

SOSIALISASI DETEKSI DINI DAN PENCEGAHAN PENYEBARAN GEJALA COVID-19 DI DUSUN ADILUWIH DESA KARANGSUKO KECAMATAN PAGELARAN KABUPATEN MALANG

Titik Wijayanti¹⁾, dan Debi Setiawati²⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan (FPIEK), IKIP Budi Utomo Malang

²⁾Program Studi Pendidikan Sejarah dan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Sosial dan Humaniora (FPISH), IKIP Budi Utomo Malang

Jl. Simpang Arjuna No 14-b Malang (Kampus Pusat); Jl. Citandui No. 46 Malang (Kampus C)

Email: kititn71@gmail.com¹⁾, devistwn@yahoo.com²⁾

ABSTRAK

Penyebaran virus Corona atau Covid-19 di Provinsi Jawa Timur sangat tinggi berdasarkan data statistik jumlah kasus 5775 yang tergolong aktif dan positif. Untuk itu Pemerintah berusaha untuk menghimbau masyarakat agar mematuhi protocol kesehatan agar penyebarannya tidak terus meningkat. Untuk itu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi bagi masyarakat di Dusun Adiluwih, Desa Karangsuiko Kecamatan Pagelaran Kabupaten Malang, agar memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat serta menjaga daya imun tubuh. Untuk itu program yang dilakukan dalam sosialisasi ini adalah memberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat, cara menjaga daya imun tubuh dan hal-hal yang perlu dilakukan dan dihindari pada masa pandemi covid-19. Serta membagikan masker secara gratis dan sabun cair. Dari program pengabdian masyarakat tersebut dapat mengedukasi warga Dusun Adiluwih untuk memahami deteksi dini serta pencegahan penyebaran gejala Covid-19, sehingga menumbuhkan kesadaran warga untuk hidup sehat serta mengkonsumsi makanan bergizi. Hal tersebut berdampak positif bagi warga Dusun Adiluwih Desa Karangsuiko Kecamatan Pagelaran Kabupaten Malang nampak adanya perubahan kebiasaan dan perilaku hidup sehat, sehingga dapat mendukung program pemerintah untuk mencegah penyebaran gejala covid-19 lebih luas di wilayah Kabupaten Malang.

Kata kunci: sosialisasi, pencegahan, covid-19, desa karangsuko, kabupaten malang

1. PENDAHULUAN

Berkembangnya wabah Corona Virus Disease-19 (COVID-19) di dunia hingga ke sejumlah wilayah di Indonesia sangat mengkhawatirkan seluruh lapisan masyarakat, termasuk penyebarannya telah ditemukan berbagai wilayah di Propinsi Jawa Timur. Pada tanggal 11 Maret 2020 World Health Organization (WHO) menetapkan *Corona Virus Disease 2019* menjadi Pandemi Internasional. Artinya negara-negara di seluruh dunia harus merespon, mencegah serta menangani pandemi virus Corona. Pemerintah Republik Indonesia telah menerbitkan Keputusan Presiden Republik Indonesia nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Dalam Keppres tersebut Presiden menetapkan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai jenis penyakit yang menimbulkan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat. Serta menetapkan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Indonesia yang wajib dilakukan upaya penanggulangan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Selain menerbitkan Keppres nomor 11 Tahun 2020 pemerintah juga menerbitkan PP 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* (COVID-19). PP 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* (COVID-19) mengatur tentang Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar yang ditetapkan oleh Menteri Kesehatan dan dapat dilakukan oleh Pemerintah

Daerah berdasarkan persetujuan Menteri Kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Salah satu bentuk kontribusi yang dapat dilakukan oleh seorang dosen yang notabene adalah tenaga kependidikan ditingkat Perguruan Tinggi, dalam rangka merespon, mencegah serta menangani pandemi virus Corona yaitu melalui program kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk Tridharma Perguruan Tinggi yang menjadi kewajiban bagi seorang dosen. Bentuk kegiatan yang berfokus pada penanganan covid-19, seperti pengembangan Alat Pelindung Diri (APD), *handsanitizer*, *handsoap*, *disinfektan*, herbal untuk menjaga imunitas, makanan bergizi, layanan Psikososial, kesehatan dan kebugaran masyarakat, serta kebutuhan bahan pokok. Dalam kondisi darurat seperti ini masyarakat sangat membutuhkan bantuan dari beberapa pihak. Apalagi sampai saat ini belum ada kepastian kapan pandemi ini akan berakhir.

