



Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19

Pande Made Yudi Rawita Atmaja^{1*}, I Ketut Budaya Astra², I Gede Suwiwa³

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 23, 2021

Revised January 25, 2021

Accepted March 07, 2021

Available online July 25, 2021

Kata Kunci:

Covid-19, Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat

Keywords:

Covid-19, Physical Activity, Healthy Lifestyle



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Pandemi covid-19 berdampak terhadap semua aspek kehidupan terutama kesehatan. Rendahnya aktivitas fisik serta pola hidup sehat yang diterapkan oleh masyarakat sangat berpengaruh terhadap tingkat kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik serta pola hidup sehat masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif atau studi kasus. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Banjar Sala. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling yang hanya berfokus pada masyarakat Banjar Sala dengan hasil sampel berjumlah 50 orang. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner secara online yang dikemas dalam bentuk google form. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kualitatif yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk mencegah penyebaran virus covid-19 masyarakat telah melaksanakan aktivitas fisik seperti senam, jalan santai, jogging, dan bersepeda serta melakukan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, olahraga dengan rutin, memakai masker, serta rajin mencuci tangan. Jadi dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik serta Pola Hidup Sehat Masyarakat sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19 cukup efektif dengan tingkat presentase (78%).

ABSTRAK

The COVID-19 pandemic has impacted all aspects of life, especially health. The low level of physical activity and healthy lifestyles applied by the community greatly affects the level of public health. This study aims to determine the physical activity and healthy lifestyle of the community as an effort to maintain health during the COVID-19 pandemic. This research is a qualitative descriptive research or case study. The population in this study is the people of Banjar Sala. The sample was taken using a purposive sampling technique which only focused on the people of Banjar Sala with a sample of 50 people. The data in this study were collected using an online questionnaire packaged in the form of a google form. The data that has been collected is then analyzed with qualitative descriptive analysis techniques consisting of data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of this study indicate that to prevent the spread of the covid-19 virus, the community has carried out physical activities such as exercise, leisurely walks, jogging, and cycling as well as carrying out a healthy lifestyle by consuming nutritious food, exercising regularly, wearing masks, and diligently washing hands. So it can be concluded that physical activity and a healthy lifestyle of the community as an effort to maintain health during the COVID-19 pandemic are quite effective with a percentage level (78%).

1. PENDAHULUAN

Dewasa ini masyarakat seluruh dunia termasuk masyarakat Bali saat ini sedang diresahkan oleh pandemi Covid-19. Covid-19 ialah virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*

(SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan (Nahdi, Ramdhani, Yuliatin, & Hadi, 2020; R. S. Putri & Purwanto, 2020; Susilo et al., 2020). Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Gejala awal yang muncul saat terinfeksi virus Corona menyerupai flu, yaitu batuk, pilek, demam, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala. Guna memutus rantai penyebaran virus corona pemerintah membuat kebijakan dengan menerapkan gerakan social distancing (Buana, 2020; Musselwhite, Avineri, & Susilo, 2020; Syah, 2020). Kondisi ini menggiring berbagai kerugian serta menimbulkan banyak masalah baru berupa masalah psikologi, sosial, ekonomi dan kesehatan (Keogh-brown, Tarp, Edmunds, & Smith, 2020; Ong et al., 2020).

Masa pandemi covid-19 menjadikan kesehatan prioritas utama sehingga pemerintah pusat dan daerah memberikan kebijakan untuk seluruh lembaga pendidikan dari jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga perguruan tinggi melakukan study for home atau belajar dari rumah. Kesehatan sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Tanpa tubuh yang sehat manusia akan mengalami kesulitan dalam menjalankan segala aktivitasnya. Rasa khawatir, stress dan ketakutan bisa menyebabkan kesehatan seseorang menurun (Mohamad, 2018). Kesehatan adalah kondisi stabil fungsi fisiologis tanpa merasakan gangguan berupa sakit. Apabila kebiasaan tersebut dibiarkan begitu saja maka akan berdampak negatif pada tubuh, tubuh akan semakin melemah karena daya tahan tubuh semakin berkurang karena kurangnya aktivitas yang dilakukan. Padahal disisi lain setiap orang mempunyai harapan untuk sehat. Pada dasarnya menjaga kesehatan serta mematuhi anjuran pemerintah adalah kunci menekan kasus positif covid 19.

