

# PENGENALAN MANAJEMEN HIDUP SEHAT PADA ANAK MELALUI PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN COVID-19 DI PANTI ASUHAN AR-RISALAH HIDAYATULLAH KOTA KEDIRI

Tuwis Hariyani<sup>1</sup>, Stevanus Gatot Supriyadi<sup>2</sup>, Yesy Kusumawati<sup>3</sup>,  
Rini Ratna Nafita Sari<sup>4</sup>, Ita Yoeli Astari<sup>5</sup>, Eko Prasetyo<sup>6</sup>, Petty Arisanti<sup>7</sup>.

<sup>1,3,4,7</sup>Prodi Manajemen, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>2,5,6</sup>Prodi Akuntansi, Universitas Kahuripan Kediri

Email: [tuwishariyani@kahuripan.ac.id](mailto:tuwishariyani@kahuripan.ac.id)

## Abstrak

Keadaan ekonomi yang serba sulit dimasa pandemi covid-19 ini mengharuskan masyarakat harus tetap melakukan kegiatan-kegiatan meskipun dalam aktifitas yang sangat terbatas. Kegiatan-kegiatan tersebut harus tetap dilakukan tetapi harus menerapkan protokol kesehatan yang harus ditaati guna menghindari terjangkitnya virus corona. Manajemen hidup sehat dalam masa pandemi ini adalah bagaimana merencanakan, mengorganisasikan, mengarahkan, dan mengawasi bagaimana berperilaku hidup sehat guna terhindar dari virus corona yaitu dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan terinfeksi virus corona dan menerapkan gaya hidup sehat. Metode pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dengan peserta anak-anak Panti Asuhan Ar-Risalah Hidayatullah Kota Kediri. Hasil dari pelaksanaan pengabdian ini adalah (1) meningkatnya pemahaman anak-anak panti asuhan akan bahaya dari virus corona (2) meningkatnya pengetahuan tentang bagaimana cara-cara pencegahan terinfeksi virus corona (3) bertambahnya pengetahuan bagaimana cara mencuci tangan yang benar (4) meningkatnya pengetahuan bagaimana menjaga daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat (5) mengetahui bagaimana langkah-langkah menerapkan gaya hidup sehat.

Kata kunci : Manajemen hidup sehat, covid-19

## Abstract

*The difficult economic situation during the COVID-19 pandemic requires people to continue to carry out activities even though they are in very limited activities. These activities must still be carried out but must implement health protocols that must be adhered to in order to avoid contracting the corona virus. Management of healthy living during this pandemic is how to plan, organize, direct, and supervise how to behave in a healthy life to avoid the corona virus, namely by avoiding factors that can cause infection with the corona virus and adopting a healthy lifestyle. The method of community service is in the form of counseling with the participants of the Ar-Risalah Hidayatullah Orphanage, Kediri City. The results of the implementation of this service are (1) increased understanding of orphanage children about the dangers of the corona virus (2) increased knowledge of how to prevent infection with the corona virus (3) increased knowledge of how to wash hands properly (4) increased knowledge of how to maintain endurance with a healthy lifestyle (5) knowing how to take steps to implement a healthy lifestyle.*

*Keywords: healthy life management, covid-19*

## PENDAHULUAN

Semenjak Indonesia mengalami pandemi Covid-19 pada bulan Februari 2020, pemerintah sudah mulai melakukan kegiatan pembatasan yang sekarang ini berupa program Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dimana kegiatan adalah salah satu upaya pencegahan terhadap mewabahnya virus corona. Namun kegiatan ini membawa yang sangat besar pada masyarakat terutama pada masyarakat kalangan menengah

kebawah. Kegiatan ini berdampak pada terbatasnya aktivitas dalam bidang ekonomi, sehingga masyarakat mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Keadaan ekonomi yang serba sulit mengharuskan masyarakat harus tetap melakukan kegiatan-kegiatan meskipun dalam aktifitas yang sangat terbatas. Kegiatan-kegiatan tersebut harus tetap dilakukan tetapi harus menerapkan protokol kesehatan yang harus ditaati guna menghindari terjangkitnya virus corona.

Virus corona adalah virus yang menyerang sistem pernafasan pada manusia. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus corona mengakibatkan gangguan ringan di sistem pernafasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga dapat menyebabkan kematian. Virus ini dapat meyerang siapa saja baik pada bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun lanjut usia.

