

**PEMBERDAYAAN KOMUNITAS BERSEPEDA DALAM EDUKASI POLA HIDUP SEHAT
MENGHADAPI COVID-19****Abdul Gani Soulissa^{1*}, Wita Anggraini², Sri Ratna Laksmiastuti³, Deviyanti Pratiwi⁴**¹⁻⁴Universitas Trisakti

Email Korespondensi: deviyanti@trisakti.ac.id

Disubmit: 25 Januari 2022

Diterima: 08 Februari 2022

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.5946>**ABSTRAK**

Masyarakat mulai beradaptasi di tengah pandemi Covid-19. Aktivitas masyarakat di luar rumah seperti olahraga, yaitu bersepeda juga semakin meningkat. Peningkatan jumlah aktivitas bersepeda dapat menjadi potensi kluster baru penyebaran Covid-19 akibat mengabaikan protokol kesehatan saat berkumpul dan setelah selesai bersepeda. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang transmisi dan pencegahan Covid-19. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi dan pemahaman kepada komunitas bersepeda untuk memiliki pola hidup sehat menghadapi Covid-19. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan dalam bentuk presentasi *power point* secara daring melalui aplikasi *zoom* dan penggunaan poster yang menarik sebagai sarana pengingat dalam aktivitas di komunitas. kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman partisipan berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta. Kegiatan edukasi pola hidup sehat menghadapi Covid-19 yang diberikan kepada komunitas bersepeda dapat berjalan baik dan mendapatkan tanggapan yang responsive serta antusias dari komunitas bersepeda.

Kata Kunci : Covid 19, Hidup Sehat, Bersepeda**ABSTRACT**

People are starting to adapt in the midst of the Covid-19 pandemic. Community activities outside the home such as sports, namely cycling are also increasing. An increase in the number of cycling activities could be a potential new cluster of Covid-19 spread due to ignoring health protocols when gathering and after cycling. This could be due to a lack of public knowledge and understanding about the transmission and prevention of Covid-19. This activity is to provide education and understanding to the cycling community to have a healthy lifestyle to deal with Covid-19 in cycling. The extension method is carried out by an approach in the form of online power point presentations through the Zoom application and the use of attractive posters as a means of reminders in community activities. The counseling showed an increase in participants' understanding based on the results of the participants' pretest and posttest. The educational activities on a healthy lifestyle to deal with Covid-19 given to the cycling community can run well and get a responsive and enthusiastic response from the cycling community.

Keywords : Covid-19, Healthy Lifestyle, Cycling

1. PENDAHULUAN

Jumlah penduduk Jakarta yang banyak serta tingginya arus masuk-keluar masyarakat ke Jakarta baik karena bekerja ataupun sekolah dapat menjadi masalah tersendiri, salah satunya adalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang telah diumumkan sebagai kejadian pandemi di seluruh dunia adalah Covid-19. Corona virus atau dikenal juga sebagai Covid-19 merupakan suatu infeksi novel coronavirus yang dapat menyebabkan pneumonia dan berakibat fatal pada penderitanya (Melika Lotfi, 2020). Covid-19 memiliki kemampuan untuk bermutasi dan bereplikasi, virus ini juga mampu menyebar dengan cepat ke seluruh dunia dengan penyebaran antar manusia, bahkan sebelum penderita menunjukkan gejala (Napitupulu, 2022) .

Masyarakat mulai beradaptasi dengan pandemi Covid-19 yang telah berlangsung lama. Masyarakat mulai berani beraktivitas di luar rumah. Salah satu aktivitas di luar rumah yang meningkat adalah aktivitas olahraga, yaitu bersepeda. Sejatinya, olahraga dibutuhkan untuk membuat tubuh tetap sehat dan bugar, namun pada masa pandemi saat sekarang ini diperlukan penyesuaian kebiasaan. Peningkatan jumlah aktivitas bersepeda justru dapat menjadi potensi kluster baru penyebaran Covid-19. Masih dapat ditemukan masyarakat yang bersepeda cenderung mengabaikan protokol kesehatan saat berkumpul, seperti mengindahkan *physical distancing*, ataupun tidak menggunakan masker saat berkumpul setelah selesai bersepeda. Hal-hal diatas mungkin disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang transmisi dan pencegahan Covid-19,

