



## **Penerapan Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19 pada Gerakan Pemuda Ansor Nahdlatul Ulama Kelurahan Pagedangan Kecamatan Pagedangan Tangerang**

<sup>1</sup> Dira Karlina,<sup>2</sup> Retno Wulansari, <sup>3</sup> Komarudin

<sup>123</sup> Universitas Pamulang

Email: dosen01553@unpam.ac.id<sup>1</sup>, dosen0000@unpam.ac.id<sup>2</sup>, dosen00277@unpam.ac.id<sup>3</sup>

### **Kata kunci:**

Kata kunci : Pola hidup sehat, Pandemi Covid-19

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mentransfer pengetahuan bagaimana penerapan hidup sehat gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang Di masa Pandemi Covid-19 ini banyaknya kasus yang terjadi atas penyebaran virus Covid-19 atau Corona. Dengan banyaknya kasus yang meningkat dan berkeinginan memberikan kesadaran kepada peemuda akan pentingnya kesehatan dan kebersihan diri, yang Pemuda Ansor ikut berpartisipasi untuk memberikan edukasi pentingnya menjaga pola hidup sehat dan bersih dimasa pandemi ini. Kegiatan ini bertujuan agar Pemuda lebih peduli akan kesehatan dan kebersihan diri serta pentingnya menaati protokol kesehatan agar terhindar dari virus Covid-19. Oleh sebab itu, Kelompok kami berinisiatif untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “ Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19”. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap pemuda ansor , diketahui bahwa sangat membutuhkan pendampingan dalam menerapkan pentingnya menjaga pola hidup sehat di masa pandemic Covid-19 serta pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan PKM, Sehat gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang belum mengenal istilah-istilah terkait dengan pentingnya menjaga kesehatan , namun setelah pelaksanaan kegiatan diketahui para anggota Sehat Gerakan pemuda ansor ,Kelurahan cisauk,kecamatan cisauk Tangerang. Kegiatan PKM berperan positif dalam meningkatkan pengetahuan Metode kegiatan yang digunakan adalah bekerjasama dengan Sehat gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang dan mencari pemasalahan yang ada di tempat tersebut sehingga dapat memberikan solusi yang tepat dalam memotivasi anggota yang adalah Sehat Gerakan pemuda ansor ,Kelurahan cisauk,kecamatan cisauk Tangerang. Setelah di analisis maka kami memberikan pelatihan dalam bentuk materi dan praktek ayng memberikan edukasi pentingnya menjga kesehatan bagi Sehat Gerakan pemuda ansor , Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang

## **Pendahuluan**

Pemuda adalah generasi penerus bangsa, tumpuan harapan untuk mencapai tujuan masyarakat sejahtera. Untuk itu diperlukan generasi yang sehat, kuat, cerdas, dan berkarakter baik, yang harus dibina sejak usia dini. Kesehatan anak perlu mendapat perhatian utama di samping masalah pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan penting diajarkan sejak usia dini karena pada masa tersebut anak-anak lebih mudah mencerna dengan baik dan dapat membentuk suatu pola jika dilaksanakan berulang-ulang. Ketidaktahuan mengenai kesehatan dan pola hidup sehat dapat menimbulkan penyakit. Pendidikan kesehatan usia dini diperlukan untuk menanamkan pola hidup sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan wahana permainan yang menarik dan mengajarkan pola hidup sehat bagi anak-anak secara tidak langsung tanpa kesan menggurui. Wahana permainan ini diharapkan akan merangsang anak-anak untuk lebih kreatif dan dapat berinteraksi sesama mereka. Menurut Menkes (2020), yang perlu disadari benar adalah pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri karena pencegahan tersebut adalah yang paling baik dan murah. Adapun langkah pencegahan dan menjaga diri dari Virus Corona adalah dengan menerapkan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Oleh karena itu pelaksanaan edukasi pola hidup sehat ini dilaksanakan dengan berbagai kegiatan yang sesuai dengan yang dibutuhkan yayasan tersebut seperti salah satu yang belum mengetahui bahaya virus covid-19 sehingga dilakukan edukasi pemakaian masker dan pentingnya cuci tangan setelah melakukan aktivitas dan disertai dengan pemberian tips-tips pola hidup sehat secara merata di tempat edukasi. Maka dengan komitmen yang tinggi dari semua pihak akan benar-benar membantu meningkatkan pemahaman masyarakat terutama anak usia dini tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa covid-19.

### **A. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat**

1. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk:
2. Membuat wahana permainan edukatif tentang kesehatan
3. Mengenalkan pola hidup sehat pada gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang
4. Mengenalkan sikap-sikap positif pada gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang tangerang

### **B. Manfaat Pengabdian kepada Masyarakat**

Manfaat yang diperoleh dari adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah : gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang menjadi paham bagaimana cara menjaga pola hidup sehat dimasa Pandemi. terutama berguna untuk menyebarkan informasi mengenai pola hidup sehat kepada anak-anak sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, program ini akan meningkatkan kreatifitas anak-anak dan mengajarkan pergaulan yang baik.