Mengutip artikel [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com), cara pencegahannya adalah dengan cara menghindari faktor-faktor yang bisa mengakibatkan terinfeksi virus ini, yaitu:

1. Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan keluar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
2. Gunakan masker saat beraktifitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan dan mengikuti ibadah di hari raya, misalnya Idul Adha.
3. Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas diluar rumah atau di tempat umum.
4. Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
5. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stres.
6. Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
7. Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
8. Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Pola hidup sehat juga salah satu upaya dalam pencegahan tertularnya virus corona. Seperti yang dipaparkan dalam artikel [www.gardaoto.com](http://www.gardaoto.com) dimana langkah-langkah menerapkan gaya hidup sehat diantaranya adalah :

1. Makan buah dan sayur serta minum 8 gelas air setiap hari

Buah dan sayur mengandung banyak vitamin, mineral, dan serat yang sangat penting untuk tubuh kita. Makan buah dan sayur dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Jika imunitas tubuh kita kuat maka virus dan bakteri akan rentan masuk ke tubuh. Minum air putih 8 gelas sehari memang sangat dianjurkan oleh ahli kesehatan. Terlebih di saat pandemic Covid-19 seperti saat ini, banyak ahli kesehatan banyak menyarankan untuk banyak minum air putih. Air berguna untuk seluruh sistem di tubuh berjalan dengan lancar dan sempurna.

#### 2. Melakukan Aktivitas Fisik dan Olahraga Secara Rutin

Saat seperti ini, jaga daya tahan tubuh dengan melakukan olahraga rutin #DiRumahAja, bisa dilakukan di dalam rumah maupun di halaman rumah. Selain untuk kebugaran dan meningkatkan imun tubuh, olahraga juga dapat mengubah suasana hati. Sebaiknya olahraga dilakukan secara rutin.

#### 3. Istirahat yang Cukup

Istirahat yang cukup ternyata mempengaruhi kesehatan. Tidur tidak hanya menghilangkan rasa kantuk tetapi juga sangat baik untuk kesehatan jiwa dan raga. Diduga kurang tidur dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal, jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes, dan tekanan jantung yang tidak teratur. Istirahat dan tidur yang cukup dapat menjaga kesehatan tubuh kita.

#### 4. Pola Pikir yang Positif

Saat pandemi corona seperti saat ini, ketakutan menghadapi virus corona dapat membuat orang mengalami gangguan cemas. Berpikir positif dapat menenangkan perasaan di tengah kabar mengenai corona. Pola pikir dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat, mereka dapat menghadapi stress yang dimilikinya dengan baik. Orang yang berpikir positif juga lebih mudah untuk menerapkan gaya hidup sehat, sehingga tidak rentan penyakit.

#### 5. Berhenti Merokok

Ada banyak manfaat yang dirasakan karena berhenti merokok. Berhenti merokok dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Berhenti merokok dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kadar oksigen, dan menurunkan peradangan atau inflamasi. Semua ini akan meningkatkan kekebalan tubuh.

Menurut Handoko (2012:8) manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan usaha-usaha para anggota organisasi dan penggunaan sumber daya-sumber daya organisasi lainnya agar mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan. Manajemen hidup sehat dalam masa pandemi covid-19 ini adalah bagaimana merencanakan, mengorganisasikan, mengarahkan, dan mengawasi bagaimana berperilaku hidup sehat guna terhindar dari virus corona. Untuk itu perlu

adanya tindakan yang terarah guna mencegah mewabahnya virus corona yaitu dengan melakukan penyuluhan atau pengarahan.

Perlunya penyuluhan akan pencegahan virus corona ini perlu dilakukan guna mengurangi penyebarannya. Kami menentukan sasaran penyuluhan ini pada anak-anak panti asuhan Ar-Risalah karena kurangnya pemahaman dan kesadaran anak-anak di Panti Asuhan Ar-Risalah Hidayatullah Kota Kediri tentang bahaya penyebaran virus corona, bagaimana cara pencegahan yang harus dilakukan dalam mengatasi pandemi Covid-19, dan bagaimana penerapan pola hidup sehat. Sebagai dosen Perguruan Tinggi yang mempunyai kewajiban untuk menyelenggarakan Pengabdian Masyarakat, maka kami mengadakan acara pengabdian kepada masyarakat agar dapat membantu masyarakat dalam meringankan beban dalam kondisi saat ini.

