

Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur

Akhmad Sutoni¹, Ai Yuni Cahyati²

^{1,2}Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Suryakencana
Jl. Pasir Gede Raya, Cianjur, Indonesia
E-mail : tbungsu13@gmail.com¹, aiyunicahyati@gmail.com²

ABSTRAK

Beberapa kondisi perilaku individu menghadapi pandemi COVID-19. Yaitu kondisi terganggu atau perubahan pola hidup. Seseorang akan mengalami perubahan pola hidup, perubahan rutinitas sehari-hari, hilangnya kebebasan karena harus hidup dalam karantina atau di rumah saja dan tidak bepergian. Berbagai informasi yang beredar membuat hidup semakin mencekam. Tidak sedikit yang mengalami kecemasan tinggi karena khawatir tertular, sulit konsentrasi, yang kemudian diikuti oleh perubahan pola makan dan pola tidur. Hal ini banyak yang stress, salah satunya mengakibatkan Tekanan Darah naik/ Hipertensi. Hal ini juga banyak dialami oleh masyarakat desa Ciaranjang. Selain itu masyarakat banyak mengeluhkan sering pusing yang berat, mual, muntah, dan juga stress masalah ekonomi karena pandemi Covid-19 ini. Beberapa keluhan ini ternyata tanda-tanda dari hipertensi. Untuk menyelesaikan permasalahan ini, maka sebagai pencegahan dan upaya mengendalikan, dibuatlah sebuah rancangan kegiatan untuk memberikan pengetahuan berupa penyuluhan kepada masyarakat. Adapun tujuannya adalah untuk mengaktifasi serta melakukan komunikasi risiko kesehatan di masyarakat.

Kata kunci : Pandemi, Covid-19, Hipertensi, Pola Hidup, Pola Makan.

ABSTRACT

Several conditions of individual behavior in facing the COVID-19 pandemic. Namely conditions of disruption or changes in lifestyle. A person will experience changes in lifestyle, changes in daily routine, loss of freedom because they have to live in quarantine or at home and not travel. Various information circulating makes life even more tense. Not a few who experience high anxiety because of worrying about contracting, difficulty concentrating, which is then followed by changes in diet and sleep patterns. This is a lot of stress, one of which causes blood pressure to rise / hypertension. Many people in Ciaranjang village also experience this. In addition, many people complain of frequent severe dizziness, nausea, vomiting, and also stress on economic problems due to the Covid-19 pandemic. Some of these complaints turned out to be signs of hypertension. To solve this problem, as a prevention and control effort, an activity plan was made to provide knowledge in the form of education to the community. The aim is to activate and communicate health risks in the community.

Keyword : Pandemic, Covid-19, Hypertension, Lifestyle, Diet.

1. PENDAHULUAN

Desa Ciranjang merupakan salah satu Desa yang ada di wilayah Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur, dengan luas wilayah 326,66 Ha, jarak ke kantor Kecamatan Ciranjang ± 2 Km, ke ibu kota Kabupaten Cianjur ± 14 Km dan jarak ke ibu kota Provinsi Jawa Barat ± 60 Km. Kehidupan masyarakatnya mayoritas sebagai petani.

Menurut Yuniar (2020) Wabah virus corona (COVID-19) menciptakan situasi baru, mengubah kebiasaan masyarakat yang mau tak mau harus beradaptasi dengan kenormalan baru.

Ada beberapa tahap kondisi perilaku individu menghadapi pandemi COVID-19. Tahap disrupti atau perubahan pola hidup. Seseorang akan mengalami perubahan pola hidup, perubahan rutinitas sehari-hari, hilangnya kebebasan karena harus hidup dalam karantina atau di rumah saja dan tidak bepergian. Berbagai informasi yang beredar membuat hidup semakin mencekam. Tidak sedikit yang mengalami kecemasan tinggi karena khawatir tertular, sulit konsentrasi, yang kemudian diikuti oleh perubahan pola makan dan pola tidur. Orang akan menjadi stres. Dari Stres inilah bisa memunculkan Hipertensi.

Menurut Anurogo (2014) Hipertensi memang harus dicegah karena merupakan faktor risiko utama terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler termasuk stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan penyakit ginjal stadium akhir atau gagal ginjal. Pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi adalah:

1. Diet sesuai DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Makanan DASH berupa makanan yang kaya akan buah-buahan dan sayuran segar, kacang-kacangan, kacang polong, dan produk makanan rendah lemak jenuh.

