



## Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar dan Remaja Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)

Supri Hartini<sup>✉</sup>, Widia Winingsih, Putri Tesya Azzahra, Mohammad Iqbal Mabruki

Universitas Negeri Semarang

**Abstrak.** Cepatnya penyebaran virus Covid-19 di Indonesia menyebabkan lonjakan pada kasus penularan virus tersebut. Pemerintah masing-masing daerah harus bergerak cepat melakukan sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru pada masyarakat di seluruh Indonesia. Sosialisasi yang dilakukan rata-rata dari segi pemilihan kata dan penyampaiannya ditujukan untuk orang dewasa, jarang sekali untuk anak-anak dan remaja. Padahal anak-anak dan remaja lebih rentan terkena Covid-19 dan masalah kesehatan mental dalam proses beradaptasi dengan kebiasaan baru di kala pandemi. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian memberikan program sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru dengan metode pemaparan pengetahuan dan informasi, demonstrasi, serta melakukan praktik dengan memberikan tes sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan bahasa yang lebih dimengerti anak-anak dan remaja di wilayah RT 005 RW 006, Kelurahan Papanggo, Kecamatan Tanjung Priuk, Jakarta Utara. Penyuluhan tersebut terbukti dapat merubah perilaku dan sikap untuk membimbing mereka beradaptasi dengan kebiasaan hidup yang baru. Program pengabdian ini untuk membantu penyuluhan dengan target usia anak-anak dan remaja.

**Abstract.** The rapid spread of the Covid-19 virus in Indonesia caused a spike in cases of transmission of the virus. The government of each region has to move quickly to socialize the New Habit Adaptation to people throughout Indonesia. The socialization carried out on average in terms of word choice and delivery is intended for adults, rarely for children and teenagers. Children and adolescents are more susceptible to Covid-19 and mental health problems in the process of adapting to new habits during a pandemic. Based on these problems, the service team provided a socialization program for the Adaptation of New Habits with methods of knowledge and information exposure, demonstrations, and practice by giving tests before and after counseling using a language that can be understood by children and teenagers in the area of RT 005 RW 006, Papanggo Village, Tanjung Priuk District, North Jakarta. The counseling is proven to change behavior and attitudes to guide them to adapt to new life habits. This service program is to assist counseling with the target age of children and teenagers.

**Keywords:** adaptation to new habits; children; covid-19; teenager

### Pendahuluan

Tahun 2021 ini dunia tengah berada pada titik sulit dikarenakan wabah Covid-19 yang menyebar dan menulari orang-orang tanpa mengenal golongan ekonomi rendah, menengah, atau menengah ke atas. *World Health Organization* (WHO) pun juga sudah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global sejak tanggal 11 Maret 2020 silam. Virus tersebut muncul pertama kali di Wuhan, Cina pada akhir 2019, hingga akhirnya menyebar ke negara lain lewat Warga Negara Asing (WNA) yang sudah berkontak dengan orang yang terpapar virus. Sejak 6 Mei 2021, sekitar lebih dari 277 negara dan wilayah sudah terinfeksi virus Covid-19. Di Indonesia sendiri, penyebaran virus melaju dengan pesat, sehingga penanganan harus dilakukan dengan cepat dan efisien. Dikutip dari website [corona.jakarta.go.id](https://corona.jakarta.go.id) (5 September 2021), tercatat total keseluruhan 852.692 ribu warga Jakarta yang sudah terpapar Covid-19, dengan 833.765 ribu pasien berhasil sembuh, dan total 13.342 ribu meninggal dunia. Vaksinasi menyeluruh dosis satu dan dua sudah diterapkan di Indonesia, mulai dari anak umur 12 tahun hingga lansia 60 tahun ke atas dan rata-rata sudah menerima dan melakukan vaksinasi covid-19 sebagai upaya perlindungan dan kekebalan tubuh terhadap virus covid-19 menular sangat cepat.