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa penyuluhan tentang transmisi dan pencegahan Covid-19 pada komunitas bersepeda, termasuk hal-hal yang harus diketahui saat bersepeda terkait pola hidup sehat menghadapi Covid-19 pada masa pandemi, yaitu penerapan jaga jarak, penggunaan masker, cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan cairan sanitizer, serta sumber penularan. Pada masa pandemi, tim penyuluhan kesehatan memiliki keterbatasan untuk melakukan edukasi langsung, pemanfaatan fasilitas dan teknologi dapat membantu edukasi pola hidup sehat selama pandemi Covid 19 (Pratiwi, Salim, et al., 2021).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai transmisi serta pencegahan Covid-19 pada komunitas sepeda di Jakarta, sehingga masyarakat, khususnya komunitas bersepeda bisa memahami dan mengerti yang pada akhirnya akan ada penyesuaian kebiasaan pola hidup sehat menghadapi Covid-19 sesuai protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah kesadaran dalam berperilaku selama pandemi Covid-19 masih banyak ditemukan pada masyarakat yang tergabung dalam komunitas bersepeda. Anggota komunitas cenderung mengabaikan protokol kesehatan saat berkumpul dan setelah selesai bersepeda. Salah satu faktor penyebab masalah ini dapat terjadi yaitu karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang transmisi dan pencegahan Covid-19. Munculnya kasus-kasus baru yang berasal dari kluster-kluster komunitas yang bukan merupakan kasus impor dikaitkan dengan kurangnya pemahaman masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat selama pandemi Covid-19 saat beraktivitas di luar rumah.

Rumusan pertanyaan yang terkait kegiatan ini dilakukan adalah bagaimanakah pemahaman terhadap pola hidup sehat menghadapi Covid-19 di komunitas bersepeda?

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan merupakan hal penting dan berkaitan dengan produktivitas seseorang yang sangat mendukung keberlangsungan hidup. Kesehatan bersifat holistik, yang berkaitan dengan fisik, jiwa serta sosial ekonomi (Sulistiarini, 2018).

Kesadaran dalam berperilaku merupakan suatu kunci keberhasilan dalam kehidupan. Penerapan pola hidup sehat sangat penting selama pandemi Covid-19. Pemutusan rantai penyebaran virus Covid-19 dapat dilakukan dengan penerapan protokol kesehatan yang baik. Penerapan ini dapat dijalankan dengan maksimal apabila disertakan dengan pemahaman yang baik (Hani Ruh Dwi, 2021).

Virus Covid-19 sangat menular dan dibutuhkan tindakan efektif dalam pencegahan kesehatan masyarakat yaitu kepatuhan terhadap standar efektif melawan Covid-19 (Lotfi M, 2020). Covid-19 dapat mudah menular dengan terjadinya kontaminasi langsung sehingga sangat dianjurkan penerapan pola hidup sehat (McIntosh K, 2020).

Pola hidup sehat merupakan variabel bebas dari pelaksanaan kegiatan ini. Pola hidup sehat yang dimaksud adalah penerapan protokol kesehatan selama melakukan aktivitas di komunitas bersepeda.

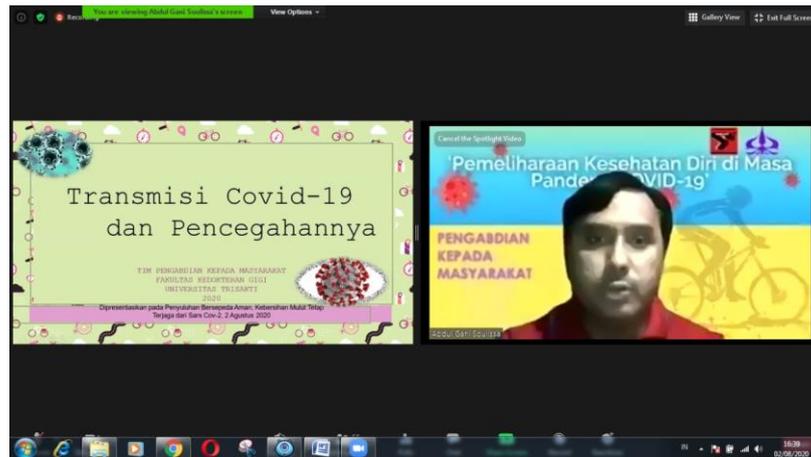
Edukasi dalam masyarakat yang dilakukan dengan tepat sasaran diyakini mampu merubah pola pikir yang nantinya akan berdampak terhadap perubahan perilaku sehingga penerapan pola hidup sehat menghadapi Covid-19 dapat diterapkan dalam berbagai lapis masyarakat tak terkecuali terhadap komunitas bersepeda. Kesadaran akan bahaya Covid-19 yang dapat mengancam nyawa memberikan manfaat yang luar biasa dan berpengaruh terhadap perilaku seseorang (Goalbertus, 2021).

