

**PELATIHAN PENERAPAN PENCEGAHAN COVID-19 DALAM MENJAGA  
POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT KELURAHAN SEKARPUTIH**

**TRAINING IN IMPLEMENTATION OF PREVENTION OF COVID-19 IN  
MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE OF SEKARPUTIH VILLAGE  
COMMUNITIES**

**Fajar Risqi Zaenulloh<sup>1</sup>, Agustin Wulan Suci Dharmayanti<sup>2\*</sup>, Tecky Indriana<sup>2</sup>, Dina  
Tsalis Wildana<sup>3</sup>, Dwi Warna Aju Fatmawati<sup>2</sup>, Lusi Hidayati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Tanah, Fakultas Pertanian, Universitas Jember

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember

<sup>3</sup> Fakultas Hukum, Universitas Jember

\*Coressponding Author's Email: agustinwulan.fkg@unej.co.id

**ABSTRACT**

*Coronavirus is a new type of virus that originated in the Chinese city of Wuhan and infected almost all residents worldwide. Coronavirus has a good and bad impact on social life. One of the good effects is the reduced use of motorized vehicles and air pollution, but the bad impact that is caused is the bad effect, namely that many people have been affected by this pandemic, such as the middle- and lower-class people because the economic factor is one of the most important problems. The spread of this virus is not only limited to the physical but also impacts a person's psychology. We did community service activities in Sekarputih Village, Tegalampel District, Bondowoso Regency. The activities included surveying community needs, program planning, and implementation stages. One of the implementations of breaking the spread of Covid-19 was implementing a healthy lifestyle by utilizing the yard for planting toga plants (family medicinal plants) and providing information related to Covid-19 to the community. This activity was assisted by the RT.02 RW.01 Sekarputih Village community. In addition to this implementation, this activity is expected to prepare Sekarputih Village for the provincial-level radiant village and tough village competitions to represent Bondowoso Regency.*

**Keywords:** *community service, family medicinal plants, healthy life style*

**ABSTRAK**

*Coronavirus adalah jenis virus baru yang berasal dari kota Wuhan di Cina dan menginfeksi hampir semua penduduk di seluruh dunia. Coronavirus memiliki dampak baik dan buruk pada kehidupan sosial. Salah satu dampak baiknya adalah berkurangnya penggunaan kendaraan bermotor dan polusi udara, namun dampak buruk yang ditimbulkan adalah dampak buruknya yaitu banyak masyarakat yang terkena dampak pandemi ini, seperti masyarakat menengah ke bawah karena ekonomi faktor adalah salah satu masalah yang paling penting. Penyebaran virus ini tidak hanya terbatas pada fisik tetapi juga berdampak pada psikologi seseorang. Kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sekarputih, Kecamatan Tegalampel, Kabupaten Bondowoso. Kegiatan yang dilakukan meliputi survei kebutuhan masyarakat, perencanaan program, dan tahapan pelaksanaan. Salah satu implementasi memutus penyebaran Covid-19 adalah menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan pekarangan untuk ditanami tanaman toga (tanaman obat keluarga) dan memberikan informasi terkait Covid-19 kepada masyarakat. Kegiatan ini dibantu oleh masyarakat RT.02 RW.01 Desa Sekarputih. Selain implementasi tersebut, kegiatan ini diharapkan dapat mempersiapkan Desa Sekarputih menjadi desa berseri tingkat provinsi dan desa tangguh mewakili Kabupaten Bondowoso.*