Kasus Covid-19 pertama kali di Indonesia sebanyak dua orang yang terinfeksi. Kemudian dengan cepat menyebar. Karena penyebaran virus Covid-19 yang cepat inilah membuat banyak yang terinfeksi. Di lain sisi, ternyata terdapat beberapa masyarakat yang masih belum paham adanya pandemi virus Covid-19 ini. Hal tersebut dapat disebabkan karena kurangnya informasi dan edukasi mengenai virus Covid-19. Karena adanya tidak kesadaran masyarakat mengenai virus Covid-19 membuat penyebaran virus tersebut semakin cepat.

Masyarakat pada awal pandemi Covid-19 masih enggan atau kurang sadarnya melakukan upaya pencegahan, seperti tidak memakai masker, tidak menjaga imun tubuh. Masyarakat masih belum terbiasa dengan perubahan pola hidup atau rutinitas saat awal pandemi virus Covid-19. Rutinitas yang biasanya telah berubah dengan sangat cepat. Mulai dari sekolah, kegiatan kantor, kegiatan kuliah yang harus dilakukan secara online atau daring. Aktifitas yang biasa dilakukan secara tatap muka atau luring kemudian berubah menjadi serba daring atau online membuat banyak kalangan yang belum terbiasa. Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Kemudian dari segi yang mengharuskan mengurangi mobilitas dan kebiasaan yang harus dilakukan saat pandemi.

Dengan beberapa kondisi tersebut, pemerintah mengeluarkan aturan *new normal* dimana terdapat aturan yang diberikan oleh pemerintah kepada masyarakat untuk memakai protokol kesehatan ketika beraktivitas di tempat umum. Dengan demikian, pemerintah memberikan keterbatasan kepada publik karena situasi saat ini sangat berbeda dengan situasi sebelum datangnya virus covid-19 ke Indonesia.

Menurut Santoso et al., (2021), pada masa *new normal* ini, aktivitas dan aksesibilitas seperti tempat ibadah, hiburan, belanja, dan liburan dapat dibuka kembali dengan syarat harus menaati protokol kesehatan. Dengan dibukanya kembali aktivitas dan aksesibilitas tersebut, perekonomian pun dapat pulih dan bangkit. Tujuan pemerintah membuat aturan *new normal* yaitu masyarakat tetap bisa produktif di keadaan sulit seperti saat ini. Pemerintah terus berupaya untuk menggalakkan masyarakat agar tidak mengabaikan adanya virus covid-19 yang sangat berbahaya dan mematikan ini. Namun nyatanya, masih terdapat beberapa masyarakat yang menganggap bahwa istilah *new normal* adalah istilah dimana pemerintah dan masyarakat sudah menyerah terhadap virus covid-19.

Oleh karena itu, pemerintah mengubah istilah *new normal* menjadi Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) dimana kita harus beradaptasi dan berdamai dengan virus covid-19 dengan cara mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah demi berjalannya kelangsungan hidup masyarakat. Selain itu, Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) ini merupakan sebuah tatanan baru dalam menjalani kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Tujuan diberlakukannya Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) adalah agar masyarakat dapat bekerja, belajar, dan beraktivitas secara produktif dan aman dari penularan virus di masa pandemi covid-19 (Agustino et al., 2020).

Semenjak pertengahan pandemi pada tahun 2020 di Jakarta, masyarakat mulai diberikan sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) secara langsung maupun melalui media sosial. Masyarakat sudah menerapkan kebiasaan mencuci tangan atau memakai hand sanitizer setiap kali menyentuh benda di tempat umum, hingga pemakaian masker ganda ketika berpergian keluar rumah.

Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di masa pandemi covid-19 perlu dilakukan oleh seluruh masyarakat dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kehidupan sehari-hari. Apabila kebiasaan ini tidak dilakukan oleh seluruh masyarakat atau hanya beberapa orang saja yang disiplin dalam menerapkannya, maka hal tersebut bisa

membuat wabah virus covid-19 ini semakin lama menjangkit masyarakat di Indonesia (Rohmah, 2021).