Namun yang terjadi dilapangan masih banyak masyarakat yang melanggar aturan serta protocol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah karena tingkat kesadaran masyarakat masih rendah (Anwar & Julia, 2021; Harjudin, 2020; Yunus & Rezki, 2020; Zahrotunnimah, 2020). Pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini masih banyak orang yang menyepelekan tentang kesehatannya terutama pada anak yang usianya muda yang merasa daya tahan tubuhnya kuat dan tidak bisa sakit. Hal ini berpengaruh terhadap kasus positif covid 19 terus meningkat. Sehingga mulai timbulnya kluster korona sehingga banyak daerah yang melaksanakan karantina mandiri. Banjar Sala merupakan salah satu banjar yang ada di Kabupaten Bangli yang memberlakukan karantina wilayah selama 14 hari, hal ini dikarena ada salah satu warga masyarakat yang positif Covid-19, dalam hal masyarakat Banjar Sala dihimbau agar tetap tinggal di rumah serta membatasi interaksi dengan orang banyak dalam harapan menekan rantai penyebaran virus (DG et al., 2020). Penelitian oleh (Ambarawati & Darma, 2021) menunjukkan bahwa Desa Srokadan, masuk ke dalam zona merah karena adanya 13 kasus transmisi lokal, sebanyak 8 orang dinyatakan positif sehingga menyebabkan sempat adanya Lockdown didesa tersebut. Penelitian oleh (Adam, Supusepa, Hattu, & Taufik, 2021) yang menunjukkan perilaku masyarakat yang belum atau tidak disiplin melaksanakan protokol kesehatan, Provinsi Maluku khususnya koata Ambon membuat penyebaran virus corona semakin meningkat. Semakin meningkatnya kasus positif covid 19 menyebabkan timbulnya rasa khawatir, rasa bosan serta berdampak terhadap tingkat stress pada masyarakat (Asnawi, Aligita, & Muhsinin, 2021; L. M. Putri, Syahrul, & Ramadhan, 2020; Rizki, Prasetyanto, & Maulana, 2021). Sehingga hal yang dapat dilakukan oleh masyarakat guna mencegah terkena virus covid 19 serta membantu pemerintah untuk menekan jumlah kasus positif adalah dengan menerapkan pola hidup sehat serta meningkatkan aktivitas fisik agar tubuh tetap sehat dan bugar.

Pola hidup sehat ditengah-tengah pandemi Covid-19 harus selalu diterapkan. Pola hidup sehat merupakan latihan yang dipraktekkan secara sadar sebagai hasil belajar untuk menolong diri sendiri dan keluarga dalam bidang kesehatan. Sehingga kegiatan tentang hidup sehat dan bersih harus dilaksanakan secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan (Wiranata, 2020). Membiasakan pola hidup sehat berguna untuk menjaga, meningkatkan kesehatan, menghindari atau mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit, dan berpartisipasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan (Suyatmin & Sukardi, 2018). Cara membiasakan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan makan makanan bergizi, sayuran, buah-buahan dan rajin melakukan aktivitas fisik. 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, Edwita, & Suharti., 2019). Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencegah penyakit menular pada tubuh (Arifiyanti & Prasetyo, 2018; Jamilah, Tri, & Fauzi, 2021). Hal yang tidak kalah penting dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat adalah dengan olahraga teratur.