**Kata kunci :** *pengabdian masyarakat, pola hidup sehat, tanaman obat keluarga*

## PENDAHULUAN

Virus covid-19 pada awalnya virus ini dinamakan 2019 novel coronavirus (2019-nCov), namun WHO menggantinya dengan *Coronavirus Disease* (Covid-19). Coronavirus merupakan virus jenis baru yang menjangkit hampir seluruh penduduk di belahan dunia. Virus ini muncul pertama kali di Kota Wuhan China yang kemudian dengan cepat menyebar karena belum ditemukan obat maupun vaksinnnya. Berjuta-juta orang meninggal karena terjangkit virus ini. Pandemi beberapa bulan ini sedang melanda bumi di berbagai belahan dunia [1]. Coronavirus atau lebih dikenal dengan Covid-19 ini memberikan pengaruh baik pengaruh baik maupun pengaruh buruk. Salah satu pengaruh baik adalah bagi lingkungan yaitu dengan kebijakan pemerintah terkait *social distancing* secara perlahan bumi semakin membaik karena semakin berkurangnya penggunaan kendaraan bermotor sehingga polusi udara semakin berkurang meskipun secara perlahan-lahan [2]. Pengaruh buruknya yaitu banyak masyarakat yang terdampak pandemi ini seperti masyarakat kelas menengah ke bawah. Semakin banyak PHK sehingga perekonomian menurun secara drastic [3].

Dampak penyebaran virus ini tidak hanya terbatas pada fisik namun juga berdampak pada kejiwaan seseorang. Kehawatiran yang berlebihan terhadap kehadiran virus ini menyebabkan masyarakat menjadi serakah dan konsumtif dalam artian bahwa masyarakat menimbun kebutuhan hidup sehari-hari seperti makanan dan obat. Terjadi kelangkaan bahan untuk hidup sehari-hari dikarenakan sikap masyarakat ini dan kebijakan pemerintah seperti pemberlakuan lockdown. Keadaan yang terjadi dalam rentang waktu yang lama hingga memakan waktu berbulan-bulan bahkan melebihi 1 tahun menyebabkan masyarakat mengalami stress berkepanjangan sehingga kesehatan tubuh yang semakin memburuk [4].

Imunitas tubuh diartikan sebagai kumpulan mekanisme dalam suatu makhluk hidup yang melindungi terhadap infeksi dengan mengidentifikasi dan membunuh substansi patogen. Stress dapat menurunkan sistem imun. Ketakutan masyarakat terjangkit virus ini melemahkan sistem imun secara drastis akibatnya tubuh menjadi rentan terhadap penyakit meskipun penyakit yang umum seperti flu dan batuk biasa [5]. Salah satu upaya dalam menjaga sistem imun agar terhindar dari virus ini adalah dengan menerapkan pola hidup sehat yang dapat dimulai sejak dini. Pola hidup sehat diartikan sebagai kebiasaan hidup yang berprinsip pada kesehatan seperti menjaga kesehatan pribadi, mengatur istirahat, dan olahraga secara teratur [1].

Pola hidup sehat harus dimulai sedini mungkin untuk menghindari dampak yang akan ditimbulkan di kemudian hari. Salah satu cara untuk menerapkan hidup sehat adalah dimulai dengan kebiasaan diri sendiri, selain itu dapat juga dengan menambah asupan nutrisi. Kebijakan pemerintah yang baru terkait dengan kebijakan *social distancing*, *work/study form home*, dan *lockdown* memberikan tantangan kepada keluarga dalam memenuhi nutrisi dan vitamin dalam keluarganya [1]. Salah satu sumber vitamin yang baik dan dapat digunakan untuk meningkatkan sistem imun adalah mengkonsumsi ekstrak dari tanaman toga. Budidaya tanaman toga menjadi salah satu alternatif untuk mendapatkan tanaman toga yang berkualitas dan tentunya terjangkau bagi masyarakat.

