



## Pelatihan Terkait Protokol Kesehatan, Olahraga Ibu Milenial sebagai Tonggak Pembangun Keluarga pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru

Asyhara Naela Arifin<sup>1\*</sup>, Hilmi Zaddah Faidullah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: [Asyharafisio@unisayogya.ac.id](mailto:Asyharafisio@unisayogya.ac.id)

### Abstrak

**Keywords:**  
protokol kesehatan;  
ibu; kebiasaan baru

*Pandemi Virus Corona 19 sampai saat ini masih membuat keresahan di tengah kehidupan masyarakat. Pandemi merubah kebiasaan hidup yang semula abai terhadap kesehatan menjadi harus patuh dan peduli. Hal ini merupakan sebuah tantangan besar yang dihadapi oleh ibu-ibu milenial. Secara tidak langsung ibu-ibu milenial diharapkan dapat memahami dan menerapkan adaptasi kebiasaan baru di era pandemi. Sehingga dapat membantu pemerintah dalam menekan kasus pandemi virus corona. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan adaptasi kebiasaan baru, konsistensi penerapan protokol kesehatan pada adaptasi kebiasaan baru, meningkatkan kebugaran para ibu milenial dalam menghadapi era kebiasaan baru. Dengan memanfaatkan teknologi yang semakin canggih sehingga kegiatan dapat dilakukan dengan metode virtual. Diharapkan fasilitas yang ada dapat membantu berjalannya diskusi saat kegiatan berlangsung.*

### 1. PENDAHULUAN

Desa Pandowoharjo merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Desa Pandowoharjo memiliki 22 dusun, salah satunya adalah Dusun Mancasan. Adapun organisasi masyarakat yang terdapat di Dusun Mancasan di antaranya: TPA, LPMD, Posyandu, Risma, Takmir, Karang Taruna, PKK, Paguyuban ronda, Kelompok kewirausahaan seperti: Koperasi, Kelompok Tani, Kelompok Ternak, Kelompok Lumbung Paceklik.

Saat ini dunia tengah menghadapi krisis kesehatan global dan social ekonomi yang belum pernah terjadi sebelumnya yaitu Covid -19. Di Indonesia, kehidupan jutaan anak dan keluarga seakan terhenti. Pembatasan sosial dan penutupan sekolah berdampak pada pendidikan, kesehatan mental, dan akses kepada pelayanan kesehatan dasar. Peran penting keluarga dalam pencegahan

penyakit Corona ini semakin menguat, saat pemerintah menganjurkan warganya banyak tinggal di rumah sebagai bagian dari upaya mencegah meluasnya penyakit ini agar lebih mudah mengatasinya. Termasuk penerapan belajar secara online maupun offline yang berlaku bagi siswa SD hingga SMA sederajat dan mahasiswa Perguruan Tinggi. Dengan demikian, keluarga memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengkondisikan lingkungannya agar dapat memproteksi penyakit yang telah banyak menelan korban jiwa. lengkapnya tentang penyakit ini mulai dari faktor penyebab, cara penularan, persebaran terkini, cara pencegahan, resiko bagi yang terinfeksi, hingga upaya penanganan bila ada anggota keluarga yang terinfeksi. Dengan pemberian pengetahuan yang cukup, akan membuat ketenangan jiwa seluruh anggota keluarga tanpa meninggalkan kewaspadaan terhadap bahaya penyakit ini [1].

Instruksi Presiden Nomor 6 Tahun 2020 Tentang Peningkatan Disiplin dan



Penegakan Hukum Protokol Kesehatan dalam Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 [2].

Ibu merupakan peranan penting dalam kehidupan berkeluarga, khususnya kesehatan anggota keluarga di masa pandemi. Maka dari itu ibu harus mempersiapkan baik secara mental maupun fisik di era adaptasi kebiasaan baru, mempersiapkan kiat-kiat peningkatan imunitas anggota keluarga di era adaptasi kebiasaan baru, dan olahraga yang tepat pada saat pandemic. Wanita karir memiliki beban yang lebih berat, di satu sisi ia harus bertanggungjawab atas urusan-urusan rumah tangga, disisi lain ia harus bertanggungjawab atas urusan pekerjaannya. Semua permasalahan yang ada dirumah atau dalam pekerjaan harus mampu terpecahkan. Jika tidak, tidak jarang menimbulkan beban mental tersendiri karena ibu (istri) akan selalu disalahkan atau merasa bersalah. Misalnya ketika prestasi anak menurun. Terlebih lagi pada masa pandemi Covid-19, wanita dituntut untuk multitalenta dengan bertambahnya tugas baru tanpa terkecuali bagi wanita karir yaitu menjadi guru bagi anak-anaknya dirumah. Karena pada masa ini, anak-anak diwajibkan untuk belajar dari rumah (belajar jarak jauh) dengan menggunakan media komunikasi secara online [3].

