



Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Menghadapi Tanggapan Darurat Pandemi Covid-19

Susiati¹, Sitti Hajiyanti Makatita², Azwan³, Taufik⁴, Musyawir⁵, Nur Fadhilah Amir⁶, Nanik Indrayani⁷
Universitas Iqra Buru, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

E-mail: susiatiuniqbu@gmail.com¹, sitti.hajiyanti@gmail.com², azwancs3@gmail.com³,
taufiksalamun@gmail.com⁴, musyawir.imm@gmail.com⁵, nurfadhilahamir1992@gmail.com⁶,
nanikindra83@gmail.com⁷

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini, yakni memberikan edukasi pola hidup sehat dalam menghadapi tanggapan darurat pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah berupa edukasi berbasis teori dan praktik terkait pola hidup sehat dengan tiga tahap, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea, Kecamatan Namlea, Kabupaten Buru. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi berbasis teori dan praktik dalam bentuk pembagian pamflet, penggunaan masker, cara pencegahan *stunting*, cara mencuci tangan, serta pembuatan tempat cuci tangan. Dari hasil edukasi berbasis teori dan praktik tersebut, warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea dapat memahami dan mempraktikkan pola hidup sehat seperti cara memakai masker dengan baik dan benar, cara menerapkan pola hidup sehat, cara mencuci tangan dengan baik dan benar, menerapkan perilaku hidup sehat terkait pencegahan *stunting* dengan mengonsumsi makanan sehat secara seimbang, pengadaan tempat cuci tangan, menghindari kontak langsung dengan warga lain, mematuhi protokol kesehatan, secara rutin memeriksa kesehatan di pusat layanan kesehatan terdekat.

Kata kunci: edukasi, pola hidup, sehat, Covid-19

Abstract

The aim of this community service is to provide education on a healthy lifestyle in the face of the Covid-19 pandemic emergency response. The method used in this community service is in the form of theory and practice-based education related to a healthy lifestyle with three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the evaluation stage. The target of implementing this community service activity is the residents of Bara Hamlet RT 02, RW 03, Namlea Village, Namlea District, Buru Regency. The result of this community service activity is that residents gain knowledge through the theory and practice-based education stage in the form of distributing pamphlets, using masks, how to prevent stunting, how to wash hands, and making hand washing places. From the results of this theory and practice-based education, residents of Dusun Bara RT 02, RW 03, Namlea Village can understand and practice a healthy lifestyle such as how to wear masks properly, how to apply a healthy lifestyle, how to wash their hands properly and correctly, implement healthy living habits related to stunting prevention by consuming healthy food in a balanced manner, providing hand washing stations, avoiding direct contact with other residents, complying with health protocols, regularly checking health at the nearest health service center.

Keywords: education, lifestyle, healthy, Covid-19

Copyright (c) 2021 Susiati, Sitti Hajiyanti Makatita, Azwan, Taufik, Musyawir,
Nur Fadhilah Amir, Nanik Indrayani

✉ Corresponding author

Address : Jln. Kampus Uniqbu, Namlea

Email : susiatiuniqbu@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.272>

ISSN 2721-9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Penyebaran virus corona saat ini tengah melanda dunia. Seluruh negara merasakan ganasnya virus ini. Virus ini dikenal dengan CoV (Coronaviruses), yakni salah satu jenis virus yang awal penyebabnya dari flu dan penyakit yang sangat ganas seperti *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-Cov)* dan *Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV)* (Susiati et al, 2021). Virus Corona atau lebih dikenal dengan Covid-19 merupakan jenis virus baru yang muncul atau ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi dapat menyerang sebelumnya. Selain itu, virus corona atau Covid-19 juga merupakan bagian dari virus yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia (Kurniawati & Santosa, Farah Heniati Bahri, 2020).

