



EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI DI DESA SURABAYA TIMUR

Oleh

Erikson Saing¹, Mutia Mawardah²^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Bina Darma Palembang

Jl. Jenderal Ahmad Yani No. 3 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu,

Palembang, (0711) 515582

E-mail: [1saingerikson@gmail.com](mailto:saingerikson@gmail.com), [2mutia.mawardah@binadarma.ac.id](mailto:mutia.mawardah@binadarma.ac.id)

Article History:*Received: 02-06-2022**Revised: 12-06-2022**Accepted: 22-07-2022***Keywords:***Education, Healthy Lifestyle,
Poster, Pandemic*

Abstract: *According to Ahmad D Marimba Education is a conscious guidance carried out by the education, both in physical and spiritual development to become better. So, this education can make things better. Based on observation data, in East Surabaya Village, the local population has no or lack of understanding of healthy lifestyles, especially in applying them in daily life. Based on interview data, it is true that residents in this village do not understand and have not implemented a healthy lifestyle properly starting from maintaining cleanliness and implementing health protocols. Because, if healthy lifestyle during this pandemic not implemented well, it can open up space for the spread of the covid-19 virus and lack of socialization related to healthy lifestyle in this village. According to Azhar Arsyad. Poster is a two-dimensional visual media that contains images and short written messages that aim to convey special things and able to influence people who see it. The activity which was held in East Surabaya Village was attended by 34 families. Result shows that the local community can understand what a Healthy Lifestyle is and how to apply it during the current pandemic.*

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa guna untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang terjadi ditengah masyarakat diluar kampus. KKN ini biasanya dilakukan pada setiap mahasiswa ketika mendekati akhir semester dan dikhususkan untuk mahasiswa S1.

Universitas Bina Darma untuk pertama kalinya menyelenggarakan Kuliah Kerja Nyata Tematik Universitas Bina Darma I (KKN-T UBD I). Program ini belangsung selama satu bulan mulai dari tanggal 26 Juli sampai dengan 26 Agustus 2021. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini akan disebar ke sepuluh Desa yang ada di Kecamatan Banding Agung Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) Selatan.

Notoadmojo berpendapat bahwa Edukasi merupakan pendidikan yang diartikan sebagai suatu upaya yang telah direncanakan oleh seseorang agar dapat mempengaruhi orang lain, baik itu individu maupun kelompok dan termasuk juga masyarakat. Sehingga



dengan adanya pendidikan ini mampu menjadikan sesuatu tersebut menjadi lebih baik. Kemudian edukasi ini dilakukan secara Informal.

Berdasarkan observasi pada tanggal 27 Juli 2021 sampai dengan 31 Juli di Desa Surabaya Timur dapat dilihat bahwa penduduk kurang menerapkan pola hidup sehat yang baik dimana dalam keadaan pandemi saat ini pola hidup sehat dapat diterapkan dengan baik dan benar

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 28 Juli 2021 dilakukan wawancara singkat dengan Personal Communication bersama salah satu perangkat desa yang namanya disamakan menjadi Yanto. Pernyataan dari pak Yanto bahwa memang betul warga disini tidak menerapkan pola hidup sehat yang baik dan benar sehingga dapat membuka ruang penyebaran virus penyakit di situasi pandemi saat ini

Salah satu cara yang tepat dilakukan agar warga Desa dapat memahami memahami dan menerapkan pola hidup sehat, menurut Anita S (2008) Poster adalah suatu gambar yang dikombinasikan dengan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata-kata yang bermaksud menarik perhatian serta mengkomunikasikan pesan secara singkat.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah berikut ini :

1. Apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat itu ?
2. Apa saja bahaya jika tidak paham dan menerapkan pola hidup sehat ?
3. Dampak Positif dalam menerapkan pola hidup sehat ?

Tujuan Program Keilmuan

Adapun tujuan dari Program Keilmuan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) ini adalah:

1. Agar warga Desa mengetahui pentingnya pola hidup sehat
2. Agar warga Desa Memahami dan menerapkan pola hidup sehat di masa pandemi saat ini?

Manfaat Program Keilmuan

Adapun manfaat dari Program Keilmuan Kuliah Kerja Nyata Tematik KKN-T ini terbagi menjadi 2, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam Program Kuliah Kerja Nyata Tematik KKN-T ini adalah mendukung masyarakat setempat untuk mengetahui seberapa bahayanya Covid-19 terutama yang rentan seperti bayi dan lansia.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam Program Kuliah Kerja Nyata Tematik KKN-T ini adalah sebagai berikut :

a. Pemerintah setempat

Bagi pemerintah terutama para perangkat Desa dapat membantu menyebarkan informasi tentang Pola Hidup Sehat kepada warga setempat

b. Masyarakat setempat

Bagi masyarakat setempat terutama orang tua bisa mendapat informasi yang tepat tentang masalah dan cara pencegahan Pola Hidup Sehat

c. Bagi Penulis

Bagi penulis, semoga laporan ini dapat memberi pengalaman serta pelajaran



terutama dalam bidang psikologi sosial sehingga dapat melaksanakan KKN-T dengan baik dan benar

METODE

Metode yang digunakan untuk pelaksanaan program keilmuan Kuliah Kerja Nyata (KKN-T) ini yaitu:

Observasi

Observasi yang dilakukan pada Program Keilmuan Kuliah Kerja Nyata Tematik ini adalah Observasi secara langsung terhadap masyarakat sekitar di Desa Surabaya Timur menggunakan data primer. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kepedulian warga setempat tentang Pola Hidup Sehat

Wawancara

Wawancara dalam Program Keilmuan Kuliah Kerja Nyata Tematik ini dilakukan terhadap warga setempat untuk mengetahui sejauh mana pemahaman yang didapatkan oleh warga Desa Surabaya Timur.

