

---

SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Triana Agustini<sup>1\*</sup>, Widarti<sup>2</sup>, Yuni Ekawarti<sup>3</sup>, Desfitriana<sup>4</sup>, Zulfadhli<sup>5</sup>, Aliming Bassi<sup>6</sup>, Rusdianto<sup>7</sup>, Subiyanto<sup>8</sup>, Aries Veronica<sup>9</sup>, Sari Mustika Widyastuti<sup>10</sup>, Dwi Yanti<sup>11</sup>, Wiwin Winarsih<sup>12</sup>, Yeni Alfiana<sup>13</sup>, Jamila Pramajaya<sup>14</sup>, Rully Armanto<sup>15</sup>, Esti Tri Enderwati<sup>16</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16</sup>Fakultas Ekonomi Universitas Tamansiswa Palembang

\*Email: triana@unitaspalembang.ac.id

---

**ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic, especially in Indonesia, has not yet subsided, causing the government to adopt a large-scale social restriction policy in dealing with the pandemic. This policy has an impact on various sectors, especially the economic sector which has an effect on the family economy. Therefore, Lecturers of the Faculty of Economics along with students of the Faculty of Economics and Administrative Staff of the Faculty of Economics, Universitas Tamansiswa Palembang carry out Community Service Activities with the theme "Healthy in the Time of the Covid-19 Pandemic" which aims to provide understanding to the public about the dangers and ways to prevent the transmission of Covid-19, maintaining good physical health and health in the economic field as well as building a social spirit through sharing activities during the pandemic. The method of implementing Community Service is carried out by doing joint gymnastics, providing counseling related to physical health by increasing body strength and carrying out health protocols and economic health education through financial management and distributing gifts to members of the healthy heart club and the community around Tamansiswa Sungai Buah Palembang. This activity is expected to raise public awareness to maintain their health and manage their finances.*

**Keywords:** *Pandemic, Covid-19, healthy*

**ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 khususnya di Indonesia hingga saat ini belum mereda sehingga menyebabkan pemerintah mengambil kebijakan pembatasan sosial berskala besar dalam menangani pandemi. Kebijakan ini berdampak pada berbagai sektor terutama sektor ekonomi yang memberikan efek pada ekonomi keluarga. Oleh karena itu Dosen Fakultas Ekonomi beserta Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Staf Tata Usaha Fakultas Ekonomi Universitas Tamansiswa Palembang melaksanakan Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Sehat di Masa Pandemi Covid-19” yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat terhadap bahaya dan cara pencegahan penularan Covid-19, menjaga kesehatan baik kesehatan jasmani dan kesehatan dalam bidang ekonomi serta membangun jiwa sosial melalui kegiatan saling berbagi di masa pandemi. Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan cara melakukan kegiatan senam bersama, memberikan penyuluhan terkait kesehatan jasmani dengan meningkatkan daya tubuh dan menjalankan protokol kesehatan dan penyuluhan kesehatan ekonomi melalui manajemen keuangan serta pembagian bingkisan kepada anggota klub jantung sehat dan masyarakat sekitar Tamansiswa Sungai Buah Palembang. Kegiatan ini diharapkan menumbuhkan kesadaran dari diri masyarakat untuk menjaga kesehatan dan mengatur keuangannya.

**Kata kunci:** Pandemi, Covid-19, Sehat

---

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 khususnya di Indonesia hingga saat ini belum mereda. Menurut data yang diumumkan per 7 September 2020 tercatat angka 196.989 orang positif Covid-19. Masih tingginya angka kasus tersebut menyebabkan kita harus selalu waspada dalam menjaga kesehatan dan disiplin menerapkan protokol kesehatan agar terhindar dari virus tersebut. Hal ini perlu kesadaran setiap masyarakat untuk tetap waspada berupaya mengurangi resiko penularan, termasuk kesehatan diri sendiri. Di samping itu, kita dianjurkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah tertular dari virus ini. Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan besar dalam perilaku politik, sosial ekonomi, pendidikan, dan berbagai aspek lain dalam kehidupan normal sehari-hari. Di sektor pendidikan, pola pembelajaran dengan tatap muka langsung di kelas dihentikan karena adanya anjuran untuk menjaga jarak dan menghindari kerumunan sebagai salah satu cara untuk mencegah penularan Covid-19.

Selain di sektor pendidikan, wabah Covid-19 juga berdampak pada sektor ekonomi. Pandemi Covid-19 berdampak besar pada perekonomian dunia termasuk Indonesia. Efek yang dirasakan adalah menurunnya daya beli masyarakat, meningkatnya pengangguran karena banyak masyarakat yang berstatus dirumahkan, adanya pemotongan gaji. Dan dalam bidang usaha atau bisnis mengalami kegoyahan bahkan tak sedikit yang harus mengalami kerugian. Hal ini dapat memberi efek pada keuangan keluarga. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Universitas Tamansiswa bertujuan untuk :

- Memberikan pemahaman kepada masyarakat terhadap bahaya dan cara pencegahan penularan covid-19.
- Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang bagaimana menjaga kesehatan di masa pandemi baik kesehatan jasmani dan kesehatan dalam bidang ekonomi.
- Membangun jiwa sosial melalui kegiatan saling berbagi.