Jawa timur merupakan wilayah dengan peringkat pertama jumlah kasus Covid- 19 terbanyak di Indonesia dengan rincian konfirmasi 23.414 kasus di Jatim, 5.755 aktif, 15.877 dinyatakan sembuh dan 1.782 meninggal. Sementara itu Malang Raya merupakan wilayah dengan kategori *red zone* atau zona merah *Corona virus diseases* dengan *update* rincian terbaru sebagai berikut, terkonfirmasi sebanyak 256, aktif 131, sembuh 352 dan meninggal 43, dan suspek sebanyak 234, probable 0, diisolasi 101 dan discard 0 (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020). Data di atas cukup membuat masyarakat menjadi resah dan tidak leluasa untuk bergerak atau beraktivitas dengan bebas. Banyak hal yang sudah dilakukan oleh pemerintah dalam menangani kasus covid ini, namun hasilnya masih belum cukup memuaskan. Karena pada dasarnya masalah kesehatan berawal dari setiap individu, jika ada salah satu saja yang tidak mematuhi protokol kesehatan dalam penanganan covid ini maka akan dengan mudah virus ini berpindah yang akibatnya akan semakin banyak masyarakat yang terpapar oleh virus covid-19 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019); (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Wilayah Dusun Adiluwih Desa Karangsono Kecamatan Pagelaran Kabupaten Malang merupakan wilayah Malang bagian selatan yang hingga saat ini belum ditemukan kasus covid-19. Namun demikian, masyarakat desa Adiluwih mengetahui adanya kasus covid ini, tidak menutup kemungkinan jika tidak dilakukan pembatasan-pembatasan ruang gerak masyarakat Adiluwih ini akan memunculkan kasusu baru. Dalam kondisi yang seperti ini, yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat yang belum terpapar covid-19 adalah melakukan pencegahan atau *preventif* dengan meningkatkan protokol Kesehatan yang baik dan benar, menghindari kerumunan serta senantiasa menjaga system imunitas tubuh agar senantiasa fit. Masyarakat perlu mendapatkan edukasi terkait pencegahan dan penanganan covid dengan baik dan benar. Untuk itu perlu dilakukan kegiatan yang bersifat edukatif terhadap warga masyarakat Desa Adiluwih melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat khusus Covid-19 dengan mengambil tajuk Sosialisasi, deteksi dini dan pencegahan penyebaran gejala covid-19 di Dusun Adiluwih Desa Karangsono Kecamatan Pagelaran Kabupaten Malang. Yang akan menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Kepala Dusun Adiluwih Desa Karangsono Kecamatan Pagelaran Kabupaten Malang.

Permasalahan yang dikaji dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menyangkut upaya pencegahan terhadap pandemi covid-19 di Dusun Adiluwih yang secara khusus pada cara mengedukasi masyarakat untuk hidup sehat dan cara meningkatkan daya tahan tubuh atau sistem imunitas dalam menghadapi wabah covid-19, serta hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan pada saat kondisi Pandemi Covid-19 ini. Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan mengatasi covid-19 di Dusun Adiluwih yaitu dengan Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Dusun Adiluwih tentang kondisi Pandemi Covid-19 saat ini adalah melalui kegiatan sosialisasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan warga masyarakat tentang covid-19. Sebagai solusi dari masalah upaya menjaga sistem imunitas atau daya tahan tubuh pada kondisi Pandemi Covid-19 adalah dengan memberikan pemahaman melalui sosialisasi pentingnya menjaga imun tubuh, serta menjelaskan faktor-faktor apa saja yang dapat menaikkan dan menurunkan sistem imunitas tubuh. Sehingga masyarakat dapat mengadopsi penjelasan tersebut dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memasyarakatkan hal-hal apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan pada saat kondisi Pandemi Covid-19 ini, dilakukan dengan memberikan penjelasan bergambar yang memungkinkan masyarakat untuk benar-benar memahami apasaja yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dengan harapan masyarakat benar-benar mengaplikasikan pada kehidupan kesehariannya.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 27 September 2020. Metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Dusun Adiluwih Desa Karanguko Malang tentang kondisi Pandemi Covid-19 saat ini adalah melalui kegiatan sosialisasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan warga masyarakat tentang covid-19. Metode yang dilakukan adalah sosialisasi yaitu dengan melakukan mengumpulkan warga masyarakat di Balai Desa Karanguko, untuk mendapatkan arahan dan penjelasan terkait dengan kondisi pandemi Covid 19 ini.

