

**SOSIALISASI MASYARAKAT DENGAN POLA HIDUP
SEHAT, OLAHRAGA DAN ASUPAN GIZI UNTUK
MENINGKATKAN IMUN TUBUH
MENGHADAPI *COVID-19***

Novia Nazirun¹,Merlina Sari²,Yulia Tri Lestari³

Universitas Islam Riau

novianz@edu.uir.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki maksud untuk memberikan ilmu kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga hidup sehat, pengetahuan cara berolahraga dan memberikan pengetahuan asupan gizi yang baik selama pandemi *covid-19*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Masyarakat desa Pancuran Gading, Kampar yang berjumlah bekisar 25-40 orang. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat Desa Pancuran Gading, Kampar ini antara lain: langkah pertama yaitu memperkenalkan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Langkah ini dapat dilakukan dengan maksud untuk menyampaikan kepada masing-masing anggota tim dan masyarakat maksud dari kegiatan ini. diharapkan dengan mengenali maksud dari materi ini diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Langkah selanjutnya sosialisasi. Langkah ini dilaksanakan dengan maksud menyampaikan ilmu kepada masyarakat tentang pemahaman tentang pola hidupsehat dengan olahraga dan betapa pentingnya menjaga asupan gizi untuk yang berguna untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi *covid-19*. Tahapan yang terakhir adalah adalah memberikan penilaian dan evaluasi. Tahap ini dilaksanakan untuk mengevaluasi apa yang menjadi kendala di lapangan . Evaluasi dilaksanakan dengan menggunakan sesi tanya jawab kepada masyarakat yang mengikuti sosialisasi pengabdian dari awal hingga akhir yang kurang paham dan mengerti. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat respon yang sangat positif dari seluruh masyarakat yang hadir pada saat itu. Hal ini dikarenakan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini sesuai dengan kebutuhan mereka serta menambah pengetahuan dan wawasan untuk masyarakat desa Pancuran Gading, Kampar.

Kata Kunci : Pola Hidup Sehat, Olahraga, Asupan Gizi

ABSTRACT

This community service activity aims to provide knowledge about healthy lifestyles, knowledge of how to exercise and provide knowledge of good nutritional intake during the *Covid-19* pandemic. This community service activity was carried out in the Pancuran Gading village community, Kampar, which amounted to 25-40 people. The implementation method in community service activities in Pancuran Gading village, Kampar includes: The first stage is carried out with the aim of introducing each of the service teams and partners in this activity. So that by getting to know each others, it is hoped that this community service activity can run smoothly. This stage aims to provide understanding, knowledge and understanding of a healthy lifestyle with exercise and nutritional intake to increase the body's immune system to face *Covid-19*. The third stage is evaluation. This stage is carried out to evaluate the course of activities. The evaluation was carried out using a question and answer session to the community who participated in the socialization of service from beginning to end who did not understand and understand. This community service activity received a very positive response from all the people who were present at the time. This is because the community service carried out is in accordance with their needs and adds knowledge and insight to the people of Pancuran Gading village, Kampar.

Keywords: Healthy lifestyle, Exercise, Nutritional Intake



PENDAHULUAN

Virus corona atau sering disebut dengan covid- 19 adalah sekelompok virus yang mengakibatkan penyakit pada makhluk hidup terutama manusia, biasanya menyebabkan gangguan pernafasan mulai dari flu biasa sampe dengan penyakit yang serius hingga menyebabkan kematian. Virus corona atau *covid-19* adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan manusia. Banyak dampak negatif yang disebabkan oleh virus ini, diantaranya adalah infeksi pernapasan ringan maupun berat, seperti *pneumonia* (infeksi paru-paru), *midlde east respiratory syndrome* (MERS), dan *severe acute respiratory syndrome* (SARS). Adapun ciri ciri penyakit ini hampir mirip dengan virus influenza. Hanya saja penyakit ini bisa lebih parah dikarenakan di tubuh manusia banyak terdapat bibit penyakit. Sehingga merangsang virus masuk dan merusak imunitas yang ada pada tubuh manusia. Gejala yang timbul seperti panas tinggi sesak nafas dan kehilangan indra penciuman Guo et al. (2020:34).

Selain itu untuk mencegah penularan virus *covid 19* maka diperlukan pola perilaku hidup bersih dan sehat (Karo, 2020). WHO terus merekomendasikan agar setiap orang melakukan kebersihan tangan secara teratur, memakai masker, dan menjaga jarak dan mengurangi mobilitas di luar ruangan. WHO juga terus merekomendasikan pentingnya menjaga jarak fisik dan menghindari orang dengan gejala pernapasan atau demam. Tindakan pencegahan ini akan membatasi penularan virus (WHO, 2020:76). Pola perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan melakukan olahraga teratur dan menjaga asupan gizi untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh

Membiasakan hidup sehat dapat dilaksanakan dalam jangka yang cukup lama . hal ini bertujuan untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh,sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, lebih-lebih di masa pandemi seperti ini,menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari virus *covid-19*. Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit (Mukharom, M., & Aravik, H. 2020:56). Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress.