Tanaman toga dapat dibudidaya dengan berbagai cara salah satunya dengan memanfaatkan lahan pekarangan. Penanaman pada lahan pekarangan menjadi sebuah alternatif dalam meningkatkan imunitas [6]. Peningkatan imunitas tubuh dengan melakukan penanaman toga dapat menjadi sebuah kegiatan olahraga yang memberikan kekebalan tubuh yang baik. Pola hidup sehat dengan menjaga imunitas tubuh memberikan dampak yang dapat meningkatkan potensi dalam menjaga lingkungan[1]. Salah satu Kelurahan dalam menjaga lingkungan ialah Kelurahan Sekarputih Kecamatan Tegal Ampel Kabupaten Bondowoso. Kelurahan Sekarputih merupakan Kelurahan yang memiliki luas wilayah 335 ha dengan curah hujan rata-rata 101,58 mm dengan suhu udara rata-rata 26°C yang memiliki penggunaan lahan lebih dari 60 % digunakan untuk kegiatan pertanian. Masyarakat Kelurahan mayoritas memiliki profesi sebagai

petani sehingga pertanian di Kelurahan ini sangat perlu untuk dikembangkan. perkembangan ilmu pertanian dengan penerapan pemanfaatan lahan mendorong terciptanya sebuah inovasi dalam meningkatkan potensi pencegahan Covid-19 serta pola hidup sehat dengan melakukan penanaman toga. Lahan pekarangan menjadi salah satu alternatif pemanfaatan ruang dalam melakukan pola hidup sehat bagi masyarakat.

#### **METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada tanggal 26 Januari 2021 hingga 11 Maret 2021. Kegiatan tersebut berada di Kelurahan Sekarputih, Kecamatan Tegalampel, Kabupaten Bondowoso. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pengembangan pengetahuan masyarakat terhadap bahaya Covid-19 dan pola hidup sehat pada masyarakat. Potensi pengembangan Kelurahan Sekarputih dalam mengatasi penyebaran Covid-19 sangatlah tinggi. Hal tersebut yang membuat menimbulkan sebuah pendekatan yang terbagi atas survei, studi pustaka, perencanaan, dan pelaksanaan. Data yang diperoleh ialah data kualitatif dengan literatur studi pustaka.

##### **A. Survei**

Tahap survei dilakukan dengan melakukan observasi dalam sebuah Kelurahan yang dapat digunakan untuk mencari permasalahan yang sering kali muncul pada masyarakat. Tahap ini merupakan langkah awal dalam melakukan komunikasi dengan warga Kelurahan terkait permasalahan pada sebuah Kelurahan.

##### **B. Studi Pustaka**

Tahap studi pustaka ini ialah mencari berbagai referensi yang dapat diambil dan dapat digunakan dalam menambah pengetahuan dan dapat menambah wawasan yang dapat disampaikan kepada masyarakat.

##### **C. Perencanaan**

Tahap perencanaan dilakukan untuk menyusun sebuah program kerja yang menjadi sebuah dasar dalam mengerjakan kegiatan pengabdian selama 45 hari pada sebuah Kelurahan. Pada kegiatan perencanaan terlebih dahulu dilakukan survei dan studi pustaka. Hal dikarenakan potensi yang dapat digunakan dalam sebuah pengabdian memiliki sebuah dasar penelitian. Selain itu, pada sebuah Kelurahan memiliki berbagai warga yang memiliki tingkat antusias yang begitu besar terhadap sebuah pengembangan Kelurahan.

##### **D. Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pengembangan potensi Kelurahan yang dapat diangkat dalam kegiatan pengabdian dan dapat memberikan dampak terutama dalam menjaga pola pemikiran masyarakat terhadap bahaya Covid-19 yang seringkali menjadi masalah besar dalam sebuah Kelurahan. pengembangan potensi dalam kegiatan mengubah pola hidup sehat dan pencegahan penyebaran Covid-19 dapat diterapkan dengan sosialisasi kepada masyarakat sehingga diharapkan dapat memberikan dampak besar bagi kehidupan masyarakat. Pada proses tersebut terdiri atas beberapa tahapan diantaranya :

1. Melakukan persiapan dalam melakukan pola hidup sehat dengan mengembangkan potensi yang dapat diterapkan pada masyarakat salah satunya mendaur ulang sebuah limbah rumah tangga menjadi sebuah wadah media tanam (gambar 1).
2. Tahap berikutnya ialah menyiapkan alat dan bahan seperti barang bekas yang dapat didaur ulang serta bahan media tanam yang dapat digunakan. Pada pembuatan media tanam dibutuhkan beberapa campuran yaitu dolomit, arang sekam dan tanah.