2. Olahraga selama 30-60 menit, 4-7 kali dalam seminggu.

3. Mengontrol berat badan.

4. Diet rendah garam yang tidak ketat, masih ada citarasa atau tidak hambar.

5. Hindari alkohol dan produk olahan/derivatnya.

6. Stop merokok dan hindari terpapar asap rokok.

7. Hindari stres dan berpola hidup sehat serta seimbang.

8. Kucai dan mengkudu adalah contoh herba yang dapat dipergunakan untuk mengendalikan hipertensi.

Menurut Nareza .(2020) Diet DASH merupakan diet yang dirancang untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi. Diet ini menyarankan pelaku diet untuk mengonsumsi makanan rendah garam dan makanan yang mengandung nutrisi tertentu seperti kalium, kalsium, dan magnesium yang efektif menurunkan tekanan darah.

DASH merupakan singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Diet ini menekankan pada pola makan rendah garam namun tetap mengandung nutrisi seimbang, sehingga tidak hanya mampu mencegah hipertensi saja, tapi juga mengurangi risiko terkena penyakit lain seperti jantung, stroke, diabetes, osteoporosis, batu ginjal, dan kanker.

Menurut Handayani (2019) Darah tinggi atau hipertensi adalah ketika kekuatan aliran darah pada tubuh kamu lebih tinggi dibandingkan saat normal. Gangguan ini umumnya disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan yang buruk. Pada tahap parah, mungkin saja mengalami serangan jantung.

Walau begitu, kita dapat melakukan pola makan sehat untuk mengobati darah tinggi. Saat melakukan hal tersebut, kita harus menghindari beberapa makanan yang dapat memicu tekanan darah naik. Maka dari itu, harus tahu pola makan sehat yang dapat

menjadi obat darah tinggi. Ini penjelasan selengkapnya.

Menurut P2PTM Kemenkes RI (2019) melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari : dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4 - 9 mmHg. Mengurangi asupan garam : dapat mengurangi tekanan darah sistolik 2 - 8 mmHg. Mengurangi stres : dapat menurunkan tekanan darah sistolik 5 mmHg. Mempertahankan BB Ideal : dapat mengurangi tekanan darah sistolik 5 - 20 mmHg Berhenti merokok : dapat mengurangi tekanan darah sistolik 2 - 4 mmHg. Periksa tekanan darah secara rutin

Menurut health.kompas.com (2020), bagi penderita hipertensi sangat dianjurkan untuk mengikuti “DASH diet” (*dietary approaches to stop hypertension*) sehingga dapat mencegah dan membantu pengobatan hipertensi melalui pengaturan diet yang kaya akan kalium, magnesium, kalsium dan mengurangi asupan natrium.

Dilansir dari laman www.unicef.org (2020), Pandemi penyakit akibat virus corona (COVID-19) telah mengubah kehidupan banyak keluarga di seluruh dunia. Penutupan sekolah, serta pergerakan yang terbatas membuat orang tua mereka harus menyeimbangkan kehidupan dengan berbagai peran di rumah selama hampir sepanjang hari: mengasuh anak, bekerja, dan menyelesaikan tugas-tugas lain. Dalam situasi ini, menentukan menu makan untuk keluarga pun bisa terasa sulit.

Keadaan bertambah berat karena sebagian orang memborong stok makanan, sementara sistem pasokan pangan terganggu. Akibatnya, beberapa jenis pangan mungkin menjadi langka. Bagi banyak orang, tantangan pangan bukan hanya seputar ketersediaan, tetapi juga kondisi finansial—tidak sedikit yang kehilangan pekerjaan dan pendapatan pada masa ini.

Dalam situasi sulit ini, dapat dimengerti jika orang tua cenderung mengandalkan makanan siap saji atau makanan olahan sebagai pilihan cepat dan terjangkau. Akan tetapi, masih ada pilihan makanan sehat yang tidak kalah praktis dan murah untuk disajikan. Simak lima kiat berikut untuk memastikan anak-anak kita mendapatkan makanan bervariasi dan bergizi untuk tumbuh kembang optimal dan membangun kebiasaan makan sehat.

Lima Kiat Makan Sehat :

1. Jaga asupan buah dan sayuran. Membeli, menyimpan, dan memasak sayuran segar tidak selalu mudah saat pergerakan kita terbatas, terutama saat orang tua diminta mengurangi kegiatan di luar rumah. Namun, kapan pun ada kesempatan, pastikan anak mengonsumsi banyak buah dan sayur.

Belilah produk segar setiap kali ada kesempatan. Tidak hanya dimakan segar, buah dan sayur juga bisa dibekukan tanpa mengurangi kandungan gizi dan rasanya. Gunakan bahan segar untuk memasak sup, tumis-tumisan, atau sajian lain dalam porsi besar. Sisihkan sebagian untuk dimakan selama beberapa hari ke depan. Makanan juga dapat dibekukan kemudian dihangatkan kembali dengan cepat.