Olahraga yang dimaksud dapat berupa aktivitas fisik. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup tanpa ada aturan tertentu dalam melakukan setiap pergerakannya. Aktivitas fisik ini menimbulkan pengeluaran energi dan memberi manfaat untuk kesehatan. Terkadang berpikir sehat itu mahal. Pencegahan adalah salah satu strategi untuk menjaga kesehatan, bukan dengan obat dalam bentuk tablet atau cairan tapi dalam bentuk aktivitas fisik dan olahraga. Olahraga memberi manfaat bagi kesehatan baik

untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau memelihara kesehatan. Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan fisik yang dilakukan setiap hari tanpa sebab kelelahan yang signifikan (Indrayogi & Nurhayat, 2020; Oktariyana, Asmawi, & Zamzami, 2020). Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang, dengan kebugaran jasmani seseorang akan tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja (Paryanto, R. & Wati, 2013). Kebugaran jasmani adalah salah satu cara untuk melawan COVID-19. Aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi dan social anak (Prasepty, 2017). Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel seperti *jogging*, jalan santai, bersepeda dan lainnya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah kegiatan olahraga yang dilakukan guna menjaga kebugaran jasmani. Pola hidup sehat dan rajin berolahraga setiap hari guna memiliki tubuh yang bugar adalah cara untuk melawan virus covid-19.

Seperti halnya yang dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli ini yang kini tengah mengupayakan menjaga pola hidup sehat dengan cara mengimbangi aktivitasnya dengan berolahraga. Hal ini semakin dikuatkan oleh ungkapan beberapa warga yang sering melakukan aktifitas fisik dipagi hari maupun disore hari pada tanggal 31 Mei 2020 atas nama Wartika (19 tahun), Kardiasa (19 tahun) dan Lencana (25 tahun), menurutnya olahraga atau aktivitas fisik adalah suatu keharusan ditengah-tengah situasi pandemi seperti ini. Jika hanya berdiam diri di rumah tanpa melakukan aktivitas maka akan berpengaruh pada kondisi tubuh. Akan tetapi yang terpenting tetap menerapkan protokol kesehatan. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Harun, 2021) yang menunjukkan bahwa membiasakan pola hidup sehat pada anak pada masa pandemi covid-19 dapat dilakukan dengan cara mengingatkan anak untuk memakan-makanan yang bergizi seperti sayur dan buah, berolahraga teratur dan istirahat yang cukup serta berjemur setiap pagi sekitar 10-15 menit. Penelitian oleh (Arinda, Fajar, Sari, & Yuliarti, 2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik, perilaku kesehatan dan kesadaran gizi responden lebih meningkat pada kondisi New Normal. Berdasarkan hasil penelitian yang relevan bahwa di atas dapat diketahui bahwa kegiatan pola hidup sehat dan aktivitas yang dilakukan masyarakat bervariasi. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni pada penelitian ini peneliti mengulas lebih mendalam tentang apa sajakah aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli pada masa pandemic Covid-19 dan bagaimanakah pola hidup sehat masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli pada masa pandemic Covid-19. Dengan tujuan untuk mendeskripsikan pola hidup sehat dan aktivitas fisik masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli pada masa pandemi Covid-19.

2. METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan aktivitas fisik serta pola hidup sehat Masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli sebagai upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19. Daerah yang menjadi tempat penelitian adalah di Banjar Sala, Kabupaten Bangli. Pemilihan Desa ini sebagai tempat penelitian dengan pertimbangan karena peneliti berasal dari daerah tersebut, mengingat pada saat masa pandemi dibatasi untuk melakukan kegiatan diluar rumah. Sementara populasi dan sampel data yang digunakan dalam penelitian ini adalah adalah masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli. Sedangkan Sampel disini adalah masyarakat Banjar Sala yang berjumlah 50 orang. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini, menggunakan kuisioner yang dikemas dalam bentuk *Google Form*. *Google Form* merupakan inovasi dari *Google Docs* yang dapat digunakan untuk membuat pertanyaan berupa kuisioner atau formulir pendaftaran sebuah acara secara *online*, mengelola pendaftaran acara, membuat *polling quick count* pendapat dengan cepat melalui *Google* dan sebagainya. *Platform Google doc* ini tidak dipungut biaya sepeserpun. *Google Forms* (bersama dengan *Documents, Spreadsheet, dan Slide*) adalah bagian dari rangkaian alat aplikasi *online Google* untuk membantu menyelesaikan lebih banyak hal di browser secara gratis. Mudah digunakan dan salah satu cara termudah untuk menyimpan data langsung ke *spreadsheet* dan itu adalah *sidekick* terbaik dari *Google Sheets Spreadsheet*.

