

ABDIMAS

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>

Optimalisasi Kebiasaan Baru Di Era New Normal Melalui Pengabdian Masyarakat Guna Mewujudkan Indonesia Sehat

Thriwaty Arsal, Rita Suswati, Anita Rizqiana, Irfiani Maulida Khoirun Nisa,
Muhammad Ainul Afif, Lilis Eka Lestari

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Abstrak

Ketidakpatuhan masyarakat Desa Karangrejo Lor terhadap protokol kesehatan yang diberlakukan pemerintah masih menjadi masalah yang cukup mengkhawatirkan. Sikap masyarakat yang kurang peduli tentu menjadi penyebab serius yang memicu penularan covid-19. Permasalahan ini harus segera ditangani supaya penularan pandemi bisa cepat berakhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan dan adaptasi kebiasaan baru yang diberlakukan pemerintah secara menyeluruh di semua wilayah sehingga angka positif covid bisa ditekan dan kondisi di masyarakat segera membaik. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dan target yang telah ditetapkan adalah dengan cara mengadakan penyuluhan mengenai pentingnya menaati protokol kesehatan dan adaptasi kebiasaan baru di era New Normal. Hasil kegiatan atau penelitian menunjukkan, masyarakat menjadi lebih peduli dan lebih patuh terhadap protokol kesehatan yang berlaku, dengan terlaksananya kegiatan sosialisasi/penyuluhan. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menaati protokol kesehatan diharapkan mampu memutus mata rantai penularan covid-19 dan bisa menjadi contoh bagi masyarakat lain di sekitar Desa Karangrejo Lor.

Kata kunci : Pandemi Covid-19, Penyuluhan, Protokol kesehatan

PENDAHULUAN

Corona Virus (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Sebagian penderita yang dapat sembuh dari virus ini tanpa memerlukan perawatan yang khusus merupakan penderita dengan gangguan pernapasan ringan hingga sedang. Beberapa penderita lainnya akan mengalami gangguan pernapasan yang parah dan memerlukan perawatan dari medis. Gejala yang sering dialami oleh penderita Covid-19 adalah batuk, demam, sakit tenggorokan, sesak napas, dll. Masa inkubasi rata-rata virus ini sekitar 5-6 hari. Hal tersebut yang menyebabkan peningkatan angka kematian akibat virus Covid-19. Pasien dengan Covid-19 dapat menyebabkan pneumonia, gejala parah sindrom gangguan pernapasan akut (ARDS) dan kegagalan organ multipel. Orang-orang yang memiliki resiko tinggi adalah lansia dan mereka yang memiliki riwayat penyakit medis seperti penyakit hipertensi, diabetes, penyakit jantung, penyakit pernapasan kronis atau kanker. Virus ini dapat menyebar dari mulut atau hidung orang yang terinfeksi melalui partikel cairan kecil ketika mereka batuk, bersin, berbicara, bernyanyi atau bernapas. Tanggal 11 Maret 2020, Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) oleh World Health Organization (WHO) telah ditetapkan sebagai wabah global. Hal tersebut berdasarkan pada sebaran kasus Covid-19 yang mencapai 118 ribu kasus di 114 negara. Virus Covid-19 pertama kali muncul di Kota Wuhan, China pada akhir bulan Desember 2019. Berdasarkan data dari Johns Hopkins University pada 14 September 2021, total kasus Covid-19 di dunia mencapai 225.389.505 kasus. di seluruh dunia dan terdapat sekitar 4.642.054 kasus kematian. Sedangkan untuk jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia mencapai 4.174.216 kasus dengan kasus kematian mencapai 139.415 kasus.

Wabah pandemi Covid-19 di Indonesia mulai muncul pada awal bulan Maret 2020 lalu. Wabah

tersebut memberikan dampak yang sangat besar di kalangan masyarakat mulai dari segi perekonomian, pola interaksi, pola komunikasi, berbagai pandangan masyarakat dan adanya kebiasaan-kebiasaan baru yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari masyarakat. Kebiasaan-kebiasaan baru yang muncul karena adanya wabah Covid-19 seperti menjaga jarak (Physical Distancing dan Social Distancing) yang diterapkan sejak masuknya wabah Covid-19. Selain itu, pemerintah juga memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tanggal 4 Mei 2020 dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada tanggal 11 Januari 2021. Hal tersebut bertujuan untuk membatasi mobilitas masyarakat yang dapat menyebabkan wabah Covid-19 menyebar luas.