Virus corona atau disebut juga dengan pandemi Covid-19 merupakan wabah pneumonia misterius yang ditandai dengan gejala batuk kering, demam, flu, serta kelelahan. Wabah ini pertama kali terjadi di Wuhan China yang kemudian menyebar ke negara-negara lain, termasuk Indonesia (Wu et al, 2019). Hingga kini pemerintah Indonesia melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 (Gugus Tugas Nasional) mencatat 1.361.098 orang yang terinfeksi (positif Covid-19) tertanggal 4 Maret 2021. Data tersebut dari hari ke hari semakin mengalami peningkatan, sehingga menjadi kewaspadaan semua pihak. Oleh karena itu, memprioritaskan pola hidup sehat dan bersih menjadi sangat penting.

Menerapkan pola hidup sehat dan bersih merupakan tanggung jawab diri sendiri, keluarga,

hingga lingkungan masyarakat. Pembiasaan pola hidup tersebut perlu diterapkan sejak dini terlebih pada masa pandemi Covid-19 sekarang. Membiasakan pola hidup sehat bermaksud memberikan kegiatan pada seseorang tentang hidup sehat dan bersih secara berulang-ulang sehingga menjadi suatu kebiasaan (Wiranata, 2020). Peran orang tua sangatlah penting dan berpengaruh dalam membiasakan pola hidup sehat dan bersih dalam keluarga. Orang tua berkewajiban menentukan pilihan layanan kesehatan yang berkualitas bagi anggota keluarga, termasuk jenis makanan yang dimakan, dukungan emosional, kegiatan hidup sehari-hari (aktivitas fisik), serta kualitas lingkungan (Inderan dan Weta, 2018). Oleh karena itu, membiasakan pola hidup sehat dan bersih kepada anggota keluarga khususnya dan masyarakat di masa pandemi Covid-19 ini dapat berupa edukasi dengan metode praktik, secara langsung maupun melalui media pamflet bergambar kartun. Jika masyarakat membiasakan diri berpola hidup sehat dan bersih sejak sekarang, maka secara tidak langsung masyarakat telah berperan aktif dalam memerangi keberadaan Covid-19 di Indonesia.

Berbagai langkah dan cara telah diterapkan oleh pemerintah agar penyebaran virus corona tersebut berkurang seperti PSBB dan *social distancing*, tetapi langkah tersebut kurang dipatuhi dan dilaksanakan oleh masyarakat setempat. Sebagian masyarakat Indonesia lebih terprovokasi oleh berita-berita hoaks melalui media massa terkait ketidakbenaran adanya virus corona. Hal ini sangatlah disayangkan oleh semua pihak. Oleh karena itu, menggiatkan edukasi-edukasi kepada

masyarakat sangatlah penting dalam memberikan informasi real terkait virus corona.

Untuk menjawab permasalahan di atas, seharusnya masyarakat secara mandiri dapat menumbuhkan kesadaran diri untuk selalu menggiatkan pola hidup sehat dan bersih. Namun, sangatlah disayangkan karena kesadaran ini masih minim di tengah-tengah masyarakat, khususnya masyarakat di Desa Namlea. Untuk itu, pengabdian ini difokuskan pada kegiatan penerapan edukasi kepada masyarakat terkait cara pola hidup sehat dalam menghadapi tanggap darurat pandemi Covid-19. Suyatmin dan Sukardi dalam (Safitri & Harun, 2021) menyatakan bahwa cara membiasakan pola hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, sayuran, dan buah-buahan. Kebiasaan hidup bersih dapat diawali dengan kegiatan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membuang sampah di tempatnya, membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih, dan sebagainya (Yufiarti et al., 2019). Membiasakan pola hidup sehat dan bersih ketika pandemi Covid-19 seperti saat ini memang sangat penting.

Adapun *state of the art* dari pengabdian ini adalah pengabdian dari Susiati dan kawan-kawan dengan judul Optimalisasi Masyarakat Desa Namlea dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan sosialisasi dalam memahami bahaya, pencegahan, penularan, serta cara memutus mata rantai penyebaran Covid-19.

Hasil PKM ini, yakni hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi dan sosialisasi dalam bentuk pembagian pamflet, masker gratis, serta pembuatan tempat cuci tangan. Dari hasil edukasi dan sosialisasi tersebut, warga Dusun Bara RT 01, RW 03, Desa Namlea dapat mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat, cara menggunakan masker, pengadaan tempat cuci tangan, menghindari kontak langsung dengan warga lain, mematuhi protokol kesehatan, mengetahui jenis masker sekali pakai dan jenis masker cuci ulang, menerapkan pola, dan perilaku hidup sehat di masyarakat dengan mengkonsumsi makanan sehat secara seimbang (Susiati, et al, 2021).