Dalam penelitian kualitatif analisis data dilakukan dengan beberapa aktivitas yaitu, (1) Pengumpulan Data, Untuk memperoleh data lapangan, peneliti menggunakan metode angket atau kuestioner, (2) Reduksi Data, Mereduksi data berarti merangkum atau memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dengan penelitian, (3) Penyajian Data, Penyajian data dapat

berupa uraian singkat, grafik, bagan, tabel dan sejenisnya, (4) Penarikan Kesimpulan, Pada tahap ini menarik kesimpulan awal. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan dapat berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung pengumpulan data berikutnya. Sementara itu, untuk mendapatkan keabsahan data agar dapat diakui kebenarannya dalam penelitian, dilakukan dengan triangulasi. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kualitatif yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuisisioner yang diisi secara *online* oleh masyarakat Banjar Sala dengan responden 50 orang. Deskripsi responden dapat dilihat pada Tabel .1 berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Responden

Responden				
Laki-laki		Perempuan		Total
Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)	
32	64	18	36	50 (100%)

Kuisisioner terdiri dari 17 butir pertanyaan yang menyangkut tentang aktivitas fisik dan penempatan pola hidup sehat saat pemberlakuan karantina wilayah untuk memutuskan rantai penyebaran covid-19 di Banjar Sala. Hasil kuisisioner dapat dilihat pada Tabel .2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Kuisisioner

No.	Item	Jawaban			
		Ya	(%)	Tidak	(%)
1	Saya mengetahui dan mengerti apa itu aktivitas fisik dan pola hidup sehat	49	98	1	2
2	Saya menyukai beberapa aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dapat dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala	49	98	1	2
3	Aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan masyarakat Banjar Sala bisa dijadikan contoh yang baik untuk masyarakat lainnya	47	94	3	6
4	Beberapa aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala mudah dipahami dan ditiru	48	96	2	4
5	Dalam aktivitas fisik dan pola hidup sehat, pemerintah Banjar Sala memberikan lebih banyak cara yang bisa dilakukan dalam menjaga kesehatan	49	98	1	2
6	Dalam aktivitas fisik dan pola hidup sehat pemerintah Banjar Sala menjelaskan dengan menyertakan beberapa petunjuk yang harus dilakukan	47	94	3	6
7	Dalam menjaga kesehatan masyarakat, pemerintah Banjar Sala menyiapkan sarana dan prasarana tentang aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan baik	47	94	3	6
8	Dalam menjaga kesehatan, masyarakat tetap melaksanakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat setiap harinya	49	98	1	2
9	Masyarakat disiplin dalam melaksanakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat	45	90	5	10
10	Dalam karantina wilayah pada masa pandemi Covid-19 pemerintah memberikan bantuan logistik	49	98	1	2
11	Dalam pandemi Covid-19 himbauan yang diberikan oleh pemerintah Banjar Sala sudah sesuai dengan protokol kesehatan	49	98	1	2
12	Pemerintah Banjar Sala menyediakan fasilitas yang menunjang untuk menjaga kesehatan	49	98	1	2

Berdasarkan kuisisioner *online* yang diisi oleh masyarakat Banjar Sala, dapat diketahui bahwa 98% respon masyarakat sudah mengetahui dan mengerti tentang aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Respon masyarakat yang menyukai beberapa aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dapat dilakukan sebanyak

