

**LAPORAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**SOSIALISASI HIDUP SEHAT DAN PENGGALANGAN DANA  
KEMANUSIAAN**

**Oleh:**

**POPON HANDAYANI (201603407)**

**NARTI (201409218)**

**FATMAWATI (201409217)**

**SATRIA NURGANI (11180102)**

**MUHAMMAD FAISHAL ZAKY (12180260)**

**ACHMAD FADILLA (12190076)**

**MECI SINTALIA (12190023)**

**SISTEM INFORMASI  
SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN INFORMATIKA DAN KOMPUTER NUSA  
MANDIRI**

**AGUSTUS 2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Sosialisasi Hidup Sehat Dan Penggalangan Dana Kemanusiaan
2. Mitra : Karang Taruna Rw 005
3. Ketua Pelaksana
- a. Nama Lengkap : Popon Handayani M.Kom
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIP : 201603407
  - d. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
  - e. Program Studi : Sistem Informasi (S1)
  - f. Email :
4. Jumlah Anggota : 6
- Nama Anggota : Narti M.Kom  
Fatmawati M.Kom
- Mahasiswa yang terlibat : 4 Orang
5. Biaya : Rp.5.030.000,-

Jakarta, 24 Agustus 2020

Mengetahui  
Ketua STMIK Nusa Mandiri Jakarta

Ketua Pelaksana

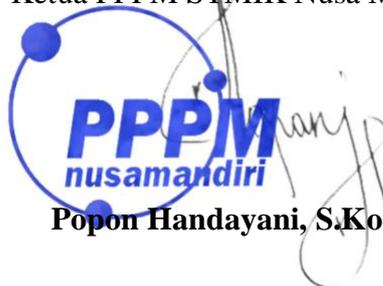


**Dr. Dwiza Riana, S.Si, MM, M.Kom**



**Popon Handayani M.Kom**

Menyetujui,  
Ketua PPPM STMIK Nusa Mandiri Jakarta



**Popon Handayani, S.Kom, M.Kom**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI .....	3
I. PENDAHULUAN.....	4
II. SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
III. BENTUK KEGIATAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
IV. PELAKSANAAN .....	5
V. HASIL LUARAN YANG DICAPAI.....	3
VI. BIAYA .....	4
VII.PENUTUP.....	4
LAMPIRAN .....	5

## **I. PENDAHULUAN**

Di tengah pandemi seperti ini, banyak sekali warga yang kehilangan pekerjaan, karena perusahaan sudah tidak memproduksi lagi, dikarenakan Pemerintah mulai memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Aturan ini dianggap mampu mencegah penyebaran virus corona di Indonesia. Dimana kita ketahui bahwa angka masyarakat yang sudah terjangkit virus corona ini sudah mencapai 14.000. Jadi kita harus mentaati peraturan pemerintah untuk beribadah, belajar, bekerja dari rumah. Kita pun harus rutin mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, jangan lupa menggunakan masker bila diluar rumah, dan menghindari kerumunan masyarakat.. Akan tetapi adan banyak dampaknya ketika PSBB dijalankan, seperti pedadang keliling, ojeg online, umkm menengah kecil serta masyarakat ekonomi menengah kebawah, mereka sangat kesulitan untuk mencari nafkah disaat kondisi seperti itu.

Maka dari itu STMIK Nusa Mandiri Jakarta melaksanakan Pengabdian Masyarakat di bulan yang penuh berkah ini berupa sosialisasi hidup sehat dan Pembagian Nasi Kotak Untuk Menu



Berbuka Puasa di jalan Jl. Daan Mogot No.31, RT.001/RW.005, Sukarasa, Kec. Tangerang, Kota Tangerang, Banten bersama Karang Taruna RW 005

## **II. BENTUK KEGIATAN**

Kegiatan Pengabdian yang dilakukan berupa Sosialisasi hidup sehat dan pembagian nasi kotak untuk menu berbuka puasa beralamat di Daan Mogot No.31, RT.001/RW.005, Sukarasa, Kec. Tangerang, Kota Tangerang, Banten bersama Karang Taruna RW 005. Hal ini dilakukan dengan physical distancing.

1. Melakukan sosialisasi hidup sehat, seperti memberikan arahan untuk menggunakan masker ketika keluar rumah, menggunakan handsanitizer serta mematuhi peraturan PSBB.
2. Memberikan nasi kotak untuk warga yang kena dampak corona seperti RT.003, RW.08 Kecamatan Tangerang.

