



## **GERAKAN PRODUKTIF DAN HIDUP SEHAT DALAM MASA PANDEMI**

**Sa'diyah**

Kesehatan Masyarakat, FIKKM, UNDIKMA

### **Abstrak**

Program “gerakan produktif dan hidup sehat dalam menghadapi Covid-19” ini akan dilaksanakan melalui beberapa tahap yaitu: 1) Tahap Observasi, Pada tahap ini kami mengobservasi keadaan masyarakat kalijaga timur khususnya UMKM nya. Dari hasil observasi inilah kami mengetahui beberapa permasalahan yang dihadapi masyarakat. 2) Tahap Perencana, Setelah mendapatkan hasil observasi kemudian dibuat perencanaan program dalam Menyusun perencanaan mitra yang kami pilih sehingga nantinya dapat terlaksanakan dengan baik, 3) Tahap Pelaksanaan, Setelah Menyusun perencanaan tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan, disini kami bekerja sama dengan mitra untuk terwujudnya program yang sudah direncanakan. Pada tahap ini mitra sangat menyambut baik dan mendukung dengan program yang kami buat.

### **Kata Kunci**

Gerakan produktif, hidup sehat, masa pandemic, covid 19

### **Pendahuluan**

Desa Kalijaga Timur merupakan salah satu Desa yang ada di Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Pada masa dahulu Desa Kalijaga Timur merupakan salah satu Desa yang ada di Kalijaga yang sebelumnya di mekarkan menjadi 5 Desa, yaitu; Desa Kalijaga Induks, Desa Kalijaga Selatan, Desa Kalijaga Tengah, Desa Kalijaga Baru Dan Desa Kalijaga Timur pada Tahun 2004.

Di desa Kalijaga Timur terdiri dari berbagai Dusun Yaitu; Rahayu, Erot Daya, Erot Lauq, Dasan Re, Lendang Karang Bongkot Dan Lendang Karang Idik. Di Desa Kalijaga Timur memiliki 4028 penduduk dan terdiri dari 1665 KK, dan memiliki Luas Wilayah 2369 Hektare (Ha).

Kalijaga timur merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara barat. Pada masa lalu Desa Kalijaga Timur salah satu bagian dari Desa Kalijaga Induk sebelum dimekarkannya menjadi 2 (dua) bagian yaitu Kalijaga Timur dan Kalijaga Induk. Kalijaga Timur di Kepala oleh beliau yaitu bapak Abdul Manan, SH. Desa Kalijaga Timur ini dimekarkan menjadi 7 Dusun yaitu: Erot Lauk, Erot Daya, Dasan Re, Rahayu, Muhajirin, Lendang Karang, dan Lendang Karang Bongkot.

pandemic Covid-19 telah menyebabkan munculnya beberapa permasalahan di masyarakat, mulai dari sektor Pendidikan, ekonomi, social dan kesehatan. banyak masyarakat yang terdampak dengan virus ini, beberapa dampak yang ditimbulkan dengan adanya virus Covid-19 ini adalah dalam bidang pendidikan, ekonomi, dan kesehatan. pandemi Covid-19 telah menyebabkan ribuan orang terinfeksi dan ribuan orang meninggal dunia meskipun begitu ribuan orang juga telah berhasil disembuhkan. munculnya virus ini menyebabkan berubahnya kebiasaan masyarakat menjadi lebih baik lagi.

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan ribuan orang terinfeksi dan ribuan orang meninggal dunia meskipun begitu ribuan orang juga telah berhasil disembuhkan. munculnya virus ini menyebabkan berubahnya kebiasaan masyarakat menjadi lebih baik lagi. Keharusan



memakai masker jika keluar rumah, membiasakan cuci tangan menggunakan sabun, social distancing ( jaga jarak ), penggunaan hand sanitiser, dan meningkatkan guna menemukan vaksin Covid-19. Jika kebiasaan-kebiasaan baru ini akan lebih cepat diatasi sehingga tidak ada lagi korban-korban yang berjatuhan.

Dari beberapa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Kalijaga Timur ini dengan program 'gerakan produktif dan hidup sehat dalam menghadapi Covid-19' diharapkan dapat membantu masyarakat khususnya di bidang ekonomi.

Dari uraian masalah tersebut dapat disimpulkan bahwa:

- kurang nya pengetahuan anak-anak tentang bahaya Covid-19
- cara meningkatkan kesadaran anak-anak untuk menggunakan masker dan mencuci tangan dengan benar

### **Metode Pengabdian**

Program “gerakan produktif dan hidup sehat dalam menghadapi Covid-19” ini akan dilaksanakan melalui beberapa tahap yaitu:

#### **1.) Tahap Observasi**

Pada tahap ini kami mengobservasi keadaan masyarakat kalijaga timur khususnya UMKM nya. Dari hasil observasi inilah kami mengetahui beberapa permasalahan yang dihadapi masyarakat.

#### **2.) Tahap Perencana**

Setelah mendapatkan hasil observasi kemudian dibuat perencanaan program dalam Menyusun perencanaan mitra yang kami pilih sehingga nantinya dapat terlaksanakan dengan baik.

#### **3.) Tahap Pelaksanaan**

Setelah Menyusun perencanaan tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan , disini kami bekerja sama dengan mitra untuk terwujudnya program yang sudah direncanakan. Pada tahap ini mitra sangat menyambut baik dan mendukung dengan program yang kami buat.