Gambar 1. Pembuatan wadah media tanam

3. Tahap selanjutnya ialah melakukan kegiatan pencampuran media tanam dengan menggunakan cangkul dan ayakan. Kegiatan tersebut bertujuan untuk menjaga kondisi media tanam dapat digunakan dengan baik untuk pertumbuhan tanaman. Pada pencampuran tersebut pastikan kondisi tanah tidak terlalu padat karena tanaman akan sulit untuk menumbuhkan akar.
4. Tahap selanjutnya mengisi media tanam pada wadah yang telah siap untuk tanaman dengan ukuran yang sesuai dengan kondisi wadah. Wadah yang telah diisi akan ditanami tanaman toga dan tanaman pangan dalam meningkatkan potensi ketahanan pangan pada masyarakat.
5. Pada tahapan yang terakhir ialah melakukan sosialisasi dengan warga yang memiliki pengaruh besar pada Kelurahan tersebut. Sosialisasi tersebut dilakukan dengan pembahasan mengenai dampak Covid-19 dan pencegahan yang dapat diterapkan pada masyarakat. Potensi pencegahan dan pola hidup sehat dapat juga digunakan untuk meningkatkan masyarakat terutama Kelurahan Sekarputih dalam mempersiapkan lomba kampung bersih, sehat dan rapi serta kampung Tangguh dalam pencegahan penyebaran Covid-19 pada Kelurahan Sekarputih sehingga diharapkan dapat membantu warga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian di Kelurahan Sekarputih dapat dilakukan untuk mengembangkan potensi pengurangan limbah serta pola hidup sehat dengan mengumpulkan beberapa potensi yang dapat dikembangkan. Pada gambar 1 menunjukkan pengolahan limbah barang bekas yang tidak terpakai dan sering kali menjadi permasalahan dalam kerusakan seperti banjir. Pemanfaatan barang bekas dalam mengurangi terbuangnya limbah dan mengolah kembali menjadi media tanam bagi tanaman toga dan tanaman pangan dalam persiapan



kampung berseri dan kampung Tangguh.

Gambar 2. Pemanfaatan lahan pekarangan dalam menjaga pola hidup sehat.

Pada Gambar 2. Menunjukkan potensi pengembangan limbah rumah tangga dan lahan pekarangan dapat menjadi sebuah langkah awal dalam melakukan pola hidup sehat. Penanaman

toga (tanaman obat keluarga) pada lahan pekarangan rumah dapat memberikan dampak yang baik bagi masyarakat terutama dalam pencegahan penyebaran Covid-19.



Gambar 3. Pemberian informasi dengan melakukan sosialisasi pencegahan Covid-19

Pada gambar 3. Menunjukkan kegiatan sosialisasi mahasiswa dalam pengabdian melakukan kegiatan sosialisasi terkait dampak Covid-19 serta pencegahan yang dapat diterapkan pada lingkup keluarga. Pada kegiatan tersebut menunjukkan hasil yang menjelaskan terkait pemahaman akan bahaya Covid-19 sangat dibutuhkan dalam mengurangi perkembangan Covid-19.