98%. 94% menjawab untuk aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan masyarakat Banjar Sala bisa dijadikan contoh yang baik untuk masyarakat lainnya. 96% masyarakat menjawab aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala mudah dipahami dan ditiru. Masyarakat yang menjawab bahwa pemerintah Banjar Sala sudah memberikan banyak cara yang bisa dilakukan dalam menjaga kesehatan sebanyak 98%. 94% masyarakat menjawab bahwa pemerintah Banjar Sala sudah menjelaskan dengan menyertakan beberapa petunjuk yang harus dilakukan. Dalam menjaga kesehatan masyarakat, pemerintah banjar Sala sudah menyiapkan sarana dan prasarana untuk aktivitas fisik serta pola hidup sehat respon masyarakat menjawab sebanyak 94%. 98% respon masyarakat dalam menjaga kesehatan, tetap melaksanakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat disetiap harinya. Respon masyarakat disiplin dalam melaksanakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat sebanyak 90%. 98% respon masyarakat dalam karantina wilayah pada masa pandemi Covid-19 pemerintah memberikan bantuan logistik. 98% respon masyarakat dalam pandemi Covid-19 himbauan yang diberikan oleh pemerintah sudah sesuai dengan protokol kesehatan. Dan sebanyak 98% respon masyarakat menjawab bahwa pemerintah banjar Sala sudah menyediakan fasilitas yang menunjang untuk menjaga kesehatan.

Pembahasan

Aktivitas fisik serta pola hidup sehat merupakan upaya yang sangat tepat dalam menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19. Aktivitas fisik serta pola hidup sehat tidak bisa lepas berbagai kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan di dengan pandemi Covid-19. Pembiasaan perilaku hidup sehat dan bersih mewujudkan keluarga yang sehat sehingga meningkatkan kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial yang baik (Arifin, Heriyani, Rahman, & Anhar, 2015). Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarganya (Wiranata, 2020). Pembiasaan mengenai pola hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, sayuran, buah-buahan serta susu. Makanan yang bernutrisi seperti biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan merupakan makanan yang baik untuk menjaga stamina tubuh. Selain itu pola hidup shta yang harus dibiasakan adalah mencuci tangan. Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencegah penyakit menular pada tubuh (Azor-Martinez et al., 2018; Clark, Henk, Crandall, Crandall, & O'Bryan, 2016).

Selain pola hidup sehat, aktivitas fisik adalah kegiatan yang dapat dilakukan guna mencegah penularan virus covid-19. aktivitas fisik adalah aneka kegiatan yang gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka dan kegiatan itu mengeluarkan energy (Sari, 2016). Aktifitas fisik dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kebugaran (Wicaksono, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan adalah aktifitas yang intensitasnya ringan-sedang agar tetap dapat bernafas dengan nyaman (Chen et al., 2020). Dalam pelaksanaan aktivitas fisik serta pola hidup sehat tersebut terjadi interaksi pada masyarakat yang intens dan terarah. Dalam proses pelaksanaan tentu harus bisa saling mengingatkan. Melalui proses pelaksanaan, masyarakat dituntut untuk selalu meningkatkan kesadaran yang ada dalam dirinya agar mampu dalam melaksanakan proses aktivitas fisik serta pola hidup sehat. Masyarakat harus bisa merumuskan dengan jelas apa tujuan yang ingin dicapai dalam proses pelaksanaan aktivitas fisik serta pola hidup sehat. Tidak hanya itu, dalam proses aktivitas fisik serta pola hidup sehat sarana dan prasarana sangat penting dalam menunjang proses pelaksanaan.

Dalam melakukan aktivitas fisik serta pola hidup sehat dalam upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19 masyarakat melakukan olahraga rutin seperti jogging, jalan santai, bersepeda dan tetap mematuhi protokol kesehatan seperti rutin mencuci tangan, menggunakan masker, jaga jarak, serta menjaga pola makan. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asri, Lestari, Husni, Muspita, & Yul Hadi, 2021) yang menunjukkan bahwa pola hidup sehat yang yang dilakukan secara konsisten dan tepat dapat membantu tubuh terlindungi dari segala jenis penyakit. Penelitian oleh (Safitri & Harun, 2021) yang menunjukkan bahwa membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada anak pada masa pandemic COVID-19 dapat dilakukan dengan cara mengingatkan anak untuk memakan-makanan yang bergizi seperti sayuran dan buah, berolahraga teratur dan rajin mencuci tangan dengan sabun.

