



EDUKASI POLA HIDUP SEHAT PASCA PANDEMI COVID-19 DI DESA KARANGNANAS SOKARAJA

Nurrekta Yuristrianti¹ R. Prahardi²

¹Universitas Jenderal Soedirman, Jawa Tengah, Indonesia.

²RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto, Indonesia

Email : nurrektayuristrianti@gmail.com, prahardi.r@gmail.com

Abstrak

Corona Virus Disease (Covid-19) dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO pada tahun 2020 silam. *Covid-19* merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus *corona*. *Covid-19* ditetapkan Pemerintah Indonesia sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat dan bencana non-alam yang berdampak terhadap berbagai aspek terutama kesehatan dan ekonomi. Dampak buruk pada aspek ekonomi mempengaruhi keadaan kesehatan. Banyak masyarakat kehilangan lahan pekerjaan akibat pandemi *Covid-19* yang menyebabkan menurunnya pendapatan, sehingga berpengaruh terhadap pemilihan asupan sehari-hari. Pola hidup yang tidak sehat akan berdampak tidak baik bagi kesehatan. Walaupun saat ini *Covid-19* sudah melandai, masyarakat tidak boleh lengah. Oleh karena itu, diperlukan pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat merupakan upaya untuk mendorong masyarakat untuk meningkatkan kemampuan. Pemberdayaan masyarakat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat pasca pandemi *Covid-19*. Pemberdayaan masyarakat dilakukan terhadap para Kader Kesehatan di Desa Karangnanas Sokaraja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan deskriptif dengan *Pre-test* dan *Post-test*. Responden dalam penelitian ini adalah Kader Kesehatan. Hasil *Pre-test* dan *post-test* dianalisis untuk didapatkan hasil pengukuran dari edukasi yang diberikan. Setelah diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat pasca-pandemi *Covid-19*, terjadi peningkatan pengetahuan pada responden. Hal tersebut dilihat dari besarnya distribusi jawaban benar pada responden. Setelah dilakukan edukasi ini. Kader Kesehatan di Desa Karangnanas Sokaraja diharapkan dapat menggerakkan masyarakat untuk dapat menerapkan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Covid-19, Pola Hidup Sehat, Pemberdayaan Masyarakat, Kader Kesehatan.

Abstract

Corona Virus Disease (Covid-19) was declared a pandemic by WHO in 2020. *Covid-19* is an infectious disease caused by a corona virus. *Covid-19* was established by the Government of Indonesia as a public health emergency and a non-natural disaster which has an impact on various aspects, especially health and the economy. Adverse impact on the economic aspect affects the state of health. Many people have lost their jobs due to the *Covid-19* pandemic which has caused a decline in income, thus affecting the selection of daily intake. Intake that does not meet balanced nutrition will have an adverse impact on health. Even though currently *Covid-19* has slumped, the public must not be complacent. Therefore, community empowerment is needed. Community empowerment is an effort to encourage people to improve their abilities. Community empowerment is needed to increase people's understanding and ability to fulfill balanced nutrition after the *Covid-19* pandemic. Community empowerment was carried out for Health Cadres in Karangnanas Village, Sokaraja. The method used in this research is Pre-Experimental by means of one group pre-test post-test. Respondents in this study were Health Cadres. Pre-test and post-test results were analyzed to obtain measurement results from the education provided. After being given education about healthy lifestyle after the *Covid-19* pandemic, there was an increase in the knowledge of the respondents. This can be seen from the magnitude of the distribution of the correct answers to the respondents. After this

education, Health Cadres are expected to be able to mobilize the community to adopt a healthy lifestyle.

Keywords : *Covid-19, Healthy Lifestyle, Community Empowerment, Health Cadres.*

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* menjadi mimpi buruk bagi negara yang mengalaminya termasuk Indonesia. Banyak kematian akibat *Covid-19*. Aspek ekonomi juga menjadi sasaran *Covid-19*. Banyak perusahaan bangkrut yang mengakibatkan karyawan harus di berhentikan secara paksa. Hal tersebut menyebabkan hilangnya pendapatan untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Kebijakan karantina di berbagai wilayah juga menyebabkan aktivitas ekonomi masyarakat terhambat. Dampak ekonomi pandemik *Covid-19* tersebut kemudian dapat mempengaruhi aspek kesehatan. Menurunnya pendapatan menyebabkan masyarakat kesulitan dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari termasuk kebutuhan pangan. Kurangnya kemampuan dalam memenuhi kebutuhan pangan akan berdampak pada status gizi. Pemilihan makanan yang tidak bergizi akan berdampak buruk pada tubuh. Selain itu Pandemi *Covid-19* juga memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari, diantaranya adalah pola hidup. Karantina di berbagai wilayah mengakibatkan perubahan pola hidup masyarakat, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya asupan buah serta sayuran. Sedangkan pemenuhan gizi seimbang sangat penting dilakukan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit infeksi atau penyakit kronis (UNI, 2020)