2. Saat tidak tersedia bahan pangan segar, sebagai alternatif bisa menggunakan bahan pangan beku atau kaleng.

Pangan segar hampir selalu merupakan pilihan yang terbaik. Namun, saat pangan segar sulit didapat, terdapat pilihan lain yang mudah disimpan dan disiapkan.

Ikan kaleng seperti sarden, makarel, dan salmon kaya protein, asam lemak omega 3, dan vitamin serta mineral. Ikan kaleng bisa dimasak dan disajikan hangat sebagai salah satu menu utama.

Untuk sayuran kaleng seperti tomat, kandungan gizinya biasanya lebih rendah dibandingkan tomat segar.

Namun, tetap bisa menjadi pilihan saat sayur segar atau sayur beku tidak tersedia.

Kacang-kacangan (kacang hijau, kacang hitam, dll) dan jagung juga bergizi dan tahan disimpan dalam jangka waktu lama. Sebagai sajian, rasanya lezat dan mengenyangkan.

3. Sediakan camilan sehat

Anak-anak umumnya mengudap satu atau dua kali sehari agar tetap bertenaga. Ganti pilihan kudapan manis atau dan asin, seperti permen dan keripik, dengan makanan yang lebih sehat: berbagai kacang, keju, yoghurt (idealnya tanpa tambahan gula)jajan pasar seperti ketimus, nagasari, arem-arem, atau buah potong atau kering, telur rebus, atau dan opsi kudapan sehat lain yang tersedia. Pilihan-pilihan ini lebih bergizi, lebih mengenyangkan, dan membantu membangun kebiasaan makan sehat sejak kecil.

4. Batasi konsumsi pangan olahan

Mengonsumsi bahan segar memang tidak selalu bisa dilakukan, tetapi cobalah batasi konsumsi pangan olahan. Makanan siap saji, camilan kemasan, dan makanan manis biasanya tinggi lemak jenuh, gula, dan garam. Saat belanja, pastikan membaca label nutrisi gizi terlebih dahulu dan usahakan untuk memilih produk yang lebih sehat. Selain itu, usahakan untuk minum air putih dan hindari minuman berpemanis. Jika ingin memberikan rasa pada minuman, campurkan buah atau sayur seperti lemon, jeruk nipis, irisan timun, atau buah lainnya.

5. Jadikan acara memasak dan makan sebagai rutinitas menyenangkan bersama keluarga

Memasak dan makan bersama adalah cara yang sangat baik untuk membangun rutinitas keluarga yang sehat, menghangatkan hubungan keluarga, dan bersenang-senang bersama.

Setiap kali ada kesempatan, minta anak untuk membantu memasak dan menyiapkan makanan. Anak yang lebih kecil dapat membantu mencuci atau memilah bahan makanan, sementara anak yang lebih tua diberikan tugas yang lebih sulit dan diminta menata meja.

Sebisa mungkin, cobalah untuk makan bersama pada jam-jam tertentu. Rutinitas yang terstruktur dan terjadwal bisa membantu mengatasi rasa gelisah pada anak di tengah situasi tidak menentu seperti sekarang.

Saat ini, belum ada bukti bahwa makanan atau kemasan makanan berperan dalam penularan penyakit akibat virus corona (COVID-19). Seseorang memang dapat tertular karena menyentuh permukaan atau benda yang telah terkontaminasi virus, kemudian menyentuh wajahnya. Akan tetapi, risiko penularan lebih tinggi datang dari interaksi dalam jarak dekat dengan orang lain—misalnya saat berbelanja bahan makanan atau menerima pesanan. Dalam keadaan apa pun, kebersihan sangat penting saat menyiapkan makanan untuk mencegah penularan penyakit melalui makanan.

Untuk itu, buka kemasan luar dan segera buang ke tempat sampah bertutup. Kemasan seperti kaleng bisa dilap bersih dengan cairan disinfektan sebelum dibuka atau disimpan. Setelah itu, segera cuci tangan dengan sabun dan air selama minimal 20 detik atau gunakan cairan pembersih yang mengandung alkohol.

Untuk bahan segar seperti buah dan sayuran yang tidak memiliki kemasan, cucilah dengan air mengalir.

Tips kebersihan makanan :

1. Cuci tangan menggunakan sabun dan air selama minimal 20 detik sebelum mulai menyiapkan makanan.
2. Jika mengolah dua jenis bahan, seperti daging dan ikan, gunakan talenan terpisah.
3. Masak makanan hingga matang atau mencapai suhu yang direkomendasikan.