Metode untuk menjaga sistem imunitas atau daya tahan tubuh masyarakat pada kondisi Pandemi Covid-19 seperti saat ini adalah dengan memberikan pemahaman melalui sosialisasi *door to door* atau dari rumah ke rumah. Masyarakat juga perlu mengetahui pentingnya menjaga imun tubuh, serta apasaja faktor-faktor yang dapat menaikkan dan menurunkan sistem imunitas tubuh seseorang. Harapannya masyarakat dapat mengadopsi penjelasan tersebut dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan hal ini sangat penting terlebih untuk warga masyarakat yang berusia lebih dari 50 tahun.

Metode untuk memasyarakatkan hal-hal terkait apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan pada saat kondisi Pandemi Covid-19 ini, dilakukan membagikan brosur penjelasan bergambar yang pembagiannya dibarengkan dengan kegiatan penjelasan imun tubuh yang dilakukan *door to door*. Dengan demikian harapannya masyarakat dapat benar-benar memahami apasaja yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dan dapat mengaplikasikan pada kehidupan masyarakat sehari-hari. Sasaran yang dipilih adalah ibu-ibu PKK, dengan anggapan bahwa mereka adalah fasilitator yang mana nantinya dapat menggerakkan dan meneruskan informasi ini pada masyarakat secara menyeluruh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 . Cara Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19

Pendidikan merupakan salah satu usaha pengorganisasian masyarakat untuk meningkatkan kesehatan karena tingkat pendidikan dapat mempengaruhi perilaku sehat keluarga dengan tingkat pendidikan yang kurang mendukung akan menyebabkan rendahnya kesadaran lingkungan, semakin baik tingkat pendidikan formal sehingga akan memantapkan pemahaman tentang pengetahuan kesehatan lingkungan dan kesadaran menjaga gaya hidup sehat. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Asri et al., 2021) menjelaskan bahwa ada hubungan antara pendidikan dengan perilaku kesehatan. Status sosial ekonomi yang didalamnya termasuk pendidikan mempunyai hubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Adanya keterkaitan antara pendidikan dengan perilaku kesehatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kesehatan. Makin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima konsep hidup sehat, Menurut (Asri et al., 2021); (Pratiwi, 2015) mengatakan bahwa usia muda lebih mudah menerima informasi dan lebih bersifat dinamis dibandingkan usia tua sehingga lebih mudah menerima perubahan perilaku. Makin tinggi status sosial ekonomi yang meliputi jenis pekerjaan, maka makin tinggi pula semakin baik perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga, dan sebaliknya semakin rendah makin buruk perilaku hidup sehatnya. Menurut Kotler, gaya hidup adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat, dan pendapat yang bersangkutan. Hal ini menunjukkan rupa keseluruhan pola perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Sosialisasi pola dan gaya hidup sehat yang diterapkan di Dusun Adiluwih antara lain dengan melakukan program pembersihan lingkungan yang dilaksanakan setiap 1 minggu sekali, senam sehat bersama di halaman balai desa maupun di lapangan secara bergiliran tiap-tiap RT, memberikan penyuluhan tentang gizi yang baik dan seimbang bagi anak di posyandu, mengedukasi masyarakat untuk selalu menggunakan masker (meskipun di Desa ini belum ada kasus terkonfirmasi Covid-19), serta memberikan masker secara gratis, mengedukasi cara mencuci tangan dengan sabun dan cara untuk menjaga jarak pada saat kegiatan di luar rumah serta berjermur dibawah sinar matahari di pagi hari. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh ibu-ibu PKK.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