Pemilihan cara edukasi dan pendekatan yang baik dengan mitra sangat mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Materi dapat dipilih dan disesuaikan dengan kegiatan komunitas sehingga mampu menciptakan suasana yang menimbulkan antusiasme yang tinggi.

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa kegiatan penyuluhan kepada masyarakat khususnya pada komunitas bersepeda di Jakarta. Penyuluhan yang diberikan mengenai pola hidup sehat menghadapi Covid-19 pada komunitas bersepeda. Sasaran dari kegiatan ini adalah komunitas sepeda Gowest6 di Jakarta yang terdiri dari 25 peserta pria dan wanita dengan status Pendidikan lulusan S1, S2, S3.

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pembentukan tim pelaksana, pembagian kerja tim pelaksana, persiapan komunitas, dan persiapan teknis dan materi. Penyuluhan dilakukan dengan sebelumnya mengadakan *pretest* untuk mengetahui pemahaman anggota komunitas sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah itu dilakukan pemberian materi pola hidup sehat dan diakhiri dengan pelaksanaan *posttest*. Penyuluhan yang dilakukan secara daring ini bersifat dua arah dalam artian peserta bisa bertanya secara aktif dan partisipatif (Gambar 1).



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan secara daring yang bersifat dua arah

Persiapan komunitas sangat penting untuk mengetahui permasalahan dan pendekatan yang akan dilakukan. Pendekatan terhadap ketua komunitas juga menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dalam PkM ini. Tim pelaksana juga melakukan observasi serta melakukan pengkajian dan pengumpulan data terkait data komunitas Gowest6 yang akan menjadi partisipan PkM.

Pemilihan materi merupakan salah satu hal krusial yang harus disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi mitra, sehingga nantinya solusi yang diberikan diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra. Pada tahap ini juga dilakukan pembuatan materi segera setelah dipilih materi sesuai permasalahan mitra. Materi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari:

- a. Materi potensi transmisi Covid-19 pada komunitas sepeda
- b. Materi pencegahan transmisi Covid-19 pada komunitas sepeda
- c. Pelatihan cara mencuci tangan yang baik dan benar menurut WHO

Persiapan teknis yang dilakukan tim pelaksana meliputi pendataan dan pembagian tugas, mempersiapkan format pengkajian, daftar hadir peserta, *pre planing* kegiatan, serta pembuatan materi presentasi yang menarik dan poster untuk mengedukasi anggota komunitas sesuai dengan kegiatan komunitas (Gambar 2).



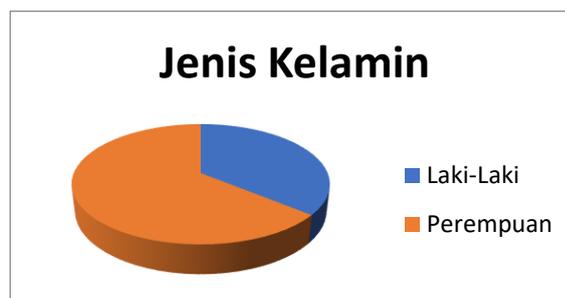
Gambar 2. Poster edukasi pola hidup sehat menghadapi Covid-19 sebagai sarana edukasi dalam komunitas bersepeda

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan suatu pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan secara daring untuk memberikan edukasi terkait pola hidup sehat menghadapi Covid-19. Protokol Kesehatan harus tetap dijalankan dalam setiap aktivitas. Pemahaman mengenai transmisi dan pencegahan Covid-19 pada komunitas bersepeda, termasuk hal-hal yang harus diketahui saat bersepeda terkait Covid-19 pada masa pandemi, yaitu penerapan jaga jarak, penggunaan masker, cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan cairan sanitizer, serta sumber penularan.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hasil yang didapatkan oleh peserta adalah peningkatan pemahaman mengenai pola hidup sehat menghadapi Covid-19, khususnya terkait potensi transmisi Covid-19 dan pencegahannya pada komunitas sepeda. Peningkatan pemahaman ini tentunya akan membawa pengaruh positif pada komunitas. Peningkatan pemahaman dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 25 peserta yang terdiri dari peserta perempuan dan laki-laki (Gambar 3). Peserta yang hadir juga memiliki tingkat pendidikan yang baik yaitu lulusan S1, S2 dan S3 (Gambar 4).