Namun dalam pelaksanaannya, masih terdapat kendala-kendala yang dirasakan masyarakat. Kendala-kendala tersebut ialah seperti tidak bisa bekerja sehingga masyarakat yang menengah ke bawah tidak mendapat pemasukan, semua kegiatan hanya bisa dilakukan di rumah dan hanya bisa bersama keluarga sedangkan aktivitas di luar rumah pastinya sudah dibatasi dengan begitu akan mengalami kesulitan dalam bahan pangan karena tidak mungkin berpergian untuk memperolehnya, jadi diharapkan ada kebijakan untuk itu. Namun dibalik kendala-kendala tersebut ada beberapa kelebihan yang dirasakan oleh masyarakat seperti masyarakat merasa menjadi lebih dekat dengan keluarga, masyarakat menjadi lebih peduli dengan kesehatan. Dengan demikian menjaga kesehatan di masa pandemic covid-19 sangatlah penting, upaya yang dilakukan yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat

dan rajin melaksanakan aktivitas fisik guna menjaga kebugaran jasmani agar tidak mudah terserang penyakit.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa Banjar Desa Sala telah melaksanakan pola hidup sehat dengan seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi, olahraga dengan rutin, istirahat yang cukup, memakai masker, serta rajin mencuci tangan, selain itu masyarakat juga aktif melaksanakan aktifitas fisik yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 seperti berolahraga kecil di dalam rumah untuk tetap menjaga kondisi tubuh dengan senam, jalan santai, jogging, dan bersepeda, serta mematuhi protokol kesehatan. Implikasi penelitian ini dapat di jadikan tolak ukur guna melaksanakan pola hidup sehat dan aktivitas fisik untuk melawan virus covid-19.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Adam, S., Supusepa, R., Hattu, J., & Taufik, I. (2021). Penegakan Hukum Terhadap Pelanggaran Protokol Kesehatan yang Dilakukan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Ambon. *S A S I*, 27(2), 230–246. <https://doi.org/10.47268/sasi.v27i2.441>.
- Ambarawati, D. A., & Darma, I. M. W. (2021). Strategi Komunikasi Satgas Covid-19 Dalam Menyosialisasikan Prokes Kepada Lansia Di Desa Penatahan. *Kaibon Abhinaya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 95–98. <https://doi.org/10.30656/ka.v3i2.3143>.
- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.10905>.
- Arifin, S., Heriyani, F., Rahman, F., & Anhar, V. Y. (2015). Cultural Study on the Behavior of Clean and Healthy in Order of Household in Order to Increase Health Status in South Kalimantan. *Asian Journal of Applied Sciences*, 3(3), 10.
- Arifiyanti, N., & Prasetyo, I. (2018). \Personal Hygiene Learning in Preschool Classroom. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 7(2), 8. <https://doi.org/10.15294/IJECES.V7I2.23170>.
- Arinda, D. F., Fajar, W. I., Sari, D. M., & Yulianti. (2021). Aktivitas Fisik, Perilaku Kesehatan Dan Gizi Di Masa New Normal Pada Pegawai Di Indonesia. *JAKAGI: Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 9 – 19. Retrieved from <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/154/131>.
- Asnawi, A., Aligita, W., & Muhsinin, S. (2021). Kemitraan Asosiasi Profesi Kesehatan dalam Aplikasi Metode KESET untuk Menangani Stress di Masa Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat Desa Cibiru Wetan dan Praktisi Apoteker Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 258–263. <https://doi.org/10.30653/002.202161.671>.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Yul Hadi, A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *ABDI POPULIKA*, 2(1), 56–63. Retrieved from. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>.
- Azor-Martinez, E., Yui-Hifume, R., Muñoz-Vico, F. J., Jimenez-Noguera, E., Strizzi, J. M., Martinez-Martinez, I., Garcia-Fernandez, L., Seijas-Vazquez, M. L., Torres-Alegre, P., & Fernández-Campos, M. A., Gimenez-Sanchez, F. (2018). Effectiveness of a Hand Hygiene Program at Child Care Centers: A Cluster Randomized Trial. *Pediatrics*, 142(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-1245>.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 217–226.
- Chen, P., Mao, L., Nassiss, G. P., P., H., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
- Clark, J., Henk, J. K., Crandall, P. G., Crandall, M. A., & O'Bryan, C. A. (2016). An observational study of handwashing compliance in a child care facility. *American Journal of Infection Control*, 44(12), 1469–1474. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2016.08.006>.
- DG, A., HJ, S., MH, K., S, L., HS, K., & Myoung J. (2020). Current Status of Epidemiology, Diagnosis, Therapeutics, and Vaccines for Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Journal of Microbiology and Biotechnology*, (30), 313 – 324.
- Harjudin, L. (2020). Dilema penanganan Covid-19: Antara legitimasi pemerintah dan kepatuhan masyarakat. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 1(1), 90–97.
- Indrayogi, & Nurhayat, M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Sehat Indonesia Terhadap Peningkatan

