

SOSIALISASI ADAPTASI KEBIASAAN BARU UNTUK MENCAPAI HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN DARUL MUTTAQIEN AL-ISLAM METRO

Yusro Hadi M¹, Septi Widiyanti*²

^{1,2} Prodi Kebidanan Metro, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang; Jl. Brigjend Sutiyoso No 1

Kota Metro Lampung

*septi22a@gmail.com

ABSTRAK

*Pandemi COVID-19 masih menjadi permasalahan global yang menular melalui kontak erat dan droplet. Pembatasan social di Indonesia sejak 20 Maret 2020, kendala terbesar adalah masih ada masyarakat yang tidak menggunakan masker, tidak jaga jarak dan melakukan kegiatan kerumunan. Keberhasilan upaya pencegahan penularan tergantung dari peran serta masyarakat sebagai garda terdepan. Pondok Pesantren Darul Muttaqien Al Islam selama pandemi ini masih menjalankan aktifitas pembelajaran dan santri tinggal di asrama. Terjadinya interaksi aktif antar santri dan para pengurus pesantren, memiliki potensi penyebaran COVID-19, sementara penerapan adaptasi kebiasaan baru belum sebagai suatu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Poltekkes Tanjungkarang melalui Program Studi Kebidanan Metro melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi adaptasi kebiasaan baru untuk mencapai hidup sehat. **Tujuan** kegiatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan membantu sarana pendukung dalam rangka adaptasi kebiasaan baru. **Metode** yang digunakan adalah Pre Tes, Post test, ceramah, tanya jawab, demonstrasi. **Hasil** kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan tentang adaptasi kebiasaan baru untuk mencapai hidup sehat dalam pencegahan dan pengendalian penyebaran Pandemi COVID-19 pada Santri dari rata-rata nilai pre test 64,04 menjadi 84,12. **Simpulan** terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 20,08. **Saran** bagi santri dan pengurus pondok untuk tetap disiplin menerapkan protokol kesehatan sebagai adaptasi kebiasaan baru untuk mencapai hidup sehat.*

***Kata kunci:** Covid-19, Adaptasi kebiasaan baru, pondok pesantren*

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini, sedang menghadapi wabah COVID-19 sebagai bencana nasional. Kunci penanggulangannya adalah memutuskan rantai penularan dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) oleh setiap individu, keluarga dan masyarakat secara konsisten. Potensi jumlah Pesantren yang sangat besar yaitu sebanyak 27.722 pesantren dan jumlah santri sebanyak 4.173.027 orang (Kementerian Agama, 2019 dalam Kemenkes 2020), memiliki daya ungkit yang besar terhadap keberhasilan pencegahan penularan Covid-19 di Indonesia. Intervensi peningkatan kesehatan di pesantren perlu mendapat perhatian yang serius, dengan peningkatan

kesehatan selain juga dengan melihat banyaknya permasalahan kesehatan di pesantren, seperti sanitasi yang belum baik, kurangnya penerapan perilaku sehat, serta terjadinya kasus penyakit menular seperti scabies, Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), dan penyakit menular lainnya yang sering dialami di pesantren (Kemenkes, 2019).

Data Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Indonesia per tanggal 10 November 2020 dengan 444.348 kasus positif, 375.741 kasus sembuh, dan 14.761 meninggal. Provinsi Lampung saat ini total terkonfirmasi positif sebanyak 2350 orang dan berstatus suspek sebanyak 109 orang serta meninggal 107 orang (Dinkes Lampung, 2020). Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19 (Kemenkes, 2020). Oleh karena itu, Indonesia saat ini telah memberlakukan pembatasan sosial sejak 20 Maret 2020.