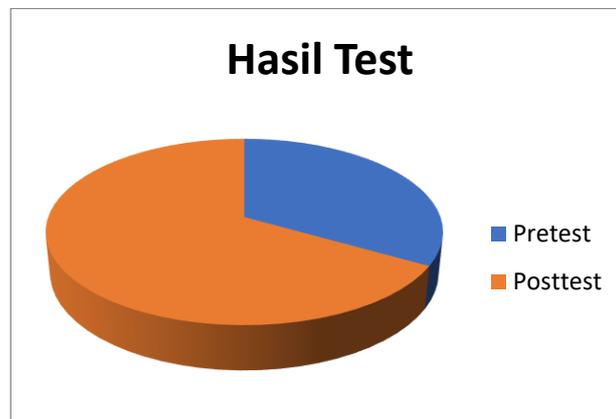
Gambar 3. Distribusi Jenis Kelamin Peserta PkM



Gambar 4. Distribusi Tingkat Pendidikan Peserta PkM

Hasil pelaksanaan kegiatan PkM menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan mengenai pencegahan transmisi Covid19 pada komunitas sepeda yang pada awal *pretest* nilai rata-rata sebesar 42 meningkat menjadi 84,4. Seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan pemahaman setelah selesai penyuluhan. Peningkatan pemahaman partisipan

yang mencapai 100% atau lebih berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 60% dari jumlah peserta (Gambar 5).



Gambar 5. Rata-rata hasil test sebelum dan setelah penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari komunitas sepeda Gowest6. Antusias komunitas Gowest6 terbukti dengan kehadiran mereka mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dari 100% permintaan peserta yang diajukan, sekitar 70% peserta yang menghadiri kegiatan tersebut. Kegiatan penyuluhan berlangsung lancar dan aktif. Peserta penyuluhan sangat antusias dan berharap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bisa dilaksanakan pada kesempatan waktu yang lain.

Keberhasilan upaya pencegahan penularan COVID-19 sangat bergantung pada peningkatan kepatuhan masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan, dimana kepatuhan itu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap serta tindakan (Bao-Liang Zhong & 2020). Intervensi kesehatan masyarakat berupa penyuluhan akan lebih efektif jika menargetkan kelompok demografi atau komunitas tertentu. Dalam kegiatan ini, materi penyuluhan serta media yang digunakan telah disesuaikan dengan khalayak sasaran yang dituju. Sebagai contoh, pendekatan yang dilakukan dengan pembuatan poster dan materi penyuluhan yang sesuai dengan komunitas bersepeda. Materi penyuluhan dalam bentuk modul PPT, video edukasi dan poster elektronik kemudian juga diberikan kepada peserta (Lia Hapsari Andayani, 2021). Pemberian materi ini diharapkan agar peserta dapat saling mengingatkan antara sesama anggota komunitas dan dapat menyampaikan informasi dan edukasi mengenai pola hidup sehat menghadapi Covid-19 kepada rekan-rekan anggota komunitas lainnya.

Kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat yang ditanamkan dengan baik pada suatu komunitas akan mampu memberikan contoh untuk lingkungan lainnya. Dimulai dari lingkungan terdekat dan akhirnya bisa meluas ke lingkungan lainnya (Pratiwi, Rosalina, et al., 2021). Pandemi Covid-19 yang belum berhasil diatasi ini perlu didukung selalu dengan kegiatan preventif serta penyuluhan atau pemberian informasi dan edukasi kepada masyarakat yang dilaksanakan secara rutin dan dilakukan evaluasi yang berkelanjutan sebagai upaya mandiri dalam mencegah penyebaran virus Covid-19 (Asman Sadino, 2021).