Penyebaran pandemi Covid-19 memberikan berbagai permasalahan yang pada masyarakat. Penyebaran virus tersebut memiliki skala besar sehingga banyak masyarakat yang memiliki dampak yang merugikan berbagai pihak. Pada faktor sosial terjadi pembatasan skala besar sehingga komunikasi masyarakat menjadi terhambat. Salah satu dampak tersebut menimbulkan berbagai masalah yang mengarah pada faktor ekonomi. Permasalahan faktor ekonomi berdampak pada penghasilan masyarakat. Salah satu dampak tersebut dirasakan oleh masyarakat Kelurahan Sekarputih. Dampak yang dirasakan oleh masyarakat Kelurahan Sekarputih ialah dampak sosial dan ekonomi. Dampak tersebut menyebabkan terjadinya kurangnya komunikasi langsung sehingga mengakibatkan masyarakat Kelurahan Sekarputih tidak menyakini bahwa pandemi Covid-19 berbahaya [1,3,4]. Oleh karena itu, kami dengan tema inovasi teknologi/informasi dalam penanganan Covid-19 melakukan sebuah program kerja dalam pengabdian kami di Kelurahan Sekarputih. Program kerja yang kami lakukan dengan judul Pemberian Informasi dan Penerapan Pencegahan Covid-19 dalam Menjaga Pola Hidup Sehat Masyarakat Kelurahan Sekarputih. Program kerja tersebut meliputi pola hidup sehat dengan penanaman tanaman obat keluarga dan tanaman pangan sebagai ketahanan pangan dalam mengurangi pencegahan. Pada program kerja tersebut kami di dampingi oleh bapak lurah Sekarputih mengawali kegiatan dengan observasi pada sebuah lahan pekarangan yang memiliki nama asman toga.

Pada awal kami melakukan observasi kondisi asman toga tidak terawat. Karena hal tersebut mendorong kami untuk melakukan suatu inovasi pemanfaatan limbah plastik sebagai media tanam tanaman toga dan tanaman pangan. Limbah plastik sering menjadi sebuah permasalahan pada kondisi tanah. kesuburan tanah mempengaruhi pertumbuhan tanaman yang mendasari hal tersebut ialah kandungan yang memiliki hara cukup tinggi dapat membantu pertumbuhan tanaman. Proses pemanfaatan limbah plastik diawali dengan mengumpulkan barang bekas sebagai wadah kemudian membuat media tanam dengan campuran dolomit, arang sekam dan tanah. proses penanaman toga dan tanaman pangan dilakukan pada 3 tempat yang berbeda diantaranya RT 02, Asman Toga dan Kantor Kelurahan. Pengembangan potensi pemanfaatan limbah dan penanaman toga dapat menjadi sebuah langkah dalam melakukan pola hidup sehat. Penanaman tanaman obat keluarga serta tanaman pangan sebagai ketahanan pangan pada Kelurahan Sekarputih mendorong terciptanya sebuah langkah awal dalam menciptakan sebuah wirausaha yang mungkin dapat dikembangkan pada Kelurahan Sekarputih [7].

Penanaman juga dilakukan dengan pemanfaatan media air sehingga terjadi sebuah kegiatan pembuatan aquaponik. Aquaponik tersebut terdiri 3 jenis diantaranya aquaponik pada kolam lele, aquaponik gantung dan aquaponik dengan pemanfaatan kolam yang tidak terpakai. Pada pembuatan aquaponik menggunakan gelas bekas dan botol bekas sebagai wadah media tanam. Pembuatan media tanam dalam aquaponik menggunakan bahan alami yaitu serabut kelapa, arang sekam dan *cocopeat*. Pada pembuatan aquaponik pada kolam lele dilakukan dengan memanfaatkan kawat sebagai penyangga dan pada pembuatan aquaponik kolam kosong memanfaatkan spoon bekas agar media dapat mengapung diatas air serta pada pembuatan aquaponik gantung memanfaatkan besi penyangga banner yang tidak digunakan sehingga lahan terisi tanaman pangan. Ketahanan pangan dengan memanfaatkan lahan pekarangan menjadi solusi dalam pemenuhan kebutuhan pangan dalam mengurangi penyebaran pandemi covid-19 [8].