Kegiatan sosialisasi kami lakukan dengan tujuan preventif, mengingat Desa ini masih belum terdapat kasus terkonfirmasi Covid-19 maka upaya pencegahan tetap menjadi prioritas. Salah satu upaya yang dilakukan adalah tetap menjaga kebersihan area tempat tinggal dan edukasi pola hidup sehat. Menjaga kesehatan tubuh dengan mengadakan senam bersama menjadi salah satu program yang kami rekomendasikan untuk kegiatan PKK. Mengingat pentingnya menjaga kesehatan fisik dan imunitas tubuh, sehingga olahraga merupakan salah satu cara untuk menghindari serangan covid-19. Selanjutnya edukasi penggunaan masker untuk seluruh warga masyarakat ketika hendak keluar rumah, mengingat masker merupakan hal yang sangat penting dilakukan sebagai salah satu pencegahan covid 19 akhirnya rajin memakai masker ke manapun mereka beraktivitas. Edukasi cuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan sosialisasi serta cara mempraktikkan cuci tangan yang benar. Setelah dilakukan edukasi mengenai cara cuci tangan yang benar, sekarang masyarakat jadi lebih paham dan melakukannya setiap hari dan bahkan setiap saat jika mereka keluar dan pulang lagi setelah beraktivitas. Masukan bagi kegiatan posyandu selain membantu kader posyandu yang ada di desa, kami juga memberikan informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Menjaga kesehatan tubuh dengan senam bersama, mengingat pentingnya menjaga kesehatan fisik terlebih imunitas tubuh, sehingga berolahraga merupakan salah satu cara untuk menghindari serangan covid-19. Masyarakat setelah mengetahui bahwa memakai masker merupakan hal yang sangat penting dilakukan sebagai salah satu pencegahan covid-19, dan edukasi cara mencuci tangan yang benar. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan sosialisasi serta cara mempraktikkan cuci tangan yang benar pada anak-anak. Setelah dilakukan edukasi mengenai cara cuci tangan yang benar, sekarang masyarakat jadi lebih paham dan melakukannya setiap hari dan bahkan setiap saat jika mereka keluar dan pulang lagi setelah beraktivitas. Bahkan mereka bergotong royong untuk membeli wadah sebagai tempat cuci tangan. Disamping itu, pengetahuan atau informasi gizi melalui posyandu sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh, sehingga saat acara posyandu diselipkan informasi gizi seimbang untuk masyarakat baik anak-anak, orang dewasa maupun manula. Dalam kegiatan posyandu selain membantu kader posyandu yang ada di desa, kami juga memberikan informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi, sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh setelah diberikan penyuluhan mengenai gizi (Astuti et al., 2011); (Pratiwi, 2015); (Kementerian Kesehatan RI, 2020).



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi yang dihadiri oleh ibu-ibu PKK

3.2. Cara Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19

Pada dasarnya, tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun ada hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh seseorang, antara lain penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar daya tahan tubuh kuat. Menurut (Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021); (Ministry of Health Republic of Indonesia, 2019) tentang cara-cara alami yang bisa dilakukan untuk menjaga imun atau daya tahan tubuh:

1. Mengonsumsi makanan bergizi
Konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dan minuman herbal, dapat membantu tubuh melawan radikal bebas. Jika di dalam tubuh banyak terdapat radikal bebas, kerja sistem imun bisa terganggu dan jadi lebih mudah terkena infeksi virus corona. Selain itu, untuk menjaga imunitas tubuh, diperlukan juga asupan nutrisi yang cukup. memperbanyak konsumsi daging tanpa lemak, kacang-kacangan, serta biji-bijian agar daya tahan tubuh meningkat. Bawang putih dan jahe juga baik untuk dikonsumsi karena kandungannya diyakini dapat membantu tubuh melawan infeksi dan meredakan peradangan.
2. Berolah raga dengan rutin
Olah raga juga terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan. Namun, perlu diingat bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki efek yang lebih baik terhadap sistem imun dibandingkan olahraga yang hanya sesekali. Jadi, sempatkanlah untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari
3. Mengelola stres dengan baik
Stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan produksi hormon kortisol. Kadar hormon kortisol yang tinggi dapat mengganggu kerja sistem imun dalam melawan infeksi. Oleh karena itu, upayakan untuk mengelola stres dengan baik supaya sistem imun tetap terjaga dan kuat melawan infeksi virus Corona. Stres bisa dikendalikan dengan hal yang sederhana, misalnya dengan tidur cukup setiap harinya, melakukan hal-hal yang menyenangkan supaya tubuh dan pikiran rileks, misalnya berkumpul dengan teman, berpiknik, mengerjakan hobi, serta melakukan meditasi.
4. Beristirahat yang cukup
Walaupun terdengar sederhana, kurang tidur terbukti bisa menimbulkan dampak yang buruk pada kesehatan. Salah satunya adalah penurunan daya tahan tubuh, sehingga beragam penyakit dapat lebih mudah menyerang. Istirahat yang cukup dapat membuat tubuh menjadi lebih kuat melawan paparan virus Corona. Orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 7–8 jam setiap harinya, sedangkan anak-anak memerlukan waktu tidur 10 jam atau lebih.