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan adaptasi kebiasaan baru, konsistensi penerapan protokol kesehatan pada adaptasi kebiasaan baru, meningkatkan kebugaran para ibu milenial dalam menghadapi era kebiasaan baru. Dengan memanfaatkan teknologi yang semakin canggih sehingga kegiatan dapat dilakukan dengan metode virtual. Diharapkan fasilitas yang ada dapat membantu berjalannya diskusi saat kegiatan berlangsung. Dikarenakan virus COVID-19 menyerang daya tahan serta imun dalam tubuh, maka dari itu berolahraga sangat diperlukan guna menjaga daya tahan serta imun dalam tubuh [4].

## 2.METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah observasi

dan penerjuran langsung kepada masyarakat secara daring. Kegiatan ini dilakukan secara daring karena terdapat peningkatan kasus pada dusun tersebut. Adapun sasarannya adalah ibu-ibu milenial yang berada di Dusun Mancasan, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Pada tahap awal pelaksanaan yang dilakukan adalah pengumpulan data kegiatan studi pendahuluan di Dusun Mancasab, dilanjutkan studi kepustakaan dilakukan dengan penyusunan proposal dan materi, selanjutnya menganalisis kebutuhan dengan melakukan permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada kepala Dusun Mancasan secara surat-menyurat, persiapan alat dan bahan serta akomodasi. Tahap kedua dilakukan tinjauan lokasi secara daring.

Tahap ketiga pelaksanaan yaitu: persiapan media virtual dan komunikasi, pembukaan dan sambutan, penyampaian materi dengan media video virtual tentang protokol kebiasaan sehari-hari adaptasi kebiasaan baru, sesi diskusi, pelaksanaan olahraga dengan intensitas sedang bersama dengan media Zoom, dan sesi diskusi. Tahap keempat pasca pelaksanaan yaitu: Evaluasi kegiatan dengan kuesioner menggunakan Google form, foto bersama dengan peserta kegiatan didalam virtual, penyusunan laporan kegiatan, pembuatan laporan akhir kegiatan, dan publikasi.

## 3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari pelaksanaan PKM di Dusun Mancasan Pandowoharjo Sleman Yogyakarta yang dilaksanakan secara daring melalui via Zoom meeting pada hari Minggu, 1 Agustus 2021 pukul 08.00 sampai dengan selesai adalah bahwa dari 10 peserta Ibu milenial yang mengikuti acara PKM sudah memahami peraturan protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah. Selain itu para peserta yang mengikuti kegiatan ini turut aktif dalam berdiskusi terkait menjaga daya tahan tubuh seperti menggunakan ramuan tradisional, menaati aturan protokol kesehatan, membatasi anak untuk keluar rumah, dan selalu mengingatkan jika



anggota keluarganya berpergian untuk tetap menggunakan alat pelindung diri.

## 10. KESIMPULAN

Kesimpulan yang di dapatkan adalah meskipun para peserta atau para ibu milenial memiliki kesibukan yang tinggi tetapi tingkat wawasan pengetahuan, dan kepatuhan protokol kesehatan sudah memenuhi anjuran pemerintah. Beragam cara agar dapat menjaga keluarga dari pandemi sudah dilakukan. Salah satunya menjaga imun, meningkatkan kebugaran, dan mengingatkan untuk menaati protokol kesehatan

## REFERENSI

- [1] N. Majid, "Sosialisasi Peran Ibu Rumah Tangga Sebagai Pondasi Ketahanan Bangsa Di Tengah Covid-19 Pada Ibu Pkk Desa Badak Baru Kabupaten Kutai Kartanegara," *J. Pengabd. Masy. Ilmu Kegur. dan Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 76–82, 2020, [Online]. Available: [www.trilogi.ac.id](http://www.trilogi.ac.id).
- [2] 2021. Hasyim., "Pendampingan ibu Rumah tangga dalam upaya memutus mata rantai covid-19 Di desa klegen srampat lamongan," *Ta'awun J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 01, no. 02, pp. 104–117.
- [3] R. Handayani, "Multi peran wanita karir pada masa pandemi covid-19," *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, vol. 4, no. 1. pp. 1–10, 2020.
- [4] 2021. Ramadhan., "Workout sebagai aktivitas olahraga mahasiswa menjaga kebugaran jasmani di tengah pandemi covid 19; *Jurnal Kesehatan Olahraga*," vol. 09, no. 04. pp. 193 – 200.