

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI BUDAYA HIDUP SEHAT
HOLISTIK SEBAGAI UPAYA MENCAPAI HEALTH IMUNITY
PASCA PANDEMI COVID-19**

**COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGH HOLISTIC HEALTHY LIVING
CULTURE AS AN EFFORT TO ACHIEVE HEALTH IMUNITY
POST-COVID-19 PANDEMIC**

Atik Pramesti W¹, Novita Surya Putri², Tria Anisa Firmanti³, Ali Syahbana⁴
^{1,2,3,4} STIKES Banyuwangi

Email: novita@stikesbanyuwangi.ac.id

ABSTRAK

Masalah kesehatan akibat Covid-19 merupakan ancaman yang dihadapi oleh banyak negara, seluruh dimensi kesehatan baik secara biologis, psikologis, sosial, spiritual dan budaya terganggu oleh adanya pandemi Covid-19. Menghadapi pandemi Covid-19 yang belum usai, masyarakat perlu menjaga kesehatan secara holistik dengan memperhatikan kesehatan bio-psiko-sosial-spiritual. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait budaya kesehatan holistik sikap terkait kesehatan dengan metode *Participatory Learning and Action* (PLA). Pada pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Dusun Kedungrejo Desa Sampangan Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi terhadap budaya hidup sehat holistik di masa pandemi Covid-19. Pemahaman tentang kesehatan holistik pada masyarakat penting dilakukan secara kontinyu agar terus dapat diimplementasikan oleh masyarakat.

Kata Kunci : Kesehatan Holistik, Pasca Pandemi Covid-19, Pemberdayaan Masyarakat

ABSTRACT

Health problems due to Covid-19 are a threat faced by many countries, all dimensions of health both biologically, psychologically, socially, spiritually, and culturally are disrupted by the Covid-19 pandemic. Facing the Covid-19 pandemic that is not over yet, people need to maintain their health holistically by paying attention to bio-psycho-social-spiritual health. This community service aims to increase knowledge and understanding of the community regarding a holistic health culture and attitudes related to health using the Participatory Learning and Action (PLA) method. In this community service, the results of the increase in knowledge and understanding of the people of Kedungrejo Hamlet, Sampangan Village, Muncar District, Banyuwangi Regency towards a holistic healthy living culture during the Covid-19 pandemic. An understanding of holistic health in the community is important to be carried out continuously so that it can be continue implemented by the community.

Keywords: Holistic Health, Post Covid-19 Pandemic, Community Empowerment

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) hingga saat ini masih hidup berdampingan dengan kehidupan manusia dan terus melakukan mutasi genetik (Adisiwi *et al.*, 2021). Penyebaran Covid-19 yang cepat telah berdampak pada berbagai aspek kehidupan, yang terutama adalah aspek sosial, ekonomi, dan politik dan kesehatan (Valerisha and Putra, 2020). Masalah kesehatan akibat Covid-19 merupakan ancaman yang dihadapi oleh banyak negara, seluruh dimensi kesehatan baik secara biologis, psikologis, sosial, spiritual dan budaya terganggu oleh adanya pandemi Covid-19 (Minannisa, 2021).

Berdasarkan data sebaran perkembangan Covid-19 pada tanggal 10 April 2022 bahwa dari 230 Negara di Dunia terdapat 494.587.638 yang terkonfirmasi positif, sedangkan di Indonesia terdapat 6.032.707 jiwa terkonfirmasi positif Covid-19 (Satuan Tugas COVID 19 Republik Indonesia, 2022).

Pemerintah Indonesia telah melakukan pencegahan Covid-19 dengan program vaksinasi Covid-19. Vaksin Covid-19 bertujuan meningkatkan kekebalan tubuh melindungi dari paparan virus dan dapat mengurangi penyebaran virus (Abna *et al.*, 2021). Manfaat penting lainnya dari vaksinasi adalah dapat memutuskan mata rantai

penularan virus dengan kekebalan manusia, yang disebut “*herd immunity*” atau “perlindungan masyarakat” (Pang *et al.*, 2020).

Berdasarkan data Satuan Gugus Tugas Covid-19 RI bahwa cakupan vaksin Covid-19 hingga 10 April 2022 sebara 197.404.392 untuk vaksinasi dosis 1, 161.333.038 untuk vaksinasi dosis 2 dan 26.433.539 vaksin dosis 3 (Satuan Tugas COVID 19 Republik Indonesia, 2022).

Hal tersebut diatas merupakan upaya pencegahan Covid-19 dalam aspek kesehatan biologis. Namun, dimensi aspek kesehatan tidak bisa dipandang dari aspek biologis saja, karena kesehatan seseorang terintegrasi secara holistik dari dimensi bio-psiko-sosial-spiritual (Putri and Nazmi, 2021).