Selain menerapkan kebijakan tersebut, masyarakat juga dihimbau untuk selalu mematuhi protokol kesehatan yaitu dengan menerapkan gerakan 5M dihidupkan sehari-hari. Gerakan 5M merupakan salah satu protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah guna mencegah penularan virus Covid-19. Protokol kesehatan 5 M terdiri dari:

1. Mencuci Tangan

Rutin mencuci tangan dengan air mengalir setiap selesai beraktivitas merupakan salah satu cara efektif yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan virus Covid-19 karena dapat memutus mata rantai dari virus tersebut. Kebiasaan mencuci tangan sudah mulai dikenalkan melalui program PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).

2. Memakai Masker

Pada awal munculnya wabah Covid-19, World Health Organization (WHO) menyarankan penggunaan masker hanya untuk orang-orang yang sakit saja. Akan tetapi, karena kondisi yang semakin memburuk WHO mengeluarkan himbauan untuk menggunakan masker saat keluar rumah baik bagi yang sakit maupun yang sehat.

3. Menjaga Jarak

Selain mencuci tangan dan memakai masker, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan virus Covid-19 adalah dengan menjaga jarak. Kebijakan ini terdapat pada Keputusan Menteri Kesehatan RI dalam "Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Covid-19". Dalam keputusan tersebut, dianjurkan untuk menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari kontak langsung dengan orang lain.

4. Menjauhi Kerumunan

Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) menjauhi kerumunan merupakan salah satu protokol yang juga harus ditaati. Semakin banyak berinteraksi dengan orang lain maka akan semakin besar pula kemungkinan untuk terpapar virus Covid-19. Untuk itu perlu adanya kesadaran pada diri masing-masing untuk tidak berkerumun terutama untuk orang dengan usia diatas 50 tahun.

5. Mengurangi Mobilitas

Salah satu penyebab meluasnya penyebaran virus Covid-19 adalah karena adanya mobilitas. Oleh karena itu, untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19, masyarakat dianjurkan untuk mengurangi mobilitas. Yang dimaksud dengan mengurangi mobilitas adalah dengan tidak melakukan bepergian apabila tidak ada kepentingan yang mendesak.

Pencegahan penularan virus Covid-19 juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi multivitamin dan makanan yang bergizi, serta rutin berolahraga untuk menambah imunitas tubuh. Selain itu, pemerintah juga telah menyediakan vaksin gratis untuk masyarakat Indonesia dengan harapan dapat menekan angka penyebaran Covid-19. Jumlah masyarakat Indonesia yang telah melakukan vaksinasi dosis pertama berjumlah 74.257.515 orang sedangkan yang telah memperoleh dosis kedua berjumlah 42.565.331 orang. Vaksinasi sendiri bermanfaat untuk meningkatkan imun tubuh agar tidak mudah tertular virus Covid-19

Pandemi virus Covid-19 sangat berdampak pada kehidupan individu secara keseluruhan. Semua orang di dunia secara langsung atau tidak langsung menghadapi konsekuensi parah dari penyakit ini. Banyak negara telah mengumumkan lockdown dan keadaan darurat yang belum pernah terjadi sebelumnya. Sekolah, Perguruan Tinggi, Universitas, Pasar, Mall, Kompleks Perbelanjaan dll ditutup oleh pemerintah. Hal ini mengakibatkan ketakutan, kecemasan dan stress di antara masyarakat maju dan berkembang. Tak hanya berdampak pada kehidupan masyarakat, pembatasan yang dilakukan oleh pemerintah juga memberikan dampak pada stabilitas negara terutama pada bidang ekonomi.

Kondisi ekonomi di Indonesia mengalami penurunan yang signifikan akibat dari adanya pandemi Covid-19 terutama untuk masyarakat menengah ke bawah. Bahkan, perusahaan-perusahaan juga melakukan PHK massal kepada pegawainya, hal ini menyebabkan bertambahnya jumlah pengangguran di Indonesia. Selain itu, pembatasan juga berdampak pada bidang pariwisata. Tempat-tempat wisata ditutup untuk menghindari kerumunan. Bidang pariwisata merupakan salah satu penyumbang pendapatan terbesar negara. Untuk menangani masalah tersebut, pemerintah menerapkan kebijakan baru yaitu penerapan "New Normal" pasca pembatasan sosial berskala besar, dengan kebijakan tersebut masyarakat tetap diperbolehkan untuk melakukan aktivitas seperti biasanya namun tetap mematuhi protokol kesehatan. Kebijakan yang sering disebut dengan Adaptasi Kebiasaan Baru mulai diterapkan untuk daerah yang berstatus zona hijau.