Permasalahan kesehatan dan gizi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup baik pada usia produktif maupun usia lanjut. Tidak hanya gizi kurang saja yang dapat menurunkan kekebalan tubuh, sehingga menjadi rentan terhadap penyakit melainkan gizi berlebih juga membawa dampak buruk (Aulia, Mukti et al. 2021). Oleh karena itu asupan pangan harus diperhatikan sehingga diperoleh gizi seimbang. Gizi seimbang sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis (UNI, 2020).

Untuk mengatasi hal tersebut diatas agar masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat pasca pandemi *covid-19* peran Kader Kesehatan sangat dibutuhkan, hal ini dikarenakan Kader-kader Kesehatan diambil dari masyarakat dan mereka yang selalu berinteraksi langsung dengan masyarakat. Kader-kader Kesehatan ini diharapkan mampu memberikan penyuluhan dan pendampingan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat, sehingga diharapkan melalui Kader-Kader Kesehatan inilah masyarakat terdorong untuk meningkatkan gizi yang seimbang pasca pandemi *Covid 19* dan pola hidup sehat dapat benar-benar dilaksanakan. Akan tetapi program seperti ini bisa berhasil apabila para Kader Kesehatan memiliki pengetahuan tentang pola hidup sehat yang baik. Sedangkan tingkat pengetahuan Kader-Kader Kesehatan tentang pola hidup sehat tidak sama, ada yang benar-benar belum mengetahui ada juga yang sudah mengetahui dan memahami pola hidup sehat. Agar Kader-Kader Kesehatan mampu memberi edukasi kepada masyarakat tentang pola hidup sehat, maka perlu adanya penyuluhan dan pelatihan khusus Kader-Kader Kesehatan tentang pola hidup sehat sebelum mereka memberikan edukasi kepada masyarakat.

Dari latar belakang tersebut diatas tentang pentingnya pola hidup sehat pasca pandemi *covid-19* dan pentingnya memberikan edukasi kepada Kader-Kader Kesehatan, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang

“ EDUKASI POLA HIDUP SEHAT PASCA PANDEMI *COVID-19* DI DESA KARANGNANAS SOKARAJA”.

Penelitian ini Peneliti lakukan di desa Karangnanas kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas.

Adapun tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan Kader Kesehatan tentang pola hidup sehat.
2. Sebagai bahan referensi bagi pihak-pihak

yang membutuhkan yang akan melakukan edukasi tentang pola hidup sehat ke masyarakat

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental*. Kader Kesehatan dilakukan *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan adalah edukasi mengenai pola hidup sehat pasca pandemi *covid-19*. Setelah diberikan perlakuan, dilakukan *post-test* untuk mengukur pengaruh pemberian perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode *pre eksperimental* dengan cara *one group pretest-post test*. Penelitian dilaksanakan di Desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas pada hari Rabu, 22 Desember 2021.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek/alat dan Bahan Penelitian

Pada penelitian pendahuluan responden yang diambil adalah masyarakat di wilayah desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas sebanyak 50 orang. Pengambilan data dengan cara responden diwawancarai langsung dan dicatat oleh Kader-Kader Kesehatan (posyandu) desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. Diharapkan data yang diperoleh pada penelitian tahap awal ini mendapatkan jawaban tentang permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat berkenaan pola hidup sehat pasca pandemi *covid-19*. Untuk selanjutnya data tersebut dipakai sebagai acuan didalam menyusun modul pembelajaran yang akan dipakai didalam mengedukasi Kader-kader Kesehatan desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas tentang pola hidup sehat pasca pandemi *covid-19*. Sedangkan pada penelitian tahap berikutnya responden adalah Kader-kader Kesehatan di wilayah desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas sebanyak 25 orang. Pengambilan data dengan cara peneliti membagikan angket yang berisi

pertanyaan-pertanyaan tertutup kepada responden.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data/Langkah-langkah Penelitian