Dan bermanfaat untuk :

- Meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap bahaya dan cara pencegahan covid-19.
- Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bagaimana menjaga kesehatan di masa pandemi.
- Terbentuknya jiwa sosial melalui kegiatan saling berbagi.

## METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian dilakukan kepada masyarakat dengan tema “sehat di masa pandemi Covid-19” dalam bentuk:

- Memberikan penyuluhan tentang bahaya virus ini dan cara pencegahan agar tidak tertular viirus.
- Memberikan penyuluhan tentang bagaimana menjaga kesehatan di masa pandemi ini, baik itu kesehatan jasmani maupun kesehatan dalam segi ekonomi atau keuangan.
- Pembagian alat-alat yang dapat membantu masyarakat dalam menghindari virus seperti masker kesehatan, handsanitizer.
- Pembagian susu yang dapat membantu masyarakat meningkatkan daya tahan tubuhnya.
- Pembagian brosur sebagai ajang promosi Universitas Tamansiswa Palembang.

Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan cara melakukan kegiatan senam bersama dengan anggota klub jantung sehat dan masyarakat sekitar. Memberikan penyuluhan kepada peserta yang dilaksanakan oleh dosen. Dan pembagian bingkisan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa kepada anggota klub jantung sehat dan masyarakat sekitar Tamansiswa Sungai Buah Palembang. Di mana sebelumnya berkoordinasi dengan pimpinan Tamansiswa Sungai Buah Palembang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Menjaga Kesehatan Jasmani di Masa Pandemi

Kondisi pandemi Covid-19 di Indonesia masih belum pulih, dan hal ini membutuhkan kesadaran masyarakat untuk tetap berusaha mengurangi resiko penularan termasuk kesehatan diri sendiri. (Asri et al., 2021) Mengungkapkan untuk menghindari dan memutus rantai penularan Covid-19 serta untuk menjaga kesehatan diri sendiri maka kita harus melakukan kegiatan-kegiatan seperti :

- Mencuci tangan dengan memakai sabun  
Cara yang tepat untuk mencuci tangan adalah dengan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir. Bersihkan tangan dan jari dengan cara menggosok hingga bersih selama 20 detik. Cuci tangan sebelum

makan, setelah menggunakan toilet dan kamar mandi serta sebelum dan sesudah berada di sekitar orang yang sakit.

- Memakai masker  
Dalam situasi seperti sekarang kita harus menggunakan masker dalam setiap aktifitas. Dengan memakai masker maka kita dapat melindungi diri kita sendiri dan orang lain.
- Memakai masker  
Dalam situasi seperti sekarang kita harus menggunakan masker dalam setiap aktifitas. Dengan memakai masker maka kita dapat melindungi diri kita sendiri dan orang lain.
- Jaga jarak dan Jauhi kerumunan  
Selalu menjaga jarak di atas 1,5 meter sebagai salah satu cara menghindari penularan. Virus Covid-19 menyebar lebih mudah di tempat-tempat dengan lalu lintas padat seperti pasar, kantor dan tempat umum lainnya.
- Kebersihan  
Bersihkan semua permukaan benda di sekitar kita dengan menggunakan disinfektan seperti dinding, kursi, meja dan benda-benda lain yang sering kita sentuh
- Hindari menyentuh wajah  
Virus dan mikroorganisme paling sering menyebar ketika tangan menyentuh sesuatu yang terkontaminasi dengan kuman dan kemudian menyentuh wajah seperti mata, hidung, mulut. Untuk menghindari virus hindarilah menyentuh wajah dan pastikan tangan dalam keadaan bersih jika akan menyentuh wajah.
- Aktifitas fisik  
Aktifitas fisik seperti berolahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan pertahanan tubuh terhadap virus dan bakteri.
- Hindari berbagi barang pribadi  
Untuk menghindari tertularnya virus Covid-19, kita dilarang untuk berbagi barang pribadi dengan orang lain seperti peralatan makan dan lainnya. Karena dengan berbagi peralatan pribadi akan ada kemungkinan terkontaminasi dengan virus atau mikroorganisme lainnya.

Selain faktor-faktor yang disebutkan di atas. Hal penting yang harus kita lakukan dalam meningkatkan imun tubuh adalah menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan hal yang wajib kita lakukan terutama pada masa pandemi saat ini. Dengan mengatur pola hidup yang sehat maka tubuh kita akan merasakan banyak manfaat.