Selanjutnya, pengabdian Kiki Riski Ayu Kurniawati dkk (2020) dengan judul Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona. Tujuan dari pengabdian tersebut adalah untuk memberikan pengetahuan dan kemampuan dalam mengantisipasi penyebaran Covid-19. Adapun hasilnya, yakni warga BTN Grand Muslim Cluster Istanbul Desa Terongtawah Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19 serta lebih waspada dan tenang dalam menghadapi pandemi yang sedang berlangsung (Kurniawati & Santosa, Farah Heniati Bahri, 2020).

Terdapat pula pengabdian yang dilakukan oleh Nailul Mona (2020) dengan judul Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek *Contagious* (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). Tujuan

dilaksanakannya pengabdian tersebut adalah untuk menunjukkan efektivitas peran *isolate* yang menjalani *social distancing* dalam mencegah penularan virus corona secara *contagious* dengan metode analisis jaringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jaringan sosial tanpa peran *isolate* memiliki *ties* dan kepadatan tinggi, sehingga banyak peluang virus untuk menyebar pada anggota jaringan. Sedangkan jaringan sosial dimana banyak anggotanya melakukan isolasi memiliki *ties* lebih sedikit serta kepadatan rendah, yang membuat peluang penyebaran virus antar anggota jaringan melalui *ties* menjadi lebih rendah (Nailul, 2020).

Pengabdian kepada masyarakat pula dilakukan oleh Winny Sunfriska Limbong, Mei Lyna Girsang, Ruth Donda Pangabean pada tahun 2020 dengan judul Sosialisasi Gaya Hidup Sehat pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita di Medan. Tujuan dilakukan pengabdian tersebut adalah untuk memberikan dampak yang positif terhadap kehidupan di Panti Asuhan Talenta Delpita dan sekitarnya. Hasil dari pengabdian tersebut masyarakat dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat pada masa pandemik Covid-19 baik untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar. Masyarakat menyadari pentingnya menjaga lingkungannya tetap bersih. Masyarakat menyadari bahwa kebersihan itu adalah sebagian dari iman sehingga kebersihan harus dimulai dari diri sendiri. Masyarakat juga berjemur di rumah sekitar 10 menit di pagi hari, olahraga atau senam pagi di rumah masing-masing untuk meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih optimal. Sosialisasi gaya hidup sehat pada

masa pandemik Covid-19, yaitu dengan mengajak anak-anak untuk berperilaku hidup sehat di masa pandemi ini dengan mengenal mereka cara mencuci tangan yang benar, cara menggunakan masker dengan benar, serta cara menerapkan protokol kesehatan pada masa *new normal* dan penutupan dengan mengakhiri rangkaian kegiatan, mengucapkan terima kasih banyak atas waktu dan sambutan yang telah diberikan (Limbong et al., 2020).

Perkembangan Covid-19 begitu cepat penyebarannya dan tidak bisa terkendali. Tidak menutup kemungkinan akan menyebar di kabupaten lain, salah satunya di Kabupaten Buru. Langkah cepat dan tepat yang mesti digiatkan untuk menekan bertambahnya penyebaran virus ini, yakni giatkan pola hidup sehat dan bersih, menjaga anggota keluarga kita, dan memberikan edukasi tentang Covid-19. Salah satu langkah cepat ini dapat dilakukan dengan mulai dari masyarakat tempat tinggal kita seperti di kompleks perumahan. Namlea merupakan salah satu desa yang ada di Kabupaten Buru yang dominan warganya telah berpola hidup modern, artinya pola konsumtif warga terhadap media massa baik melalui televisi, Facebook, Twitter dan lain-lain, sangat tinggi tetapi kesadaran dan antisipasi masih sangat minim. Parahnya, mereka mudah terprovokasi oleh berita-berita palsu yang tersebar di beberapa media sosial, sehingga kepercayaan masyarakat terhadap keberadaan virus ini sangat minim. Akibatnya, protokol kesehatan sering dilanggar atau tidak diterapkan dalam keseharian mereka. Permasalahan tadi terjadi pula pada warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea.

