

## IMPLEMENTASI PERILAKU POLA HIDUP SEHAT DAN OPTIMALISASI PROTOKOL KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19 DI GUNTING SAGA

Zeni Mahdalena Silaen<sup>1)\*</sup>, Dian Novita<sup>2)</sup>, Hasnah Juniarsyi<sup>3)</sup>, Adenan<sup>4)</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

[zenisilaen@gmail.com](mailto:zenisilaen@gmail.com)<sup>1)\*</sup>, [ndian4754@gmail.com](mailto:ndian4754@gmail.com)<sup>2)</sup>, [hasnahjuniarsyi29@gmail.com](mailto:hasnahjuniarsyi29@gmail.com)<sup>3)</sup>,  
[ritongaadenan@gmail.com](mailto:ritongaadenan@gmail.com)<sup>4)</sup>

### ABSTRAK

Indonesia mengalami pandemi Covid-19, ini merupakan bencana bagi seluruh rakyat Indonesia banyak korban jiwa yang diakibatkan oleh pandemi ini ada ratusan bahkan ribuan jiwa yang meninggal dunia karena Covid-19. Di Indonesia dari waktu ke waktu Covid-19 menjadi semakin tinggi, langkah-langkah efektif perlu dilakukan untuk meminimalisir korban dari Covid-19 seperti menerapkan protokol 3M (Memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak). Dalam studi ini, penulis menjelaskan tentang bahaya Covid-19 dan cara menerapkan protokol kesehatan yang baik dan benar kepada masyarakat dan juga memberikan pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat dalam menghindari Covid-19 di Guntung Saga. Wabah atau virus ini muncul dan mengimplementasikan kepada masyarakat bahwa perilaku dan gaya hidup sehat merupakan hal yang penting pada masa sekarang ini sebagai bentuk pengoptimalan protokol kesehatan di masa pandemi. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat Guntung Saga memahami tentang protokol kesehatan walaupun tidak menerapkan secara optimal pada kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Covid-19, Implementasi, Optimalisasi, Protokol Kesehatan.

### 1. PENDAHULUAN

Masa pandemi, pemerintah mengeluarkan peraturan kesehatan pada situasi sekarang ini seperti halnya PPKM yang terus diperpanjang karena virus covid-19 terus merajalela. Di terpanya kebingungan pemerintah dalam menghadapi kepentingan antara ekonomi dan kekhawatiran penularan pada covid-19 saat menerapkannya kedisiplinan masyarakat terhadap protokol kesehatan yang masih rendah.

Pola hidup sehat salah satu hal yang harus dikerjakan, yang paling utama pada masa pandemi saat ini. Dengan memilih serta mengatur pola hidup yang sehat, pastinya tubuh dapat merasakan manfaat yang begitu banyak dan positif. Upaya pola hidup sehat harus dapat dilakukan dengan

menjalankan suatu kebiasaan yang sederhana dalam keseharian kita dan mengubahnya supaya dapat memberikan lebih manfaat untuk kesehatan pada tubuh kita. Gaya hidup sehat yang kita lakukan dapat mencontohkan kepada keluarga serta lingkungan sekitar kita, sehingga kita dapat berbagi manfaat pada mereka semua.

Lazimnya tentunya di masyarakat, orang yang menjalani pola hidup sehat pasti memiliki tubuh yang sehat, segar serta bugar. Contoh nyatanya saja seperti dalam kehidupan kita pada orang tua di zaman dulu sampai saat ini masih sehat karena sering melakukan aktivitas. Karena pada dasarnya mereka selalu

mengonsumsi makanan tanpa pengawet.

Dengan gaya hidup yang sehat pasti mampu memiliki harapan hidup yang lebih lama. Manfaat lainnya yang kita rasakan seperti meningkatkan daya tahan tubuh kita. Fungsi daya tahan hidup kita mampu mencegah penyakit masuk kedalam tubuh kita, termasuk virus Covid-19 yang sedang marak ini.

Cara kerja daya tahan tubuh kita memiliki 3 cara kerja, yaitu fungsi pertahanan, fungsi homestatis, dan fungsi pengawasan. Kemudian pola hidup sehat yang dijalani juga dapat memberikan pada tubuh, yakni berupa efek yang membuat lebih bersemangat lagi, hingga tubuh kita akan teetap terus aktif dalam melakukan berbagai aktivitas.

Di antara pengertian dari perilaku hidup sehat yang dapat dijadikan acuan tentang apa dan bagaimana perilaku hidup sehat. Seperti menurut Suharjana (2012: 190) yaitu kebiasaan hidup sehat adalah suatu kebiasaan yang sulit dilakukan, dan harus teguh berpegang pada aturan menjaga pola hidup. Dari pengertian yang dikemukakan Suharjana tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat memang sulit dilakukan dan butuh konsistensi yang tinggi dalam menjalankan perilaku hidup sehat.