5. Mengonsumsi suplemen penunjang daya tahan tubuh
Untuk mencegah infeksi virus Corona, dapat dilakukan dengan konsumsi suplemen yang dapat memperkuat daya tahan tubuh. Kandungan vitamin dan mineral dalam suplemen, seperti vitamin C (*sodium ascorbate*), vitamin B3 (*nicotinamide*), vitamin B5 (*dexpanthenol*), vitamin B6 (*pyridoxine hcl*), vitamin E (*alpha tocopheryl*), *zinc picolinate*, dan *sodium selenite*, dapat meningkatkan kinerja sistem imun dalam melawan infeksi yang disebabkan oleh virus maupun bakteri, termasuk infeksi virus Corona. Di sisi lain, vitamin B3, B5, dan B6 dapat memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak akibat sakit. Disamping itu, juga bisa memilih suplemen yang mengandung ekstrak tanaman, misalnya *Echinacea purpurea* dan *Black Elderberry*. Kedua tanaman herbal tersebut dipercaya mampu meningkatkan kinerja sistem imun dalam melawan infeksi yang disebabkan oleh virus maupun bakteri, termasuk infeksi virus Corona. Selain memperkuat daya tahan tubuh dengan beragam cara di atas, serta perlu menerapkan pola hidup sehat lainnya, seperti berhenti merokok, mengurangi minum minuman beralkohol, tidak melakukan hubungan seks yang berisiko, serta minum air putih yang cukup. Selain memperkuat daya tahan tubuh dengan beragam cara di atas juga perlu melakukan upaya untuk mencegah penularan virus Corona, yaitu: Selalu memakai masker saat bepergian atau berinteraksi dengan orang lain, Mencuci tangan secara teratur dengan air dan sabun, atau dengan *handsanitizer*. Tidak menyentuh wajah, hidung, dan mata dengan tangan yang kotor atau belum dicuci, menghindari kerumunan dan menjaga jarak atau *physical distancing*. (Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021); (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020). Selain memberikan sosialisasi tentang cara menjaga imun tubuh yang baik, juga mengajak masyarakat Desa Karangsono untuk menerapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu kami mengajak mereka untuk berolahraga bersama seperti senam dan jalan sehat, selain itu juga mengenalkan cara memasak makanan sehat yang mudah dan higienis seperti makan sayuran hijau yang ditanam sendiri secara organik, mengajak untuk makan buah segar yang di ambil dari kebun sendiri, sehingga dengan konsumsi sayur dan buah dapat mengambil dari kebun sendiri tanpa harus mengeluarkan banyak uang. Mengenalkan cara pembuatan jamu tradisional maupun minuman herbal yang dapat menghangatkan tubuh sekaligus menjaga stamina tubuh, sehingga mereka tidak perlu harus membeli secara instan, serta menambahkan vitamin C sebagai asupan bagi tubuh untuk daya imun. Mengajak warga Dusun Adiluwih Desa Karangsono berjemur dipinggir sawah setiap pagi untuk mendapatkan vitamin D secara langsung.