Ada beberapa tahap pelaksanaan yang saya lakukan yaitu:

##### **1. Bimbingan belajar untuk anak-anak di masa pandemi**

Pendampingan belajar dari rumah di desa kalijaga timur, kecamatan aikmel. Dengan metode pelaksanaan bimbingan belajar ngaji iqro' dan bimbingan belajar menulis alfabet ,huruf hijaiyah, angka.

##### **2. Melakukan kebijakan memakai masker kepada masyarakat**

Melakukan penyuluhan menggunakan masker kepada masyarakat sekitar agar terhindar dari virus Covid-19 .

Melakukan penyuluhan bagaimana cara pemakaian masker yang benar bagi masyarakat:

- Biasakan mencuci tangan terlebih dahulu sebelum menggunakan masker, boleh menggunakan air mengalir dengan sabun, boleh menggunakan cairan antiseptic berbahan dasar alcohol.
- Pastikan hidung ,mulut, dan dagu tertutup seluruhnya, bagian bewarna berada di depan, dan bagian bewarna putih yang menempel di wajah.



- Tekan bagian atas masker yang ada di kawatnya agar sesuai bentuyuk hidung
- Selanjutnya bagaimana cara membuka dan membuang masker yang benar :
- Gantilah masker jika rusak, kotor, atau basah.
  - Lepas kaitan masker dari telinga atau ikatan masker , pastikan tidak memegang bagian depan masker.
  - Buanglah masker dengan benar ke dalam tempat sampah
  - Cucilah tangan pakai sabun atau bahan berbasis alkohol dengan baik dan benar.
3. Penyuluhan cara mencuci tangan yang benar untuk siswa SD dan SMP
- Tujuan dari cuci tangan adalah untuk menjaga kebersihan diri,mencegah infeksi silang dan sebagai pelindung diri. Sedangkan manfaat dari cuci tangan anta lain:
- Untuk menghindari penularan penyakit melalui tangan
  - Untuk menjaga kebersihan diri ( perorangan )
  - Untuk membuat tubuh kita tetap sehat dan bugar
  - Supaya tidak menjadi agen penularan bibit penyakit kepada orang lain.

Penyuluhan ini dilakukan kepada anak-anak SD dan SMP agar mereka paham tentang pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar.

Langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar:

- Basahi tangan dengan air mengalir yang bersih dan hangat
- Pakai sejumlah seikit sabun
- Gosok telapak tngan bersamaan,jauh dari air
- Gosok jemari dan jempol dan kulit di sela-sela
- Bersihkan telapak tangan anda dengan kuku anda
- Gosok bagian belakang setiap tangan
- Cuci dengan air bersih mengalir
- Keringkan dengan handuk atau tisu yang bersih

### **Hasil dan Pembahasan**

program kegiatan “Gerakan Produktif dan hidup sehat dalam menghadapi Covid-19 ini dilakukan dengan tahap observasi pada tahap ini kami mengobservasi keadaan masyarakat desa kalijaga timur . Dari hasil observasi inilah kami mengetahui beberapa permasalahan yang di hadapi masyarakat dan banyak informasi lain yang kita dapat mengenai informasi desa kalijaga timur. kegiatan ini berjalan lancar karena adanya koordinasi yang baik antara mahasiswa dan tim dengan mitra dan masyarakat.

### **Kesimpulan**

Kuliah kerja nyata (KKN ) Tematik Universitas Pendidikan Mandalika Tahun 2021 di desa kalijaga timur, kecamatan aikmel,kabupaten Lombok timur berjalan dengan baik dan lancar. kesimpulan yang diperoleh dari pelaksanaan program gerakan produktif dan hidup sehat dalam menghdapi Covid-19 dalam tujuannya membantu membangun keproduktifan



masyarakat guna memperbaiki pola hidup sehat bagi masyarakat dengan selalu menggunakan masker saat keluar rumah dan jangan lupa selalu mencuci tangan.

berbagi program kerja dalam KKN ini semoga dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa KKN dan warga desa kalijaga timur,kecamatan aikmel kabupaten Lombok timurdalam mewujudkan masyarakat yang bersih dan lingkungan sehat dalam program gerakan produktif dan hidup sehat dalam menghadapi Covid-19 ini dengan tujuan yang di program kerja KKN yang dilaksanakan.

### **Saran**

1. Bagi mahasiswa

- meningkatkan kekerabatan dan sosialisasi kepada masyarakat
- lebih meningkatkan disiplin diri dalam kegiatan

2. Bagi masyarakat

masyarakat hendaknya mengerti bahwa kegiatan KKN merupakan kepentingan Bersama masyarakat dan mahasiswa, dimana mahasiswa membantu memecahkan masalah sehingga diharapkan partisipasih masyarakat dalam setia program KKn.

3. Pihak Undima

Dalam pelaksanaan KKN, perlu ada komunikasi antara pihak kampus dan mitra.

### **Daftar Pustaka**

LPPM undikma 2021. pedoman pengabdian kepada masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika.

Juliarsi, indri (2020 juli ). Edukasi tentang protocol pencegahan Covid-19. diakses 12 semptember 2020 dari <http://repo.unand.ac.d/id/eprint/08>