Pada penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) ini, kebiasaan lama yang sering kita lakukan sebelumnya seperti berkumpul, bergerombol, bersalaman, dan tidak disiplin dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), perlu ditinggalkan untuk membantu mencegah penularan covid-19 ini. Kita perlu menerapkan kebiasaan ini dimana pun kita berada seperti di rumah, kantor, dan tempat-tempat umum. Hal tersebut disebabkan karena ukuran virus sangat kecil dan tidak bisa terlihat oleh mata telanjang. Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam menerapkan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) ini yaitu sering mencuci tangan dengan baik dan benar dengan sabun, menghindari menyentuh area wajah (seperti mata, hidung, dan mulut), dan melakukan *social distancing* atau memberikan jarak setidaknya satu meter dengan orang lain serta membersihkan dengan disinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah (Astuti et al., 2020).

Sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) terus digalakan agar masyarakat sadar bahwa betapa pentingnya Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di masa pandemi ini. Mulai sosialisasi secara tatap muka, melalui siaran televisi dan bahkan media sosial pun dapat menjadi wadah sosialisasi, karena mayoritas masyarakat adalah pengguna internet dan media sosial. Baik pemerintah dan masyarakat masyarakat lainnya saling membantu untuk mengedukasi masyarakat mengenai Adaptasi Kebiasaan Baru (KAB) saat pandemi virus Covid-19. Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) yang disosialisasikan mulai dari cara bersekolah secara daring atau *online*, mengurangi mobilitas yaitu dengan menerapkan sikap bijak seperti tidak keluar rumah jika tidak darurat atau kepentingan yang mendesak untuk keluar rumah serta sistem kegiatan kantor yang dilakukan dari rumah. Kemudian didukung dengan pedagang pedagang yang tidak membuka toko melebihi dari batas yang ditentukan dan mengikuti protokol kesehatan.

Adaptasi Kebiasaan Baru sendiri bertujuan memberikan pedoman kepada pemerintah untuk di sosialisasikan kepada seluruh masyarakat. Dengan adanya kebijakan tersebut diharapkan dapat memunculkan kesadaran masyarakat untuk melakukan kegiatan dengan beradaptasi kepada kebiasaan baru yaitu kegiatan yang didasarkan kepada protokol kesehatan pencegahan COVID-19 (Herdiana 2020). Sayangnya, penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru rata-rata ditujukan untuk masyarakat dewasa.

Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) perlu diketahui oleh masyarakat. Selain masyarakat dewasa, anak-anak dan remaja juga perlu mengetahui mengenai Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) saat pandemi Covid-19. Dengan mengetahui Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), masyarakat remaja dan anak-anak mempunyai bekal untuk beradaptasi saat pandemi Covid-19. Dengan bekal ini, masyarakat remaja dan anak-anak mempunyai kesadaran mematuhi protokol kesehatan dan bisa lebih berhati-hati dalam penyebaran virus Covid-19.

Menurut Rohayani (2020), meskipun resiko kesehatan akibat infeksi virus Covid-19 pada anak dan remaja lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua, namun terdapat 80 juta anak di Indonesia (sekitar 30% dari seluruh populasi) yang berpotensi mengalami dampak serius akibat beragam dampak sekunder yang timbul, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Ketidaktahuan mereka terhadap Covid-19 dapat menyebabkan rasa tertekan hingga gangguan mental dikarenakan belum bisa mengerti dengan peristiwa apa yang terjadi hingga harus menjaga jarak dari orang lain dan berdiam di rumah saja. Sebagai bentuk pengabdian masyarakat, tim mahasiswa KKN BMC 1 melakukan penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru khusus anak-anak dan remaja usia di

bawah 15 tahun di daerah RT 005 RW 006, Kelurahan Papanggo, Kecamatan Tanjung Priuk, Jakarta Utara.

Penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk pengembangan pengetahuan masyarakat khususnya anak-anak dan remaja dalam meningkatkan kesehatan khususnya penerapan perilaku adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19. Adapun target dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja dan anak-anak mampu memahami tentang adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19.
2. Remaja dan anak-anak mampu melakukan cara mencuci tangan dan memakai masker dengan benar.
3. Remaja dan anak-anak mampu menerapkan perilaku adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19.