Kekebalan tubuh perlu ditingkatkan dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang. Keseimbangan gizi yang di konsumsi sanagatlah penting untuk menjaga dari serangan penyakit (Tiksnadi, et.al 2020). Imunitas tubuh perlu di tingkatkan dengan memberikan suntikan vaksin yang berguna untuk menambah imun tubuh. Dalam era new normal tentunya di perlukan kebiasaan hidup maru dengan selalu menjaga protokol kesehatan. Penggunaan masker, menjaga jarak dan sering mencuci tangan merupakan hal yang sangat mutlak yang harus dilakukan pada era new norlma ini. Perlu adanya edukasi kepada masyarat baik itu masyarakat yang ada di kota kota maupun di desa. Virus korana bisa saya hinggap dan datang kepada

siapa saja yang bernyawa. Maka dari itu peningkatan pengetahuan kepada masyarakat perlu diberikan dengan baik. Dengan tujuan agar terciptanya masyarakat yang sadar dan tangguh dalam menghadapi pandemi covid -19 ini (Prawiradilaga, R. S. 2020:13)

Desa pancuran gading adalah desa yang terletak di Kecamatan Tapung, Kampar Riau. Adapun Masalah yang dihadapi saat ini masyarakat belum mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi (Prawiradilaga, R. S.,2020:78) Virus covid -19 merupakan penyakit menular yang bisa mengancam siapa saja baik usia dini maupun dewasa. Edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan meengedepankan protokol kesehatan sangat lah penting dilakukan di tengah tengah masyarakat. Untuk menjaga kesehatan dan imunitas masyarakat di perlukan kecukupan gizi (Wijayanto, 2020:34). Kecukupan gizi merupakan banteng bagi kekebalan tubuh manusia. Maka dari itu. Mengonsumsi gizi seimbang sangat di perlukan agar kesehatan masyarakat dapat meningkat sehingga terhindar dari serangan penyakit seperti virus covid -19. Dengan melekuatkan sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa pendemi ini diharapkan menambah pengetahuan masyarakat betapa pentingnya menjaga imun dan memenuhi kebutuhan gizi dan selalu menerapkan protokol kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan waktu pengabdian akan dilaksanakan di Desa Pancuran Gading Tapung, Kampar pada bulan Agustus 2021. Desa Pancuran Gading Tapung, Kampar Provinsi Riau menjadi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Mitra dalam pengabdian ini adalah masyarakat Desa Pancuran Gading yang berjumlah sekitar 25-40 orang. Alat-alat yang dibutuhkan dalam pertemuan dengan masyarakat tersebut berupa laptop, Infokus, *slide power point*, dan brosur. Bentuk pengabdian ini yang dilakukan adalah penyampaian materi. Kegiatan ini dilakukan dengan *small group discussion* dan metode ceramah. Langkah-langka yang dilakukan yaitu:

1. Langkah awal adalah perkenalan. Langkah yang pertama dilakukan adalah memperkenalkan kepada masyarakat maksud dan tujuan dari program pengabdian ke pada masyarakat ini. Penyampaian maksud dan tujuan ini dilakukan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga hidup sehat dan menjaga asupan gizi pada masa pandemi.
2. Langkah ke dua adalah sosialisasi. Langkah kedua dilakukan penyampaian materi pengabdian dengan mensosialisasikan kepada masyarakat betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat dan bersih terhadap masyarakat. Dengan tujuan menambah pengetahuan dan pemahaman agar masyarakat tetap bisa menjalankan aktivitas di era new normal ini
3. langkah terakhir adalah evaluasi. Tahap ini dilaksanakan untuk mengevaluasi jalannya kegiatan. Evaluasi dilaksanakan dengan menggunakan sesi tanya jawab kepada masyarakat yang mengikuti sosialisasi pengabdian dari awal hingga akhir yang kurang paham dan mengerti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan tindakan dalam kegiatan ini yaitu dengan memberikan materi pengetahuan tentang pola hidup sehat, olahraga teratur serta asupan gizi makanan yang baik untuk dikonsumsi selama masa pandemi *covid-19* kepada masyarakat di desa Pancuran Gading, Kampar. Tindakan yang kami berikan selaku Pematari yaitu menjelaskan tentang pemahaman pentingnya pola hidup sehat bagi masyarakat khususnya untuk diri sendiri.

Kegiatan pengabdian ini melibatkan Dosen Program Studi Penjasokesrek Universitas Islam Riau dan Masyarakat desa Pancuran Gading, Kampar. Selama ini di desa Pancuran Gading Kampar belum pernah diadakan pengabdian tentang pengetahuan pola hidup sehat, olahraga teratur serta asupan gizi makanan yang baik untuk dikonsumsi selama pandemic *covid-19* sehingga banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang pengetahuan tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi pengabdian masyarakat

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat desa Pancuran Gading mengenai pola hidup sehat dengan olahraga teratur dan asupan gizi makanan yang baik dikonsumsi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi pandemi *covid-19*.

DAFTAR PUSTAKA

Guo et al. (2020). The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak – an update on the status. *Military Medical Research* . 7:11. doi.org/10.1186/s40779-02000240-0

Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4).

Mukharom, M., & Aravik, H. (2020). Kebijakan Nabi Muhammad Saw Menangani Wabah Penyakit Menular dan Implementasinya dalam Konteks Penanggulangan Coronavirus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3).

Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin Untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology*, 41(2), 113-9.

Prawiradilaga, R. S. (2020). COVID-19 dan tatalaksana gizi. Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA.

WHO Infection Prevention and Control Guidance for COVID-19 available at <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus2019/technicalguidance/infection-prevention-and-control>.

Wijayanto. (2020). *Jaga Jarak Fisik, Jaga Kesehatan, Jaga Kebugaran Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Tengah Gempuran Covid19*. Tulungagung: Akademia Pustaka.