Media Poster

Menurut Anita S (2008) Poster adalah suatu gambar yang dikombinasikan dengan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata-kata yang bermaksud menarik perhatian serta mengkomunikasikan pesan secara singkat. Materi yang terdapat dalam Media Poster berupa informasi singkat, berikut ini isinya yaitu :

1. Memakai masker (sesuai standar kesehatan dan wajib mengganti setiap 4 jam atau yang lembab/basah dan orangtua/wali wajib mengawasi pemakaian masker pada balita) Khusus untuk masker kain wajib disetrika terlebih dahulu
2. Mencuci tangan (sebaiknya menggunakan sabun dan air minum 20-30 detik)
3. Menjaga jarak dengan orang lain (minimal jaga jarak 1 meter hindari kerumunan)
4. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
5. Membatasi mobilitas dan interaksi

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Program Keilmuan

No	Tahap Pelaksanaan	Waktu	Keterangan
1	Pembukaan perkenalan dan tujuan.	2 Menit	Penulis memperkenalkan diri kepada warga desa saat masuk kerumahnya serta menjelaskan maksud dan tujuan.
2	Pemaparan Materi	10 Menit	Memberikan materi tentang <i>pola hidup sehat</i> agar warga dapat memahami dan menerapkan <i>pola hidup sehat dimasa pandemi saat ini</i>
3	Pemberian masker dan tanda tangan	2 Menit	Memberikan <i>Hand Sanitizer</i> kepada warga desa setempat untuk digunakan untuk mencuci tangan saat beraktivitas
4	Penempelan Stiker	3 Menit	Meminta izin kepada pemilik rumah untuk menempelkan poster <i>pola hidup sehat di masa pandemi</i> agar warga setempat dapat mengingatkan setiap keluar dan masuk rumah.



5	Penutup	2 menit	Berpamitan kepada pemilik rumah dan memberikan ucapan terima kasih karena telah berpartisipasi dalam pelaksanaan program kerja keilmuan.
Total		19 Menit	

Alat Dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan keilmuan ini diantaranya yaitu materi edukasi, daftar hadir program keilmuan, kertas stiker untuk poster, masker, hand sanitizer, kamera, dan alat tulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun perincian dari hasil pelaksanaan program keilmuan ini dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel.3Pelaksanaan Program

Tanggal	Materi	Jam	Hasil
8 Agustus 2021	<ul style="list-style-type: none"> Edukasi Pola Hidup Sehat Pembagian Hand Sanitizer Penempelan Stiker Pola Hidup Sehat 	15:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"> Warga Mendengarkan Penjelasan dengan Baik Warga mulai memahami Pentingnya Pola Hidup Sehat Warga Siap Menerapkan Pola Hidup Sehat
19 Agustus 2021	<ul style="list-style-type: none"> Edukasi Pola Hidup Sehat Pembagian Hand Sanitizer Penempelan Stiker Pola Hidup Sehat 	15:00 - 18:00	<ul style="list-style-type: none"> Warga Mendengarkan Penjelasan dengan Baik Warga mulai memahami Pentingnya Pola Hidup Sehat Warga Siap Menerapkan Pola Hidup Sehat
22 Agustus 2021	<ul style="list-style-type: none"> Edukasi Pola Hidup Sehat Pembagian Hand Sanitizer Penempelan Stiker Pola Hidup Sehat 	15:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"> Warga Mendengarkan Penjelasan dengan Baik Warga mulai memahami Pentingnya Pola Hidup Sehat Warga Siap Menerapkan Pola Hidup Sehat

PENUTUP

Kesimpulan

Masyarakat setempat dapat memahami apa itu Pola Hidup Sehat, dimana dalam keadaan pandemi saat ini pola hidup sehat sangatlah penting untuk diterapkan agar terhindar dari virus penyakit yang dapat menyebabkan penyakit dalam diri warga desa dengan cara membuat poster yang ditempelkan dirumah-rumah, warga dapat paham dan selalu mengingat tentang pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan setelah program kuliah kerja nyata ini dilaksanakan pada masyarakat di desa Surabaya Timur Kecamatan Banding Agung Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan Terimakasih kepada Bapak Wahyudi selaku Kepala Desa Surabaya Timur yang telah memberikan izin kepada Mahasiswa Universitas Bina Darma



Palembang untuk melakukan tugas Kuliah Kerja Nyata Tematik Angkatan 1 dan juga masyarakat Desa Surabaya Timur yang telah banyak membantu dalam mensukseskan program kerja selama masa Kuliah Kerja Nyata ini berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Dinkes. Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi. 2021. Diakses pada 28 Agustus 2021, dari <https://dinkes.bantulkab.go.id/berita/1177-pentingnya-menjaga-pola-hidup-sehat-selama-masa-pandemi>.
- [2] Yuanto, Teguh Arik dkk. 2015. Laporan Individu Kuliah Kerja Nyata Tematik Posdaya Semester Khusus Tahun 2014/2015 Rw 07 Kelurahan Terban Kecamatan Gondokusman Kota Yogyakarta. Diakses pada 30 Agustus 2021, dari



HALAMAN INI SENGAJA DI KOSONGKAN