### **Metode**

Metode kegiatan yang digunakan adalah bekerjasama dengan gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang dan mencari pemasalahan yang ada di tempat tersebut sehingga dapat memberikan solusi yang tepat sebagai gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang. Setelah di analisis

maka kami memberikan pelatihan dalam bentuk materi dan praktek para anggota gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang. Adapun jadwal pengabdian masyarakat yang sudah disepakati antara Tim PKM Universitas Pamulang dengan gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang,yaitu pada tanggal 26-27 Maret 2022 di gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang

## **Hasil dan Pembahasan**

Hingga sampai saat ini Indonesia masih berjuang untuk melawan virus Covid-19 Setiap harinya kasus angka positif Covid-19 bertambah. Masyarakat selalu diperingatkan oleh pemerintah untuk mengikuti protokol kesehatan karena hal tersebut menjadi kebutuhan kita semua. Tentu tidak mudah untuk menghentikan penyebaran virus Covid-19. Untuk itu kita dianjurkan untuk meningkatkan imun tubuh supaya dapat menangkal virus Covid-19. Salah satu cara untuk meningkatkan imun tubuh adalah menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, menjaga kebersihan tangan seperti memotong kuku, dan istirahat yang cukup. Kebanyakan dari anak-anak menganggap bahwa pola hidup sehat adalah pola hidup yang sulit untuk dijalani. Namun sebenarnya, ada banyak cara yang mudah dilakukan untuk menjaga diri kita tetap sehat pada usia dini.

Pola makan dengan Gizi Seimbang adalah pentingnya pola hidup bersih. Pola makan bergizi seimbang akan menjadi tidak berguna bila tidak diikuti dengan penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih. Perilaku hidup sehat meliputi perilaku proaktif untuk:

1. Mencuci tangan sebelum makan dengan air bersih dan sabun,
2. Memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan cara olah raga teratur dan hidup sehat
3. Menghilangkan kebudayaan yang berisiko menimbulkan penyakit
4. Usaha untuk melindungi diri dari ancaman yang menimbulkan penyakit

## **Kesimpulan**

Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi penerapan pola hidup sehat pada gerakan pemuda ansor ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang berlangsung dengan lancar. Melalui kegiatan sosialisasi ini mereka dapat mengetahui bagaimana pentingnya menjaga pola hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 untuk menambah wawasan dan pengetahuan gerakan pemuda anсор ,Kelurahan Pagedagan,kecamatan pagedangan Tangerang. Atas dukungan dan partisipasi dari semua pihak kami ucapkan terima kasih. Semoga Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat berguna bagi Program Studi Manajemen Ekonomi dan Bisnis khususnya dan Universitas Pamulang pada umumnya

## **Daftar Pustaka**

- Darmadi, & Setiawan, R. (2020). Analisis Implementasi Global Vision Melalui Strategi Pemasaran Perusahaan Roti Maulana Bakery Yang Berimplikasi Pada Daya Saing. *Jurnal Ekonomi Efektif*, 2(2), 316–325.
- Darmadi, D. (2020). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Indomaret Cabang Kelapa Dua Gading Serpong Kabupaten Tangerang. *JIMF (Jurnal Ilmiah Manajemen Forkamma)*, 3(3), 240–247. <https://doi.org/10.32493/frkm.v3i3.5140>

<https://bebeclub.co.id/tummypedia/artikel/detail/balita/psikologianak/menanamkan-kecerdasan-intelektual-anak-sejak-dini>

<https://bebeclub.co.id/tummypedia/artikel/detail/balita/psikologianak/menanamkan-kecerdasan-intelektual-anak-sejak-dini>

<https://daihatsu.co.id/tips-and-event/tips-sahabat/detail-content/7-faktor-yang-mempengaruhi-pola-hidup-sehat-di-masa-modern/>

<https://www.tokopedia.com/blog/manfaat-pola-hidup-sehat-hlt/>

[https://www.bola.com/ragam/read/4394116/pengertian-pola-hidup-sehat-beserta-  
langkah-langkah](https://www.bola.com/ragam/read/4394116/pengertian-pola-hidup-sehat-beserta-langkah-langkah)

Sari, R., Suryani, N. L., Setiawan, R., Darmadi, & Susanto, N. (2020). Pengelolaan Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Produktivitas Pada Ukm Kelurahan Pagedangan Kabupaten Tangerang-Banten Ratna. *Dedikasi Pkm Unpam*, 1(3), 93–97.

Solihin, D., Susanto, N., Setiawan, R., Ahyani, & Darmadi. (2020). Penerapan Strategi Pemasaran Sebagai Upaya Kelurahan Paninggilan Utara Ciledug. *Abdi Laksana Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 No. 3(September), 351–355.

Suryani, N. L., Sari, R., Setiawan, R., Susanto, N., & Pamulang, U. (2021). *KECAMATAN PAGEDANGAN KABUPATEN TANGERANG*. 2(2), 2018–2021.