



The Importance of Healthy Live in a New Normal Life (Post Covid 19 Pandemic) by remember BIOMEDIK

Pentingnya Hidup Sehat di Kehidupan New Normal (Post Pandemi Covid 19) dengan ingat BIOMEDIK

*Sri Wahyuni, Syaiful, Herty Haerani

Program Studi Keperawatan, Universitas Megarezky

Email : pati120592@gmail.com

History Article

Received: tgl-bln-thn;

Accepted: tgl-bln-thn

Published: tgl-bln-thn

Published by : Program
Studi Gizi

Abstract

BIOMEDIK is a branch of medical science that studies the basic knowledge of natural sciences. One of the knowledge that must be learned by workers engaged in the world of health, is used as one of the things that can be used as one of the efforts to improve health, this activity aims to increase public awareness to always achieve a healthy lifestyle, with the use of demonstration techniques as a way to convey information. The result of this activity is an increase in the enthusiasm of each activity participant which can be seen from the enthusiasm of the participants during the material.

Keywords: *BIOMEDIK, Healthy Live, New Normal*

Abstrak

BIOMEDIK merupakan cabang ilmu kedokteran yang mempelajari tentang pengetahuan dasar ilmu pengetahuan alam. Salah satu ilmu yang wajib dipelajari oleh pekerja yang bergerak di dunia Kesehatan, dijadikan sebagai salah satu hal yang bisa dijadikan sebagai salah satu upaya dalam perbaikan kesehatan, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk senantiasa menjada pola hidup sehat, dengan penggunaan teknik demonstrasi sebagai salah satu cara dalam menyampaikan informasi. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan semangat dari tiap peserta kegiatan yang dapat dilihat dari antusiasme peserta saat materi berlangsung.

Kata Kunci : *BIOMEDIK, Hidup Sehat, New Normal*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 International License

Pendahuluan

Pola hidup sehat merupakan hal yang wajib kita lakukan setelah Indonesia masuk ke fase New Normal setelah Pandemi Covid 19, dengan memilah dan mengatur pola hidup yang sehat, tentunya tubuh kita akan merasakan banyak manfaat. Kita hanya perlu memperhatikan kebiasaan kecil sehari-hari dan mengubahnya supaya lebih bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Menurut Kotler, pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan kita yang didukung oleh keinginan dan minat kita dan bagaimana pikiran kita menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan kita. Pola hidup sehat yang kita terapkan bisa saja kita tularkan kepada orang lain,

khususnya keluarga sehingga mereka dapat merasakan banyak manfaatnya (Dinas Kesehatan, 2021).

Pola hidup sehat yang paling penting dalam melawan penyebaran virus covid 19 adalah mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker (Rumah Sakit TMC, 2021). Dengan menerapkan pola hidup 3M ini dapat mengurangi penyebaran virus covid 19 yang tentunya akan meningkatkan kualitas hidup masyarakat karena tidak akan mudah mengalami sakit. Hidup Sehat adalah hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Hidup sehat bisa diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun. Seakan sudah menjadi trend di zaman sekarang, hidup sehat menjadi sebuah hal penting yang harus dilakukan. Sebab memiliki tubuh yang sehat harus diawali dengan hidup sehat dan bersih sehingga tubuh kita akan terbebas dari penyakit (RI, 2018). Adapun BIOMEDIK yang dimaksud dalam kegiatan ini adalah :

- B = Budayakan 3 M (Mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker)
- I = Ingat untuk selalu menjaga pola makan
- O = Olahraga dan tetap bergerak
- M = Menjaga asupan makanan dan pola makan yang sehat
- E = Edukasi tentang kesehatan
- D = Diskusikan dengan keluarga jika ada keluhan kesehatan
- I = Ikuti anjuran yang disampaikan oleh petugas kesehatan
- K = Kunjungi pusat pelayanan Kesehatan terdekat

Seperti yang dipaparkan pada salah satu web Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga menyebutkan bahwa beberapa cara yang bisa dilakukan untuk tetap sehat di masa setelah covid 19 adalah dengan berolahraga, makan makanan yang bergizi, melakukan kegiatan yang disukai dan terus berpikiran positif (Dianti, 2021), dengan terus beraktivitas akan membuat tubuh dalam kondisi bekerja dan mengeluarkan sisa metabolisme. Selain itu hindari daerah yang banyak polusi kendaraan, asap rokok yang akan berpengaruh pada Kesehatan khususnya paru-paru (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020).

Adapun tujuan dari program pengabdian ini adalah Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang konsep sehat, Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang upaya menjaga Kesehatan, dan Mengajak masyarakat untuk senantiasa menjaga hidup sehat dengan ingat BIOMEDIK.

