



---

## PENGENTASAN PANDEMI COVID-19 MELALUI MANAJEMEN HIDUP SEHAT DI KABUPATEN OKU TIMUR SUMATRA SELATAN

Oleh

Ika Widiastuti<sup>1</sup>, Pandu Adi Cakranegara<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Krisnadwipayana<sup>1</sup>, Universitas Presiden<sup>2</sup>

Email: <sup>1</sup>[iwidiastuti86@gmail.com](mailto:iwidiastuti86@gmail.com) , <sup>2</sup>[pandu.cakranegara@president.ac.id](mailto:pandu.cakranegara@president.ac.id)

---

### Article History:

Received: 11-01-2022

Revised: 04-02-2022

Accepted: 19-02-2022

### Keywords:

Pandemi Covid-19,  
Manajemen, Hidup Sehat

**Abstract:** *Desa Gunung Terang merupakan desa yang terletak di Kabupaten OKU Timur, Sumatra Selatan. Dengan adanya pandemi Covid-19 terdapat dampak negatif yaitu kesulitan perekonomian. Pemerintah mencanangkan program pembatasan sosial, sehingga warga sulit untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan guna untuk pengentasan pandemi covid-19 melalui manajemen hidup sehat. Metode yang dilaksanakan yaitu ceramah dan diskusi. Hasil penelitian yaitu dalam pengentasan pandemi Covid-19 melalui kegiatan sosialisasi manajemen hidup sehat dengan cara melaksanakan penyuluhan.*

---

## PENDAHULUAN

Semenjak Indonesia mengalami Pandemi Covid-19, pemerintah melaksanakan program Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sehingga masyarakat mengalami kesulitan dalam beraktifitas dibidang perekonomian. Dengan adanya himbauan tersebut, masyarakat menengah ke bawah mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Oleh karena itu pemerintah pusat dan daerah membantu untuk mencukupi kebutuhan masyarakat.

Tujuan pengabdian masyarakat yaitu sosialisasi kepada masyarakat di Kabupaten OKU Timur, Sumatra Selatan.

### a. Profil Mitra

Kelurahan Gunung Terang mencakup 30 RT dan 10 RW merupakan tempat dilaksanakannya pengabdian di Kabupaten OKU Timur, Sumatera Selatan. Sebagai peserta pengabdian masyarakat yaitu warga kelurahan Gunung Terang. Profesi mayoritas masyarakat yaitu bertani, berkebun, dan lain sebagainya. Kemudian terdapat masyarakat yang membutuhkan pendidikan tentang penyebaran virus corona dan cara untuk mengatasinya. Oleh karena itu perlu dilaksanakan penyuluhan serta sosialisasi untuk mengatasi penyebaran corona.

### b. Tempat kegiatan

Kegiatan pengabdian tersebut dilaksanakan di Kelurahan Gunung Terang.

### c. Permasalahan

Kurangnya kesadaran bahaya virus corona dan belum memahami cara pencegahannya merupakan permasalahan masyarakat Kelurahan Gunung Terang.



## METODE



Pelaksanaan pengabdian masyarakat terletak di Kelurahan Gunung Terang. Warga Kabupaten OKU Timur merupakan peserta yang mengikuti pelaksanaan sosialisasi manajemen hidup sehat. Dilaksanakan Sabtu 17 Oktober 2020 jam 08.00-12.00 WIB. Di dalam kegiatan pengabdian masyarakat terdapat ketua pelaksana dan tutor.

Metode pengabdian masyarakat dalam pengentasan pandemi covid-19 melalui kegiatan sosialisasi manajemen hidup sehat yaitu penyuluhan cara hidup sehat.



## HASIL

Tujuan penelitian yaitu untuk dapat mengetahui dan memahami konsep dan teori covid 19, cara untuk mencegah pandemic serta cara manajemen hidup sehat.



Penyakit koronavirus 2019 (bahasa Inggris: *corona virus disease 2019*, disingkat Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, salah satu jenis koronavirus. Penyakit ini mengakibatkan pandemi. Definisi sehat menurut "World Health Organization" (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu "keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat". Undang-Undang Kesehatan No 23 tahun 1992 sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang dapat hidup secara sosial dan ekonomis sedangkan hidup sehat menurut pandangan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah suatu keadaan mental, fisik maupun kesejahteraan sosial, dan bukan hanya pada ketiadaan penyakit pada seluruh manusia.

Pengentasan pandemic covid-19 melalui manajemen hidup sehat yaitu dengan istirahat yang cukup, konsumsi makanan bergizi, aktif bergerak dan rutin berolahraga, dan menjaga higienitas.

Kegiatan pengentasan pandemi covid melalui sosialisasi manajemen hidup sehat yaitu berupa penyuluhan kepada peserta Kabupaten OKU Timur. Peserta yang mengikuti penyuluhan berjumlah sekitar 40 warga RW.07 Gunung Terang. Kegiatan tersebut disambut oleh Ketua RW. Materi disampaikan oleh tim tutor dalam menjelaskan tentang bagaimana cara manajemen hidup sehat secara detail maka peserta dapat mengerti dan mengimplementasikannya.

Selain sosialisasi juga terdapat bakti sosial dan diberikan kepada ketua RW seperti beras. Kegiatan tersebut diapresiasi oleh masyarakat karena antusias dan keaktifan peserta dalam berdiskusi.

**Tabel 1. Biaya Pengabdian Masyarakat**

No.	Keterangan	Qty	Harga	Total
1.	Proposal pengabdian	2 eksp	Rp. 50.000	Rp. 100.000
2.	Nasi	60	Rp. 30.000	Rp. 1.800.000
3.	Air mineral	4 dus	Rp. 25.000	Rp. 100.000
4.	Buah	5 kg	Rp. 80.000	Rp. 400.000
5.	Laporan pengabdian	2 eksp	Rp. 50.000	Rp. 100.000
6.	Foto dan penyuluhan	50 pc	Rp. 10.000	Rp. 500.000
<b>Total</b>				Rp. 3.000.000

## KESIMPULAN

Dalam pengentasan pandemi Covid-19 melalui kegiatan sosialisasi manajemen hidup sehat yaitu berupa diadakannya penyuluhan kepada warga Kabupaten OKU Timur, Sumatra Selatan dapat berjalan dengan maksimal.

Selain sosialisasi juga terdapat bakti sosial dan diberikan kepada ketua RW seperti beras. Kegiatan tersebut diapresiasi oleh masyarakat karena antusias dan keaktifan peserta dalam berdiskusi.



#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Undang-Undang Kesehatan No 23 tahun 1992 sehat
- [2] [https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi\\_Covid-19](https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_Covid-19)
- [3] <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20210420101141-33-239171/tips-jaga-pola-hidup-sehat-di-masa-pandemi-covid-19>