### **III. PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Minggu/ 10 Mei 2020

Waktu : 08.00 – 12.00 WIB

Tempat : Jl. Daan Mogot No.31, RT.001/RW.005, Sukarasa, Kec. Tangerang, Kota Tangerang, Banten 15111

Susunan panitia kegiatan pengabdian masyarakat, sebagai berikut:

Penanggung Jawab : Dr. Dwiza Riana, S.Si, MM, M.Kom

Ketua Pelaksana : Popon Handayani, M.Kom

Tutor : Narti, M.Kom

Anggota : Fatmawati, M.Kom

Satria Nurgani

Muhammad Faishal Zaky

Achmad Fadilla

Meci Sintalia

#### **Susunan Acara**

1.15.30 – 16.00 WIB : Pembukaan Sambutan dari Ketua Pelaksanan Pengabdian Masyarakat

2.16.00 – 17.00 WIB : Sosialisasi Hidup Sehat,Pembagian Nasi Kotak

### **IV. PESERTA**

Peserta terdiri dari Warga RT.003s, RW.08 dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang dalam kegiatan.

Fasilitas yang akan diberikan oleh Prodi Sistem Informasi STMIK Nusa Mandiri Jakarta bagi peserta adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi Hidup Sehat
2. Nasi Box

### **V. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pengetahuan tentang tata cara hidup sehat dimasa pandemic seperti ini pada warga. Setelah dari kegiatan ini selesai, mereka

sudah memahami bahwa penggunaan masker, menjaga kebersihan (cuci tangan) menjadi bagian protocol kesehatan.

## VI. REALISASI BIAYA

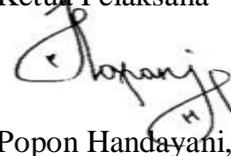
Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2020, telah menghabiskan dana sekitar Rp.5.030.000 , berikut rinciannya :

No	Uraian	Qty	Harga	Jumlah
<b>1. Akomodasi (Perjalanan/Penginapan)</b>				
a.	Transportasi	5	Rp. 20.000,00	Rp. 100.000,00
b.				
<b>Subtotal</b>				
<b>2. Peralatan</b>				
a.	Print dan Jilid Proposal	2	Rp. 15.000,00	Rp. 30.000,00
b.				
<b>3. Perlengkapan</b>				
a.	Masker	100	Rp. 5.000,00	Rp. 500.000,00
b.	Handsantizer	100	Rp. 20.000,00	Rp. 1.500.000,00
<b>Subtotal</b>				Rp.2.900.000,00
<b>4. Biaya Habis Pakai</b>				
a.				
b.				
<b>Subtotal</b>				
<b>5. Biaya Lain-lain</b>				
a.	Nasi Kotak	100	Rp. 25.000,00	Rp. 2.500.000,00
b.	Air Mineral	100	Rp. 4.000,00	Rp. 400.000,00
<b>Subtotal</b>				Rp. 2.900.000,00
<b>Total</b>				Rp. 5.030.000,00

## VII. PENUTUP

Demikianlah laporan ini dibuat, mudah-mudahan kegiatan ini dapat bermanfaat terhadap masyarakat umumnya dan STMIK NUSA MANDIRI khususnya. Atas perhatian dan tanggapannya, kami mengucapkan banyak terima kasih

Ketua Pelaksana

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Popon Handayani', with a stylized flourish at the end.

Popon Handayani, M.Kom

# **MATERI PENGABDIAN MASYARAKAT**



## **SOSIALISASI HIDUP SEHAT DAN PENGGALANGAN DANA KEMANUSIAAN**

## A. Gaya Hidup Sehat

Di tengah pandemic corona atau Covid-19 penting untuk kita selalu menjaga jarak sosial. Tetap dirumah aja dan memang jika harus keluar jangan lupa untuk gunakan masker. Selain itu juga tidak ada salahnya jika Anda mulai menerapkan hidup sehat. Tidak cukup sulit untuk menerapkan Ada gaya hidup sehat, namun di tengah kondisi saat ini belum semua rumah tangga Indonesia bisa menerapkan gaya hidup sehat. Berikut langkah-langkah untuk menerapkan gaya hidup sehat:



### 1. Makan Buah dan Sayur Serta Minum 8 Gelas Air Setiap Hari

Buah dan sayur mengandung banyak vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk tubuh kita. Makan buah dan sayur dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Jika imunitas tubuh kita kuat maka virus dan bakteri rentan masuk ke tubuh. Minum air putih 8 gelas sehari memang sangat dianjurkan oleh ahli kesehatan. Terlebih di saat pandemic Covid-19 seperti saat ini, banyak ahli kesehatan banyak menyarankan untuk banyak minum air putih. Air berguna untuk seluruh sistem di tubuh berjalan dengan lancar dan sempurna.