Kondisi di atas mesti mendapat perhatian penuh dari pemerintah, instansi, serta lembaga terkait supaya warga bisa mematuhi dan menerapkan pola hidup sehat. Hal inilah yang menjadi dasar bagi tim pelaksana pengabdian dari Universitas Iqra Buru menganggap perlu adanya edukasi, berupa edukasi teori dan praktik yang intensif kepada masyarakat Indonesia terlebih pada warga Desa Namlea, Kabupaten Buru. Menurut data yang dilansir dari Satuan Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Provinsi Maluku, jumlah pasien positif Korona aktif di Kabupaten Buru terus bertambah. Saat ini jumlah pasien yang sedang menjalani perawatan mencapai 76 orang. Untuk itu, penting untuk adanya edukasi dan sosialisasi sebagai salah satu solusi dalam menghadapi tanggap darurat pandemik Covid-19.

Berdasarkan hasil survei pada warga Dusun Bara RT 02, RW 03, tampak bahwa warga dominan belum memahami secara menyeluruh dan utuh terkait virus corona atau Covid-19, dari hal tentang cara mewaspadaai Covid-19, penerapan pola hidup sehat, penggunaan masker, serta pencegahan *stunting*, cara membuat tempat untuk cuci tangan, serta cara mencuci tangan. Dari hasil observasi inilah yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi teori dan praktik sebagai salah satu upaya dalam menghadapi tanggap darurat pandemik Covid-19.

METODE

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pelaksana PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) mengunjungi lokasi untuk melakukan observasi terkait sejauh mana kesiapan warga dalam menghadapi situasi pandemik Covid-19. Selain itu, tim juga mengobservasi profil Dusun Bara RT 02, RW 03 dan menyiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Memberikan edukasi teori dan praktik terkait penerapan pola hidup sehat Covid-19 dalam bentuk pamflet kartun yang menarik, sehingga dapat dibaca serta mudah dipahami oleh warga Dusun Bara RT 02, RW 03. Selain itu, tim juga memberikan edukasi dalam bentuk praktik langsung seperti cara mengonsumsi makanan sehat, memakai masker yang benar (cara membedakan masker yang sekali pakai dan masker yang dapat dicuci ulang), cara mencegah *stunting*, cara membuat tempat untuk cuci tangan, serta cara mencuci tangan.

3. Tahap evaluasi pelaksanaan dan program di lapangan setelah kegiatan ini selesai dilaksanakan adalah dengan terus membangun komunikasi dan memberikan informasi-informasi yang penting pada warga Dusun Bara RT 02, RW 03 melalui media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dusun Bara RT 02, RW 03 merupakan salah

satu dusun yang ada di Desa Namlea. Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dibagi ke dalam 2 kegiatan, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

1. Tahap persiapan

Tujuan dari tahap persiapan ini, yakni tim PKM melakukan observasi awal, yakni dengan melihat dan memperhatikan situasi dan kondisi sosial warga Dusun Bara RT 02, RW 03, baik dari pekerjaan, profesi, pendidikan, serta ekonominya. Kemudian, tim PKM menetapkan pendekatan edukasi teori dan praktik merupakan pilihan yang tepat dalam memberikan pengetahuan cara mewaspadaai Covid-19, penerapan pola hidup sehat, penggunaan masker, pencegahan *stunting*, cara membuat tempat untuk cuci tangan, serta cara mencuci tangan. Setelah pendekatan edukasi dipilih, selanjutnya tim PKM menyiapkan sarana dan prasarana pendukung pelaksanaan pengabdian.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan pertama adalah edukasi mengenai cara mewaspadaai Covid-19 dan bagaimana cara-cara untuk mengantisipasi Covid-19. Tim menggunakan pendekatan persuasif, yakni dengan menggunakan media pamflet bergambar kartun. Hal ini dilakukan agar dapat dikonsumsi dan dipahami oleh berbagai kalangan dari mulai kanak-kanak sampai orang dewasa. Pada tahap edukasi ini terbagi dalam edukasi berbasis teori dan edukasi berbasis praktik.