Diharapkan dengan beberapa target di atas dapat tercapai serta remaja dan anak-anak di daerah RT 005 RW 006, Kelurahan Papanggo, Kecamatan Tanjung Priuk, Jakarta Utara dapat menerapkan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) dalam kebiasaan sehari-harinya sebagai upaya pencegahan dan penularan virus covid-19.

## Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di RT 005 RW 006, Kelurahan Papanggo, Kecamatan Tanjung Priuk, Jakarta Utara dengan memberikan pengetahuan dan praktik mengenai Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) saat pandemi Covid-19 khusus anak-anak dan remaja usia di bawah 15 tahun pada 29 Agustus 2021. Pertama kegiatan sosialisasi dilakukan dengan penggunaan media sosial untuk memberikan informasi terkait Adaptasi Kebiasaan Baru kepada kelompok sasaran.

Selanjutnya, metode yang digunakan adalah dengan memberikan pemaparan pengetahuan dan informasi, demonstrasi dan melakukan praktik. Teknik yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel penelitian adalah 12 responden yang diambil secara *purposive sampling* dan diberikan metode ceramah selama 1 jam tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Proses kegiatan penyuluhan meliputi:

1. Melakukan *pre-test* tentang materi yang akan diberikan yaitu materi Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Kegiatan ini berupa pembagian lembar kuesioner berisi pertanyaan tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB).
2. Melakukan penyuluhan/pemberian materi kesehatan tentang adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan mengenai Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), makan makanan bergizi, dan hal-hal yang dilakukan ketika ditempat umum di masa pandemi Covid-19. Dengan dilakukannya penyuluhan tersebut kepada remaja dan anak-anak, agar mereka dapat menerapkan kebiasaan baru tersebut untuk mengurangi arus penyebaran Covid-19 di lingkungan sekitar dan keluarga.
3. Melakukan pelatihan cara mencuci tangan yang benar. Kegiatan ini berupa demonstrasi dan praktik cara mencuci tangan yang benar. Dengan dilakukannya pelatihan ini pada remaja dan anak-anak, diharapkan mereka mampu melakukan cuci tangan dengan benar sehingga secara mandiri dapat mencegah terjadinya penularan Covid-19.

4. Melakukan *post-test* tentang materi yang sudah diberikan yaitu materi adaptasi kebiasaan baru. Kegiatan ini berupa kuesioner, sama seperti dengan *pre-test*. *Post-test* berisi pertanyaan mengenai Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB).
5. Analisis Data. Kegiatan ini berupa analisis data berdasarkan sampel yang diambil. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji T berpasangan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pada tahap awal dilaksanakan dengan pengajuan perijinan kepada ketua RT 005 RW 006, Kelurahan Papanggo, Kecamatan Tanjung Priuk, Jakarta Utara. Target penyuluhan difokuskan pada anak usia sekolah dan remaja di bawah usia 15 tahun. Pelaksanaan sosialisasi dimulai dengan memperkenalkan konsep kegiatan terutama pentingnya mengenal tentang Adaptasi Kebiasaan Baru. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2021 dihadiri oleh tim mahasiswa KKN BMC 1 UNNES 2021 dan kelompok sasaran pengabdian.

Semua pihak yang bersangkutan tersebut menyambut dengan baik program pengabdian masyarakat tentang kesiapan adaptasi kebiasaan baru untuk mencegah penularan Covid 19. Sehingga kegiatan penyuluhan terlaksana dengan baik. Sosialisasi pertama dilakukan menggunakan media sosial *WhatsApp Group* untuk kelompok sasaran usia remaja. Media sosialisasi yang dipakai menggunakan media poster dengan ilustrasi dan *tone color pastel* yang menarik untuk dilihat oleh anak-anak maupun remaja.