Selain penanaman tanaman obat keluarga dan tanaman pangan terdapat juga program kerja dalam pengabdian kami yang membahas tentang pemberian informasi dampak Covid-19 terhadap masyarakat pada lingkup keluarga. Program kerja tersebut kami laksanakan untuk mengatasi peningkatan perkembangan pandemi Covid-19. Langkah yang kami lakukan ialah dengan melakukan koordinasi dan sosialisasi dengan pengadaaan kelas sebagai media dalam membantu proses program kerja yang kami laksanakan. Pada kegiatan tersebut kami melakukan sosialisasi terkait pengertian Covid-19, dampak Covid-19 dan pencegahan penyebaran skala keluarga [1]. Dampak yang ditimbulkan dalam kegiatan yang kami lakukan ialah membantu persiapan dalam pelaksanaan kampung Tangguh. Yang merupakan sebuah kegiatan penanganan Covid-19 pada skala Kelurahan. penanganan Covid-19 pada Kelurahan Sekarputih sangat dibutuhkan dan diharapkan dapat membantu mengurangi korban pandemi Covid-19.

## KESIMPULAN

Pandemi virus Covid-19 memiliki dampak berskala besar dalam meningkatkan potensi penyebarannya. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah inovasi dalam melakukan pencegahan Covid-19. Salah satu langkah yang dapat diterapkan dalam penanganan dampak Covid-19 meliputi pemberian dan penerapan pola hidup sehat yang perlu untuk ditingkatkan pada skala keluarga hingga skala besar. Pola hidup sehat yang baik dan dapat diterapkan ialah penanaman tanaman obat keluarga dan tanaman pangan dalam menjaga ketahanan pangan serta mengurangi pencegahan Covid-19.

## ACKNOWLEDGMENT

Terima kasih kami sampaikan kepada Kelurahan Sekarputih, Kecamatan Tegalampel, Kabupaten Bondowoso yang sudah membantu dan memfasilitasi kami dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Suci-Dharmayanti, A. W., Dua, R. M., Hidayati, L., Fatmawati, D. W. A., Indriana, T., dan Wildana, D. T. (2022). Covid-19 prevention efforts in blindungan village through community assistance. *Jurnal Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Jember*, 1(01), 66-70.
- [2] Rahim, M. (2021). Implikasi Covid-19 Terhadap Bangunan dan Lingkungan. *Jurnal Sipil Sains*, 11(1).
- [3] Kasnelly, F. A. J. S. (2020). Meningkatnya Angka Pengangguran Ditengah Pandemi (Covid-19). *Al-Mizan: Jurnal Ekonomi Syariah*, 3(1), 45-60.

- [4] Kennedy, P. S., Harya, T. W. P. S., Tampubolon, E., dan Fakhriansyah, M. 2020. Analisis Strategi Lockdown atau Pembatasan Sosial dalam Menghambat Penyebaran Covid-19. *IMAGE*, 9(1): 48- 64.
- [5] Levani, Y., Hasanah, U., dan Fatwakiningsih, N. (2021). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Proceeding Umsurabaya*.
- [6] Wibowo, D. E., Madusari, B. D., dan Ardianingsih, A. (2020). Pemberdayaan Keluarga Menghadapi Pademi Covid 19 Dengan Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Degayu Kecamatan Pekalongan Utara. *Pena Abdimas*, 1(1).
- [7] Rahayu, D. S., dan Puspidalia, Y. S. (2021, December). Pemanfaatan Limbah Plastik Sablon Untuk Pemberdayaan Tanaman Toga dengan Kombinasi Media Tanah Liat dan Abu Dapur di Kelurahan Patihan Wetan Babadan Ponorogo. In *PISCES: Proceeding of Integrative Science Education Seminar* (Vol. 1, No. 1, pp. 524-532).
- [8] Sumartono, E., Zikri, M., dan Priyono, B. S. (2018). Aplikasi modifikasi varian “biotin” untuk penghijauan dan tanaman obat keluarga di kelurahan berkas, kota bengkulu. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 16(2).