

## Edukasi Aktivitas Fisik di Masa Pandemi, Pemahaman Gizi Seimbang, dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah untuk Tanaman Organik di Kota Tasikmalaya

Resty Agustryani\*<sup>1</sup>, Arief Abdul Malik<sup>2</sup>, Ridwan Gumilar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Indonesia  
\*e-mail: [restyagustryani@unsil.ac.id](mailto:restyagustryani@unsil.ac.id)<sup>1</sup>, [arief.abdulmalik@unsil.ac.id](mailto:arief.abdulmalik@unsil.ac.id)<sup>2</sup>, [ridwangumilar@unsil.ac.id](mailto:ridwangumilar@unsil.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

*Promosi kesehatan dan kegiatan pencegahan penyakit merupakan sebuah upaya penting di saat pandemi COVID-19. Kegiatan edukasi pelaksanaan aktivitas fisik di masa pandemic dan pemahaman tentang gizi seimbang merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guna menjaga imunitas atau kebugaran tubuh. Selain itu, dengan edukasi pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman organik dapat membantu masyarakat dalam menyediakan bahan makanan yang baik untuk keperluan mereka. Kegiatan edukasi ini mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dimasa pandemi COVID-19 dalam rangka membiasakan pola hidup sehat di masyarakat. Kegiatan Pengabdian ini difokus pada 3 sub-kegiatan GERMAS, yaitu peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman organik serta kegiatan edukasi pemahaman gizi seimbang berupa booklet. Kegiatan edukasi dilakukan melalui mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan sehingga program dapat terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.*

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Edukasi, Gizi Seimbang

### Abstract

*Health promotion and disease prevention activities are an important effort during the COVID-19 pandemic. Educational activities on the implementation of physical activity during a pandemic and an understanding of balanced nutrition are one of the efforts that can be made to maintain immunity or body fitness. In addition, education on the use of home gardens for organic plants can help the community in providing good food ingredients for their needs. This educational activity supports the Healthy Living Community Movement (GERMAS) during the COVID-19 pandemic in order to get used to a healthy lifestyle in the community. This service activity is focused on 3 sub-activities of GERMAS, namely increasing physical activity and utilizing home gardens for organic plants as well as educational activities for understanding balanced nutrition in the form of booklets. Educational activities are carried out through community mobilization to get involved starting from planning to evaluating activities so that the program can continue independently by the community even though service activities have been completed.*

**Keywords:** Education, Nutrition, Physical Activity

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan di Indonesia dalam beberapa minggu terakhir menunjukkan penurunan kasus positif COVID-19, dengan adanya dampak dari kebijakan yang diambil pemerintah yaitu Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada tingkat kabupaten/kota serta dilanjutkan PPKM tingkat desa dan kelurahan. Meskipun belum berakhir, namun masyarakat dituntut untuk bisa beradaptasi dengan tetap menjaga kesehatan tubuh dan mental di tengah pandemi sampai seluruh vaksin disalurkan keseluruh masyarakat. Di era new normal aktivitas sudah hampir sepenuhnya berjalan seperti biasa. Namun, ada banyak tantangan yang harus dihadapi masyarakat untuk menjalankan kehidupan new normal, salah satunya selalu menerapkan pola hidup sehat (Kumalasari, dkk., 2021).

Salah satu upaya pemerintah dalam menerapkan pola hidup sehat dengan mencanangkan Gerakan Masyarakat Gaya Hidup Sehat (GERMAS) yakni sebuah program yang berfokus pada masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit (Suryani, et al., 2019). GERMAS melaksanakan enam kegiatan utama: meningkatkan aktivitas fisik,

mempromosikan gaya hidup sehat, memberikan nutrisi sehat dan mempercepat perbaikan gizi, memperkuat pencegahan penyakit dan diagnosis dini, dan meningkatkan kualitas lingkungan dan meningkatkan pendidikan untuk hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019; Utama, Himalaya, & Rahmawati, 2020). Sabilla & Mustakim (2021) mengungkapkan pentingnya pemahaman literasi gizi seimbang untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang di masa pandemi COVID-19. Selain pemahaman gizi seimbang, Marwan, dkk., (2021) menjelaskan bahwa kegiatan aktivitas fisik seperti senam dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran dan imunitas tubuh dalam di masa pandemic COVID-19. Artinya bahwa kedua kegiatan tersebut dapat dilakukan oleh masyarakat dalam upaya meminimalisir peningkatan kasus pandemi yang ada.

Upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan melalui kegiatan promosi kesehatan tidak seefektif upaya pengobatan karena manfaatnya tidak langsung dirasakan, akan tetapi dampaknya lama-lama akan terasa (Karuniawati, Fauziandari, & Wulandari, 2019). Hal ini merupakan salah satu penyebab sulitnya kegiatan promosi kesehatan oleh masyarakat untuk dilaksanakan terus menerus (Prasetya & Widyastuti, 2020). Promosi kesehatan dan upaya pencegahan penyakit merupakan upaya penting di saat COVID-19 ini. Meningkatnya beban masalah kesehatan pada masyarakat saat ini menunjukkan bahwa promosi dan pencegahan kesehatan belum memiliki dampak pada peningkatan kesehatan masyarakat (Sari & Indriati, 2020). Selain itu, melihat kasus COVID-19 masih naik turun, perlu dilakukannya mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) serta kegiatan edukasi pemahaman gizi seimbang dalam bentuk booklet. Di perumahan Villa Cicantel Asri kecamatan Tamansari dan Cibogor RW 014 Kelurahan Sukamanah Kecamatan Cipedes masih minim kegiatan promosi kesehatan sehingga kegiatan edukasi ini penting untuk dilakukan.

Bagian penting dari kegiatan ini yaitu agar masyarakat mampu meningkatkan kemampuan untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan penerapan program kesehatan yang telah dilakukan sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat tersebut. Lebih lanjut, agar masyarakat sadar akan pentingnya dan manfaat melakukan kegiatan dalam rangka peningkatan kesehatan yang terencana dan terukur. Adapun secara khusus tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik yang dilakukan selama masa pandemi, pemahaman tentang informasi gizi yang seimbang, dan pengoptimalan pekarangan rumah untuk penanaman tanaman organik.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilakukan di dua tempat yaitu Perumahan Villa Cicantel Asri Mulyasari Kec. Tamansari dan Kp. Cibogor Kel. Sukamanah Kec. Cipedes. Waktu kegiatan dilaksanakan mulai bulan Agustus-Oktober 2021. Alat dan bahan yang dibutuhkan meliputi seperangkat sound sistem untuk keperluan kegiatan aktivitas fisik berupa senam, tanaman organik, dan booklet gizi seimbang. Adapun langkah yang akan ditempuh melakukan Program Pengabdian bagi Masyarakat-Skema Kesehatan (PbM-SK) ini sebagai berikut:

- a. Menindaklanjuti Kerjasama antara Universitas Siliwangi dengan pengurus RT dan RW Perumahan Villa Cicantel Asri Mulyasari Kec. Tamansari dan Kp. Cibogor RW 014 Kel. Sukamanah Kec. Cipedes.
- b. Melakukan koordinasi dengan Ketua RT/RW Perumahan Villa Cicantel Asri Mulyasari Kec. Tamansari dan Kp. Cibogor RW 014 Kel. Sukamanah Kec. Cipedes.
- c. Menyiapkan peralatan dan mengkonsep kegiatan untuk pelaksanaan Program Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kesehatan (PbM-SK).
- d. Menentukan jadwal dan acara pertemuan.
- e. Menentukan waktu, tempat pelaksanaan serta teknis kegiatan dengan menjalankan protokol kesehatan.

Berikut rangkaian kegiatan Program Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan (PbM-SK):

- a. Melakukan survei lokasi tempat dilakukannya kegiatan PbM-SK
- b. Melakukan kegiatan sosialisasi dengan fokus bahasan teknis kegiatan
- c. Melakukan kegiatan sebanyak 8 pertemuan di Perumahan Villa Cicantel Asri Mulyasari, dan 8 pertemuan di Kp. Cibogor RW 014 Kel. Sukamanah Kec. Cipedes.
- d. Teknis kegiatan diawali dengan pembukaan PbM-SK antara tim pengabdian, pengurus RT/RW beserta warga setempat
- e. Penyerahan secara langsung tanaman organik dan fasilitas kesehatan kepada warga untuk dipakai setiap pertemuan
- f. Penyampaian edukasi tentang pemahaman gizi seimbang berupa booklet
- g. Menggelar senam masal bersama warga setempat sebanyak 8 pertemuan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan GERMAS berfokus pada perubahan perilaku masyarakat yang meliputi kegiatan aktivitas fisik, pengetahuan tentang gizi dari mengkonsumsi sayur dan buah, serta kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara berkala untuk dapat mendeteksi adanya faktor resiko kesehatan yang dirasakan atau dimiliki pada setiap individu di tempat tersebut. Oleh karena itu, upaya kegiatan GERMAS ini sangat penting dalam menghadapi pandemi, karena dengan upaya ini penurunan pandemi akan semakin cepat terlaksana.