Pengabdian memutuskan untuk melakukan sosialisasi lewat media sosial pada tahap sosialisasi pertama karena *Electronic Education (e-Education)* atau pembelajaran elektronik; atau juga biasa disebut *e-Learning* merupakan konsep pendidikan yang dapat dilakukan untuk kemajuan di bidang pendidikan sekaligus menormalisasi kelompok sasaran dalam melakukan kegiatan *e-Learning* di masa pandemi ini. Menurut Prasetyo (2006), jaringan global yang dihadirkan *e-Education* membuat interaksi individu yang satu dengan individu yang lain menjadi begitu luas dalam rentang waktu yang sangat pendek.

Penyebaran materi lewat media poster termasuk dalam pembelajaran lewat media grafis. Media grafis sendiri adalah media dua dimensi yang memiliki ukuran dan lebar. Media grafis biasa digunakan agar proses pembelajaran tidak kaku, lebih interaktif, menarik, dapat meningkatkan efektifitas dalam belajar, dan efisien karena tidak perlu menjelaskan secara panjang lebar. Cukup dengan menuliskan poin-poin penting dalam media poster dan ilustrasi yang menarik agar lebih berkesan dan mudah diingat.

Sosialisasi menggunakan media poster juga dapat disebut dengan komunikasi visual. Komunikasi visual adalah proses penyampaian informasi menggunakan indera pengelihatan untuk menerima unsur-unsur yang diberikan. Efektivitas sejumlah indera untuk menerima rangsangan yakni sebagai berikut: indera penglihatan sebesar 83%, indera pendengaran 11%, indera penciuman sebesar 3,5%, indera peraba sebesar 1,5%, indera perasa sebesar 1%. (Murti Kusuma Wirasti & Sungkono, 1999). Presentase indera pengelihatan berada di angka yang paling besar, sehingga proses pembelajaran menggunakan komunikasi visual bisa lebih efektif dari proses pembelajaran lain.

Dalam proses komunikasi visual ini, pemilihan gaya ilustrasi juga berperan penting dalam penyampaian informasi. Ilustrasi yang digunakan menggunakan gaya kartunal sehingga lebih ramah dilihat oleh anak-anak, remaja, maupun orang dewasa karena kesannya yang santai, *playful*, dan tidak begitu kaku. Pemilihan *tone color pastel* juga salah satu faktor untuk menambah daya tarik poster, karena warna lebih lembut dan tidak

membuat mata sakit ketika melihatnya, apalagi mengingat target sasaran adalah anak-anak dan remaja. Mengutip dari Sujarwo, S., & Oktaviana, R. (2017) dalam penelitiannya mengenai pengaruh warna terhadap ingatan anak:

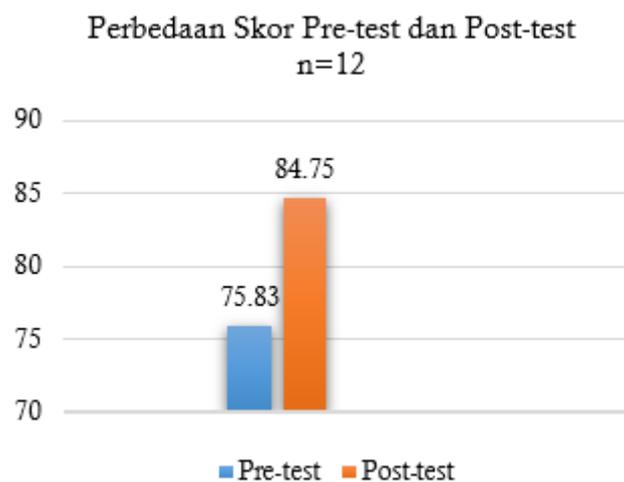
*“Warna memiliki efek yang lebih kuat dibandingkan bentuk. Warna mampu memproduksi level perhatian yang lebih tinggi. Studi tersebut mengindikasikan bahwa warna dapat memiliki pengaruh yang positif dalam meningkatkan memory performance.”*