4. Simpan bahan yang memiliki tanggal kedaluwarsa di lemari es atau pembeku, jika ada, dan perhatikan tanggal kedaluwarsa.

Perhatikan agar sampah makanan atau kemasan didaur ulang atau dibuang dengan cara yang baik dan bersih; jangan biarkan sampah menumpuk terbuka karena dapat mengundang hama berbahaya seperti tikus dan kecoa.

Cuci tangan menggunakan sabun dan air selama minimal 20 detik sebelum makan. Selalu gunakan alat dan wadah makan yang bersih.

Menurut www.unicef.org (2020), pada tanggal 2 Maret 2020, kasus pertama COVID-19 terdeteksi di Indonesia. Per tanggal 8 Mei 2020, ada 12,776 kasus dan 930 kematian dilaporkan terjadi di 34 provinsi. Kendati demikian, studi model memperkirakan bahwa dari semua kasus infeksi, hanya 2 persen saja yang dilaporkan. Tanpa perawatan atau vaksin, Indonesia dan banyak negara lainnya mengandalkan pembatasan interaksi fisik untuk memperlambat penyebaran COVID-19. Intervensi yang diterapkan di Indonesia mencakup: karantina bagi orang-orang yang diduga terinfeksi, pembatasan perjalanan domestik dan internasional, larangan berkumpul dalam kelompok dan keramaian, serta penutupan sekolah, pabrik, restoran, dan ruang publik.

Berbagai upaya untuk mengendalikan pandemi tersebut menimbulkan dampak signifikan di sektor ekonomi, kegiatan sehari-hari, dan seluruh aspek kehidupan anak. Dampak tersebut bisa jadi melekat seumur hidup pada sebagian anak. Meskipun risiko kesehatan akibat infeksi COVID-19 pada anak lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua, terdapat 80 juta anak di Indonesia (sekitar 30 persen dari seluruh populasi) yang berpotensi mengalami dampak serius akibat beragam dampak sekunder yang timbul baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Ketidaksetaraan yang

selama ini terjadi bisa semakin parah, khususnya terkait dengan gender, tingkat pendapatan, dan disabilitas.

Berbagai upaya yang diambil untuk menekan penyebaran virus telah menimbulkan dampak buruk bagi perekonomian. Indonesia mengalami pertumbuhan ekonomi sebesar 5 persen atau lebih tinggi selama satu dekade terakhir. Namun, pada tahun 2020, angka tersebut diperkirakan turun hingga sekitar 2 persen.⁴ Perkiraan skenario terburuk bahkan menyajikan penurunan yang lebih signifikan – pertumbuhan sebesar minus 3,5 persen pada tahun 2020. Ekonomi global juga diperkirakan mengalami pertumbuhan sebesar minus 3 hingga 4 persen pada tahun 2020.⁵ “Kurva ganda” yang mencakup sector kesehatan dan resesi perlu diatasi dan “diratakan” dengan menyeimbangkan kualitas kesehatan masyarakat dan pertumbuhan ekonomi.

COVID-19 melumpuhkan pekerjaan satu demi satu. Survei daring (online) menyatakan bahwa peningkatan angka pengangguran paling tinggi terjadi di wilayah perkotaan. 55 persen laki-laki dan 57 persen perempuan yang sebelumnya bekerja melaporkan kehilangan pekerjaan setelah pandemi; peristiwa ini terjadi di semua sektor.⁷ Virus ini telah menimbulkan ketidakamanan pendapatan bagi keluarga di seluruh negeri.

Menurut Muhammad (2020), pada prinsipnya penyakit itu ada dua jenis, yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular. Virus Corona merupakan penyebab dari penyakit menular, sedangkan permasalahan kesehatan yang timbul akibat kesalahan pola makan (misalnya: diabetes, kolesterol dan lain-lain, termasuk dalam kategori penyakit tidak menular).

Artinya proses tersebarnya virus Corona ini sebenarnya hampir tidak ada hubungannya dengan pola makan masyarakat Indonesia. European Food Safety Association (EFSA) sendiri dalam

rilisnya pada tanggal 9 Maret 2020 menjelaskan bahwa belum ada bukti yang menunjukkan bahwa makanan merupakan bagian dari rute penularan virus corona (tentu saja ketika kita mengkonsumsi makanan tersebut dengan cara yang benar dan dalam keadaan bersih sesuai standar).

Namun, meskipun makanan bukan agen penyebaran virus corona dan bukan penyebab timbulnya penyakit tersebut, tetapi pola makan sangat terkait erat dengan daya tahan tubuh manusia ketika terserang virus corona. Seseorang dengan pola makan yang baik, tentu saja mempunyai daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai pola makan yang tidak baik.

