**Reza Fahrezi Raihan**

**3411201088**

**Informatika-C**

**Kesehatan dan COVID-19**

Sehat merupakan suatu kondisi yang ingin dimiliki oleh setiap individunya. Sehat tidak hanya dalam keadaan fisik, namun juga sehat secara mental dan sehat secara sosial. (Adliyani 2015)

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. (Suharjana 2012)

Salah satu dampak keberhasilan pembangunan kesehatan adalah terjadinya angka kelahiran, angka kesakitan dan angka kematian serta peningkatan angka harapan hidup penduduk Indonesia. (Utami 2009)

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. (Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa 2015)

IPM (Indeks Pembangunan Manusia) Indonesia masih rendah, salah satu faktornya adalah tingkat kesehatan. Diperlukan upaya pembiasaan perilaku hidup sehat, berupa perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan olahraga teratur kepada masyarakat di semua golongan. (Kurniantyo 2015)

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat maka diperlukannya beberapa upaya yang perlu kita lakukan agar dapat menghasilkan pola hidup sehat bagi diri kita sendiri. Salah satunya dengan Teknik yang dinamai Food Combining. (Rina 2015)

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. (Yudik Prasetyo 2013)

Coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus versi baru yang ditemukan pada akhir 2019 lalu.4 Sebagian besar gangguan yang dialami oleh individu yang terinfeksi virus COVID-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. (Tarigan, Zaini, and Raharjo 2020)

Kesadaran akan risiko untuk membuat perubahan perilaku masyarakat adalah unsur utama untuk meningkatkan kesehatan individu dan status kesehatan masyarakat agar terhindar dari COVID-19. (Sampurno, Kusumandyoko, and Islam 2020)

Cara membiasakan pola hidup sehat pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik,konsumsi makanan bergizi, sayuran,dan buah-buahan. Kebiasaan hidup bersih dapat diawali dengan kegiatan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membuang sampah di tempatnya,membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih, dan sebagainya. (Hana Ika Safitri 2020)

**Daftar Pustaka**

1. Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, &. Arie Surya Gutama. 2015. “KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL).” *Jurnal Kesehatan Mental Masyarakat* 2:252.
2. Adliyani, Zaraz Obella Nur. 2015. “PENGARUH PERILAKU INDIVIDU TERHADAP HIDUP SEHAT.” *Jurnal Perilaku Kesehatan* 4:109.
3. Hana Ika Safitri. 2020. “Membiasakan Pola Hidup Sehat Dan Bersih Pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5:387.
4. Kurniantyo, Firmianus Ganang Yudha. 2015. “HUBUNGAN ANTARA FASILITAS DAN KBM OLAHRAGA DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi* 4:1832.
5. Rina, Nofha. 2015. “Peningkatan Pola Hidup Sehat Melalui Food Combining Di Ranah Komunikasi Kesehatan.” *Jurnal Peningkatan Pola Hidup Sehat* 1:28.
6. Sampurno, Muchammad Bayu Tejo, Tri Cahyo Kusumandyoko, and Muh Ariffudin Islam. 2020. “Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat Dan Pandemi COVID-19.” *Jurnal Sosial Dan Budaya* 7:531.
7. Suharjana. 2012. “KEBIASAAN BERPERILAKU HIDUP SEHAT DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER.” *Pendidikan Karakter* II:190.
8. Tarigan, Amira Permatasari, Jamal Zaini, and Farih Raharjo. 2020. “Penyakit Virus Corona 2019.” *Jurnal Respirologi* 40:119.
9. Utami, Reiza Suzan. 2009. “Perilaku Hidup Sehat Dan Status Kesehatan Fisik.” *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan* 1:61.
10. Yudik Prasetyo. 2013. “KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL.” *Jurnal Pentingnya Kesadaran Masyarakat Dalam Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan* 1:221.