Pada edukasi berbasis teori, tim PKM lebih berfokus pada pemberian ilmu pengetahuan terkait cara atau kiat-kiat mewaspadaai Covid-19, cara menerapkan pola hidup sehat, cara menggunakan

masker, kiat-kiat mencegah *stunting*, cara membuat tempat untuk cuci tangan, serta cara mencuci tangan kepada para ibu warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea. Hal ini dilakukan karena aktivitas dan peran seorang ibu dalam rumah tangga lebih dominan, sehingga dengan pemberian edukasi dan sosialisasi yang tepat kepada ibu-ibu, diharapkan bisa lebih mengontrol semua anggota keluarga (Susiati et al, 2021). Upaya pemberian edukasi dan sosialisasi kepada para ibu ini digiatkan lebih dulu karena tahapan antisipasi yang paling utama dilakukan dalam mencegah penyebaran Covid-19 adalah di lingkungan keluarga, yakni menjaga dan melaksanakan pola hidup bersih anggota keluarga (Susiati, et al, 2021).

Pamflet dalam tahap edukasi dilakukan empat bentuk, yakni: 1) mendeskripsikan cara mewaspadaai Covid-19, 2) mendeskripsikan pola hidup sehat dan pencegahan *stunting*, 3) mendeskripsikan cara pemakaian masker yang benar, 4) mendeskripsikan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Pamflet tersebut dibagi pada setiap rumah dan ditempel pada dinding-dinding rumah warga. Kemudian pada pamflet selanjutnya, tim mendeskripsikan ke dalam media berbasis gambar kartun. Pada pamflet minggu pertama, yakni tentang cara cara mewaspadaai Covid-19. Pamflet minggu kedua, yakni menerapkan pola hidup sehat dan pencegahan *stunting*.



Gambar 1. Pembagian Pamflet Minggu Pertama



Gambar 2. Penempelan Pamflet di Rumah Warga

Selanjutnya, pada minggu ketiga, yakni pamflet tentang cara pemakaian masker yang benar. Dan pamflet yang keempat tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar. Keempat jenis pamflet tersebut disesuaikan dengan standar kesehatan.

Tim PKM menyebarkan pamflet dengan cara mendatangi tiap kepala keluarga dari rumah ke rumah (*door to door*) selama 4 minggu. Penerapan edukasi dalam bentuk pamflet ini merupakan bagian dari edukasi berbasis teori, sehingga setiap kali tim PKM mendatangi rumah-rumah warga untuk memberikan pamflet. Tim langsung mendeskripsikan dan memberikan pemahaman terkait pola hidup sehat. Hal ini dilakukan agar tim dapat secara langsung

berdiskusi dan mendengar berbagai keluhan dari para ibu rumah tangga. Dalam pemberian edukasi berbasis teori ini, tim PKM memberlakukan dalam dua bentuk pelaksanaan, yakni seminar desa dan *door to door*. Tim memilih memakai sistem dari *door to door* (rumah ke rumah) karena untuk menghindari kerumunan atau perkumpulan, yakni *social distancing* serta untuk menjamin agar warga lebih leluasa mengajukan pertanyaan atau tanggapan dengan baik dari tim.

Tahap kedua, yakni tim memberikan edukasi berbasis praktik terkait cara-cara meminimalisir penyebaran virus corona, yakni dengan menyediakan wadah atau tempat cuci tangan, pembagian masker secara gratis, dan penggunaan sabun atau *hand sanitizer*. Adapun alat dan bahan tersebut didapat dari bantuan dinas-dinas terkait Kabupaten Buru. Selain itu, warga ikut berpartisipasi dalam pembuatan tempat cuci tangan yang dilakukan dengan meletakkan beberapa ember di setiap blok untuk membiasakan warga mencuci tangannya sebelum menuju ke rumah masing-masing dan untuk digunakan oleh warga atau pejalan kaki. Pembagian masker dilakukan oleh tim dengan mengantarkan dari rumah ke rumah warga.