Hal ini dapat berakibat pada tingkat kefatalan serangan virus corona, hingga paling parahnya menyebabkan kematian. Pada seseorang yang dengan pola makan tidak baik, baik kurang gizi maupun yang sudah mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes, mempunyai resiko kematian yang lebih tinggi. Pada seseorang yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik, bisa jadi virus corona hanya menempel saja, namun orang tersebut tidak mengalami gejala apapun.

Pola makan sebagian masyarakat Indonesia memang belum baik. Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan Tahun 2018 menunjukkan bahwa tidak sedikit warga negara Indonesia yang kekurangan gizi atau malah menderita diabetes. Kelompok ini yang beresiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terserang virus corona.

Konteks “mencegah Covid-19” ini yang sebenarnya masih perlu diperjelas maksudnya. Artinya begini, rimpang-rimpangan memang mengandung beragam senyawa bioaktif. Senyawa-senyawa di dalam rimpang-rimpangan ini memang secara empiris maupun secara ilmiah telah diakui mempunyai efek yang

baik bagi kesehatan, antara lain mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Berdasarkan hal tersebut, maka “mencegah Covid-19” dalam konteks meningkatkan daya tahan tubuh seseorang sehingga serangan Covid-19 tidak berakibat fatal memang logis. Tetapi tentu saja “mencegah Covid-19” dalam konteks mencegah transmisi penularan Covid-19 dari satu orang ke orang lain perlu penelaahan lebih jauh.

Penyebaran virus pada dasarnya karena virus ini dapat memperbanyak diri dan bahkan bermutasi. Nah senyawa aktif dalam rimpang-rimpangan memang sebagian berpotensi untuk menghambat pembelahan diri virus. Namun tentu saja, penghambatan itu terjadi apabila senyawa aktif dari rimpang-rimpangan ini dihantamkan langsung ke virus. Masalah yang terjadi adalah, ketika kita mengkonsumsi rimpang-rimpangan, ada banyak faktor yang selanjutnya berpengaruh terhadap efektifitas rimpang tersebut untuk menghambat virus. Beberapa faktor yang masih perlu dikaji .

Sehingga, bagi anda yang memang selama ini merasa daya tahan tubuhnya bertambah dengan minum ekstrak herbal atau rempah (bisa dalam bentuk kapsul, jamu atau lainnya), dapat diteruskan. Bagi yang tidak terbiasa minum jamu, maka mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung herbal dan rempah dapat berkontribusi terhadap daya tahan tubuh juga.

Tetapi hal yang perlu diingat adalah tidak ada makanan yang sempurna di dunia ini. Artinya, meskipun herbal dan rimpang-rimpangan tersebut mempunyai potensi bioaktifitas, jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan efek samping juga bagi kesehatan. Misalnya, konsumsi jahe dapat menimbulkan efek hangat dan meningkatkan daya tahan tubuh. Tetapi konsumsi jahe secara berlebihan, maka bisa jadi timbul efek panas di perut dan dapat berujung pada diare bagi seseorang.

Ada pun, pola makan untuk mencegah transmisi/penyebaran Covid-19 dari satu orang ke orang lain tentu relevansinya kecil. Tetapi pola makan yang sehat untuk mencegah atau mengurangi resiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika terserang Covid-19 adalah hal yang lebih logis. Prinsip dari pola makan sehat adalah aman, bergizi, beragam dan berimbang (AB3). Aman dapat diartikan bahwa makanan tersebut aman untuk dikonsumsi dan tidak mengandung zat-zat yang meracuni tubuh. Bergizi dapat diartikan sebagai makanan yang mengandung gizi yang lengkap, meliputi makronutrien dan mikronutrien, termasuk didalamnya adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Selain itu disertai juga minum air putih yang cukup dan aktifitas fisik yang cukup. Beragam dapat diartikan sebagai keberagaman makanan kita. Artinya, ketika kita mengkonsumsi sumber protein, diusahakan tidak dari satu sumber saja, tetapi dari beragam sumber seperti daging, ayam, telur, kedelai, ikan dan sebagainya. Pada prinsipnya zat gizi suatu makanan akan saling melengkapi dengan makanan lainnya. Berimbang dapat diartikan sebagai keseimbangan makanan yang kita konsumsi. Artinya, jangan sampai kita hanya makan nasi banyak dengan lauk sedikit. Itu merupakan indikasi bahwa asupan gizinya tidak berimbang. Tentu saja, ketika ingin meningkatkan daya tahan tubuh, sangat disarankan untuk mengkonsumsi sumber protein, vitamin dan mineral lebih dari biasanya. Protein, vitamin dan mineral (terutama zinc) mempunyai kontribusi besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

Memilih asupan gizi pada masa sekarang ini memang diutamakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Selain memegang teguh prinsip aman, bergizi, beragam dan berimbang, sangat disarankan untuk mengkonsumsi sumber protein, vitamin dan mineral lebih dari

biasanya sebab ketiga komponen gizi tersebut mempunyai kontribusi besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Suplemen makanan serta jamu jika dipandang mampu memperkuat daya tahan tubuh, dapat dikonsumsi juga secara teratur namun tidak berlebihan.