Masyarakat perlu memperhatikan kesehatannya secara holistik untuk mencegah virus Covid-19. Kesehatan holistik merupakan kesehatan yang memperhatikan segala aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual (biopsikososialspiritual) (Anggi Ameliya *et al.*, 2021). Upaya promotif kesehatan holistik perlu diberikan kepada masyarakat dengan mebebrikan health edukasi “Budaya Hidup Sehat Holistik Sebagai Upaya Mencapai *Health Imunity* Pasca Pandemi Covid-19.

Berdasarkan uraian diatas tersebut, penting untuk dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat sikap remaja terkait Budaya Hidup Sehat Holistik. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan metode *Participatory Learning and Action* (PLA) secara *offline*.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode *Participatory Learning and Action* (PLA). PLA merupakan proses pembelajaran dengan melakukan interaksi secara partisipatif dengan komunitas (masyarakat) (Darmawan, Alamsyah and Rosmilawati, 2020).

PLA pengabdian masyarakat ini dengan memberdayakan warga Dusun Kedungrejo Desa Sampangan Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi sebagai upaya

mencapai *health imunity* pasca pandemi Covid-19.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Observasi dan wawancara dengan warga terkait kesehatan holistik (bio-psiko-sosial-spiritual) saat pandemi Covid-19.
- 2) Penyampaian materi “Budaya Hidup Sehat Holistik Sebagai Upaya Mencapai *Health Imunity* Pasca Pandemi Covid-19”. Pada tahap ini setelah materi selesai diberikan, dilaksanakan sesi diskusi dan tanya jawab.
- 3) Mengajarkan Budaya Hidup Sehat Holistik secara psikologis (berdzikir, berdoa, dan mindfulness)
- 4) Evaluasi proses dilakukan pada tahapan akhir kegiatan dengan tujuan untuk mengevaluasi penerimaan masyarakat terkait materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara *offline* dengan menerapkan protokol kesehatan. Lokasi kegiatan di Dusun Sampangan Desa Kedungrejo Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi dengan melibatkan 48 orang warga.

Kegiatan ini dilaksanakan pada 14 Desember 2021. Awal kegiatan ini dilaksakan observasi dan wawancara oleh tim pengabdian masyarakat. Lima (lima) orang warga yang diwawancara dan diobservasi mayoritas mengalami masalah psikologis stress saat pandemi Covid-19 berlangsung, karena pembatasan sosial yang memengaruhi mata pencaharian mereka yang sebagian besar adalah nelayan. Daya beli masyarakat menurun yang membuat penghasilan keluarga mereka menurun. Selain itu masyarakat mengeluhan kondisi biologis mereka yang mempunyai penyakit kronis seperti hipertensi dan DM pada saat pandemi cenderung tidak stabil padahal sudah mengkonsumsi obat secara rutin.

Tahap kedua warga diberikan materi penyuluhan tentang “Budaya Hidup Sehat Holistik Sebagai Upaya Mencapai *Health Imunity* Pasca Pandemi Covid-19”, yang disampaikan oleh Ns. Atik Pramesti Wilujeng., M. Kep.

Tahap ketiga tim pengabdian masyarakat mengajarkan Budaya Hidup Sehat

Holistik secara psikologis dengan melakukan zikir, berdoa, dan mindfulness.

Pada tahap terakhir kegiatan ini dilaksanakan evaluasi proses dengan melakukan tanya jawab kepada peserta pengabdian masyarakat.

PEMBAHASAN

Kesehatan holistik merupakan kesehatan yang memperhatikan segala aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual (biopsikososialspiritual), hal tersebut harus dipandang secara komprehensif dalam menyelesaikan masalah kesehatan karena Manusia merupakan makhluk holistik yang tidak dapat dipandang hanya dari satu aspek saja. Dibutuhkan interkasi yang dinamis dari segala aspek sehingga tercipta keseimbangan dan harmonisasi derajat kesehatan (Maslahat, 2019; Anggi Ameliya, *et al*, 2021). Kesehatan holistik ini penting dibangun untuk masyarakat untuk menjalani hidup berdampingan dengan virus Covid-19 yang terus melakukan mutasi genetik (Adisiwi *et al.*, 2021).

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara holistik perlu dipromosikan dengan memberikan pendidikan kesehatan secara komprehensif dengan pendekatan biopsikososiospiritual untuk meningkatkan *health imunity* pada masyarakat saat menghadapi pandemi Covid-19 yang terus berlangsung (Dwidiyanti *et al.*, 2018; Di *et al.*, 2021).

Pendidikan kesehatan budaya hidup sehat holistik saat pandemi Covid 19 dengan melakukan manajemen psikologis, respon psikologis seseorang baik negatif atau positif akan menstimulasi saraf simpatis pada hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), menghasilkan peristiwa fisiologis, dan spektrum psikoneuroimunologi sehingga akan berdampak kesehatan biologis seseorang (Dermawan *et al.*, 2021).