Masih sering dijumpai masyarakat yang tidak menggunakan masker, tidak mengindahkan jaga jarak (no fisik distancing) dan masih melakukan kegiatan tidak penting yang melibatkan orang banyak (no social distancing). Saat ini Indonesia tidak memberlakukan pembatasan dalam skala besar. Pemerintah memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk beraktifitas dengan tetap mengedepankan protokol kesehatan. Harapannya dengan menerapkan protokol kesehatan dan melakukan adaptasi dengan kebiasaan baru, masyarakat Indonesia dapat beraktifitas dan tetap produktif serta terbebas dari pandemi COVID-19, oleh karena itu sosialisasi adaptasi kebiasaan baru harus gencar dilakukan agar masyarakat dapat berperilaku sehat sehingga meningkatkan kualitas hidup selama masa pandemi. Kendala terbesar yang terjadi di Indonesia dalam mencegah penyebaran COVID-19 lebih disebabkan karena sebagian besar masyarakat Indonesia tidak patuh terhadap himbauan pemerintah tersebut.

Civitas Poltekkes Tanjungkarang khususnya Prodi Kebidanan Kampus Metro merupakan bagian dari masyarakat yang berdomisili di wilayah Kota Metro. Sebagai bagian dari masyarakat civitas Poltekkes Tanjungkarang memiliki tanggung jawab agar dapat membantu kesuksesan program pemerintah dalam pencegahan penyebaran pandemi COVID-19. Dengan ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi adaptasi kehidupan baru dan menghimbau masyarakat untuk hidup sehat menjadi bukti nyata kesuksesan program pemerintah dalam pencegahan penyebaran Pandemi COVID-19. Keberhasilan dalam upaya pencegahan penularan COVID-19, tergantung dari peran serta masyarakat sebagai garda terdepan.

Rekomendasi standar dalam upaya mencegah penyebaran infeksi COVID-19 dapat dilakukan dengan menerapkan 3M yaitu menggunakan masker, mencuci tangan secara teratur dan menjaga jarak. Menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin, menerapkan adaptasi kebiasaan baru merupakan anjuran lain yang dapat diterapkan oleh setiap individu.

METODE

Pelaksanaan bakti sosial dalam rangka pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan demonstrasi serta pemberian/pemasangan banner, bantuan masker dan hand sanitaizer. Evaluasi dengan menggunakan metode Pre Tes dan Post test. Secara umum pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga tahapan, yaitu 1. Perencanaan dengan menetapkan permasalahan dan tujuan kegiatan, 2. Pelaksanaan kegiatan; 3. Evaluasi kegiatan.

Perencanaan dengan menetapkan permasalahan yang ditemukan yaitu: Pengetahuan yang minim terkait pencegahan dan penyebaran Covid-19; Belum adanya pendampingan khusus di pondok pesantren dalam pencegahan dan penyebaran Covid-19 dan terbatasnya fasilitas pendukung untuk pencegahan dan penyebaran Covid-19. Peserta kegiatan ini adalah: Santri-Santriwati, Ustad-Ustazah dan Staf Pondok Pesantren.

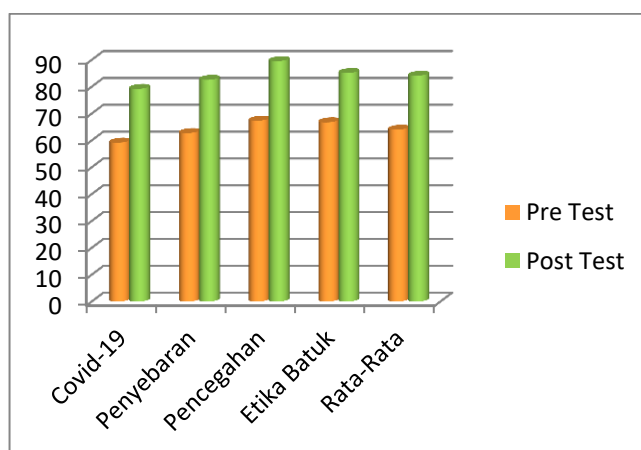
Pada proses pelaksanaan kegiatan, peserta aktif dalam mengikuti kegiatan, yaitu: Pre tes, Penyuluhan dan diskusi tentang "Adaptasi Kebiasaan Baru Di Era Pandemi COVID-19", Post Tes, Pemberian banner tentang adaptasi kebiasaan baru, Pemberian bantuan masker dan hand sanitaizer.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan tersebut, maka luaran yang dicapai dari kegiatan ini adalah sebagai berikut: 1. Tersosialisasinya adaptasi kebiasaan baru 2. Tersosialisasi pencegahan dan penyebaran Covid-19 3 M, cara memakai masker, jaga jarak dan mencuci tangan yang baik dan benar, serta tersalurkannya bantuan pemberian masker dan hand sanitaizer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi metode terpilih dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan penyebaran informasi dengan harapan tujuan kegiatan ini dapat tercapai, sehingga akan mempengaruhi perilaku (Notoatmojo, 2012). Perilaku yang diharapkan adalah adanya ketaatan dan saling mengingatkan antara sesama warga pondok pesantren dalam melaksanakan adaptasi kebiasaan baru.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlihat ada peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata sebesar 20,08, yaitu dari hasil pre test 64,04 menjadi 84,12 Peningkatan rata-rata nilai tersebut berdasarkan topik dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1: Distribusi Peningkatan Pengetahuan Berdasarkan Topik