Penelitian dimulai dari identifikasi masalah di Desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas yang menjadi sasaran utama. Selanjutnya dilaksanakan pertemuan bersama Kader-Kader Kesehatan Desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas untuk diberikan perlakuan yaitu edukasi pola hidup sehat pasca pandemi *Covid-19*. Sebelum diberikan edukasi, peneliti memberikan *pre-test* kepada Kader Kesehatan untuk mengukur sejauh mana pemahaman Kader Kesehatan mengenai pola hidup sehat. Setelah dilaksanakan edukasi, Kader Kesehatan diberikan *post-test* untuk mengukur keberhasilan edukasi.

Analisis data dilakukan melalui tahap sebagai berikut

1. Tahap Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah secara umum dan penentuan solusi beserta target yang dicapai. Pada tahap ini data diambil dari hasil survey warga desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas sebanyak 50 orang tentang pola hidup sehat. Data juga diambil dr hasil penyebaran angket kepada Kader-Kader desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas sebanyak 25 orang Kader. Dari data ini selanjutnya dianalisis untuk diambil solusi yang akan diambil,

2. Tahap Pemberian Edukasi

Setelah data dianalisis dan disusun rencana edukasi, tahap berikutnya adalah pemberian edukasi kepada Kader Kesehatan di Desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas mengenai pola hidup sehat pasca-pandemi *Covid-19*. Diharapkan setelah dilakukan edukasi, Kader-kader tersebut mampu memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pola hidup sehat.

3. Tahap *Pre-test* dan *Post-test*
Pre-test diberikan kepada Kader Kesehatan di Desa Karangnanas Sokaraja sebelum diberikan edukasi pola hidup sehat pasca-pandemi *Covid-19*. Setelah edukasi diberikan, Kader Kesehatan diberikan *Post-test* untuk mengukur tingkat keberhasilannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Identifikasi Masalah

Selama masa pandemi *Covid-19*, masyarakat secara umum menjalani pola hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya olahraga atau aktivitas fisik, kurangnya waktu istirahat, kurangnya pengelolaan stress, tidak tercukupinya nutrisi harian tubuh sehingga hal tersebut mengakibatkan turunnya imunitas tubuh. Selain itu, kesadaran masyarakat untuk menggunakan APD seperti masker dan kebiasaan mencuci tangan masih kurang. Pada tahap ini peneliti ingin menggali permasalahan-permasalahan apa saja yang berkaitan dengan pola hidup

sehat yang tidak dilakukan oleh masyarakat. Tahap ini dilakukan dengan cara *observasi* dan *interview* masyarakat desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Observasi* dan *interview* dibantu oleh Kader-kader Kesehatan desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. Sampel yang diambil sebanyak 50 warga yang ada di desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. Tahap observasi ini diambil oleh peneliti sebagai langkah awal penelitian atau *pre* penelitian. Sehingga diharapkan hasil dari penelitian awal ini bisa dihasilkan penelitian yang maksimal untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi oleh masyarakat. Adapun hasil dari observasi dan *interview* bisa peneliti rangkum sebagai berikut.

Tabel 1

Pertanyaan dan Jawaban Responden

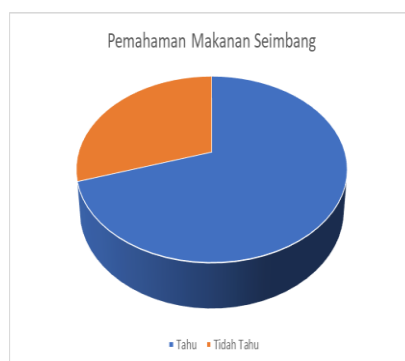
No	Kelompok Pertanyaan	Pertanyaan dan Jawaban
1	Pola hidup sehat	<p>1. Apakah Bapak/Ibu tau konsumsi makanan gizi seimbang? Jawaban : a. Tahu = 70 % b. Tidak tahu = 30 % Pertanyaan lanjutan kalau jawabannya tahu, apakah makanan yang Bapak/Ibu sajikan untuk keluarga sudah memenuhi unsur-unsur makanan gizi seimbang. Jawaban : a. Memenuhi = 10% b. Tidak memenuhi = 90 %</p> <p>2. Sebelum dan sesudah makan minum apakah Bapak/Ibu selalu membiasakan untuk cuci tangan? Jawaban : a. Selalu = 25% b. Tidak = 75%</p>
2	Mengatur dan menerapkan pola istirahat cukup 8 jam	<p>Berapa lama Bapak/Ibu tidur dalam sehari ? Jawaban :</p>

	sehari	a. 8 jam sehari = 10 % b. Kurang dari 8 jam sehari = 90 %
3	Pengelolaan stress dengan menjaga kesehatan mental	Ketika Bapak/Ibu menghadapi permasalahan baik permasalahan ekonomi, keluarga dll, apakah Bapak/Ibu selalu menghadapinya dengan marah-marrah : Jawaban : a. Ya = 70 % b. Tidak = 30 %