Dari sumber farmasi.ugm.ac.id (2020), sejak pertama kali diumumkan adanya kasus positif COVID-19 di Indonesia, public baru tersadar bahwa Indonesia tidak kebal terhadap COVID-19. Mulailah terjadi keresahan di masyarakat yang ditanggapi dengan panic consumption terhadap berbagai multivitamin, suplemen dengan label imunomodulator dan empon-empon. Beberapa pertanyaan yang bersliweran di media social menanyakan bagaimana cara pencegahan terhadap infeksi COVID-19 dengan konsumen yang dikonsumsi sehari-hari. Mengingat sebagian besar virus bersifat self-limiting disease termasuk COVID-19, masa hidup COVID-19 diperkirakan sekitar 14 hari di dalam tubuh manusia yang terinfeksi, maka tindakan yang dapat dilakukan bagi semua orang adalah menjaga daya tahan tubuh kita sendiri untuk melawan COVID-19 menggunakan system imun alami tubuh. Menerapkan pola hidup sehat sudah cukup untuk mengaktifkan system imun tubuh antara lain dengan pola makan dengan gizi seimbang, minum air putih sedikitnya 6 gelas/hari, olah raga setidaknya 3 kali dalam seminggu (minimal 30 menit), menjaga kebersihan tubuh secara keseluruhan yaitu mandi setiap hari, mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer setiap kali akan makan/minum, dan keluar dari kamar mandi, serta istirahat/tidur yang cukup (6-8 jam/hari). Termasuk di dalam pola hidup sehat yaitu menghindari stress akibat kepanikan dalam menyikapi wabah COVID-19 ini. Pola makan dengan gizi seimbang yang dimaksud adalah makan sumber makanan yang bervariasi, mengurangi garam, gula serta makanan mengandung lemak jenuh.

Sumber makanan yang bervariasi yang direkomendasikan antara lain makanan pokok sebagai sumber karbohidrat sesuai dengan kekayaan local berupa nasi (diperbanyak nasi dengan indeks glisemik rendah hingga menengah), umbi-umbi local yang merupakan makanan tinggi serat sebagai prebiotik. Prebiotik adalah makanan bagi bakteri flora normal dalam usus yang berfungsi sebagai mekanisme system imun dalam saluran pencernaan. Prebiotik di Indonesia terdapat dalam umbi-umbi local seperti garut (*Maranta arundinacea*), ganyong (*Canna edulis*), talas/kimpul/bentul (*Colocacia esculenta* L.), umbi jalar (*Ipomoea batatas*), porang, iles-iles, suweg, walur (*Amorphophallus* sp) serta umbi bunga dahlia (*Dahlia* sp). Porsi buah dan sayur dalam makanan sehari-hari harus minimal 3 porsi. Buah dan sayur apa saja baik untuk kesehatan, diupayakan konsumsi buah dan sayur berwarna-warni karena hal ini mengindikasikan tingginya antioksidan dalam buah dan sayur. Jika ingin camilan, dapat mengkonsumsi buah segar yang dipotong-potong daripada jus buah karena cenderung menambahkan gula pada jus buah.

Sumber protein dapat diperoleh dari konsumsi daging (sapi, ayam), ikan, kacang-kacangan serta susu dan produk olahan susu (keju, yogurt).

Selain pola makan dan pola hidup yang sehat, penggunaan herbal sebagai imunomodulator. Namun perlu diingat bahwa konsumsi imunomodulator ataupun vitamin dan suplemen tidak boleh menggantikan gizi seimbang yang dikonsumsi sehari-hari.

2. PERMASALAHAN

Menurut Yuniar (2020), wabah virus corona (COVID-19) menciptakan situasi baru, mengubah kebiasaan masyarakat yang mau tak mau harus beradaptasi

dengan kenormalan baru. Dokter spesialis jiwa Leonardi Goenawan menuturkan, ada beberapa tahap kondisi perilaku individu menghadapi pandemi COVID-19. Pertama, tahap disrupsi atau perubahan pola hidup. Seseorang akan mengalami perubahan pola hidup, perubahan rutinitas sehari-hari, hilangnya kebebasan karena harus hidup dalam karantina atau di rumah saja dan tidak bepergian. Berbagai informasi yang beredar membuat hidup semakin mencekam. Tidak sedikit yang mengalami kecemasan tinggi karena khawatir tertular, sulit konsentrasi, yang kemudian diikuti oleh perubahan pola makan dan pola tidur. Hal ini banyak yang stress, salah satunya mengakibatkan Tekanan Darah naik/ Hipertensi.