Ada beberapa pengertian perilaku hidup sehat, di antaranya menurut Zaraz Obella Nur Adliyani (2015: 111) yang mengemukakan bahwa pengertian perilaku dan sehat adalah, perilaku yaitu reaksi seseorang dairi luar dirinya akibat suatu rangsangan, ada dua perilaku yang dapat dipahami salah satunya yaitu perilaku tertutup yang di mana perilaku tertutup merupakan usaha yang dibangun dari dalam individu sendiri dan juga bantuan dari lingkungan sekitar sehingga tercapai kesehatan

yang optimal, sedangkan pengertian sehat adalah keadaan jiwa raga yang sehat dalam bermasyarakat dengan lingkungan sekitar dan juga berguna di masyarakat serta kondisi ekonomi yang baik.

Jadi, dari penjabaran tentang perilaku dan sehat yang dijabarkan oleh Zaraz dapat dikatakan bahwa perilaku hidup sehat merupakan reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar dalam menjalani kehidupan yang produktif dalam kegiatan sehari-hari. Sedangkan menurut Yuli Andriansyah (2013: 46) perilaku hidup sehat merupakan suatu hal yang harus tercapai untuk memperoleh level kesehatan yang optimal bagi setiap individu. Dan juga senantiasa dijalani dan diawali dengan hal yang tidak sehat diubah menjadi hal yang sehat serta terbentuknya lingkungan dan suasana yang sehat, dan hal ini hendaknya diawali dengan memberikan pemahaman tentang apa dan bagaimana pola hidup tersebut, guna mencapai tingkat kesehatan dan semestinya di dukung oleh lingkungan masyarakat sekitar, terkhususnya keluarga.

Jadi, dari beberapa pengertian tentang perilaku hidup sehat dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat merupakan respon tentang segala hal kesehatan baik jasmani dan rohani dalam menjaga kesehatan diri sehari-hari. Selanjutnya, pengertian tentang hal yang meresahkan masyarakat belakangan ini yaitu tentang pandemi, ada banyak pengertian tentang pandemi yang diutarakan oleh beberapa ahli, yaitu salah satunya menurut Ratna Kartika Sari (2021), Covid-19 merupakan penyakit yang dapat menjangkit dengan mudah pada yang lain diakibatkan oleh virus SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2*). Ini merupakan jenis virus baru yang belum pernah

ditemukan manusia sebelumnya, virus ini tidak menyebar lewat hewan tetapi lewat manusia itu sendiri menjangkiti sesama manusia. Virus ini dapat menjangkiti manusia yang lain dengan cipratan air liur saat bersin, batuk maupun saat berbicara. Dan virus ini dapat menyebar dari benda yang dipegang penderita kemudian disentuh orang lain, maka dapat tertular. Selanjutnya tentang pengertian protokol kesehatan, protokol kesehatan ialah suatu sistem atau peraturan yang dibuat oleh pemerintah untuk menjaga kesehatan masyarakat dalam situasi pandemi covid 19 yang meresahkan masyarakat.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang mana metode ini adalah metode tidak berupa angka. Jadi, hasil penelitian ini bersifat analisis deskriptif berupa penjelasan dari perilaku yang diamati oleh peneliti.

Lokasi atau objek dalam



memilih untuk melakukan kegiatan di lokasi tersebut sebagaimana yang akan dijelaskan di hasil laporan penelitian ini.

Data merupakan keterangan tentang suatu fakta. Data penelitian ini dikumpulkan melalui observasi dan data dokumentasi (Asingkily, 2021). Data-data yang diperoleh mahasiswa dalam menyusun artikel ini berasal dari

penjelasan saat observasi KKN kelompok 90 UINSU tahun 2021 yang terkait dalam penelitian, selanjutnya yaitu dokumentasi yang merupakan sebagai data tambahan juga triangulasi metode.

## 3. HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan pertama adalah sosialisasi membagikan masker kepada masyarakat Gunung Saga. Kegiatan membagikan masker ini dilakukan para mahasiswa KKN-DR UINSU, karena untuk mengingatkan kepada masyarakat agar selalu menggunakannya ketika sedang beraktivitas sehari-hari kapanpun dan dimanapun. Di mana menggunakan masker adalah salah satu rangkaian pencegahan penyebaran Covid-19, selain mencuci tangan, menjaga jarak agar penyebarannya tidak semakin luas. Kegiatan membagikan masker dilakukan dengan cara mahasiswa berkeliling dan bersosialisasi dengan masyarakat di desa tersebut dan memberikan sedikit penjelasan tentang bahayanya virus sekarang ini, dan juga memberikan pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi, pentingnya memakan makanan sehat dan bergizi, mengajarkan cara mencuci tangan yang baik, membiasakan minum air putih yang cukup dan tak lupa makan buah dan sayur yang banyak dan sesuai kebutuhan. Setelah itu, mahasiswa membagikan masker kepada setiap masyarakat yang berada di sana.