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 50 responden bisa diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada kelompok Pola hidup sehat ada beberapa hal yang bisa disimpulkan diantaranya :
 - a. Pada kelompok pola hidup sehat yang pertama adalah konsumsi makanan gizi seimbang. Yang dimaksud Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Walaupun tingkat pengetahuan masyarakat tentang makanan gizi seimbang sampai 70% tetapi yang benar-benar menerapkan konsumsi makanan gizi seimbang hanya 10%. 10% dari masyarakat yang memiliki pengetahuan makanan gizi seimbang.



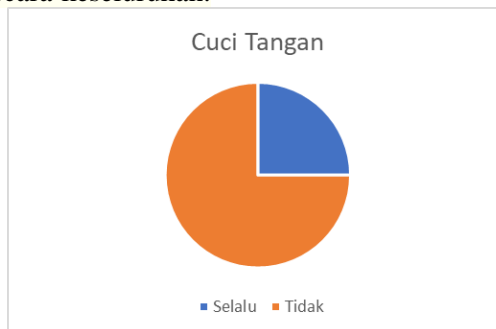
Gambar 1
Pemahaman Makanan Gizi Seimbang



Gambar 2
Pemenuhan Makanan Gizi Seimbang

b. Tingkat kesadaran masyarakat untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan dan minum sangat rendah yaitu 25 %. Pandemi COVID-19 memberikan pengingat yang jelas bahwa mencuci tangan adalah salah satu cara paling sederhana untuk mencegah penyebaran virus bersama dengan langkah-langkah kesehatan masyarakat lainnya seperti menjaga jarak fisik, menghindari tempat ramai, mempraktikkan etiket batuk, dan memakai masker di mana pun dan memastikan hasil kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan.

cuci tangan pakai sabun merupakan perilaku sederhana, namun memiliki dampak luar biasa dalam pencegahan penyakit menular, karena tangan merupakan anggota tubuh yang sering sekali kita gunakan untuk menyentuh benda-benda lain. Sehingga tidak jarang kuman-kuman penyebab penyakit menempel di tangan dan menyebabkan penyakit. Sebut saja diare, demam tifoid (tipes), hepatitis, COVID-19, dan masih banyak jenis infeksi lainnya. (Enung Nurjanah, 2022)

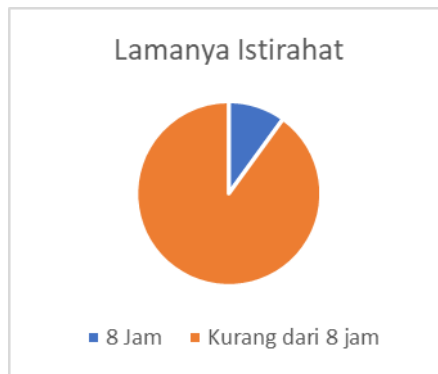


Gambar 3
Kebiasaan Cuci Tangan

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesadaran menjalankan Pola hidup sehat masyarakat desa Karangnanas Kabupaten Banyumas masih rendah ini bisa kita lihat dari hasil survey yang hanya menunjukkan 10% dari 70% yang mengetahui Gizi Seimbang yang mau menjalankannya disamping itu kesadaran masyarakat untuk membiasa cuci tangan sebelum dan sesudah

makan dan minum juga rendah, hanya 25% saja.

2. Dalam pengaturan pola istirahat juga rendah, hanya 10% yang mengatur pola istirahatnya kisaran 8 jam sehari, selebihnya kurang dari 8 jam. Hal ini mengakibatkan masyarakat desa karangnanas rentan sekali terkena penyakit, disebabkan kurang istirahat.



Gambar 4
Lamanya Waktu Istirahat

3. Dalam menjaga Kesehatan mental juga rendah, sekitar 70% mengapresiasi permasalahan

ekonomi, keluarga dll dengan marah. Sedang hanya 30% yang bisa mengelola permasalahan secara proporsional.