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) ini merupakan bagian dari kegiatan GERMAS yang berupaya untuk mengedukasi masyarakat tentang aktivitas fisik di masa pandemi, pemahaman gizi seimbang, dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman organik. Adapun masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan adalah warga perumahan Villa Cicantel Asri Kel. Mulyasari Tamansari dan ibu-ibu warga Cibogor Gang Pemuda Kota Tasikmalaya yang masih minim melakukan kegiatan aktivitas fisik. Agenda PKM dimulai dengan menghubungi RW dan RT perumahan Villa Cicantel Asri Kel. Mulyasari Tamansari dan warga Cibogor Gang Pemuda Kota Tasikmalaya untuk menjelaskan maksud kegiatan pengabdian. Ketua RT kemudian menyambut kegiatan ini dengan baik dan menyatakan bahwa warga akan dengan senang hati ikut terlibat di kegiatan ini.

Pertemuan pertama kegiatan diskusi dan ramah tamah dengan warga yang bertempat di rumah ketua RT berjalan dengan lancar. Pada pertemuan ini dijelaskan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yakni penerapan kegiatan GERMAS diantaranya sosialisasi cara hidup sehat, dan upaya meningkatkan aktivitas fisik warga. Selain itu, disampaikan akan juga pemanfaatan pekarangan rumah untuk penanaman tanaman organik. Harapannya dengan kegiatan ini nantinya dapat ditularkan juga kepada masyarakat di sekitarnya. Perubahan perilaku yang menjadi fokus GERMAS yaitu melakukan kegiatan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala guna mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Pada pertemuan pertama ini warga juga menyepakati untuk melakukan kegiatan senam setiap hari Sabtu sore di Perumahan Villa Cicantel dan Minggu pagi di Cibogor.

Pada minggu Pertama, dilaksanakan senam pagi dengan dipimpin oleh instruktur senam yang bekerjasama dengan tim pengabdian dan dihadiri oleh warga Perumahan Villa Cicantel pada hari Sabtu sore dan warga Cibogor pada Minggu pagi seperti yang terlihat pada Gambar 1. Pada Gambar 1(a) terlihat pelaksanaan senam Sabtu sore di Perumahan Villa Cicantel dan Gambar 1(b) senam Minggu Pagi di Kp. Cibogor Gang Pemuda yang dilaksanakan dengan semangat dan bergembira. Secara keseluruhan warga terlihat asyik dan menikmati kegiatan senam yang dilakukan. Lebih lanjut, warga Perumahan Villa Cicantel dan Cibogor juga dapat menjadi agen promosi kesehatan dengan mengajak masyarakat sekitar untuk hidup sehat.

Kegiatan berikutnya yaitu diskusi di minggu kedua dilanjutkan dengan rencana tindak lanjut salah satunya fokus kegiatan GERMAS yakni untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi dari mengkonsumsi sayur dan buah. Di minggu kedua, kelompok pengabdian membawa bibit buah dan sayur seperti bibit caisim, buah stroberi, jahe merah, tomat, dan lainnya. Penduduk desa dengan antusias menerima bibit buah dan sayur tersebut. Tim pengabdian

menjelaskan bahwa tujuan kegiatan ini adalah untuk menyediakan keluarga tanaman yang nantinya dapat dimakan dengan cara memanfaatkan pekarangan rumah yang kosong atau tidak terpakai. Selain itu, kelompok pengabdian menjelaskan bahwa dengan mengkonsumsi buah-buahan dapat digunakan sebagai salah satu cara pencegahan penyakit untuk mensuplai vitamin ke tubuh sehingga dengan penanaman bibit ini diharapkan dapat berbuah dengan baik dan nantinya dapat dikonsumsi oleh semua anggota keluarga. Lebih lanjut, tim pengabdian juga membagikan booklet mengenai gizi seimbang seperti yang pada Gambar 2. Penyerahan aneka bibit secara simbolis terlihat pada Gambar 2(a) dan penyerahan booklet Gizi pada gambar 2(b).