Menjaga kesehatan secara biologis pada saat pandemi Covid-19 selain dengan mengikuti program pemerintah dengan melaksanakan vaksinasi masyarakat juga harus melaksanakan olahraga (aktivitas fisik), berjemur, makan-makanan bergizi dan mematuhi protokol kesehatan (Ophinni *et al.*, 2020; Di *et al.*, 2021). Pendekatan sosial antar masyarakat perlu ditingkatkan dalam situasi Covid-19 ini, karena dukungan lingkungan yang positif akan menstimulasi psikologi dan

biologis (Ikhlas Bakti Dermawan *et al.*, 2021). Peningkatan aspek spiritual diperlukan dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang terus berlangsung, pelaksanaan spiritual dengan meningkatkan ibadah dan berserah diri serta menerima dengan ikhlas ketentuan qadha dan qadar (Ratnaningsih and Nisak, 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di dapatkan hasil peningkatan pemahaman masyarakat terkait budaya hidup sehat holistik pada masa pandemi Covid-19. Pemahaman masyarakat tentang kesehatan holistik yang harus seimbang dan harmoni dari semua aspek bio-psiko-sosial-spiritua, serta masyarakat melakukan secara kontinyu agar dapat dimengerti dan diimplementasikan oleh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abna, I. M. *et al.* (2021) 'Edukasi Masyarakat Tentang Pentingnya Penerapan Protokol Kesehatan Dan Menjaga Imunitas Tubuh Dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) Di Desa Pesing Koneng Kedoya Utara Jakarta Barat', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(9), pp. 165–172.
- Adisiwi, Y. ulfia *et al.* (2021) 'The Description of Quality of Life of Elderly During the Pandemic COVID-19 at Nursing Home of Bondowoso', *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(3), pp. 231–236. doi: 10.53713/nhs.v1i3.76.
- Anggi Ameliya, Novita Surya Putri, Elda Elpina, L. R. A. (2021) 'Rituals of the Osing Tribe Elders on Holistic Health (Biopsychosocial- spiritual): A Narrative Review', *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(2), pp. 126–135.
- Darmawan, D., Alamsyah, T. P. and Rosmilawati, I. (2020) 'Participatory Learning and Action untuk Menumbuhkan Quality of Life pada Kelompok Keluarga Harapan di Kota Serang', *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 4(2), pp. 160–169. doi: 10.15294/pls.v4i2.41400.

- Dermawan, I. B. *et al.* (2021) 'Life Experiences of Covid-19 Survivors in Osing Tribe with Zero Deaths Cases', *International Journal of ...*, 4(6), pp. 646–654. Available at: <https://ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/520>.
- Di, P. P. C.- *et al.* (2021) 'Hubungan Kesehatan Keluarga Dengan Kondisi Bio-', 5(2).
- Dwidiyanti, M. *et al.* (2018) 'Pelatihan Sistem Informasi Sehat Holistik (SI-SEHO) untuk Pemberdayaan Kader Kesehatan', *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), p. 101. doi: 10.14710/hnhs.1.2.2018.101-108.
- Ikhlas Bakti Dermawan, Sarwono Dwi Saputra, Graceila Oktamanicka Dayu, D. N. S. P. (2021) *Tradisi Kesehatan Penyakit Covid-19 Pada Suku Osing*. Banten: YPSIM.
- Maslahat, M. M. (2019) 'Manusia Holistik Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf', *Syifa Al-Qulub*, 4(1), pp. 20–27. doi: 10.15575/saq.v.
- Minannisa, C. (2021) 'Kondisi Stress Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 Dan Pencegahannya', 2019, p. 6.
- Ophinni, Y. *et al.* (2020) 'COVID-19 Vaccines: Current Status and Implication for Use in Indonesia', *Acta medica Indonesiana*, 52(4), pp. 388–412.
- Pang, J. *et al.* (2020) 'Potential rapid diagnostics, vaccine and therapeutics for 2019 novel coronavirus (2019-nCoV): A systematic review', *Journal of Clinical Medicine*, 9(3). doi: 10.3390/jcm9030623.
- Putri, N. S. and Nazmi, A. N. (2021) 'The Analysis of Students Health Behavior Factors to Prevent Covid-19', 4(2), pp. 223–230.
- Ratnaningsih, T. and Nisak, K. (2022) 'Pelaksanaan Dukungan Spiritual Perawat Pada Pasien Covid-19 Di Ruang Hcu Rsud Bangil', 5(1), pp. 78–87.
- Satuan Tugas COVID 19 Republik Indonesia (2022) *Data Sebaran Perkembangan Covid-19*, *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <https://covid19.go.id>.
- Valerisha, A. and Putra, M. A. (2020) 'Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital?', *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 0(0), pp. 131–137. doi: 10.26593/jihi.v0i0.3871.131-137.