

# Socialization About How To Take Care Of Yourself And Your Family In The Midst Of The Covid-19 Pandemic

Muhammad Taufik Rahman<sup>1</sup>, Dienny Redha Rahmani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

<sup>2</sup>Program Studi S1 Perencanaan Wilayah dan Kota, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: [taufikrman29@gmail.com](mailto:taufikrman29@gmail.com) dan [Rahmani@umbjm.ac.id](mailto:Rahmani@umbjm.ac.id)

## ABSTRACT

*The purpose of this activity is to educate the public so that they can maintain health during the COVID-19 pandemic. The method used in this community service is socialization to the Tatah Alyung village community. The whole world is feeling the impact of the COVID-19 pandemic. Basically, COVID-19 or CoronaVirus Disease 2019 is a new type of virus that was first discovered in 2019 in Wuhan City, China. Starting from one of the cities in China, namely Wuhan, it was reported that 27 people had a pneumonia-like illness with symptoms of difficulty breathing, fever, and abnormal lungs. The purpose of this activity is to tell the public how important it is to maintain good health for themselves as well as for their families and others around them during this COVID-19 pandemic. The method used in this community service is socialization to the Tatah Alyung village community.*

**Keywords : Socialization, Family, Covid-19**

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi semua manusia dan harus dijaga karena apabila kita dalam keadaan sakit, maka manusia akan merasa kesusahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kesehatan juga suatu hal yang mendasar dalam hidup manusia. Dalam menjaga kesehatan kita dituntut untuk salah satunya beristirahat yang cukup. Banyak orang sakit dan keluarganya yang mengorbankan segala harta benda mereka untuk mencari kesembuhan. Begitu pentingnya arti kesehatan sehingga ada orang memilih lebih baik mati daripada hidup tidak sehat dan tidak dapat melakukan apa-apa (Nina Elmawati Falabiba 2019).

Seluruh dunia sangat merasakan pengaruh dari pandemi covid-19. Pada dasarnya, COVID-19 atau CoronaVirus Disease 2019 merupakan jenis virus baru yang pertama kali ditemukan pada tahun 2019 di Kota Wuhan China. Berawal dari salah satu kota di China yaitu Wuhan dilaporkan adanya 27 orang menderita penyakit mirip pneumonia dengan gejala kesulitan bernapas, demam, dan paru-paru yang tidak normal. Kejadian ini bersumber dari salah satu pasar makanan hewan laut serta terdapat beberapa hewan lain seperti ular, kelinci dan unggas lainnya. pada 5 Januari 2020 China menyampaikan kepada WHO (World Health Organization) bahwa terdapat 41 kasus dan salah satu diantaranya meninggal dunia. bersumber dari Live Science pada tanggal 15 Januari 2020, WHO mengutarakan bahwa virus misterius ini adalah virus baru yang bernama Novel Coronavirus atau dikenal dengan 2019-nCoV (Nasrullah & Sulaiman 2021).

Pada saat ini di Negara Indonesia juga diserang penyakit yang namanya coronavirus. Penyakit coronavirus juga bisa disebut Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-COV-2, salah satu jenis coronavirus. Penyakit ini mengakibatkan pandemi COVID-19. Penderita Covid-19 dengan gejalanya yaitu bisa dapat mengalami demam, batuk kering, dan kesulitan bernapas. Sakit tenggorokan, pilek atau bersin-bersin lebih jarang ditemukan pada penderita yang paling rentan (Akbar et al. 2021).

Oleh sebab itu penulis memutuskan untuk mengadakan sosialisasi tentang pentingnya kesehatan apalagi kita berada di masa pandemi sekarang ini sangat cocok untuk mengadakan sosialisasi tentang Kesehatan dan juga mengenai adanya virus corona yang ada di negara kita ini. Sosialisasi ini terletak di desa Tatah Alayung.