Jadi menurut pengabdian, metode menggunakan media poster adalah salah satu cara yang efektif untuk melakukan pembelajaran sekaligus mengenalkan pendekatan mengenai Adaptasi Kebiasaan Baru dengan kelompok sasaran tanpa perlu menjelaskan panjang lebar materi yang akan disampaikan. Materi juga dibuat sesingkat mungkin dengan menyusun naskah, dan meringkas poin-poin penting tentang apa yang akan disertakan di dalam poster. Materi yang disampaikan mengenai:

1. Penerapan kebiasaan baru di masa pandemi dengan berdiam diri dirumah jika tidak ada keperluan, memakai masker ketika keluar rumah, menjaga jarak minimal 1-meter dengan orang lain, dan membudayakan cuci tangan/membawa *hand sanitizer* ketika berpergian dan setelah berpergian,
2. Kegiatan sehat seperti makan-makanan yang bergizi untuk meningkatkan kebutuhan serat dan vitamin seperti sayur dan buah-buahan, berolahraga ringan di rumah, beristirahat yang cukup, dan
3. Menghindari hal-hal seperti, tidak memegang area wajah ketika berada di tempat umum/setelah melakukan kontak pada benda, serta jangan mudah percaya pada berita yang menyebar di media sosial tanpa memeriksa kredibilitas berita tersebut.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan kelompok sasaran mengenai Adaptasi Kebiasaan Baru. Respon yang didapatkan positif, dan beberapa ada yang merespon bahwa mereka terbantu dalam upaya Adaptasi Kebiasaan Baru, apalagi yang memiliki adik kecil, dengan ilustrasi yang ada pada poster mereka dapat dengan mudah menjelaskan apa yang harus dan yang tidak dilakukan di tengah masa pandemi ini.

Kemudian pada hasil dari *pre-test* dan *post-test* pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru bagi kelompok sasaran di RT 005 RW 006, Kelurahan Papango, Kecamatan Tanjung Priuk, Jakarta Utara dapat meningkatkan pengetahuan diperlihatkan bahwa hasil rata-rata skor *pre-test* sebesar 75,83 dan skor *post-test* rata-rata sebesar 84,75.



**Grafik 1.** Hasil Perbedaan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Analisis data menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan uji T berpasangan. Output tersebut memberikan gambaran ada atau tidaknya perbedaan antara skor *pre-test* dan skor *post-test*. Dasar pengambilan keputusan dari *paired sample test* adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. (2 tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*,
2. Jika nilai Sig. (2 tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

Karena sig = 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Hal ini menandakan adanya peningkatan pengetahuan pada kelompok sasaran setelah diberikan sosialisasi. Hal tersebut disebabkan karena kegiatan sosialisasi merupakan suatu upaya dalam memberikan edukasi dan motivasi kepada kelompok sasaran dalam melakukan kebiasaan preventif untuk membantu mencegah penularan virus covid-19 (Nisa, 2020).

**Tabel 1.** Hasil Analisis

	Paired Samples Test		
	Paired Differences		
	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Skor_Pre_Test - Skor_Post_Test	-8.917	3.029	.000

Source: Data diolah (2021)

Berdasarkan hasil tersebut, penyuluhan ternyata dapat mengubah perilaku sasaran mengenai sikap, pengetahuan atau keterampilannya supaya tahu, mau dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidupnya (Waryana, 2016). Penyuluhan dengan metode ceramah adalah pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara di depan sekelompok pengunjung. Metode ceramah efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Metode ceramah juga memiliki kelebihan yaitu penggunaan waktu yang efisien, dapat dipakai pada kelompok yang besar, tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu pengajaran, dan dapat dipakai untuk memberikan pengantar pada pelajaran atau suatu kegiatan (Aditya, 2020).

Penyuluhan juga menggunakan media juga sangat memudahkan pemberian informasi kepada kelompok sasaran. Notoatmodjo (2010), menjelaskan bahwa terdapat beberapa tujuan atau alasan mengapa media sangat diperlukan di dalam pelaksanaan penyuluhan antara lain: media dapat mempermudah penyampaian informasi, dapat menjelaskan informasi, dapat mempermudah pengertian, mengurangi komunikasi yang verbalistik, dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap dengan mata, memperlancar komunikasi, dan mempermudah penerima informasi oleh sasaran pendidikan.