## 2. Melakukan Aktivitas Fisik dan Olahraga Secara Rutin

Saat seperti ini, jaga daya tahan tubuh dengan melakukan olahraga rutin #DiRumahAja, bisa dilakukan di dalam rumah maupun di halaman rumah. Selain untuk kebugaran dan meningkatkan imun tubuh, olahraga juga dapat mengubah suasana hati. Sebaiknya olahraga dilakukan secara rutin.

## 3. Istirahat yang Cukup

Istirahat yang cukup ternyata mempengaruhi kesehatan. Tidur tidak hanya menghilangkan rasa kantuk tetapi juga sangat baik untuk kesehatan jiwa dan raga. Diduga kurang tidur dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal, jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes, dan tekanan jantung yang tidak teratur. Istirahat dan tidur yang cukup dapat menjaga kesehatan tubuh kita.

## 4. Pola Pikir yang Positif

Saat pandemi corona seperti saat ini, ketakutan menghadapi virus corona dapat membuat orang mengalami gangguan cemas. Berpikir positif dapat menenangkan perasaan di tengah kabar mengenai corona. Pola pikir dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat, mereka dapat menghadapi stress yang dimilikinya dengan baik. Orang yang berpikir positif juga lebih mudah untuk menerapkan gaya hidup sehat, sehingga tidak rentan penyakit.

## 5. Berhenti Merokok

Ada banyak manfaat yang dirasakan karena berhenti merokok. Berhenti merokok dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Berhenti merokok dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kadar oksigen, dan menurunkan peradangan atau inflamasi. Semua ini akan meningkatkan kekebalan tubuh.

Penerapan pola hidup sehat dari setiap individu seperti langkah-langkah di atas dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga dapat menangkal virus Covid-19. Mari tangkal virus corona atau Covid-19 dengan menerapkan gaya hidup sehat, bersih, dirumah aja dan gunakan masker jika memang harus keluar rumah. Selain itu ditengah situasi seperti ini tidak ada salahnya jika Anda menambahkan perlindungan kecelakaan diri. Pastikan rasa sayang untuk keluarga selalu terjaga di tengah pandemi ini.

## **B. Cara Mencegah Penyebaran Virus Corona Covid-19**



**Berikut ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan:**

1. Sering-Sering Mencuci Tangan



Sekitar 98 persen penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Mencuci tangan hingga bersih menggunakan sabun dan air mengalir efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus, termasuk virus Corona. Pentingnya menjaga kebersihan tangan membuat Anda memiliki risiko rendah terjangkit berbagai penyakit.

## 2. Hindari Menyentuh Area Wajah



Virus Corona dapat menyerang tubuh melalui area segitiga wajah, seperti mata, mulut, dan hidung. Area segitiga wajah rentan tersentuh oleh tangan, sadar atau tanpa disadari. Sangat penting menjaga kebersihan tangan sebelum dan sesudah bersentuhan dengan benda atau bersalaman dengan orang lain.

## 3. Hindari Berjabat Tangan dan Berpelukan



Menghindari kontak kulit seperti berjabat tangan mampu mencegah penyebaran virus Corona. Untuk saat ini menghindari kontak adalah cara terbaik. Tangan dan wajah bisa menjadi media penyebaran virus Corona.

#### 4. Jangan Berbagi Barang Pribadi



Virus Corona mampu bertahan di permukaan hingga tiga hari. Penting untuk tidak berbagi peralatan makan, alat sholat, handphone, dan sisir. Gunakan peralatan sendiri demi kesehatan dan mencegah terinfeksi virus Corona.

#### 5. Etika ketika Bersin dan Batuk



Satu di antara penyebaran virus Corona bisa melalui udara. Ketika Anda bersin dan batuk, tutup mulut dan hidung agar orang yang ada di sekitar tidak terpapar percikan kelenjar liur. Lebih baik gunakan tisu ketika menutup mulut dan hidung ketika bersin atau batuk. Cuci tangan Anda hingga bersih menggunakan sabun agar tidak ada kuman, bakteri, dan virus yang tertinggal di tangan.