Gambar 5
Menghadapi Situasi dengan Kemarahan

Dari hasil penelitian awal ini penulis dapat merancang, apa saja yang akan diedukasikan kepada Kader-Kader Kesehatan sehingga nantinya Kader-Kader Kesehatan tersebut mampu untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat. Edukasi dilaksanakan sesuai jadwal yang telah direncanakan bersama. Untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi, dilakukan *Pre-test* dan *Post-test*. Materi edukasi berisi tentang kebiasaan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir (CTPS) atau gunakan *handsanitizer*, hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci, hindari interaksi fisik dekat dengan orang yang memiliki gejala sakit, serta

menerapkan etika batuk dan bersin, meningkatkan kebutuhan nutrisi harian tubuh dengan mengonsumsi makanan cukup energi, protein, dan cukup serat, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat dan bisa mendapatkan penanganan sedini mungkin dari petugas kesehatan, istirahat dan tidur yang cukup dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga metabolisme fisik, menjaga daya ingat, dan meningkatkan konsentrasi, pengelolaan stress dengan menjaga kesehatan mental dan emosional, serta olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Setelah edukasi, dilakukan pembagian sembako dalam bentuk kegiatan bakti sosial oleh Tim Rumah Sakit Tanpa Dinding (RSUD) RSUD Prof. Dr. Margono

Tabel 2
Solusi dan Target

Solusi	Target
Mengajarkan pola hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta pelatihan memiliki kesadaran untuk meningkatkan kebutuhan nutrisi harian tubuh dengan mengonsumsi makanan cukup energi, protein, dan cukup serat. 2. Peserta pelatihan menerapkan kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas. 3. Peserta pelatihan sadar diri melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat dan bisa mendapatkan penanganan sedini mungkin dari petugas kesehatan. 4. Peserta pelatihan sadar dan patuh untuk selalu menggunakan APD (masker) di tempat umum atau kerumunan dan saat kondisi tubuh menurun.
Mengatur dan menerapkan pola istirahat cukup 8 jam sehari	Peserta pelatihan mengetahui dan menyadari bahwa istirahat dan tidur yang cukup dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga metabolisme fisik, menjaga daya ingat, dan meningkatkan konsentrasi.
Pengelolaan stress dengan menjaga kesehatan mental	Peserta pelatihan cakup menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan dengan lebih proporsional,

Target Capaian

Pemberian edukasi Pola Hidup Sehat pasca Pandemi *Covid-19* Kader-Kader Kesehatan di Desa Karangnanas Sokaraja diharapkan dapat:

1. Memahami pentingnya pola hidup sehat.
2. Memahami penyakit yang timbul akibat perilaku hidup tidak bersih dan sehat.
3. Dapat mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar.
4. Memiliki kebiasaan baru untuk hidup bersih dan sehat.
5. Dapat membuat disinfektan sendiri dengan bahan-bahan yang mudah diperoleh di pasaran.
6. Memiliki kepedulian akan kebersihan individu dan lingkungan sekitar.

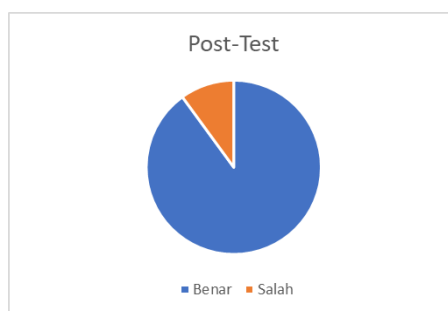
7. Dapat berperan aktif sebagai penggerak penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungannya.
8. Kader Kesehatan selalu memberdayakan masyarakat dan pendampingan untuk melakukan pola hidup sehat.