Hal ini juga banyak dialami oleh masyarakat desa Ciarnjang. Selain itu masyarakat banyak mengeluhkan sering pusing yang berat, mual, muntah, dan juga stress masalah ekonomi karena pandemi Covid-19 ini. Beberapa keluhan ini ternyata tanda-tanda dari hipertensi.

Untuk menyelesaikan permasalahan ini, maka sebagai pencegahan dan upaya mengendalikan, dibuatlah sebuah rancangan kegiatan untuk memberikan pengetahuan berupa penyuluhan kepada masyarakat. Adapun tujuannya adalah untuk mengaktifasi serta melakukan komunikasi risiko kesehatan di masyarakat, ditengah pandemi Covid-19. Karena selama ini warga :

- a. Tak peduli mengenai kesehatannya karena kurangnya edukasi mengenai hal tersebut.
- b. Tak peduli tentang pandemi Covid-19, karena mengutamakan mencari nafkah dibandingkan *social distancing/* menjaga jarak.
- c. Jarang memeriksakan tekanan darahnya ke dokter disebabkan tidak adanya waktu dan tidak adanya biaya untuk memeriksakan diri.
- d. Pandangan di masyarakat yang menganggap bahwa obat bisa

mengatasi semua masalah, tanpa disadari obat tidak selamanya membantu malah mungkin bisa jadi memperburuk keadaan.

- e. Baik Covid-19 maupun hipertensi tidak langsung menunjukkan gejala, jadi penderitanya tidak akan menyadari telah terjangkit penyakit.

3. METODOLOGI

Tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yaitu dengan Pengumpulan Data dan Analisis Data.

3.1. Pengumpulan Data

Adapun data-data yang diperlukan diperoleh dari :

1. Wawancara (*interview*)

Wawancara (*interview*) adalah suatu bentuk komunikasi verbal/percakapan yang bertujuan memperoleh informasi. Wawancara dikerjakan dengan sistematis dan berlandaskan pada masalah, tujuan, dan hipotesis, khususnya Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur. Wawancara dilakukan kepada masyarakat desa Ciranjang.

Wawancara dilakukan untuk membahas tentang pola hidup yang dilakukan oleh masyarakat, dan keluhan sakit yang dirasakan. Begitu juga kendala dan permasalahan yang ada, yang sedang dirasakan oleh masyarakat desa Ciranjang.

2. Observasi

Observasi adalah cara dan teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala atau fenomena yang ada pada objek. Pada penelitian ini pengamatan yang dilakukan

terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa sehingga peneliti berada pada objek yang diteliti. Observasi dilakukan langsung pada masyarakat, observasi lapangan untuk mengetahui pola hidup dan tingkat kesehatan masyarakat. Observasi ini ingin melihat dan mengetahui secara langsung kondisi masyarakat yang ada di desa Ciranjang. Apa saja yang telah dan sedang dilakukan dalam upaya meningkatkan pola hidup sehat dalam masa pandemic Covid-19 sekarang ini.

3. Dokumentasi (data sekunder) adalah data yang diperoleh dari masyarakat, kantor desa, buku (kepustakaan), Undang-Undang, Peraturan Pemerintah, Peraturan Daerah, atau pihak-pihak lain yang memberikan data yang erat kaitannya dengan objek dan tujuan penelitian, khususnya Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur.

3.2. Pengolahan dan Analisis Data

Tahapan selanjutnya setelah data-data terkumpul, maka dilakukan pengolahan dan analisis data. Data-data yang didapat berupa kejadian aktual dari pola hidup masyarakat. Baik itu yang telah dilakukan, sedang dilakukan, maupun keinginan yang akan dilakukan. Data-data di atas tersebut memuat semua kegiatan masyarakat, baik kelebihan maupun kelemahannya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam pola hidup. Kelemahan yang ada adalah semua permasalahan yang terjadi. Sehingga dari pengolahan dan analisis data ini dibuat langkah-langkah untuk mencari solusinya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari permasalahan yang terjadi tentang pola hidup masyarakat desa Ciaranjang, kecamatan Ciaranjang, kabupaten Cianjur, maka sebagai langkah untuk memberikan solusi dari permasalahan tersebut dilakukan :

1. Melakukan penyuluhan kesehatan tentang Pola Hidup Sehat di masa Pandemi Covid-19, yaitu Pola Makan, Pola Tidur, Menghindari Stres, dll. Hal ini dilakukan agar masyarakat tetap sehat tidak tertular virus Covid-19, dan tetap sehat dari penyakit lainnya.
2. Pemeriksaan Tekanan Darah. Hal ini dilakukan bekerja sama dengan Tenaga Kesehatan dari Puskesmas kecamatan Ciaranjang.
3. Pemberian brosur mengenai hipertensi (sarana edukasi masyarakat dengan pemanfaatan media cetak, agar mudah dipahami karena penyampaiannya menarik disertai gambar).
4. Meminta warga yang mempunyai tekanan darah yang tinggi untuk mengisi lembar pola makan harian dan ceklis seputar tindakan hasil penyuluhan. Hal ini bertujuan untuk melihat, dan mengevaluasi Pola Hidup yang menjadi sumber tekanan darah meningkat. Yang selanjutnya diadakan koreksi dengan mengganti/ mengubah menjadi Pola Hidup yang lebih sehat.
5. Pengontrolan lanjutan (datang ke rumah yang menjadi responden, melakukan pengukuran ulang tekanan darah. Kemudian pengecekan lembar pola hidup harian, dan memberikan lembar pengingat pola hidup yang baik (pola hidup sehat), dan pola hidup lain yang seharusnya dihindari. Selain itu tetap mengingatkan warga rutin memeriksakan diri ke dokter.

Hasil kegiatan yang dilakukan bisa dilihat pada gambar 1-2.



Gambar 1. Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat Kepada Masyarakat di Desa Ciaranjang.



Gambar 2. Pemeriksaan dan Pengukuran Tekanan Darah Kepada Masyarakat di Desa Ciaranjang.

5. KESIMPULAN

1. Dengan kegiatan ini masyarakat mempunyai pengetahuan tentang Pola Hidup Sehat, baik di masa Pandemi Covid-19 sekarang ini, maupun nanti setelah Pandemi berakhir. Masyarakat tidak lagi tidak peduli terhadap kesehatannya yaitu dengan menjaga pola hidup yang lebih baik.

2. Masyarakat tidak lagi banyak yang mengeluh sakit.
3. Masyarakat mengerti untuk cek rutin kesehatan, tanpa harus disuruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, A.D.(2014). Pola Hidup yang Sehat untuk Cegah Hipertensi. <https://health.detik.com/konsultasi/d-2759655/pola-hidup-yang-sehat-untuk-cegah-hipertensiranita>.
- farmasi.ugm.ac.id.(2020). Pola Hidup Sehat Lawan Covid-19. <https://farmasi.ugm.ac.id/id/pola-hidup-sehat-lawan-covid-19>.
- Handayani, V.V.(2019). Pola Makan Sehat Bisa Jadi Obat Darah Tinggi. <https://www.halodoc.com/artikel/pola-makan-sehat-bisa-jadi-obat-darah-tinggi>.
- health.kompas.com.(2020). Contoh Pola Makan Sehat untuk Penderita Hipertensi. <https://health.kompas.com/read/2015/06/20/0910006/Contoh.Pola.Makan.Sehat.untuk.Penderita.Hipertensi?page=all>.
- Muhammad, D.R.A .(2020). Pola Makan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Imunitas. <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pola-makan-sehat-dan-bergizi-untuk-meningkatkan-imunitas-saat-terserang-covid-19.html>.
- Nareza.(2020). Diet DASH untuk Hipertensi. <https://www.alodokter.com/diet-dash-untuk-penderita-hipertensi>.
- P2PTM Kemenkes RI.(2019). Pola Hidup Sehat Cegah Hipertensi yang Merupakan Faktor Risiko Terkena Penyakit Jantung Koroner. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/3/pola-hidup-sehat-cegah-hipertensi-yang-merupakan-faktor-risiko-terkena-penyakit-jantung-koroner>.
- www.unicef.org.(2020). Tips menyiapkan makanan yang praktis, ekonomis, dan sehat pada masa pandemi virus corona. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/tips-menyiapkan-makanan-yang-praktis-ekonomis-dan-sehat-pada-masa-pandemi-covid-19>.
- www.unicef.org.(2020). Covid-19 di Indonesia. https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-05/COVID-19-dan-Anak-anak-di-Indonesia-2020_1.pdf.
- Yuniar, N. (2020). Tiga Tahap yang Kita Lalui saat Menghadapi Pandemi Covid-19. https://www.antaranews.com/berita/1489520/tiga-tahap-yang-kita-lalui-saat-menghadapi-pandemi-covid-19?utm_source=antaranews&utm_medium=mobile&utm_campaign=top_category_home.