(a)



(b)

Gambar 1. Pelaksanaan Senam Sabtu Sore di Perumahan Villa Cicantel (a) dan Senam Minggu Pagi di Kp. Cibogor Gang Pemuda (b)



(a)



(b)

Gambar 2. Penyerahan Bibit (a) dan Boklet (b) Secara Simbolis oleh Tim Pengabdian

Warga dapat memahami pentingnya mengonsumsi buah ditambah dengan adanya booklet tentang gizi seimbang yang bisa dibaca kapan saja sehingga pemahaman warga mengenai hidup sehat bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain mengonsumsi buah, kelompok pengabdian mendorong masyarakat untuk mengidentifikasi kebutuhan sumber sayuran untuk keluarga mereka. Tanaman sayuran seperti caisim, terong, sawi, dan cabai akan ditanam dipekarangan mereka dengan pemberian dari tim pengabdian maupun mencari bibitnya secara swadaya.

Evaluasi program dilakukan bersama dengan warga dan tim pengabdian setelah rangkaian kegiatan GERMAS dilakukan. Pertemuan ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan selama tiga minggu. Dari diskusi yang diadakan, warga berharap agar kegiatan senam yang dilakukan setiap minggu dapat berkelanjutan dan instruktur senam tetap dapat didatangkan oleh tim pengabdian. Berikut pernyataan dari salah satu warga:

*"Kami sangat senang kegiatan ini. Kami dapat berolahraga, keringat jadi keluar. Kami akan menyediakan waktu setiap minggu. Kami harap kegiatan senam ini tidak berhenti ketika kegiatan pengabdian dari tim selesai..."*

Dari pernyataan warga saat diskusi, dapat disimpulkan bahwa masyarakat memiliki kemauan untuk hidup sehat. Mereka membutuhkan aktivitas fisik dan merasakan bahwa ketika berkeringat, badan menjadi bugar. Hal yang paling penting adalah masyarakat memerlukan

fasilitas untuk beraktivitas fisik dan mereka memerlukan pendampingan agar kegiatan mereka berkelanjutan.

#### 4. KESIMPULAN

Program Edukasi yang merupakan bagian dari kegiatan GERMAS meliputi edukasi aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman organik serta kegiatan edukasi pemahaman gizi seimbang berupa booklet terlaksana dengan lancar di Perumahan Villa Cicantel Asri Mulyasari Kec. Tamansari dan Kp. Cibogor RW 014 Kel. Sukamanah Kec. Cipedes. Hal mendasar dari kegiatan ini adalah agar dapat meningkatkan kapasitas masyarakat untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit secara mandiri. Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dan menghimbau agar masyarakat gemar mengkonsumsi buah dan sayur, berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LP2M-PMP Universitas Siliwangi yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Karuniawati, B., Fauziandari, E. N., & Wulandari, A. (2019). Peningkatan Aktivitas Fisik Dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur Dan Buah Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 42-49.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Tiga Tahun GERMAS: Lessons Learned*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kumalasari, I., Amin, M., Jaya, H., & Ningsih, R. (2021). Edukasi Generasi Z (Digital) Dan Pola Kehidupan Baru Menghadapi Masa New Normal. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 59-71.
- Marwan, I., Wahidah, I., Listyasari, E., & Malik, A. A. (2021). Penerapan statis dan dinamis stretching serta senam low impact di masa pandemi covid-19. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 54-66.
- Prasetya, T. B., & Widyastuti, N. (2020). Peningkatan Aktivitas Fisik Lansia Wredatama Dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Dengan Tanaman Sayur Organik Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). *Jurnal Enersia Publik: Energi, Sosial, dan Administrasi Publik*, 3(2). 797-803
- Sabilla, M., & Mustakim, M. (2021). Literasi Gizi Seimbang di Masa Pandemi COVID-19 Melalui Aplikasi WhatsApp. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(1), 159-164. <https://doi.org/10.54082/jamsi.57>
- Sari, D. P., & Indriati, M. (2020). Lomba Balita Sehat dan Pemeriksaan SDIDTK Wilayah Kerja Puskesmas Ibrahim Adjie, Kelurahan Cibangkong Kecamatan Batununggal Kota Bandung. *Abdi Masada*, 1(1), 29-32.
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang Iii, Jambu Dan Jrahak Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65.
- Utama, T. A., Himalaya, D., & Rahmawati, S. (2020). Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), 91-99.

## Halaman Ini Dikосongkan