### Gambar 1. Kegiatan Mahasiswa KKN DR

Tahap berikutnya yaitu para mahasiswa melakukan demonstrasi tentang cara mencuci tangan yang baik, kegiatan ini dilakukan di Aula Desa Panjang Bidang. Kelurahan Gunting Saga dengan sasaran yaitu seluruh anak-anak di desa tersebut dan juga siswa Sekolah Dasar dan Siswa Menengah Pertama sewaktu mereka datang untuk les sore dan mengaji bersama mahasiswa KKN-DR UINSU. Setelah itu, mahasiswa KKN DR 90 melakukan tentang cara mencuci tangan yang baik, demonstrasi ini dilakukan agar membiasakan para siswa agar selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas serta menanamkan pentingnya cuci tangan tersebut, supaya nantinya mereka mengerti tentang bagaimana caranya mencuci tangan sendiri dengan benar tanpa perlu bantuan orang lain, di mana kegiatan yang dilakukan oleh mereka sendiri secara tidak langsung bisa mengasah kemandirian anak-anak sejak dini. Sebelum diberi contoh, anak-anak terlebih dulu diberi tahu pentingnya untuk mencuci tangan. Lalu, anak-anak itu diajak untuk menyimak dan melihat cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun dan juga air bersih, dan selanjutnya anak-anak di bariskan di halaman aula lalu mempraktikkannya secara bergantian baru mereka bisa masuk ke dalam untuk mengikuti kegiatan les sore.

Dengan beberapa kegiatan dan demonstrasi yang dilakukan mahasiswa KKN dr 90 diharapkan dapat menyadarkan masyarakat dalam menerapkan Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat, hal ini dibuktikan dengan beberapa hasil pengamatan dan yang di lihat langsung di lapangan oleh

Mahasiswa KKN-DR UINSU, bagaimana masyarakat menerapkannya di kehidupan sehari-hari yang mana banyak dari masyarakat belum mengerti dan melakukannya dengan baik dan benar. Masyarakat desa Gunting Saga mengharapkan agar kegiatan sosialisasi kepada Masyarakat seperti berbagi masker kepada masyarakat secara rutin dilakukan dan lebih banyak lagi sosialisasi tentang bagaimana cara yang benar dalam mengimplementasikan gaya hidup sehat dan juga bersih oleh pihak yang bersangkutan, terlebih pada kegiatan pencegahan penyebaran virus corona.

Hasil dari penelitian yang dilakukan mahasiswa KKN-DR UINSU Kelompok 90, bahwa masyarakat sudah cukup faham tentang gaya hidup sehat namun belum optimal dalam pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari, berikut Gambar aktivitas mahasiswa KKN dan masyarakat dalam program penerapan perilaku hidup bersih dan sehat adalah sebagai berikut:



sebelum les





**Gambar 3.** Senam Bersama anak-anak Gunting Saga



**Gambar 4.** Kegiatan gotong royong Bersama di kantor lurah

### **Pembahasan**

Pelaksanaan KKN DR 90 telah disusun dan dilaksanakan sesuai dengan proker yang telah disusun sebelum melaksanakan KKN DR.

Pada tanggal 11 Juli 2021/10.00 WIB Kelompok KKN Melakukan Pertemuan dengan kepala desa (Pembukaan KKN) Dalam hal ini kelompok KKN 90 meminta izin kepada kepala desa untuk pelaksanaan KKN di Desa Panjang Bidang 1 serta melakukan kegiatan pengenalan desa dan perangkat perangkatnya.

Pada Tanggal 12 Juli 2021/09.00 Wib Kelompok KKN Melakukan Survei kedesa tersebut dengan mensurvei dua dusun yang berada Di desa panjang Bidang 1 Agar memudahkan proses menyurvei kami membagi beberapa kelompok Guna

mempercepat waktu serta memudahkan dalam mengevaluasi Wilayah tersebut.

Pada Tanggal 15 Juli 2021/13.00 Wib kelompok KKN Mulai melakukan Kegiatan awal di desa dengan melalui Webinar yang di adakan khusus untuk masyarakat ,Dengan tujuan Menimalisir Tingkat kerumunan yang ditimbulkan.

Pada Tanggal 16 Juli 2021/16.00 Wib Seluruh peserta KKN 90 mengikuti atau melakukan kunjungan ke masyarakat serta membantu masyarakat dalam hal keagamaan.