Dengan pola hidup yang sehat dapat meningkatkan imun tubuh. Imun tubuh dapat mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh kita, termasuk virus Covid-19. Selain itu pola hidup sehat juga membuat tubuh kita menjadi lebih semangat, sehingga tubuh akan terus aktif melakukan berbagai aktivitas. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara :

- Mencukupi kebutuhan nutrisi  
Nutrisi menjadi sumber utama kebutuhan hidup kita. Seseorang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda karena beberapa faktor yaitu, jenis kelamin, usia dan aktivitas yang sering dilakukan.
- Memperbaiki waktu tidur  
Tubuh kita butuh istirahat yang cukup agar badan kembali segar dan bisa menjalankan aktivitas dengan semestinya. Tidur yang nyenyak sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Tidur dapat mempengaruhi sistem pertahanan tubuh kita.
- Berpikir positif  
Pola hidup sehat tidak hanya tentang fisik tetapi juga dengan kebutuhan mental. Memiliki banyak tekanan akan membuat pikiran kita menjadi stress, oleh sebab itu sangat dianjurkan untuk berpikir positif.

## **Menjaga Kesehatan di Bidang Ekonomi dalam Masa Pandemi**

Sektor ekonomi merupakan salah satu sektor yang terkena dampak dari pandemi Covid-19. Banyak masyarakat yang mengalami pemutusan hubungan kerja, beberapa kegiatan bisnis mengalami kegoyahan bahkan tidak sedikit yang mengalami kerugian. Hal ini tentu dapat memberi efek pada keuangan keluarga.

Pandemi Covid-19 berdampak besar pada perekonomian dunia termasuk Indonesia. Dampak yang dirasakan adalah menurunnya daya beli masyarakat, meningkatnya jumlah pengangguran. Untuk itu

masyarakat harus mampu mengatur keuangan keluarga. Karena keuangan di lingkup terkecil dalam perekonomian ini juga harus mendapat perhatian karena pandemi belum diketahui kapan berakhir.

Pandemi Covid-19 berdampak besar pada perekonomian dunia termasuk Indonesia. Dampak yang dirasakan adalah menurunnya daya beli masyarakat, meningkatnya jumlah pengangguran. Untuk itu masyarakat harus mampu mengatur keuangan keluarga. Karena keuangan di lingkup terkecil dalam perekonomian ini juga harus mendapat perhatian karena pandemi belum diketahui kapan berakhir.

Menurut Damayanti (2020), perencanaan keuangan (*financial planning*) di masa pandemi tetap diperlukan, salah satunya untuk pengelolaan keuangan, khususnya dana darurat. Menurutnya, perencanaan keuangan merupakan proses dalam mencapai tujuan hidup seseorang atau keluarga melalui manajemen keuangan yang tepat dan terencana. Salah satu cara yang harus dilakukan adalah perlunya manajemen arus kas yaitu catatan keuangan, cek kondisi keuangan dan cek kondisi kesehatan dan yang tidak kalah penting adalah mengecek prioritas mana bagian untuk pengeluaran, kebutuhan dan keinginan. Manajemen arus kas bisa di mulai dari hal yang sederhana seperti menyimpan dan mencatat bon belanjaan. Setelah mencatat apa saja pemasukan dan pengeluaran yang mengalami kenaikan maupun penurunan, kemudian cek kondisi kesehatan keuangan dengan menghitung pemasukan dikurangkan dengan pengeluaran apakah terjadi defisit atau surplus. Menurutnya pengeolaan keuangan sebaiknya mengikuti prioritas keuangan yaitu kewajiban, kebutuhan, dan keinginan. Dalam masa sekarang perlunya kita menahan keinginan belanja yang bukan menjadi kebutuhan. Sebaliknya dana tersebut dapat kita alokasikan untuk investasi.

Cara lain yang harus dilakukan masyarakat dalam mengatur keuangan di masa pandemi ini, menurut Tjahjono (2020) masyarakat harus mampu mengatur keuangan dengan komposisi tabungan lebih dari 30%, investasi 30% dan biaya proteksi 30% atau kurang. Tjahjono (2020) mengatakan bahwa kita harus mampu menekan pengeluaran dan mampu membaca peluang secara inovatif dan kreatif. Faktor terpenting yang harus dimiliki adalah mampu berubah dan cepat beradaptasi dengan kondisi *New Normal*.