Masyarakat belum sepenuhnya memenuhi protokol kesehatan di era new normal karena pada kenyataannya masih banyak yang belum menggunakan masker, mencuci tangan, sebagaimana anjuran dari WHO ataupun anjuran dari pemerintah dalam hal ini dinas kesehatan, dimana di masa-masa seperti ini masyarakat dituntut untuk selalu mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Terutama untuk masyarakat di Desa Karangrejo Lor. Desa Karangrejo Lor merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati dan saat ini berstatus zona hijau. Masyarakat di Desa Karangrejo Lor masih kurang memperhatikan dan belum sepenuhnya mematuhi protokol kesehatan. Masih banyak masyarakat yang tidak menggunakan masker saat keluar rumah dan juga masih sering berkerumun sehingga diperlukan penyuluhan guna meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilaksanakan pengabdian masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kepada masyarakat Desa Karangrejo Lor. Kegiatan ini memiliki manfaat: (1) masyarakat mengetahui dan lebih memahami kebiasaan-kebiasaan baru untuk mencegah penularan virus Covid-19, (2) masyarakat memahami pentingnya mematuhi protokol kesehatan dan (3) membiasakan diri untuk selalu menerapkan protokol kesehatan di lingkungan masyarakat.

METODE

Penyuluhan mengenai pentingnya menaati protokol kesehatan dan adaptasi kebiasaan baru di era New Normal perlu dilakukan untuk mengoptimalkan adaptasi baru. Metode yang digunakan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan merencanakan strategi sosialisasi, koordinasi ke pihak yang terkait dan penyusunan materi.

Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan di Desa Karangrejo Lor dengan sasaran utama Ibu-ibu dan anak-anak RT 07/Rw 02. Sosialisasi dilaksanakan dua kali dengan teknik menyesuaikan dengan sasaran utama dan kondisi yang terjadi di desa. Ibu-ibu dan anak-anak adalah sasaran yang tepat, karena kebanyakan memiliki waktu luang dan tidak dibebani jadwal kerja sehingga dapat leluasa memilih waktu untuk melaksanakan sosialisasi. Ibu-ibu yang paling memperhatikan kesehatan keluarganya, harapannya nanti setelah diadakan penyuluhan ini dapat selalu mengingatkan dan memantau keluarganya untuk tetap mematuhi protokol kesehatan di tengah kesibukan aktifitas.

Tahap yang terakhir yaitu evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui progres setelah penyuluhan dan mengetahui kelebihan dan kekurangan proses kegiatan untuk bisa dikembangkan lagi atau diperbaiki kedepannya. Metode evaluasi dilakukan dengan pemantauan setelah penyuluhan dan pembahasan kendala-kendala yang terjadi saat pelaksanaan kegiatan, kemudian penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mengoptimalkan adaptasi kebiasaan baru di era new normal, telah dilaksanakan sosialisasi adaptasi kebiasaan baru di Desa Karangrejo Lor. Sosialisasi ini telah dilakukan sebanyak dua kali dengan sasaran yang berbeda. Sosialisasi yang pertama dilakukan bersama anak-anak, sedangkan yang kedua kepada Ibu-ibu Rt 06 dan 07/Rw 02. Proses persiapan dimulai dengan perencanaan kegiatan, perizinan dan penyusunan materi. Bertepatan dengan perayaan hari kemerdekaan merupakan waktu yang sangat cocok untuk menyampaikan informasi. Lomba 17 Agustus sebagai salah satu ajang untuk mengumpulkan anak-anak. Pelaksanaan dihibandu untuk tetap

mematuhi protokol kesehatan dan dengan jumlah yang terbatas.