## METODE

Kegiatan sosialisasi kesehatan ini dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi kepada masyarakat desa tersebut tentang pentingnya menjaga Kesehatan disaat adanya pandemi covid-19, Caranya menjaga pola makan yang baik, sering berolahraga dan istirahat yang cukup, mencuci tangan menggunakan sabun, banyak minum air putih minimal 8 gelas/hari, tidak merokok, bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas Kesehatan, Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan tangan lengan atas bagian dalam. Setelah selesai sosialisasi kepada masyarakat desa penulis menyerahkan spanduk kepada kepala desa di Tатаh Alayung lebih tepatnya di balai desa, pemasangan spanduk diarahkan oleh kepala desa ke tempat yang strategis agar masyarakat didesa bisa melihat spanduk itu dengan jelas, lalu pemasangan tersebut dibantu juga oleh salah satu perangkat desa yang bekerja di balai desa tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan masyarakat adalah ilmu dan seni mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan melalui pengorganisasian masyarakat untuk perbaikan sanitasi lingkungan, Pemberantasan penyakit menular dengan pendidikan kesehatan dan bisa dengan yoga serta meditasi untuk mengembalikan kesehatan pada pikiran dan sebagainya (Arisman, A. et al., 2021).

Kegiatan sosialisasi kesehatan ini dilaksanakan di Desa Tатаh Alayung. Sosialisasi tentang cara menjaga diri dan keluarga dari virus corona yang diberikan kepada masyarakat desa Tатаh Alayung adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk memberitahukan kepada masyarakat yang bertujuan untuk masyarakat desa menjaga Kesehatan baik itu dari pola makan dan bisa juga dari lingkungan sekitar. Mengapa penulis memilih metode dengan pembagian spanduk tentang cara menjaga diri dan keluarga dari Covid 19 dan pemasangan spanduk, karena dilakukan sebagai pencegahan hal yang negatif sebelum terjadi kejadian yang kurang menyenangkan didesa Tатаh Alayung tersebut. Penyerahan spanduk kepada kepala desa Tатаh Alayung dan juga dengan adanya penjelasan secara langsung kepada masyarakat desa Tатаh Alayung semoga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait kesehatan dimasa pandemi COVID 19.

Berdasarkan pernyataan diatas tentang cara menjaga diri dan keluarga dari Covid 19. Setelah penulis memberikan pemahaman terhadap masyarakat Tатаh Alayung melalui sosialisasi yang dilakukan oleh penulis, yang hasilnya masyarakat telah memahami sosialisasi tentang menjaga diri dan keluarga dari virus corona. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berlokasi di desa Tатаh alayung. Penulis mendapat respon yang sangat baik dari warga terlihat saat menyampaikan sosialisasi tersebut warga banyak yang berdatangan dan juga memperhatikan apa yang disampaikan oleh penulis.



Gambar 1. Pemasangan Spanduk



Gambar 2. Desain spanduk yang digunakan untuk sosialisasi.

## KESIMPULAN

Kegiatan ini diharapkan dapat membantu warga desa Tatah Alayung untuk memahami betapa pentingnya menjaga Kesehatan baik itu untuk diri sendiri, untuk keluarga dan juga untuk orang yang ada disekitar mereka, Caranya menjaga pola makan yang baik, sering berolahraga dan istirahat yang cukup, mencuci tangan menggunakan sabun, banyak minum air putih minimal 8 gelas/hari, tidak merokok, bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas Kesehatan, Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan tangan lengan atas bagian dalam. semoga dengan adanya kegiatan kesehatan ini dapat menyadarkan masyarakat bahwa di masa pandemi sekarang ini yaitu covid-19 sangat penting kesehatan bagi masyarakat agar terhindar dari virus yang melanda di negara kita ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. T., Erdiansyah, E., Hidayad, F., Arizona, A., & Kumbara, H. (2021). Sosialisasi Kesehatan Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Talang Ubi Kabupaten Pali. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 4(1), 90. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v4i1.5331>
- Arisman, A., Okilanda, A., Putra, D., & D., & Lanos, M. E. C. (2021). Yoga Resistance to Increase Concentration Archery Accuracy. *Jurnal Patriot*.
- Nasrullah & Sulaiman. (2021). Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Nina Elmawati Falabiba. (2019). PENGOBATAN TRADISIONAL DI NAGARI TOBOH KETEK, KECAMATAN ENAM LINGKUNG, KABUPATEN PADANG PARIAMAN. *Jurnal Kesehatan*.