Pengetahuan dan sikap seseorang tentang pandemi ini memiliki peranan penting dalam mengembangkan perilaku yang sesuai dengan protokol kesehatan (Arina Anis Azlan, 2020). Kegiatan penyuluhan yang dilakukan

tepat sasaran akan memberikan hasil yang baik. Perempuan cenderung lebih mudah diarahkan dan lebih tertarik terhadap berbagai kegiatan. Hal ini sesuai dengan kegiatan yang telah dilakukan pada penulis lainnya yang menyebutkan bahwa usia dan jenis kelamin berpengaruh terhadap antusias pelaksanaan kegiatan penyuluhan (Wardani, 2022). Selain itu, pemilihan metode penyampaian materi penyuluhan dengan cara yang menarik dan disesuaikan dengan usia dapat dimanfaatkan untuk menumbuhkan kebiasaan yang baik dan apabila dilakukan dalam rutin dan terus-menerus agar nantinya ada hasil yang nyata, yaitu peningkatan kualitas pemahaman dan kemampuan yang terus membaik.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terus dikembangkan pada berbagai komunitas, khususnya terkait pola hidup sehat menghadapi Covid-19. Komunitas terkait suatu kegemaran dapat dijadikan sasaran mitra yang berpotensi dalam perubahan perilaku serta pembiasaan pola hidup sehat. Hal ini dapat menjadi rekomendasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya.

6. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pola hidup sehat menghadapi Covid-19 yang dilakukan pada komunitas bersepeda di Jakarta dapat berjalan dengan baik dan tanpa kendala. Persiapan materi dan kerjasama tim dalam menjawab rumusan permasalahan dapat terlaksana sehingga meningkatkan pemahaman pola hidup sehat selama pandemi Covid-19 dalam kegiatan komunitas bersepeda. Tingkat pendidikan peserta dan suasana penyuluhan sesuai dengan aktivitas komunitas berhasil menumbuhkan antusiasme. Dukungan pengurus komunitas bersepeda Gowest6 juga menjadi faktor pendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arina Anis Azlan, M. R. H., Tham Jen Sern, Suffian Hadi Ayub, Emma MohamadID. (2020). Public knowledge, attitudes and practices towards COVID-19: A cross-sectional study in Malaysia. *Plos One*, 15(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233668>
- Asman Sadino, F. D., Hikmah Fauziah, Shofwa Meilani, Susi Hartini5. (2021). Penyuluhan dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Langkah Pencegahan Covid 19. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(2), 6.
- Bao-Liang Zhong, W. L., Hai-Mei Li, Qian-Qian Zhang, Xiao-Ge Liu, Wen-Tian Li, & , Y. L. (2020). Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 8. <https://doi.org/10.7150/ijbs.4>
- Goalbertus, Ella Nurlaella Hadi. (2021). Qualitative Study of Perception of Covid-19 Prevention among Dental Healthcare Personnel Using the Health Belief Model. *Journal of International Dental and Medical Research*, 14(2), 757-762.

- Hani Ruh Dwi, S. A. f. (2021). Pentingnya Pemahaman Masyarakat Melalui Edukasi Tentang Protokol Kesehatan Menghindari Penularan Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas rimbo tengah Muara Bungo. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(6), 6.
- Lia Hapsari Andayani, F. S., Abdul Gani Soulisa, James Handoyo. (2021). Edukasi Mengenai Pencegahan Penularan Covid-19 pada Komunitas Musik di Jabodetabek Secara Daring. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 8. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.32509/am.v4i1.1324>
- Lotfi M, Hamblin MR, and Rezaei N. (2020). Covid-19: Transmission, prevention, and potential therapeutic opportunities. *Clin Chim Acta*, Sep; 508: 254-266. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7256510/>.
- McIntosh K, Hirsch MS, Bloom A. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID19). UpToDate Hirsch MS, Bloom A (Eds) Accessed Feb 2022.
- Melika Lotfi, M. R. H., Nima Rezaeif. (2020). *COVID-19: Transmission, prevention, and potential therapeutic opportunities*, 13.
- Napitupulu, I. K. (2022). Kegiatan Pemantauan Kasus Covid 19. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(1), 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5082>
- Pratiwi, D., Rosalina, T., Komariah, & Andy, W. (2021). Pembinaan Secara Online Perilaku Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19 Pada Warga Ciater, Serpong. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(6), 1579-1586. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i6.5036>
- Pratiwi, D., Salim, R. F., Stefani, R., R, T., O, I. B., & N., N. (2021). Pendidikan Kesehatan Gigi Berbasis Alat Peraga Untuk Meningkatkan Peranan Guru TK Dalam Pencegahan Karies Gigi. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(6), 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i6.4448>
- Sulistiarini, Hargono R. (2018) Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. *Jurnal Promkes*, 6(1), 12-22.
- Wardani, K. A. (2022). Strategi Peningkatan Semangat dan Kesadaran Masyarakat Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Pandemi COVID-19. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5461>