Materi yang akan disampaikan menyesuaikan dengan sasaran sehingga dibuat semudah mungkin untuk bisa dipahami oleh anak-anak. Materi sosialisasi disediakan dalam bentuk poster bergambar dengan informasi yang mudah dipahami anak-anak. Mekanisme dan konsep acara sudah dipersiapkan dengan baik yang tentunya dibantu oleh salah satu remaja Desa Karangrejo Lor beserta dukungan dari keluarga dan warga sekitar. Pelaksanaan sosialisasi adaptasi kebiasaan baru kepada anak-anak dilaksanakan sebelum lomba hari kemerdekaan dimulai. Anak-anak berkumpul di halaman luas salah satu warga yang berada di depan Masjid tepatnya pada hari Rabu, 18 Agustus 2021 pukul 16.00 WIB. Pengarahan dan penyuluhan disambut antusias oleh anak-anak yang bersemangat ingin mengikuti lomba. Sebelumnya sudah diinformasikan kepada anak-anak, remaja (laki-laki atau perempuan), jika ingin mengikuti lomba harus menggunakan masker dan mematuhi protokol kesehatan. Saat pelaksanaan kegiatan, masih banyak adik-adik yang tidak menggunakan masker karena kesadarannya yang masih kurang akan pentingnya protokol kesehatan. Oleh karena itu, sosialisasi ini sangat penting dilakukan sebagai bentuk pengabdian kita kepada masyarakat untuk saling menjaga dan mengingatkan. Pembagian masker kepada anak-anak juga dilakukan sebagai contoh baik yang harapannya dapat diterima secara langsung apa yang disampaikan kepada adik-adik saat sosialisasi dengan tindakan dan contoh yang nyata.



Gambar 1. Sosialisasi adaptasi kebiasaan baru kepada anak-anak



Gambar 2. Pembagian masker kepada anak-anak

Sosialisasi yang kedua dengan sasaran Ibu-ibu dilaksanakan pada hari Kamis, 19 Agustus 2021 di rumah Ibu Sutini pukul 15.30 WIB. Kegiatan dilakukan bersamaan dengan acara sewelasan yang diselenggarakan oleh Ibu Sutini. Acara sewelasan ini merupakan acara rutin yang diadakan setiap bulan untuk berdoa, tahlilan dan sedekah berbagi rejeki untuk keberkahan bersama. Ibu-ibu datang dengan memakai masker dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Sehari sebelumnya, dilakukan koordinasi dan izin mengikuti acara sekaligus meminta sedikit waktu untuk sosialisasi kepada Ibu Sutini dan keluarga. Dengan niat yang baik dan cara penyampaian yang baik, akhirnya diperbolehkan untuk masuk dalam acara sewelasan dan mengadakan penyuluhan.

Materi yang disampaikan hampir sama dengan sosialisasi yang pertama. Penyampaian materi dilakukan di akhir acara sewelasan. Ibu-ibu sangat antusias mendengarkan, meskipun terdapat beberapa yang tidak mendengarkan karena bising bersamaan pembagian berkat. Namun permasalahan tersebut dapat diatasi dengan pembagian poster kepada ibu-ibu sehingga dapat dibaca ulang setelah kegiatan. Ibu-ibu Rt 06 dan 07 Desa Karangrejo Lor sudah meluangkan waktunya untuk menghadiri dan mendengarkan sosialisasi meskipun dengan jumlah yang terbatas, harapannya tetap dapat saling menjaga dan mengingatkan keluarganya untuk beradaptasi kebiasaan baru di era new normal ini dengan memakai masker saat keluar rumah, selalu menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, menjaga jarak dan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan. Keluarga sehat, masyarakat sehat, lingkungan sehat sehingga dapat mewujudkan Indonesia Sehat.



Gambar 3. Sosialisasi adaptasi kebiasaan baru bersama Ibu-bu Rt 06 dan 07 Desa Karangrejo Lor

Kegiatan dapat dilakukan secara lancar tanpa kendala yang berarti. Berdasarkan hasil pemantauan dari kegiatan sehari-hari di Desa Karangrejo Lor, pada umumnya warga sudah sadar dan tertib menggunakan masker terutama pada saat berkumpul atau adanya kerumunan. Hanya sebagian kecil saja yang masih kurang memperhatikan tentang penggunaan masker, diharapkan semua masyarakat dapat mengoptimalkan adaptasi kebiasaan baru di era new normal dan saling menjaga satu sama lain. Dari desa untuk bangsa mencapai Indonesia sehat dan sejahtera.