## 6. Bersihkan Perabotan di Rumah



Tak hanya menjaga kebersihan tubuh, kebersihan lingkungan tempat Anda tinggal juga penting. Gunakan disinfektan untuk membersihkan perabotan yang ada di rumah. Bersihkan permukaan perabotan rumah yang rentan tersentuh, seperti gagang pintu, meja, furnitur, laptop, handphone, apa pun, secara teratur. Anda bisa membuat cairan disinfektan buatan sendiri di rumah menggunakan cairan pemutih dan air. Bersihkan perabotan rumah Anda cukup dua kali sehari.

## 7. Jaga Jarak Sosial



Satu di antara pencegahan penyebaran virus Corona yang efektif adalah jaga jarak sosial. Pemerintah telah melakukan kampanye jaga jarak fisik atau physical distancing. Dengan menerapkan physical distancing ketika beraktivitas di luar ruangan atau tempat umum, Anda sudah melakukan satu langkah mencegah terinfeksi virus Corona. Jaga jarak Anda dengan

orang lain sekitar satu meter. Jaga jarak fisik tak hanya berlaku di tempat umum, di rumah pun juga bisa Anda terapkan

#### 8. Hindari Berkumpul dalam Jumlah Banyak



Pemerintah Indonesia bekerja sama dengan Kepolisian Republik Indonesia telah membuat peraturan untuk tidak melakukan aktivitas keramaian selama pandemi virus Corona. Tak hanya tempat umum, seperti tempat makan, gedung olah raga, tetapi tempat ibadah saat ini harus mengalami dampak tersebut. Tindakan tersebut adalah upaya untuk mencegah penyebaran virus Corona. Virus Corona dapat ditularkan melalui makanan, peralatan, hingga udara.

#### 9. Mencuci Bahan Makanan



Selain mencuci tangan, mencuci bahan makanan juga penting dilakukan. Rendam bahan makanan, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran menggunakan larutan hidrogen peroksida atau cuka putih yang aman untuk makanan. Simpan di kulkas atau lemari es agar bahan

makanan tetap segar ketika ingin dikonsumsi. Selain untuk membersihkan, larutan yang digunakan sebagai mencuci memiliki sifat antibakteri yang mampu mengatasi bakteri yang ada di bahan makanan.

**Sumber: Health Line, Kementerian Kesehatan**



# RUKUN WARGA 08

Kelurahan Sukarasa Kecamatan Tangerang Kota Tangerang

Sekretariat: Jl. Benteng Makasar RT.03/08 Sukarasa-Tangerang 15111

No Surat : 006/RW/V/S K R S/2020  
Perihal : Surat Keterangan Pengabdian Masyarakat

## SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Abdul Muis  
Jabatan : Ketua RW.08, Kel. Sukarasa, Kec. Tangerang

Menerangkan bahwa :

Nama Lembaga : Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer Nusa Mandiri  
Prodi : Sistem Informasi  
Alamat : Jln. Jatiwaringin Raya No. 02 RT 08 RW 013 Kelurahan Cipinang  
Melayu Kecamatan Makasar Jakarta Timur, 13620

Telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul **“Sosialisasi Hidup Sehat Dan Penggalangan Dana Kemanusiaan”**. Dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2020 dengan susunan panitia terlampir

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 20 Mei 2020

Ketua RW.08



Abdul Muis



# RUKUN WARGA 08

Kelurahan Sukarasa Kecamatan Tangerang Kota Tangerang

Sekretariat: Jl. Benteng Makasar RT.03/08 Sukarasa-Tangerang 15111

Lampiran Surat Keterangan

No Surat : 006/RW/V/S K R S/2020

Susunan panitia pengabdian masyarakat Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan  
Komputer Nusa Mandiri

Penanggung Jawab : Dr. Dwiza Riana, S.Si, MM, M.Kom

Ketua Pelaksana : Popon Handayani, M.Kom

Tutor : Narti, M.Kom

Anggota : 1. Fatmawati, M.Kom

2. Satria Nurgani (Mahasiswa)

3. Muhammad Faishal Zaky (Mahasiswa)

4. Achmad Fadilla (Mahasiswa)

5. Meci Sintalia (Mahasiswa)



# Sertifikat



*Diberikan Kepada*

**Fatmawati, M.Kom**

**Sebagai Tim Tutor**

Pengabdian Masyarakat yang diadakan di Karang Taruna Rw 005 dan diselenggarakan oleh Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STMIK Nusa Mandiri Jakarta pada tanggal 10 Mei 2020 dengan materi Sosialisasi Hidup Sehat Dan Penggalangan Dana Kemanusiaan.



Jakarta, 17 Mei 2020  
Ketua PPPM  
STMIK Nusa Mandiri Jakarta



Popon Handayani, S.Kom, M.Kom