Pada tanggal 17 Juli 2021/14.00 Wib peserta KKN 90 melakukan Webinar kembali guna sosialisasi kepada masyarakat melalui sistem online melalui via *zoom meeting*.

Pada tanggal 18 Juli 2021/09.30 WIB peserta KKN melakukan kegiatan renovasi pada salah satu mushola yg berada di salah satu dusun di desa tersebut. Adapun agenda ini kami laksanakan di mushola salah satu dusun Panjang Bidang Satu. Keadaan musholla sebelumnya terlihat kurang terawat. Oleh karena itu, dengan adanya program kerja merenovasi musholla, musholla yg berada di Dusun panjang Bidang Satu akan terlihat lebih indah dan juga dapat menimbulkan rasa kenyamanan kepada masyarakat dalam beribadah.

Pada tanggal 25 Juli 2021/09.00 WIB kelompok KKN melakukan pembukaan lahan, dalam kegiatan tersebut kami juga memanfaatkan sebagian lahan untuk menanam pohon untuk keperluan umum masyarakat Panjang Bidang Satu. Penanaman pohon tersebut sebagai salah satu upaya dalam mengajak masyarakat menanam tanaman hijau.

Pada tanggal 31 Juli 2021/09.30 WIB peserta KKN 90 melakukan kegiatan dengan membantu masyarakat dalam memenuhi lingkungan agar tetap menjadi bersih.

Pada tanggal 1 Agustus 2021/09.00 WIB kelompok KKN 90 melakukan

pembersihan pada masyarakat serta mushola yg berada di Gunting Saga guna menjaga kenyamanan serta menjaga lingkungannya agar tetap bersih.

Pada tanggal 07 Agustus 2021/ 08.00 WIB kelompok KKN melakukan gotong royong kembali di beberapa wilayah yang ada di desa tersebut, selain menjaga agar tetap bersih, juga membantu masyarakat dalam menerapkan peduli terhadap lingkungan yg juga berdampak positif terhadap kesehatan masyarakat.

Pada tanggal 15-17 Agustus 2021 peserta KKN 90 melakukan kegiatan mengajar anak-anak dalam tema keagamaan seperti mengadakan pengajian kepada anak-anak serta kegiatan lainnya.

Pada tanggal 08 Agustus 2021/10.00 WIB seluruh peserta KKN 90 mengadakan penutupan KKN di Dusun Panjang Bidang Satu dengan acara yg sederhana selain guna menimalisir timbulnya kerumunan di masa pandemi, penutupan KKN diikuti oleh beberapa dari perangkat desa, masyarakat tertentu serta seluruh kelompok KKN-DR 90 di Desa Panjang Bidang Satu dan ditutup dengan acara foto Bersama.

#### 4. SIMPULAN

Gambaran dari implementasi protokol kesehatan disebabkan Covid 19, Masyarakat Daerah Gunting Saga Mempunyai sikap antusias dalam menjalankan protokol kesehatan yg mana jika dilihat dari Anak-anak yang tinggal di daerah Gunting Saga sikap kesadaran untuk memakai masker cukup baik.

Tindakan terhadap Mencuci Tangan dengan air yang mengalir telah dilakukan Mahasiswa KKN kelompok 90 yang mana Setiap diadakan kelas untuk Belajar, Sebelumnya anak-anak dapat Mencuci Tangan terlebih dahulu agar dapat masuk keruangan belajar, Sikap menjaga jarak harus ditekankan agar tidak ada kerumunan, sehingga

Covid 19 tidak mudah menular ke setiap orang.

Jika ditinjau dari dampak Negatifnya, fasilitas yang berhubungan untuk menghindari Covid 19 di daerah Gunting Saga sangat minim, Sikap kesadaran Masyarakat sangat penting Untuk memperkuat upaya-upaya menghindari Covid 19.

Saran yang dapat disampaikan guna mempercepat Perubahan perilaku implementasi kebiasaan adaptasi Baru, sikap kesadaran Diri harus diperkuat Dan membuat peraturan terhadap masyarakat setempat yg harus dilaksanakan jika ada yang melanggar peraturan dapat diberikan Sangsi oleh kepala daerah.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, Z.O. 2015. "Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat" *Majority*, 111.
- Andriansyah, Y. 2013. "Penyuluhan dan praktek PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat" *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*.
- Assingkily, Muhammad Shaleh. 2021. *Penelitian Tindakan Kelas (Meneliti dan Membenahi Pendidikan dari Kelas)*. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Kementerian Kesehatan. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Sari, R.K. 2021. Identifikasi Penyebab Ketidapatuhan Warga Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan 3M di Masa Pandemi Covid-19. *Akbar Juara*.
- Suharjana. 2012. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*.