



Pemanfaatan *Car Free Day* (CFD) Untuk Pemeriksaan Gratis Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit di Masa Pandemi Covid-19

Yuly Abdi Zainurridha¹

¹STIKes Bhakti Al-Qodiri

¹Program Studi S1 Keperawatan

yulyabdi@gmail.com

Handphone: 082336469678

Abstrak

Virus corona merupakan penyakit menular yang menyerang paru-paru manusia yang menyebabkan sesak nafas hingga berujung kematian jika tidak segera ditangani. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat untuk mengoptimalkan 6 Langkah Untuk Jaga Daya Tahan Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara langsung dan terbuka kepada masyarakat yang berolahraga di alun-alun Jember pada hari minggu dibulan maret yang memerlukan waktu kurang lebih 60 menit. Metode pelaksanaan memberikan edukasi kepada masyarakat dimasa pandemi mampu membuat masyarakat mengerti dan memahami apa yang sudah disampaikan oleh edukator/petugas. Dengan diberikannya pendidikan kesehatan masyarakat dapat mengerti tentang pentingnya 6 langkah menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi covid-19.

Kata kunci: *cfid, covid-19, edukasi kesehatan, imunitas, masyarakat*

Abstract

Corona virus is an infectious disease that attacks the human lungs which can cause shortness of breath and lead to death if not treated immediately. This community service aims to provide education to the public to optimize the 6 Steps to Maintain Body Endurance During the Covid-19 Pandemic. The implementation of community service is carried out directly and openly to the people who exercise in the Jember square on Sundays in March which takes approximately 60 minutes. The implementation method of providing education to the public during the pandemic is able to make the public understand and understand what the educator/officer has conveyed. With the provision of health education, people can understand the importance of 6 steps to maintain body resistance during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *cfid, covid-19, health education, public*

1. PENDAHULUAN

Virus corona merupakan penyakit menular yang menyerang paru-paru manusia yang menyebabkan sesak nafas hingga berujung kematian jika tidak segera ditangani. Pada akhir tahun 2019 tepatnya pada bulan Desember, dilaporkan adanya kasus Pneumonia di kota Wuhan, provinsi Wubei, China. Kasus ini tercatat menular per tanggal 3 Januari 2020 ke 44 orang. Pada tanggal 11 Februari 2020 secara resmi penyakit tersebut dinamakan COVID-19 [1]. *World Health Organization* (WHO) 2020, pada bulan Desember mengestimasi sebanyak 106 negara terpapar Covid-19 dengan jumlah kasus terkonfirmasi sebanyak 149 juta kasus, 3 juta jiwa meninggal disebabkan oleh Covid-19. Jumlah kasus di Indonesia terus meningkat, hingga Februari 2021 sebanyak 1,3 juta kasus terkonfirmasi dan 34 ribu kasus meninggal [2].

Gaya hidup yang semakin memburuk, seperti sering merokok, kurang atau tidak pernah melakukan aktivitas fisik, minum alkohol dalam jumlah banyak, dan obesitas tinggi dapat tertular Covid-19. Untuk mencegah penyebaran virus ini harus dibarengi dengan daya tahan tubuh yang kuat tentunya dengan cara memperbaiki pola hidup, olahraga teratur dan gizi

seimbang. Praktik yang baik adalah mulai berolahraga dengan intensitas dan durasi yang lebih rendah dan membangun perlahan. Di masa pandemi, tenaga kesehatan memberitahukan agar rajin menjaga pola makan yang sehat dan melakukan aktifitas fisik. Dengan asupan nutrisi yang teratur dan olahraga, kekebalan tubuh akan tetap kuat dan bisa mencegah penyakit. Salah satu kekebalan tersebut adalah dengan memiliki pola makan yang baik dan sehat untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas dan kegemukan. Nutrisi yang lebih dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh seperti penyakit jantung, kanker dan dapat memperpendek umur. Masyarakat banyak mengalami kelelahan, *burnout*, hingga tekanan psikologis. Masyarakat beresiko mengalami masalah kejiwaan berupa stres ringan dan harus mereka hadapi. Stres dapat berdampak buruk bagi masyarakat dalam pengambilan keputusan, kurangnya konsentrasi, apatis, penurunan motivasi dan kecemasan yang dapat mengganggu kehidupan [3]. Kegiatan CFD merupakan kegiatan bebas kendaraan bermotor, yang bebas dari pencemaran/polusi udara. Di Surabaya sudah dilakukan kegiatan CFD sejak tanggal 24 agustus 2008 setiap hari minggu [4].