SIMPULAN

Corona Virus merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Sebagian penderita yang dapat sembuh dari virus ini tanpa memerlukan perawatan yang khusus merupakan penderita dengan gangguan pernapasan ringan hingga sedang. Beberapa penderita lainnya akan mengalami gangguan pernapasan yang parah dan memerlukan perawatan dari medis. Gejala yang sering dialami oleh penderita Covid-19 adalah batuk, demam, sakit tenggorokan, sesak napas, dll. Masa inkubasi rata-rata virus ini sekitar 5-6 hari. Hal tersebut yang menyebabkan peningkatan angka kematian akibat virus Covid-19. Pasien dengan Covid-19 dapat menyebabkan pneumonia, gejala parah

sindrom gangguan pernapasan akut dan kegagalan organ multipel. Dampak dari pandemi ini sangat mengkhawatirkan sehingga sosialisasi mengenai era new normal menjadi hal yang sangat penting.

Salah satu kegiatan yang dilakukan di Desa Karangrejo Lor dengan sasaran utama Ibu-ibu dan anak-anak RT 07/Rw 02. Sosialisasi dilaksanakan dua kali dengan teknik menyesuaikan dengan sasaran utama dan kondisi yang terjadi di desa. Ibu-ibu dan anak-anak adalah sasaran yang tepat, karena mereka kebanyakan memiliki waktu luang dan tidak dibebani jadwal kerja sehingga dapat leluasa memilih waktu yang tepat untuk melaksanakan sosialisasi. Ibu-ibu yang paling memperhatikan kesehatan keluarga, dengan harapan setelah diadakan penyuluhan dapat selalu mengingatkan dan memantau keluarga dan lingkungan sosial untuk tetap mematuhi protokol kesehatan di tengah berbagai aktifitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriadi, R., Darmi, T., & Ledyawati.(2021). Sosialisasi pola adaptasi kebiasaan baru menghadapi pandemi covid 19. *Jurnal Abdimas Serawai*, 1(1), 1-9.
- Aulia, G., Fahriati, A.R., Ratnaningtyas, T.O., Utami, S.M., Pratiwi, R.D., ... Sabrina, P.A.(2021). Edukasi pencegahan covid-19 dengan protokol kesehatan 5M dan pentingnya multivitamin di masa pandemi covid-19. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 133-139.
- Halodoc. (2021). Mengenal Protokol Kesehatan 5M untuk Cegah COVID-19. <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-protokol-kesehatan-5m-untuk-cegah-covid-19>. Diakses pada tanggal 16 September 2021.
- Jaya, S. T., Wulandari, R. F., & Susiloningtyas, L.(2021). Pendidikan kesehatan PHBS kader kesehatan era new normal di Desa Darungan. *Journal of Comunity Engagement in Health*, 4(1), 162-166.
- Johns Hopkins University. (2021). Corona Virus Resource Center. <https://coronavirus.jhu.edu/>. Diakses pada tanggal 14 September 2021.
- Covid19. (2021). Peta Persebaran. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>. Diakses pada tanggal 14 September 2021.
- Letra, M., Wibawa, K.A., & Putra, I N. E. W.(2020). Meningkatkan kesadaran penanggulangan wabah covid 19 di era new normal di Desa Adat Asak Karangasem. *Prosiding Seminar Regional Pengabdian Kepada Masyarakat UNMAS Denpasar di Masa Pandemi Covid-19*, 345-349.
- Nadilla, & Zebua W.D.A.(2020). Edukasi tindakan pencegahan COVID-19 di era adaptasi kebiasaan baru melalui webinar. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1-4.
- Parwanto, MLE.(2020). Virus corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(1), 1-2.
- Rusdiana, Erma.(2021). Pencegahan penyebaran covid-19 era new normal melalui gerakan siaga di Kelurahan Sabiyon Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 7(1), 59-63.
- Singh, J., & Singh, J.(2020). COVID-19 and its impact on society. *Electronic Research Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(1), 168-172.
- Sunnah, I., & Indrayati, L. L.(2020). Edukasi new normal sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19 melalui G 5M dan CTPS. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 56-60.
- World Health Organization.(2020). Coronavirus disease (COVID-19). https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1. Diakses pada tanggal 14 September 2021.
- Yang, L., Liu, S, Liu, J.,Zhang, Z.,Wan, X., Huang, B., ..., Zhang, Y.(2020). COVID-19: immunopathogenesis and immunotherapeutics. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, 5(128), 1-8.
- Zulaikha, Qomariyah, & A'yun.(2020). Pengabdian masyarakat sosialisasi adaptasi kebiasaan baru masyarakat menghadapi era new normal di Kabupaten Pamekasan. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat (SENIAS)*, 178-182.