Acara pengabdian masyarakat yang diselenggarakan kali ini mengangkat tema “Pengenalan Manajemen Hidup Sehat pada Anak melalui Penerapan Protokol Kesehatan Covid-19” di Panti Asuhan Ar-Risalah Hidayatullah Kota Kediri, dilaksanakan untuk memberikan sosialisasi pada anak-naka panti asuhan dan sekaligus bakti sosial dengan memberikan bantuan sembako yang kami kumpulkan dari iuran para dosen yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Panti Asuhan Ar-Risalah menampung kurang lebih 25 orang anak asuh. Dimana anak-anak tersebut masih banyak yang memerlukan edukasi preventif tentang penyebaran virus corona yang saat ini sedang melanda dunia termasuk Indonesia. Karenanya kami memandang penting untuk melakukan sosialisasi dan penyuluhan pencegahan virus corona kepada anak-anak di panti asuhan tersebut.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan masyarakat dimana dalam bentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran peserta pengabdian. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Notoatmodjo, 2012). Penyuluhan dalam pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang Pengenalan Manajemen Hidup Sehat pada Anak melalui Penerapan Protokol Kesehatan Covid-19 pada anak-anak di Panti Asuhan Ar-Risalah yang berupa pertemuan tatap muka terbatas dengan menerapkan standar protokol kesehatan. Selain itu juga dilakukan pembagian masker dan pemberian sumbangan berupa sembako kepada pihak Panti Asuhan.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu, tanggal 6 – 7 Maret 2021 dimulai pada pukul 15.00 s/d selesai bertempat di Panti Asuhan Ar-Risalah Hidayatullah Kota Kediri

Peserta dari pengabdian masyarakat ini adalah seluruh pihak panti asuhan yaitu anak-anak asuh yang terdiri dari 25 (dua puluh lima) orang anak dan pengurus panti, serta Dosen Universitas kahuripan Kediri dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang terlibat sebagai pelaksana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 7 (tujuh) orang.

Anggaran biaya yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah berasal dari biaya mandiri dosen pelaksana, yaitu iuran yang telah ditetapkan besaran jumlahnya untuk setiap dosen. Adapun jumlah biaya yang terkumpul sebesar Rp 2.400.000,- (dua juta empat ratus ribu rupiah).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan langsung selama kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut (1) meningkatnya pemahaman anak-anak panti asuhan akan bahaya dari virus corona (2) meningkatnya pengetahuan tentang bagaimana cara-cara pencegahan terinfeksi virus corona (3) bertambahnya pengetahuan bagaimana cara mencuci tangan yang benar (4) meningkatnya pengetahuan bagaimana menjaga daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat (5) mengetahui bagaimana langkah-langkah menerapkan gaya hidup sehat.

Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah antusiasme peserta sangat besar selama kegiatan sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar. Sedangkan faktor penghambat kegiatan ini adalah keterbatasan waktu pelaksanaan dan bagaimana menyesuaikan waktu kegiatan anak-anak panti dan waktu dosen-dosen ditengah kesibukan aktivitas mengajar.



**Gambar 1. Penyuluhan Manajemen Hidup Sehat pada Anak-anak Panti Asuhan Ar-Risalah**

## **KESIMPULAN**

Dari hasil pengabdian masyarakat di panti asuhan Ar-Risalah ini dapat disimpulkan bahwa ditengah kondisi akan merebaknya virus corona sangat diperlukan penyuluhan akan bahaya virus corona dan upaya-upaya pencegahannya dimana membawa manfaat (1) meningkatnya pemahaman akan bahaya dari virus corona (2) meningkatnya pengetahuan tentang bagaimana cara-cara pencegahan terinfeksi virus corona (3) bertambahnya pengetahuan bagaimana cara mencuci tangan yang benar (4) meningkatnya pengetahuan bagaimana menjaga daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat (5) mengetahui bagaimana langkah-langkah menerapkan gaya hidup sehat.

## **SARAN**

Mengingat akan besarnya manfaat dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka untuk selanjutnya perlu dilakukan (1) kegiatan serupa dengan khalayak sasaran yang berbeda dalam jangkauan lebih luas, 2) adanya monitoring program dalam memantau penerapan pencegahan virus corona secara berkesinambungan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dame, Merry. 2021. Virus Corona (<https://www.alodokter.com/virus-corona>, diakses tanggal 30 Juli 2021)
- Gardaoto. 2020. Gaya Hidup Sehat yang Bisa Diterapkan di tengah Pandemic COVID-19 (<https://www.gardaoto.com/blog/gaya-hidup-sehat-yang-bisa-diterapkan-di-tengah-pandemic-covid-19>, diakses tanggal 30 Juli 2021)
- Handoko, T. Hani. 2012. Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia. Yogyakarta. BPFE
- Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta