

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARKAT (PKM) TEMATIK  
COVID-19 PRODUK KARYA PENGABDIAN  
Upaya membangun kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat  
menurut tips kesehatan**

Lokasi:

Di Desa Bimo Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo



Disusun oleh:

**JAMILATUN HASANAH**

NIM. 1730500179

Direview oleh:

**Dr. AKMAL MUNDIRI, M.Pd.**

NIDN. 0727038403

**PRODI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM**

**FAKULTAS AGAMA ISLAM**

**UNIVERSITAS NURUL JADID**

**TAHUN 2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**LAPORAN PKM-PKM**

Judul PKM-PKM : Upaya membangun kesadaran pencegahan covid- 19 melalui  
pola hidup sehat menurut tips kesehatan

1. Nama Pendamping : Dr. Akmal Mundiri, M.Pd.
  - a. NIDN : 0727038403
  - b. Jabatan/Golongan : Pendamping
  - c. Nomor HP : 085335118844
2. Anggota:
  - a. Nama: Jamilatun Hasanah
  - b. NIM: 1730500179
  - c. Prodi: Manajemen pendidikan Islam
  - d. Fakultas: Agama Islam
3. Lokasi Kegiatan
  - a. Desa/Wilayah/Pesantren : Bimo
  - b. Kecamatan : Pakuniran
  - c. Kabupaten : Probolinggo
  - d. Provinsi : Jawa Timur
  - e. Jarak PT ke Lokasi (km) : 7,5 km

Luaran Yang dihasilkan

(artikel/proceeding/HKI/dll) : Artikel jurnal ISSN, berita, metode, buku  
ISBN

Jangka Waktu Pelaksanaan : 25 hari

Biaya Total : Rp -

Subsidi Unuja : RP -

Iuran tambahan/Sumbangan : Rp -

Disahkan pada 2020  
Di .Paiton

Mahasiswa,

Dosen Pembimbing Lapangan

(Jamilatun Hasanah)

Dr. Akmal Mundiri, M.Pd.

NIM: 1730500179

NIDN. 0727038403

Mengetahui,

Kepala LP3M,

(Achmad Fawaid, M.A., M.A)

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
Abstrak.....	1
Kata Pengantar.....	2
BAB I PENDAHULUAN.....	4
A. Analisis Situasi.....	4
B. Alasan Memilih Program.....	5
BAB II METODE PELAKSANAAN.....	7
A. Ringkasan Metode Pelaksanaan.....	6
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	8
C. Manfaat Program.....	8
D. Pihak-Pihak yang Dilibatkan dalam Program.....	9
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	11
A. Proses pelaksanaan PKM secara nyata di lapangan.....	11
B. Faktor pendukung dan penghambat.....	14
C. Rencana tahap selanjutnya.....	15
BAB IV PENUTUP.....	16
A. Kesimpulan.....	16
B. Saran.....	16
DAFTAR PUSTAKA.....	18
LAMPIRAN.....	19

## **Abstrak**

Corona Virus atau yang bisa sering kita sebut covid-19 yang menjadi topik pembahasan di dunia khususnya negara kita Indonesia. Covid-19 ini merupakan virus yang penyebarannya sangat cepat. Dengan jumlah penderita yang semakin hari semakin bertambah hingga membuat masyarakat resah. Banyak faktor penyebabnya di antaranya adalah ketidaksadaran masyarakat dalam mematuhi aturan pemerintah dan anjuran petugas kesehatan dalam pencegahannya. Dalam hal ini, program yang telah kami laksanakan adalah memberi pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya upaya pencegahan covid-19, bagaimana cara pencegahan covid-19 dan langkah apa saja yang harus kita lakukan. Melihat bahwa masih banyak masyarakat yang kurang memperhatikan kebersihan dan membangun pola hidup sehat sedangkan menjaga kesehatan sangatlah penting dalam pencegahan tertularnya covid-19. Maka solusi kami melakukan program penyuluhan terkait Upaya membangun kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan. Mendatangi rumah warga satu persatu. lalu kami unggah video dokumenter kami melalui laman youtube dengan jumlah viewers sebagai bukti bahwa kami telah melakukan penyuluhan ke suatu desa dan mampu ditonton orang banyak.

**Kata Kunci:** Upaya pencegahan, membangun pola hidup sehat

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya kepada kami hingga dapat menyelesaikan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan segenap kemampuan. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw yang membimbing kita menuju jalan yang diridhoi Allah, sehingga kami dapat mencapai kesempurnaan hidup melalui ajarannya. Atas selesainya PKM ini saya ucapkan terima kasih pada pihak yang telah membantu baik secara langsung atau tidak langsung. Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kehidupan, keselamatan dan kesehatan baik jasmani dan rohani.
2. Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi panutan kami.
3. KH. Abd. Hamid Wahid, M.Ag. selaku Rektor Universitas Nurul Jadid yang telah memberi kami kesempatan untuk tetap melaksanakan PKM ditengah pandemi ini
4. KH. Zuhri Zaini B.A. selaku pengasuh Pondok Pesantren Nurul Jadid.
5. Bapak Achmad Fawaid, M.A., M.A ketua LP3M Universitas Nurul Jadid yang telah memberikan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan.
6. Bapak Dr. Akmal Mundiri, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing (Reviewer), terima kasih banyak atas segala masukan, kritik dan saran yang bapak berikan kepada kami.
7. Warga masyarakat RT/RW 03/05 Desa Bimo Kecamatan Pakuniran terima kasih atas kerja sama dan bantuannya.
8. Teman-teman PKM-DR, terima kasih atas kerja samanya selama kegiatan berlangsung.
9. Kedua orang tua kami yang telah memberikan support dan berkat doanya sehingga PKM ini dapat terselesaikan dan berjalan dengan lancar.
10. Semua pihak yang telah ikut membantu kesuksesan kegiatan PKM-DR yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga segala bentuk kebaikan dan keikhlasan membantu proses belajar dimasyarakat serta berbagai proses kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat diridhoi oleh Allah Swt dan mendapat syafaatnya. Amiin

Dengan segala keterbatasan kami. Akhirnya kami dapat menyelesaikan laporan PKM ini. Kami sadar laporan ini jauh dari kata sempurna dan untuk menyempurnakan kami harus melewati proses yang sangat panjang dan rumit. Oleh sebab itu, selagi kritik dan saran yang membangun dari pembaca dan masyarakat sangat kami harapkan dan juga permintaan maaf kami sebagai penulis jika ada sesuatu yang kami tulis salah, karena ilmu yang kami miliki terbatas. Penulis berharap semoga laporan ini berguna bagi pembaca pada umumnya dan masyarakat khususnya. Amin.

Paiton, 30 Mei 2020

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Analisis situasi

Pertama kali ditemukannya corona virus atau biasa kita kenal sebutan covid-19 menular pada manusia adalah di kota wuhan Negara China pada akhir Desember 2019. Dan kini pada tahun 2020 menyebar ke negara-negara lain hingga pada bulan Maret 2020. Pandemi menginvasi seluruh wilayah Indonesia. Membuat kita sulit bergerak dan tidak bisa asal diam pada suatu tempat. Semua orang menjadi lebih waswas daripada sebelumnya. Semua mata mencurigai setiap gejala orang bersin, batuk, pilek, dan panas.<sup>1</sup> Harus jaga jarak dengan sesama. Ketakutan bertebaran dimana-mana. Belum lagi, anda bisa menularkan dan ditularkan oleh orang tak dikenal hingga orang yang paling akrab dengan anda. Bukankah ini sangat menakutkan? Ya tentu. Namun meskipun dalam keadaan seperti ini, kita harus tetap mengikuti anjuran pemerintah upaya pencegahan penyebaran tidak lebih luas lagi yakni dengan tidak berkeliaran kemana-mana tetap di rumah aja (stay at home) agar tidak tertular dan menularkan orang lain.

Selain kita tidak berkeliaran kemana-mana kita juga harus rajin menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan diri agar tetap fit upaya pencegahan tertularnya covid-19. Ada banyak kegiatan yang bisa kita lakukan selama karantina mandiri di rumah aja untuk menjaga kesehatan. Salah satunya, bisa dari ketidakpahaman masyarakat terhadap pentingnya kita untuk menyadari bahwa virus ini benar-benar harus dicegah. salah satunya dengan menjaga kebersihan dan kesehatan. Terlebih masyarakat desa yang masih kurang perhatian dengan kebersihan lingkungan dan membiasakan pola sehat dalam kesehariannya. Masalah ini hendak dipecahkan dengan memberikan pemahaman kepada masyarakat dengan Upaya membangun kesadaran pencegahan Covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan.

Program tersebut dijalankan melalui beberapa tindak nyata penting yakni dengan melakukan observasi kepada masyarakat dengan proses wawancara kepada warga langsung mengenai bagaimana pemahaman mereka sejauh ini

---

<sup>1</sup> Buku\_Pedoman\_Covid-19\_Kemendagri.Pdf

terhadap pandemi Covid-19. Memberikan pemahaman berupa penyuluhan tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan upaya pencegahan covid-19 dengan membangun kesadaran pola hidup sehat. Dan memberikan contoh salah satu cara untuk mencegah Covid-19 yakni memebiasakan sesuatu yang sepele padahal hal itu sangatlah penting untuk dibiasakan dalam setiap harinya seperti cuci tangan yang baik dan benar dan lainnya. Keterlibatan dari berbagai pihak, dari para masyarakat sangat menentukan sukses tidaknya program tersebut terealisasi di lapangan. Program ini dijalankan dengan durasi waktu selama 25 hari dengan harapan mampu membawa perubahan kepada masyarakat. Sehingga masyarakat dapat lebih perhatian dan menyadari bahwa menjaga kebersihan dan kesehatan sangatlah penting dalam pencegahan Covid-19. Dan video dokumenter kami selama dalam melakukan kegiatan ini dikemas dalam bentuk video yang diunggah melalui laman Youtube guna video tersebut dapat ditonton banyak orang dengan harapan penonton akan paham setelah melihat video program yang telah kami unggah. Berikut adalah laman link video dokumenternya:

<http://youtu.be/yCPo3q0yS94>

## **B. Alasan Memilih Program**

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo merupakan program studi lapangan mahasiswa yang didelegasikan oleh kampus ) Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo dalam bentuk pengabdian nyata seorang mahasiswa kepada masyarakat. Pada dasarnya PKM UNUJA ini dapat meningkatkan kemampuan dan wawasan mahasiswa sebagai bekal hidup di masyarakat serta diharapkan dapat membawa manfaat khususnya untuk masyarakat dan umumnya untuk mahasiswa itu sendiri. Kami Individu disini ditempatkan di Desa masing-masing peserta selama waktu yang sudah ditentukan kepada kami kurang lebih selama 25 hari untuk melakukan pengabdian pada masyarakat dengan studi lapangan dan kegiatan-kegiatan kemasyarakatan. Melihat minimnya pengetahuan masyarakat akan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya membangun pola hidup sehat terutama selama pandemi covid-19.

Menurut yang sudah kita amati tempat tinggal kami di Desa Bimo Kecamatan Pakuniran. Upaya pencegahan pandemi covid-19 disini sudah melakukan penyemprotan disinfektan, tempat karantina khusus pendatang dari luar kota dan memberikan pelayanan, pemeriksaan dan sebagainya, Penyediaan tempat cuci tangan di tempat-tempat umum, dan pemberian masker gratis dari Desa<sup>2</sup>. Setelah berbagai usaha telah dilakukan oleh perangkat desa di Desa Bimo ini upaya pencegahan covid-19. Selanjutnya kami selama kurang lebih 25 hari di lapangan, kami peserta PKM 2020 akan memberikan pengalaman ilmu pengetahuan tentang upaya pencegahan covid-19 dengan memberikan pengarahan kepada masyarakat agar dapat memecahkan masalah dan menanggulangnya secara tepat. Dimana kami akan mengadakan penyuluhan kerumah-rumah. Dalam meningkatkan pemahaman masyarakat yang harus diupayakan dalam pencegahan covid-19 kami menerapkan berbagai macam gaya membiasakan pola hidup. Oleh karena itu, secara individual dalam PKM UNUJA tahun 2020 ini mengamati berbagai tindakan dan upaya masyarakat untuk pencegahan pandemi covid-19 di Desa Bimo. Kecamatan Pakuniran telah dilakukan.

Pada pembuatan Program Kerja (Proker) disesuaikan dengan keadaan di lapangan dan keadaan masyarakat Kami akan memberikan pengetahuan, pemahaman dan menegaskan kepada warga masyarakat terkait “upaya membangun kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan di Desa Bimo, Kecamatan Pakuniran, Kabupaten Probolinggo”.

---

<sup>2</sup> Observasi lapangan di Desa Bimo kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo.

## **BAB 2**

### **RENCANA KEGIATAN**

#### **A. Rencana Program**

##### **1. Tahap Identifikasi**

Pada tahap ini, kami melakukan pengamatan lapangan dan Kemendesa untuk memperoleh informasi tentang perkembangan covid- 19 di Dasa Bimo. Setelah berbagai tindakan dan upaya masyarakat telah dilakukan untuk pencegahan covid-19 di Desa Bimo ini. Kami akan mendatangi rumah-rumah untuk mengadakan penyuluhan terkait tema PKM tematik covid-19 yaitu Upaya membangun kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan. Dalam meningkatkan pemahaman masyarakat yang harus diupayakan dalam pencegahan covid-19 kami memberikan materi menjelaskan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan kepada masyarakat, langkah apa saja yang harus dilakukan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan ditengah-tengah covid-19, mempraktekkan bagaimana cara menerapkan gaya pola hidup sehat menurut tips kesehatan, apa saja buah dan sayuran yang baik untuk kesehatan khususnya dalam meningkatkan imunitas tubuh kita dan apa saja faktor-faktor yang dapat menurunkan imunitas tubuh kita<sup>3</sup> dan sebagainya.

##### **2. Tahap Pembuatan Video**

Pada tahap ini, kami melakukan proses pembuatan video dengan menggunakan alat perekaman seadanya, yakni smartphone android, yang dibantu dengan software Kine Master. Proses pengeditan video dengan Kine Master dilakukan juga di smartphone. Kami memilih Kine Master karena performanya yang terbilang cukup baik dengan ukuran berkas yang ringan, hanya 25 MB, dan kinerjanya juga tidak terlalu memberatkan di smartphone. Pengambilan gambar dilakukan dengan smartphone yang sekaligus diedit juga di smartphone. Hal ini menjadikan pekerjaan menjadi praktis. Proses editing video dengan menambahkan teks ,memotong video,menambahkan narasi suara serta musik latar. Adapun materi pembuatan videonya kami

---

<sup>3</sup> Pola Hidup Bersih dan Sehat yang Mulai Diterapkan Pasca COVID-19.mhtml

peroleh dari sumber internet, yang kami jadikan powerpoint dalam bentuk rekaman video.

### 3. Tahap Penyebaran Video

Tahap ini merupakan proses penyebaran video melalui laman Youtube. Penyuluhan tentang pentingnya kita membangun kesadaran pola hidup sehat upaya pencegahan covid-19 tersebut akan dijadikan sebagai bukti dokumentasi kepada pihak kampus bahwa telah melakukan kegiatan PKM di Desa Bimo Kecamatan Pakuniran. Dan video itu juga kami bagi kepada masyarakat dan perangkat desa sekitar untuk melihat proses penyuluhannya secara offline di hape masing-masing.

### 4. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, Evaluasi terhadap penyebaran video ini juga kami lakukan dengan meminta pendapat dan masukan dari masyarakat sekitar tentang konten video yang telah kami bagi.

## **B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

Kegiatan ini akan dilaksanakan mulai tanggal 7 mei sampai 5 juni 2020. Seluruh proses tahapan kegiatan ini dilaksanakan dari rumah kami di Desa Bimo, Kecamatan Pakuniran, Kabupaten Probolinggo.

## **C. Manfaat Program**

Adapun manfaat penyuluhan Upaya membangun kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat adalah sebagai berikut:

1. Terjadinya peningkatan nilai pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap upaya membangun kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan.
2. Terjadinya peningkatan pemahaman masyarakat tentang bagaimana menerapkan pola hidup sehat.
3. Terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap berbagai macam cara menjaga kesehatan dan kebersihan.

4. Terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Bimo tentang berbagai materi upaya membangun kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan.

#### **D. Pihak-Pihak yang Dilibatkan dalam Program**

<b>No</b>	<b>Stakeholder</b>	<b>Dukungan</b>
1	Perangkat Desa	
	a. Kepala Desa Bimo	Memberikan informasi dan masukan seputar upaya kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan di Desa Bimo, Kecamatan Pakuniran, Kab. Probolinggo Memberikan dukungan moril kepada kami dalam menyebarkan informasi, konten, atau pengetahuan yang positif tentang upaya kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan.
	b. Masyarakat	Memberikan kesempatan, waktu dan tempat kepada kami dengan hormat, senaghatidan penup perhatian kepada kami ntuk mengadakan penyuluhan.
2	Instansi lainnya:	
	a. LP3M UNUJA	Mendorong dilaksanakannya program pemberdayaan kepada masyarakat di lingkungan masing-masing mahasiswa;  Mendorong mahasiswa untuk tetap proaktif dan kreatif dalam memberikan layanan kepada masyarakat, baik offline maupun online, selama masa Pandemi Covid-19

	b.Dosen Reviewer	Memberikan kami bimbingan dengan baik. Mendorong mahasiswa untuk tetap proaktif dan kreatif dalam memberikan layanan kepada masyarakat, baik offline maupun online, selama masa Pandemi Covid-19
--	------------------	---

### **BAB III**

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **A. Proses pelaksanaan PKM secara nyata di lapangan**

Berdasarkan rancangan program yang telah kami laksanakan dalam langkah pemahaman kepada masyarakat upaya pencegahan penularan covid-19 telah kami laksanakan yakni melakukan penyuluhan langsung kepada masyarakat tentang covid-19 dan menjelaskan upaya apa saja yang harus kita lakukan dalam pencegahannya. Kami menjelaskan terkait upaya pencegahan covid-19 dengan menjaga kebersihan dan membangun pola hidup sehat. Karena jika kita sehat akan terhindar dari penyakit. Dalam hal ini kami mendatangi rumah warga satu persatu. Kami menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan terkait upaya pencegahan covid-19. Memberi pemahaman bagaimana membangun kesadaran diri dalam membiasakan gaya pola hidup sehat. Hal apa saja yang harus kita lakukan dalam membiasakan gaya pola hidup sehat.

Kami memberikan contohnya serta mempraktekkan kepada masyarakat. Diantaranya dalam menjaga kebersihan kami mempraktekkan cara cuci tangan dengan baik dan benar. Dalam berolahraga kami mempraktekkan senam pagi, berjemur dipagi hari bersama warga, jogging dan lain-lain. Atau melakukan aktivitas apa yang dapat sambil olahraga seperti menyapu halaman, ngepel lantai, bagi petani tetap melakukan pekerjaannya sambil berjemur dan melakukan aktivitas lainnya yang dapat membuat kita berkeringat. Dalam hal makanan kami memberikan contoh makanan yang baik dikonsumsi bagi kesehatan serta dapat meningkatkan imunitas tubuh kita, banyak mengkonsumsi buah dan sayur, juga tetap menjaga pola makan yang teratur dan banyak minum air putih. Dalam hal istirahat juga kita perlu istirahat yang cukup, tidur yang cukup<sup>4</sup>. Selain itu kami juga mengingatkan untuk tetap menggunakan masker saat keluar rumah dan saat sakit serta mempraktekkan adab ketika batuk dan bersin baik menggunakan tisu ataupun lengan siku. Masyarakat menyimak dengan baik penjelasan yang kami

---

<sup>43</sup>Catatan-Tentang-Aspek-Kesehatan-Jiwa-Dan-Psikososial-Wabah-Covid-19-Feb-2020-Indonesian.Pdf

jelaskan dan menyatakan telah paham atas apa yang telah kami sampaikan didepan masyarakat langsung.

Langkah kedua metode pelaksanaan program PKM ini, yakni tahap pembuatan video yang telah kami lakukan berupa proses pengambilan foto dan video ketika melakukan kegiatan tersebut. Proses pengambilan dokumenter ini kami ambil mulai dari saat akan mengunjungi rumah warga, dirumah warga, olahraga (senam pagi) dan praktik cuci tangan yang baik dan benar.

Alat pengambilan gambar dan video melalui Smartphone dengan meminta bantuan kepada adik kami tanpa menggunakan alat bantu perekam lainnya dan tidak menggunakan tripod. Hasil video saat melakukan penyuluhan ini, olahraga dan praktik cuci tangan kami kemas secara singkat menjadi satu video dan telah kami edit sendiri menggunakan smartphone android dengan bantuan aplikasi Kinemaster dan penambahan musik instrumen. Aplikasi kine master ini digunakan karna sangat cocok bagi pemula editing video sederhana. Penayangan video penyuluhan ini melalui laman YouTube yang ditonton kurang lebih dari 1,5 penonton sebagai bukti bahwa video penyuluhan yang telah kami lakukan tidak hanya dapat dinikmati oleh masyarakat sekitar namun juga ditonton oleh publik luas. Link video YouTube juga telah kami sebarkan melalui berbagai media sosial seperti WhatsApp dan Facebook untuk terus meningkatkan jumlah pemahaman kepada masyarakat melalui video penayangan yang telah kami buat.

Berikut adalah link video dokumenternya:

<http://youtu.be/yCPo3q0yS94>

Dari hasil video yang telah kami unggah pasti bukanlah merupakan video yang sempurna, oleh karna itu kami mendapat beberapa kritik dan saran dari masyarakat atau viewers yang telah menonton video kami. Kritik dan saran tersebut telah mereka sampaikan melalui kolom komentar di YouTube dan ada pula yang memberi kritik saran secara langsung dari evaluasi yang telah kami lakukan kepada masyarakat. Beberapa dari mereka menerima dan mengaku cukup paham atas apa yang telah kami sampaikan, namun juga tidak sedikit yang

memberi kritik bahwa video yang telah kami buat mempunyai banyak kekurangan.

Proses pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini kami lakukan selama kurang lebih 4 minggu dibulan Mei. Mulai dari tahap turun langsung kepada masyarakat, tahap pembuatan video hingga proses penyebaran videonya. Tempat kegiatan ini kami lakukan di Desa Bimo Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo.

Tentu sebelum proses edukasi atau penyuluhan yang kami lakukan kepada masyarakat, ada langkah yang telah kami persiapkan terlebih dahulu, yakni seperti benar-benar memahami tentang Covid-19, faktor penularannya hingga bagaimana cara pencegahannya seperti dengan menjaga kebersihan dan kesehatan. Apa saja langkah-langkahnya dalam membangun gaya pola hidup sehat. Proses ini kami lakukan agar dapat memberi pemahaman yang baik dan benar kepada masyarakat. Hasil yang kami rasakan setelah proses program ini selesai, masyarakat lebih menyadari bahwa menjaga kebersihan dan kesehatan itu sangatlah penting dan mulai membiasakan gaya pola hidup sehat.

Kami melihat, beberapa masyarakat sudah mulai mempraktekkan dan membiasakan olahraga berjemur di pagi hari bagi petani mereka lebih semangat lagi ketika hendak bekerja disawah mereka tidak hanya dapat bekerja akan tetapi juga dapat olahraga berjemur di pagi hari. Dan mereka juga mulai membiasakan dan tidak lagi menyepelkan cuci tangan disetiap selesai melakukan aktivitasnya. Ketika mereka sudah tau bahwa olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja mereka juga mulai senang berolahraga sambil bersih-bersih seperti menyapu halaman rumahnya dan membersihkan selokan. Menggunakan masker saat keluar rumah dan . saat sakit serta mempraktekkan adab ketik batuk dan bersin baik menggunakan tisu ataupun lengan siku. Tempat cuci tangan yang telah disediakan oleh perangkat desa mulai digunakan dengan baik dan benar oleh masyarakat sekitar. Desa kami tampak sepi karna masyarakat benar-benar bekerja dari rumah atau mengurangi aktifitas diluar rumah.

## **B. Faktor Penghambat dan Pendukung**

Terlaksananya kegiatan yang kami rencanakan bukan berarti berjalan dengan sempurna. Meskipun target waktu terselesaikannya program telah tercapai dan sesuai dengan tujuan kami, namun terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi berjalannya kegiatan yang direncanakan, diantaranya adalah sebagai berikut:

### **1. Faktor Penghambat**

Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat hambatan-hambatan yang ditemui oleh mahasiswa, antara lain:

- a. Pada kegiatan-kegiatan tertentu, Kurang terkumpulnya warga dalam satu keluarga di salah satu rumah karena beriringan dengan aktifitas kerja penduduk sehingga saat kami melakukan penyuluhan tidak terkumpul dengan lengkap karena sebagian dari kepala keluarga sedang kerja.
- b. Penyesuaian waktu pelaksanaan program dengan aktifitas masyarakat sehingga dalam pelaksanaan program mendapatkan sedikit hambatan.
- c. Keterlambatan dalam proses penyebaran video karna dalam tahap pembelajaran awal mengedit video

### **2. Faktor Pendukung**

Selain faktor penghambat, adapula faktor-faktor pendukung agar terlaksananya kegiatan yang direncanakan, antara lain :

- a. Kebijakan tokoh masyarakat yang telah menyetujui dan mengesahkan program kerja PKM kami.
- b. Tanggapan positif, sikap terbuka serta partisipasi masyarakat atas kehadiran mahasiswa PKM menjadikan semangat bagi kami untuk melaksanakan kegiatan dengan maksimal di Desa Bimo Kecamatan Pakuniran.
- c. Antusias Warga saat menyimak penyuluhan sehingga mampu dipahami dengan baik.
- d. Masyarakat banyak memberikan masukan yang membangun sehingga kami dapat melakukan dengan lebih baik lagi.
- e. Kekompakan, kerjasama dan koordinasi yang cukup baik antar mahasiswa PKM dengan berbagi pihak yang berkopemten.

### **C. Rencana Tahap Selanjutnya**

Setelah semua program-program telah kami lakukan tercapai sesuai dengan target. Maka selanjutnya, peserta PKM Tematik akan melaksanakan kegiatan yakni evaluasi program untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan program yang sudah terlaksana sebelumnya. Apakah dapat terealisasi dengan baik dan membawa dampak positif terhadap masyarakat. Kegiatan ini menjadi tolak ukur untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan program yang telah kami lakukan.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Virus Corona atau yang bisa sering kita sebut covid-19 yang menjadi topik pembahasan di dunia khususnya negara kita Indonesia. Pertama kali ditemukannya virus ini menular pada manusia adalah di kota wuhan Negara China pada akhir Desember 2019.. Covid-19 ini merupakan wabah yang sangat meresahkan masyarakat karena penyebarannya yang sangat cepat. Hanya dalam waktu beberapa bulan saja sudah dapat mendunia. Oleh karena itu, dalam upaya pencegahannya selain kita mengikuti anjuran dari pemerintah dan petugas kesehatan. Kita juga harus sadar untuk memulai dan membiasakan menjaga kebersihan dan menerapkan pola hidup sehat. Mulai dari hal yang menurut kita sepele padahal itu sangatlah penting untuk di biasakan seperti teratur senam pagi, olahraga walaupun sambil bekerja, bersih-bersih, menjaga pola makan yang teratur. Banyak minum air putih dan mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti buah dan sayuran yang dapat meningkatkan imunitas tubuh kita. Dan juga istirahat yang cukup. Sehingga ketika kita sehat akan terhindar dari penyakit. Khususnya penyakit yang lagi marak sekarang covid-19.
2. Kami melaksanakan program berupa penyuluhan secara langsung kepada masyarakat dengan mendatangi rumah-rumah warga. Dengan tujuan memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan dan membiasakan pola hidup sehat terutama pada masa pandemi covid-19 ini sebagai upaya kita dalam pencegahannya.

#### **B. Saran**

1. Perangkat desa perlu mengadakan sosialisasi lanjutan kepada masyarakat dengan menghadirkan petugas kesehatan agar semua masyarakat di Desa Bimo paham dengan pentingnya membiasakan pola hidup sehat sebagai bentuk pencegahan covid-19.

2. Masyarakat penduduk di desa Bimo tetap menerapkan dan membiasakan pola hidup sehat seperti yang telah kami praktekkan selama masa PKM.
3. Dengan adanya penyuluhan secara langsung kepada masyarakat dan penyebaran video edukasi yang telah disebarakan kepada publik semoga dapat membawa manfaat bagi masyarakat luas, sehingga Covid-19 segera berlalu dan putus tali penyebarannya

## DAFTAR PUSTAKA

Buku\_Pedoman\_Covid-19\_Kemendagri.Pdf

Catatan-Tentang-Aspek-Kesehatan-Jiwa-Dan-Psikososial-Wabah-Covid-19-Feb-2020-Indonesian.Pdf

5 Pola Hidup Bersih dan Sehat yang Mulai Diterapkan Pasca COVID-19.mhtml

(<https://lp3m.unuja.ac.id/pengabdian>),

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

(Berisi Foto Dokumentasi saat melaksanakan kegiatan)



**Senam pagi**



**Proses Praktik Cuci tangan**



**Foto salah satu Masyarakat sedang Cuci tangan**



**Aplikasi yang dipakai untuk mengedit video**



**Foto saat membuat video penyuluhan didepan kamera**



## Bukti Foto Capture bahwa video sudah terunggah di YouTube



**Kedaaan Desa**

**LEMBAR REVIEWER**

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TEMATIK (PKM)**  
**COVID-19**

**BERBASIS PRODUK KARYA PENGABDIAN**

**UNIVERSITAS NURUL JADID**

**TAHUN 2020**

Judul PKM : Upaya membangun kesadaran pencegahan covid-19 melalui pola hidup sehat menurut tips kesehatan

Lokasi : Desa Bimo Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo

Nama Mahasiswa : Jamilatun Hasanah

Prodi : Manajemen Pendidikan Islam

DPL / Reviewer : Dr. Akmal Mundiri, M.Pd

NO	URAIAN	ACUAN REVIEWER	CATATAN REVIEWER
1	Masalah yang ditangani	Judul	Cukup
		Latar belakang	Cukup
		Program yang akan dilaksanakan	Baik
		Tujuan program	Baik
2	Metode Pelaksanaan	Tahapan-tahapan kegiatan	Cukup
		Timeline kegiatan	Cukup
		Manfaat program	Baik
		Kelayakan mitra	Cukup
3	Hasil dan Pembahasan	Kesesuaian proses kegiatan dengan metode pelaksanaan	Cukup Baik
		Keseuaian faktor pendukung	Cukup

		dan penghambat dalam dalam pencapaian target kegiatan	
		Rencana tahapan selanjutnya: kelayakan kegiatan untuk ditindak lanjuti dan rekomendasi luaran	Cukup
4	Penutup	Kesesuain kesimpulan dengan permasalahan	Cukup sesuai
		Relevansi daftar pustaka	Cukup

Paiton, 2020  
DPL (Reviewer)

(Dr. Akmal Mundiri, M. Pd.)