Penyuluhan menggunakan media cetak seperti poster dan media online seperti Whatsapp sangat efektif. Selain visual menarik sehingga informasi dibaca dan diserap dengan baik. Penyebaran menggunakan media jauh lebih efektif terlebih dengan media online seperti Whatsapp yang mudah dibaca kapan saja dan dimana saja, sangat fleksibel. Kemudian penyebaran informasi juga menjadi cepat. Sehingga penyuluhan terjadi berulang

seperti meneruskan gambar poster Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) pada keluarga, kerabat, lingkungan sekitar, atau masyarakat luas.

## Simpulan

Sosialisasi menggunakan media sosial (*e-Learning*) dan menggunakan media poster sebagai bentuk komunikasi visual membuat informasi yang diberikan lebih mudah di ingat dan di aplikasikan oleh kelompok sasaran dengan menggunakan ilustrasi sebagai acuannya. Terdapat peningkatan pengetahuan kelompok sasaran tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di RT 005 RW 006, Kelurahan Papanggo, Kecamatan Tanjung Priuk, Jakarta Utara. Penyuluhan dengan metode ceramah tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) dapat meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran menjadi lebih baik dengan hasil rata-rata skor *pre-test* sebesar 75,83 dan skor *post-test* sebesar 84,75.

## Referensi

- Aditya, R. (2020). Pengaruh Penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru Bagi Ibu Hamil Di Poliklinik Kebidanan Rsud Ulin Banjarmasin. *Prosiding PKM-CSR*, 3, 270–273.
- Agustino, M. R., Perdana, R. C., Hartawan, D., Suyoso, Y. A., & Sari, R. (2020). Adaptasi dan Kebiasaan Baru Human Resource Department di Masa Pandemi Covid-19. *Business Innovation & Entrepreneurship Journal*, 2(3), 201–204.
- Anonim (2020). Data Pemantauan COVID-19 DKI Jakarta. <https://corona.jakarta.go.id/id/data-pemantauan> (diakses tanggal 5 September 2021).
- Astuti, S. F., Nursyabania, L., Falih, M. J., Attamin, S. R., Rafli, M., & Musta'ina, S. (2020). Sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru Di Rt 5 / Rw 11, Kelurahan Kalisari, Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Service)*, 4(2), 448–455.
- Endang Supriyant, D. R. (2021). PKM Promkes Kelompok Masyarakat Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru di Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Bangetayu Wetan. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 38-42
- Herdiana, D. (2020). Penanggulangan COVID-19 Tingkat Lokal Melalui Kebijakan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di Provinsi Jawa Barat. *Journal of Governance Innovation*, 2(2), 131-156
- Nisa, D. F. (2020). Sosialisasi Menuju Penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru Pada Santri Pondok Pesantren Di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Service)*, 4(2), 259–266.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prasetyo, E. B. (2006). Peran ilustrasi visual dalam pembelajaran. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 2(2).
- Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Qawwam*, 14(1), 29-50
- Rohmah, N. (2021). Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 1(2), 78–90.
- Santoso, M. B., Zainudiin, M., & Asiah, D. H. S. (2021). Menumbuhkan Kesadaran Masyarakat Melalui Sosialisasi Kebiasaan Hidup Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 80–87
- Sujarwo, S., & Oktaviana, R. (2017). Pengaruh warna terhadap short term memory pada siswa Kelas VIII SMP N 37 Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), 33-42.

- Sungkono, D. S., Wirasti, M. K., Suyanto, S., Sofyan, H., & Karsimin, A. (2009). Pengembangan bahan ajar. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Waryana. 2010. *Promosi Kesehatan, Penyuluhan, dan Pemberdayaan Masyarakat*. Sukoharjo: Nuha Medika