Metode

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan pemeriksaan data diri, pemeriksaan tanda-tanda vital, dan keluhan yang dialami. Setelah itu dilakukan Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah, dan memberikan materi kepada peserta pengabdian dalam bentuk selebaran. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan sharing tentang apa yang dikeluhkan serta apa yang dilakukan untuk menanganinya.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berupaya dapat menyentuh semua lapisan masyarakat dengan tingkatan umur mulai dari bayi hingga lansia, sehingga Kesehatan nasional dapat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat. Tema

Hari Kesehatan Nasional 2021 adalah “Sehat Negeriku, Sehat Indonesiaku”, dengan harapan Kembali membangkitkan semangat masyarakat Indonesia untuk pulih dan semangat menjaga Kesehatan dengan menrapkan pola hidup yang sehat dan selalu mematuhi protokol Kesehatan, Bersama saling mengingatkan untuk melakukan vaksinasi sebagai upaya meningkatkan imunitas diri dari serangan Covid 19 (Pinandhita, 2021).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 18 November 2021 berlokasi di Jl. Adiyaksa Baru Lorong 3 dan dihadiri kurang lebih 20 peserta yang terdiri dari usia lansia, usia produktif ibu-ibu, remaja dan juga anak-anak. Kegiatan ini ditargetkan untuk semua kelompok usia, karena hidup yang sehat tidak hanya dibutuhkan oleh kelompok lansia, dewasa, remaja, atau anak.



Kegiatan ini dimulai pada pukul 09.00 pagi diawali dengan pemeriksaan data pribadi, pemeriksaan tanda-tanda vital, dan dilanjutkan dengan mengkaji keluhan yang dialami oleh masyarakat selama ini terkait masalah Kesehatan, kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan dan Pendidikan Kesehatan dengan beberapa materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat. Setelah itu dilanjut kegiatan tanya jawab dan sharing kepada masyarakat tentang apa yang dilakukan masyarakat saat mengalami keluhan Kesehatan. Masyarakat perlu memahami bahwa banyak hal yang dapat dilakukan untuk tetap sehat di era baru bagi kita setelah pandemi, khususnya menyangkut masalah kesehatan paru yaitu dengan membiasakan diri meniup, salah satunya adalah alat musik tiup tradisional khas Sulawesi Selatan yaitu Pui-Pui yang terbukti meningkatkan fungsi paru pada pemainnya (Wahyuni & Rahman, 2019). Selain itu dengan masyarakat membiasakan diri beraktivitas maka dapat meningkatkan kerja tubuh dan meningkatkan penggunaan glukosa darah yang bermanfaat pada penderita Diabetes Melitus, seperti penelitian yang telah dilakukan pada berbagai jenis olahraga yang menunjukkan hasil bahwa bermain Mobile Legend saja dapat menurunkan nilai Glukosa Darah, apalagi aktivitas yang menggerakkan semua badan (Rahmani & Wahyuni, 2022).



Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari laporan ini adalah telah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat selama 1 hari kepada kelompok masyarakat dengan berbagai kelompok usia dengan tujuan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memahami cara agar hidup sehat dapat dilaksanakan dengan baik, terlebih dimasa pandemi. Saran yang bisa disampaikan untuk kegiatan selanjutnya adalah melakukan screening awal tentang keluhan yang paling sering dialami oleh masyarakat dan memberikan pengabdian masyarakat terkait tindakan penanganan awal pada keluhan yang sering muncul dimasyarakat.

Daftar Pustaka

- Dianti, T. N. (2021). *10 Pola Hidup Sehat*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1095-10-pola-hidup-sehat>
- Dinas Kesehatan. (2021). *Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi*. Bantulkab.Go.Id. <https://dinkes.bantulkab.go.id/berita/1177-pentingnya-menjaga-pola-hidup-sehat-selama-masa-pandemi>
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). Tips Agar Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19 - Direktorat P2PTM. In *Direktorat P2PTM Kemenkes RI*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/tips-agar-tetap-sehat-di-masa-pandemi-covid-19>
- Pinandhita, V. (2021, November 11). Seputar Hari Kesehatan Nasional 12 November 2021, Tema hingga Sejarahnya. *DetikHealth*.
- Rahmani, S., & Wahyuni, S. (2022). DETEKSI DINI PERUBAHAN NILAI GDS PADA OLAHRAGAWAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENGGUNAAN DOPING. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2).

- RI, K. (2018). *Hidup Sehat*. Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://www.halodoc.com/kesehatan/hidup-sehat>
- Rumah Sakit TMC. (2021). *Tetap Sehat Dan Bugar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*. Rstmc. <http://www.rstmc.co.id/rstmc/index.php/dokter/artikel-kesehatan/218-tetap-sehat-dan-bugar-di-rumah-selama-pandemi-covid-19>
- Wahyuni, S., & Rahman, F. (2019). Detection of Pulmonary Function on Active Smokers Whom Regularly Play Wind Instrument "Pui-Pui." *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 104. <https://doi.org/10.32382/medkes.v14i2.1291>