Dalam mengelola keuangan terdapat dua hal penting yang perlu dipahami, yaitu :

- **Pendapatan**  
Dengan adanya wabah Covid-19, pendapatan dari sektor pekerjaan akan menurun. Sedikit atau banyaknya jumlah pendapatan harus tetap dikelola agar kehidupan bisa menjadi lebih baik.
- **Pengeluaran**  
Kebutuhan hidup manusia terbagi menjadi tiga yaitu :
  - ✓ Kebutuhan primer, yaitu kebutuhan yang harus dipenuhi agar manusia dapat bertahan.
  - ✓ Kebutuhan sekunder, yaitu kebutuhan yang harus dipenuhi setelah kebutuhan primer terpenuhi.
  - ✓ Kebutuhan tersier, yaitu kebutuhan akan barang mewah

Pada saat kondisi sekarang masyarakat harus fokus pada pengeluaran primer atau pokok. Karena seberapa besar pendapatan tidak akan pernah cukup memenuhi kebutuhan. Beberapa hal penting dalam mengelola keuangan secara tepat yaitu dengan mencatat pendapatan atau pemasukkan setiap bulan, mencatat pos-pos pengeluaran, berbelanja sesuai kebutuhan bukan keinginan, membayar tagihan atau utang dengan tepat waktu serta menabung dan investasi.

Berdasarkan keterangan resmi dari *Lifepal.co.id*, ada beberapa langkah dalam mengelola keuangan di masa pandemi terutama untuk mengatur pola konsumsi dan pengeluaran ;

- **Atur pengeluaran tidak tetap dengan metode rata-rata**  
Pengeluaran tidak tetap bisa berupa biaya bahan bakar kendaraan setiap hari atau ongkos transportasi, biaya belanja bahan makanan, biaya listrik dan lainnya. Lifepal menyarankan lakukan perhitungan rata-rata terhadap pengeluaran tidak tetap dalam tiga bulan atau lebih.
- **Prioritaskan yang wajib dan perlu**  
Prioritaskan pengeluaran anda untuk kebutuhan yang sifatnya wajib dipenuhi atau dibayar terlebih dahulu. Seperti membeli barang-barang kebutuhan pokok yaitu makan dan minum, dan menabung biaya pendidikan anak. Kebutuhan-kebutuhan yang bersifat keinginan atau yang berkaitan dengan hobi maupun gaya hidup harus dikurangi.
- **Lunasi utang konsumtif berbunga besar**  
Utang jangka pendek yang bersifat konsumtif dan berbunga besar sebaiknya segera dilunasi. Karena dengan membiarkan utang tersebut maka akan mengganggu arus kas di bulan-bulan selanjutnya. Dan jika harus berhutang, pastikan utang yang diajukan adalah utang produktif.

- Simpan dana darurat di tempat semestinya  
Dana darurat harus ada dan tersedia pada saat ini. Tujuannya adalah untuk menjamin biaya hidup saat kita kehilangan pekerjaan. Menabung dana darurat cukup sederhana yaitu dengan menyisihkan uang sebesar 10% dari penghasilan per bulan secara rutin.

Berikut merupakan gambar atau foto yang menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh dosen Fakultas Ekonomi beserta mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Taman Siswa Palembang.



**Gambar. 1** Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- Menjaga kesehatan sangat penting di masa pandemi saat ini. Kita harus meningkatkan daya tubuh dan menjalankan protokol kesehatan yang telah ditetapkan agar terhindar dari virus ini dan dapat memutus rantai penyebaran Covid-19.
- Manajemen keuangan sangat diperlukan dalam mengatur keuangan di masa pandemi Covid-19. Melalui manajemen arus kas bisa dilihat kondisi keuangan keluarga. Kita bisa melihat jumlah pemasukan dan pengeluaran yang telah dilakukan sehingga dapat diketahui apakah kita mengalami surplus atau defisit. Dan kita dapat mengatur prioritas keuangan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diucapkan kepada Rektor Universitas Tamansiswa Palembang beserta Staffnya yang telah mengizinkan kami turut berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian masyarakat, ucapan yang sama kami tujukan untuk Dekan Fakultas Ekonomi serta Ketua Prodi Manajemen dan Ketua Program Studi Akuntansi Universitas Tamansiswa Palembang.

Terimakasih juga kami sampaikan kepada ketua LPkM Universitas Tamansiswa Palembang beserta staffnya yang selalu membantu kami dalam sisi administratif. Selanjutnya kami juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

Damayanti, Sylviana Maya. (2020). Bagaimana Membuat Perencanaan Keuangan di Masa Pandemi. Sekolah Bisnis dan Manajemen ITB, ([www.itb.ac.id](http://www.itb.ac.id), diakses, 29 Desember 2020).

Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>

Lifepal. 2020. Tips Mengelola Keuangan di Masa Pandemi. *Lifepal.co.id*, ([personalfinance.kontan.co.id](http://personalfinance.kontan.co.id), diakses, 29 Desember 2020).

Tjahjono, Josephine Kurniawati. (2020). Strategi Manajemen Keuangan Masa Pandemi Covid-19. Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, ([unmer.ac.id](http://unmer.ac.id), diakses 28 Desember 2020).