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pemeriksaan gratis kepada masyarakat di alun-alun Jember yang dilakukan secara langsung dan waktu yang relatif lama.

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara langsung dan terbuka kepada masyarakat yang berolahraga di alun-alun Jember pada hari minggu dibulan maret yang memerlukan waktu kurang lebih 60 menit. Metode memberikan edukasi kepada masyarakat dimasa pandemi mampu membuat masyarakat mengerti dan memahami apa yang sudah disampaikan oleh edukator/petugas. Metode yang disampaikan ceramah dan *leaflet*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan koordinasi dengan ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Bhakti Al-Qodiri dan sasaran masyarakat setempat yang terkait rencana program yang akan dilakukan. Setelah mendapat persetujuan dari ketua LPPM maka dilanjutkan dengan sosialisasi pelaksanaan program kepada masyarakat di lapangan alun-alun kota Jember.

Terdapat sekitar 25 masyarakat yang terlibat dalam kegiatan ini, yang terdiri dari bapak-bapak, ibu-ibu, mbak-mbak, mas-mas dan lansia. Lapangan alun-alun dipilih karena lokasinya yang strategis yang terletak di area perkotaan yang banyak masyarakat berdatangan ke alun-alun dihari minggu untuk melakukan aktifitas fisik atau olahraga. Selain itu, masyarakat sangat antusias berdatangan secara bergantian untuk memeriksakan dirinya ke posko/petugas kesehatan yang ada di area alun-alun Jember.

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu juga mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan penyakit.

Tabel dan Gambar



Gambar 1. Pendaftaran masyarakat dalam kegiatan pemeriksaan gratis

Pada gambar 1. adalah pendaftaran masyarakat dalam kegiatan pemeriksaan gratis yang dilakukan secara langsung oleh dosen untuk masyarakat baik dari kalangan remaja, dewasa bahkan sampai lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan pertama kali dilakukan oleh dosen. Antusiasme masyarakat yang tinggi untuk memeriksakan dirinya demi ingin mengetahui kondisi dirinya yang sebenarnya di *stand* yang sudah disediakan.



Gambar 2. Pemeriksaan gratis pada masyarakat

Pada gambar 2. adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara langsung yang dilakukan oleh dosen kepada masyarakat.



Gambar 3. Dokumentasi akhir kegiatan

Pada gambar 3. adalah dokumentasi akhir kegiatan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai. Dalam kegiatan ini memerlukan waktu kurang lebih 60 menit.

4. KESIMPULAN

Dengan diberikannya pendidikan kesehatan dan pemeriksaan gratis pada masyarakat, masyarakat dapat mengerti tentang pentingnya menjaga kesehatan yaitu 6 langkah menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi covid-19 dan mengetahui kondisi kesehatannya yang sebenarnya. Program ini perlu dilanjutkan dengan judul dan tempat yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Al-Qodiri yang memberikan dana untuk pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melalui Lembaga Pendidikan dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM). Terima kasih kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang sudah membantu dan mendukung dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO Indonesia. (2020). Coronavirus Disease Ikhtisar Kegiatan - 8. *World Health Organization*, 19(May), 2. <https://covid19.who.int/>
- [2] Report, R. P. (2022). Coronavirus Disease. *Coronavirus Disease*, August. <https://doi.org/10.1016/c2020-0-01739-1>
- [3] Dharma Utamayasa, I. G. (2021). Effect Physical Activity and Nutrition During The Covid-19 Pandemic. *International Journal of Engineering, Science and Information Technology*, 1(1), 52–54. <https://doi.org/10.52088/ijesty.v1i1.58>
- [4] Kanaf, N., & Razif, M. (2010). Efisiensi program car free day terhadap penurunan emisi karbon. *Jurnal Lingkungan Hidup*, 1–24.