- Kapasitas Paru-Paru Bagi Lansia Di Universitas Majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 4 19-424. <https://doi.org/0.31949/educatio.v6i2.5.45>.
- Jamilah, Tri, S., & Fauzi, M. (2021). Sosialisasi Edukasi Covid-19 bagi Siswa Sekolah Dasar di SD Luqman Alhakim Sumenep. *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(2), 367-370. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i2.7013>.
- Keogh-brown, M. R., Tarp, H., Edmunds, W. J., & Smith, R. D. (2020). SSM - Population Health The impact of Covid-19 , associated behaviours and policies on the UK economy : A computable general equilibrium model. *SSM - Population Health*, August, 100651. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100651>.
- Mohamad, M. H. (2018). The Relationship Between Mental Health, Stress And Academic. *Performance Among College Student*, 562-572. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.07.02.60>.
- Musselwhite, C., Avineri, E., & Susilo, Y. (2020). "Editorial JTH 16 -The Coronavirus Disease COVID-19 and implications for transport and health. *J. Transp. Health*, 16, 100853. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2020.100853>.
- Nahdi, K., Ramdhani, S., Yuliatin, R. R., & Hadi, Y. A. (2020). Implementasi Pembelajaran pada Masa Lockdown bagi Lembaga PAUD di Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 177. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.529>.
- Oktariyana, Asmawi, & Zamzami. (2020). Enhancement of Students' Fitness Using Rhythmic Gymnastics (Batara Gymnastics). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(1), 23- 27. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Ong, M. T.-Y., Ling, S. K.-K., Wong, R. M.-Y., Ho, K. K.-W., Chow, S. K.-H., Cheung, L. W.-H., & Yung, P. S.-H. (2020). Impact of COVID-19 on Orthopaedic clinical service, education and research in a University hospital. *Journal of Orthopaedic Translation*. <https://doi.org/10.1016/j.jot.2020.08.001>.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143-154.
- Prasepty, W. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *In Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 205-210.
- Putri, L. M., Syahrul, & Ramadhan. (2020). Keresahan komika terhadap pelanggaran aturan pemerintah dalam menghadapi wabah Covid-19 dilihat dari perspektif sociocultural practice. *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 6(2), 205-212. <https://doi.org/10.22219/kembara.v6i2.13494>.
- Putri, R. S., & Purwanto, D. (2020). (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on online home learning: An explorative study of primary schools in Indonesia. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 4809-4818.
- Rizki, M., Prasetyanto, D., & Maulana, A. (2021). Kesehatan Mental dan Perubahan Aktivitas-Perjalanan Saat Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Rekayasa Hijau: Jurnal Teknologi Ramah Lingkungan*, 5(2), 125-135. <https://doi.org/10.26760/jrh.v5i2.125-135>.
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385-394. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>.
- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau*, 1(1), 38-46. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(1\).374](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(1).374)
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., ... Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89-97. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>.
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10-15. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.28446>.
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Anak Usia Dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82-88. <https://doi.org/10.25078/pw.v5i1.1362>.
- Yufiarti, Y., Edwita, & Suharti. (2019). Health Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children"s Clean

- and Healthy Living Knowledge. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 341-355. <https://doi.org/10.21009/JPUD.132.10>.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lockdown sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227 - 238. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>.
- Zahrotunnimah, Z. (2020). Langkah taktis pemerintah daerah d alam pencegahan penyebaran virus corona Covid-19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 247 - 260. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15103>.