3.3. Hal-hal yang boleh dilakukan dan dihindari Pada Masa Pandemi Covid 19

Selain melakukan sosialisasi upaya pencegahan pandemi covid-19, kami juga mengedukasi masyarakat dusun adiluwih untuk melakukan hal-hal sesuai dengan protokol kesehatan serta hal-hal yang wajib dihindari selama masa pandemi covid-19 (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 2020). Ada beberapa hal yang perlu dihindari antara lain berkerumun di sawah maupun dalam kegiatan warga seperti bergotong royong pada saat panen, bergotong royong pada saat pembuatan rumah dan membangun saluran irigasi dapat dialihkan dengan cara berkelompok dengan dibatasi maksimal 10 orang setiap kelompok. Kegiatan-kegiatan seperti pengajian dan kenduri atau slametan, hajatan pernikahan dan kematian untuk sementara waktu dihindari berkerumun tetapi dilakukan secara bergantian. Demikian juga bagi tamu undangan yang datang di pesta pernikahan diharap masih menggunakan protokol kesehatan dengan menyediakan tempat cuci tangan dengan disertai sabun dan *hand sanitaizer*.

Kami juga mengajak warga untuk menyediakan tempat cuci tangan di depan rumah serta membagikan sabun cair secara gratis untuk cuci tangan sebelum masuk ke dalam rumah, sehingga dari program tersebut hampir sebagian besar warga telah menyediakan tempat cuci tangan dari botol bekas maupun ember-ember yang dikasih kran air untuk tempat cuci tangan. Masyarakat di Dusun Adiluwih sangat antusias dalam menyambut dan mendukung program sosialisasi dan edukasi cara hidup sehat di masa pandemi covid-19 ini, harapannya akan terjadi perubahan yang nyata dari perilaku warga setelah mendapat edukasi. Warga semakin memiliki kesadaran yang tinggi untuk menjalankan pola hidup sehat di masa pandemi covid-19. Masyarakat juga membatasi

kegiatan-kegiatan di luar rumah yang dialihkan dengan kegiatan-kegiatan positif di sekitar rumah seperti menanam tanaman bunga, sayur dan buah di pekarangan rumah. Membuat kerajinan tangan bagi ibu-ibu dalam mengisi waktu luangnya serta membuat makanan sehat yang dapat dikonsumsi maupun di jual, membersihkan rumah. Dengan begitu, maka waktu berkumpul bersama dengan keluarga semakin banyak sehingga kedekatan dan hubungan kekeluargaan semakin erat dan hangat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berbasis sosialisasi untuk mencegah munculnya kasus covid-19 di Desa Karangsono Kabupaten Malang yang belum terdapat kasus terkonfirmasi covid-19. Deteksi dini dan pencegahan dilakukan diantaranya dengan menjaga pola hidup sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan ini memberikan manfaat bagi warga, dengan meningkatnya wawasan dan pengetahuan terkait pencegahan dan deteksi dini gejala covid-19. Harapannya, kegiatan ini dapat dapat menumbuhkan kesadaran warga untuk mematuhi protokol kesehatan dan menjalani hidup sehat. Menggunakan masker ketika keluar rumah, dan senantiasa mencuci tangan sebelum dan setelah beraktifitas merupakan langkah cerdas preventif dari penularan virus Covid-19. Pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat bergizi, olah raga yang cukup serta istirahat atau tidur yang cukup akan meningkatkan imunitas tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56-63. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Astuti, W. D., Khaqiqi, Z., & Lestari, D. (2011). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam rumah tangga ibu hamil dan ibu pernah hamil di indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 14(4), 382-390. <https://doi.org/ISSN : 1410-2935>
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2020). *Panduan Kemitraan Dalam Pencegahan Covid-19*. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fkbr/files14425 Buku Panduan Kemitraan Covid-19.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fkbr/files14425%20Buku%20Panduan%20Kemitraan%20Covid-19.pdf)
- Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Petunjuk Teknik Pelayanan Puskesmas pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat Covid-19 di Indonesia. In *BNPB*. <http://www.covid19.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan Tahun 2020. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan pengendalian Coronavirus Diseases (Covid-19). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020* (Vol. 9, Issue 2). <https://doi.org/10.29239/j.agrikan.9.2.i-iii>
- Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. (2020). *Pedoman Pelaksanaan Abdimas Universitas Negeri Surabaya*.
- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2019). *Tiga Tahun GERMAS Lessons Learned*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Buku_Tiga_Tahun_Germas_Lesson_Learned.pdf
- Pratiwi, P. E. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). In *Skripsi* (Vol. 151, Issue 2).