Gambar 3. Pamflet Memerangi Hoaks



Gambar 4. Edukasi kepada Warga secara *Door to Door*



Gambar 5. Pemakaian Masker dengan Baik dan Benar



Gambar 6. Edukasi Pola Penerapan Makanan Bergizi



Gambar 7. Edukasi Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar

Tahap ketiga dari pelaksanaan kegiatan ini

adalah melaksanakan Webinar dengan menghadirkan para narasumber dari Ketua Satgas Covid-19 Kabupaten Buru, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Buru, dan Kepala BNPB Kabupaten Buru. Peserta dalam Webinar ini adalah mahasiswa dan warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea. Adapun materi-materi yang dipaparkan oleh para narasumber adalah berbagai edukasi menjaga dan menerapkan pola hidup sehat dan bersih. Dalam Webinar ini pula, para warga dipersilahkan untuk bertanya tentang hal-hal terkait Covid-19.



Gambar 8. Webinar Edukasi Pola Hidup Sehat terhadap Tanggap Darurat Pandemi Covid-19

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi terkait edukasi yang telah dijalankan selama di lokasi dengan memberikan berbagai pertanyaan terkait teori dan praktik pola hidup sehat. Hasil yang memuaskan terlihat ketika para warga dapat mengetahui dan mengimplementasikan edukasi-edukasi pola hidup sehat secara mandiri maupun berkelompok. Respon para warga dalam kegiatan edukasi ini sangat antusias mengingat edukasi tersebut sangat membantu para warga dalam memahami dan tanggap terhadap pandemi Covid-19 yang sangat

meresahkan masyarakat. Hasil dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan kemampuan kepada warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea dalam menghadapi penyebaran Covid-19 untuk selalu waspada dan tenang dalam menghadapi pandemi yang tengah terjadi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang sudah disampaikan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat terkait edukasi pola hidup sehat, diperoleh bahwa warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea, Kabupaten Buru mendapatkan pengetahuan melalui edukasi teori dan praktik terhadap cara tanggap dan waspada pada Covid-19, penerapan pola hidup sehat, penggunaan masker, pencegahan *stunting*, cara membuat tempat untuk cuci tangan, serta cara mencuci tangan. Dari hasil edukasi berbasis teori dan praktik tersebut, warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea dapat memahami dan mempraktikkan pola hidup sehat seperti cara memakai masker dengan baik dan benar, cara menerapkan pola hidup sehat, cara mencuci tangan dengan baik dan benar, menerapkan perilaku hidup sehat terkait pencegahan *stunting* dengan mengkonsumsi makanan sehat secara seimbang, pengadaan tempat cuci tangan, menghindari kontak langsung dengan warga lain, mematuhi protokol kesehatan, secara rutin memeriksa kesehatan di pusat layanan kesehatan terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Iqra Buru atas dukungan materil dan

moril yang telah diberikan hingga selesainya kegiatan pengabdian ini. Tim pengabdian menghaturkan terima kasih kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Iqra Buru atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada para warga Dusun Bara RT 02, RW 03, Desa Namlea yang telah kooperatif dan sportif dalam jalannya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukanto, & Eka Sari S. (2020). Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 05(02), 131–140.
- Kurniawati, K. R. A., & Santosa, Farah Heniati Bahri, S. (2020). Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(1), 58–65.
- Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Ruth Donda Panggabean. (2020). Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan. *Abdimas Mutiara*, 1(2), 199–205.
- Nailul, M. (2020). KONSEP ISOLASI DALAM JARINGAN SOSIAL UNTUK MEMINIMALISASI EFEK CONTAGIOUS (KASUS PENYEBARAN VIRUS CORONA DI INDONESIA). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117–125.
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Obsesi*, 5(1), 385–394.
- Susiati, S., Tahir, S. Z. B., Hajar, I., & Tenriawali, A. Y. (2021). Optimalisasi Masyarakat Desa Namlea Dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19. *Journal of Community Dedication and Development (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 50-59.

296 *Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19 – Susiati, Sitti Hajiyanti Makatita, Azwan, Taufik, Musyawir, Nur Fadhilah Amir, Nanik Indrayan*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.272>

Yufiarti, Y., Edwita, & Suharti. (2019). Health Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children's Clean and Healthy Living Knowledge. *Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 341–355.