Hasil Pre Test dan Post test

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan bahwa ada kenaikan pengetahuan kader-kader kesehatan tentang pola hidup sehat. Nilai rata-rata *pre-test* 50% tetapi setelah diberikan edukasi nilai *post-test* meningkat menjadi 90%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kepada Kader-Kader Kesehatan menunjukkan hasil yang signifikan,



Gambar 6
Hasil *Pre-test*



Gambar 7
Hasil *Post-test*

Untuk selanjutnya Analisis hasil *Pre-test* dan *Post-test* dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Statistical Program for Social Science (SPSS)*. Hasil Uji Normalitas dengan Uji *Saphiro Wilk* yaitu data berdistribusi normal. Data berdistribusi normal sehingga analisis *pre-test* dan *post-test* menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*, yaitu Sig. (2-tailed) kurang dari ($<$) 0.05 yang berarti H_a diterima, yaitu ada perbedaan antara hasil *Pre-Test* dengan *Post-Test* Kader Kesehatan di Desa Karangnanas Sokaraja. Hasil *Post-Test* lebih tinggi dibandingkan hasil *Pre-Test*. Dengan demikian, menunjukkan bahwa pemberian edukasi pola hidup sehat pasca-pandemi *Covid-19* berhasil. Kader Kesehatan di Desa Karangnanas Sokaraja diharapkan dapat dan mampu memberdayakan masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat pasca pandemic *Covid-19*.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan yaitu Pandemi *Covid-19*

memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari, diantaranya adalah pola hidup yang kurang baik. Karantina di berbagai wilayah mengakibatkan perubahan pola hidup masyarakat, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya asupan buah serta sayuran. Sedangkan pemenuhan gizi seimbang sangat penting dilakukan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit infeksi atau penyakit kronis. Dari hasil penelitian pendahuluan didapatkan bahwa masyarakat desa Karangnanas Kabupaten Banyumas menjalankan pola hidup yang kurang baik hanya 10% saja yang dapat menjalankan pola hidup dengan baik. Dari hasil edukasi kepada Kader-Kader Kesehatan desa Karangnanas Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas dihasilkan hasil yang signifikan yaitu adanya kenaikan pengetahuan tentang pola hidup sehat. Hasil *pre-test* dengan nilai rata-rata 50% tetapi setelah diberi edukasi nilai rata-ratanya naik menjadi 90%.

Berdasarkan hasil analisis dengan

menggunakan SPSS *Pre-test* dan *Post-test*, didapatkan bahwa perbedaan antara hasil *Pre-Test* dengan *Post-Test* Kader Kesehatan di Desa Karangnanas Sokaraja. Hasil *Post-Test* lebih tinggi dibandingkan hasil *Pre-Test*. Dengan demikian, menunjukkan bahwa pemberian edukasi pola hidup sehat pasca-pandemi *Covid-19* berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fajari, Ahmad Syauqi dkk. 1999. *Nilai kesehatan dalam syari'at islam*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Asnawati, M. S., Jasmen, M., & Veronika, S. L. R. (2020). *Penyuluhan Dan Sosialisasi Masker Di Desa Sifahandro Kecamatan Sawo Sebagai Bentuk Kepedulian Terhadap Masyarakat Ditengah Mewabahnya Virus Covid 19*. Jurnal Abdimas Mutiara, 1(September), 115. Di Masa Pandemi. Yogyakarta: Hikam Pustaka.
- Enung Nujanah (2022), *Pentingnya Cuci Tangan Untuk Kesehatan*, Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/139/pentingnya-cuci-tangan-untuk-kesehatan#:~:text=Pandemi%20COVID%2D19%20memberikan%20peringat,masker%20di%20mana%20pun%20dan,\(Diakses tanggal 19 Pebruari 2023\)](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/139/pentingnya-cuci-tangan-untuk-kesehatan#:~:text=Pandemi%20COVID%2D19%20memberikan%20peringat,masker%20di%20mana%20pun%20dan,(Diakses%20tanggal%2019%20Pebruari%202023))
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Kegiatan Menjaga Kebersihan Lingkungan dan Langkah-langkah Dsinfeksi dalam Rangka Pencegahan Penularan Covid-19*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di RT/RW/Desa*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19*.
- Kementerian Kesehatan RI (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*
- Notoatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta Jakarta
- Sugarto, Edi. 2005. *Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat Kajian Strategis Pembangunan Kesejahteraan Sosial dan Pekerja Sosial*. Bandung: PT Ravika Aditama. Cet ke 1 hlm 57
- United Nations Indonesia. 2020. "Pernyataan Bersama tentang Ketahanan Pangan dan Gizi dalam konteks Pandemi Covid-19 di Indonesia.
- Yulianto, D. (2020). *New Normal Covid-19 Panduan Menjalani Tatanan Hidup Baru*
- Zendrato, Walsyukurniat. 2020. "Gerakan Mencegah dari pada Mengobati terhadap Pandemi Covid-19". *Jurnal*. Vol 8(2): 242-248.