Hasil kegiatan yang lain adalah terpasangnya benner tentang adaptasi kebiasaan baru di lokasi strategis kompleks Pondok Pesantren Darul Muttaqien Al-Islam Metro, dengan harapan mampu mengingatkan / menyebarkan informasi di lingkungan pondok pesantren dan kepada masyarakat sekitar. Kegiatan terakhir yang dilaksanakan adalah penyerahan bantuan masker dan hand sanitaizer kepada seluruh warga pondok agar dapat mengimplementasikan 3M, yaitu selalu menggunakan masker, menjaga jarak dan selalu mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Hal lain yang diharapkan adalah warga pondok pesantren dapat terhindar dari penyakit Covid-19 dan dapat dijadikan sebagai contoh di masyarakat sekitar dalam rangka mensukseskan pencegahan dan penyebaran Covid-19.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Bakti Sosial dalam rangka Pengabdian Kepada Masyarakat di Pondok Pesantren Darul Muttaqin Al Islam berjalan dengan baik, terlihat dengan adanya peningkatan pengetahuan warga pondok pesantren tentang adaptasi kebiasaan baru di masa pandemic Covid-19 dilihat dari peningkatan nilai rata-rata pre dan post sebesar 20,08.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2020, *Situasi Virus Corona di Indonesia : 10 November 2020*, <https://www.covid19.go.id/info-penting/>
- Dinkes Provinsi Lampung, 2020, *Infografis Update Situasi COVID-19 Provinsi Lampung 20 September 2020*, Tersedia dalam Instragram @dinkeslampung.
- Direktorat Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren, 2020, *Implementasi Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Di Pesantren (Sesuai Skb 4 Menteri)*. Jakarta
- Kemenes RI, 2020, *Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19?*, Jakarta
- Kemenkes RI, 2020, *Panduan Peran Petugas Promosi Kesehatan Puskesmas Dalam Penanggulangan Covid-19*, Jakarta

Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat, 2019, *Pedoman Penyelenggaraan Pesantren Sehat*, Jakarta

Kemkes RI, 2020, *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Kementerian Kesehatan. Jakarta. [https://www.kemkes.go.id/resources/download/inforterkini/COVID-19%20dokumen%20resmi/2%20Pedoman%20Pencegahan%20dan%20Pengendalian%20Coronavirus%20Disease%20\(COVID-19\).pdf](https://www.kemkes.go.id/resources/download/inforterkini/COVID-19%20dokumen%20resmi/2%20Pedoman%20Pencegahan%20dan%20Pengendalian%20Coronavirus%20Disease%20(COVID-19).pdf)

Kompas.com. 2020. UPDATE: Bertambah 3.989, Kasus COVID-19 di Indonesia Capai 244.676. Minggu, 20 September 2020 Pukul 15.25 WIB. <https://kompas.com>

Notoatmodjo Soekijo, 2012, *Promosi Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta

Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2020, *Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan Covid-19 Oktober 2020*, Jakarta