

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP ERA PANDEMI COVID-19 MELALUI PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT DI SMA ISLAM DARUL MUTTAQIN

Firda Fibrila^{*1}, M Ridwan²

^{1,2} Poltekkes Tanjungkarang; Jalan Soekarno-Hatta no 6 Bandar Lampung no. telp 0721 – 783-

852

***firdafibrila@poltekkes-tjk.ac.id**

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 masih menjadi permasalahan global. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet (Kemenkes, 2020). Berdasarkan bukti ilmiah inilah, Indonesia pertama kali memberlakukan pembatasan sosial dimulai sejak 20 Maret 2020. Rekomendasi standar dalam upaya mencegah penyebaran infeksi COVID-19 dengan menerapkan 3M yaitu menggunakan masker, mencuci tangan secara teratur dan menjaga jarak. Menerapkan adaptasi kebiasaan baru merupakan anjuran lain yang dapat diterapkan oleh setiap individu. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Islam Darul Muttaqin, penulis berpartisipasi membantu mesukseskan program pemerintah dalam pencegahan penyebaran pandemi COVID-19 melalui kegiatan sosialisasi adaptasi kehidupan baru, memberikan penyuluhan tentang Gaya Hidup Sehat di era pandemi COVID-19 dan menghimbau siswa untuk hidup sehat. Dari kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan para siswa tentang adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci : COVID-19, Sosialisasi Adaptasi Kehidupan Baru.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 masih menjadi permasalahan global. Indonesia per tanggal 20 September 2020 total terkonfirmasi sebanyak 244.676 orang positif COVID-19, total sembuh sebanyak 177.327 orang dan total yang meninggal akibat terinfeksi sebanyak 9.553 jiwa, dan kasus aktif COVID-19 mencapai 57.796 orang dan 107.863 orang berstatus suspek (Kompas, 2020). Kasus pertama muncul terkonfirmasi positif bertepatan dengan ulang tahun propinsi Lampung pada tanggal 18 Maret 2020. Dalam waktu 6 bulan, tepatnya pada bulan September 2020 total kasus terkonfirmasi positif sebanyak 762 orang dan berstatus suspek sebanyak 78 orang (Dinkes Lampung, 2020).

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara (WHO, IFRC, & Unicef, 2020). Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19 (WHO, 2020; Kemenkes, 2020). Oleh karena itu Indonesia saat ini telah memberlakukan

pembatasan sosial sejak 20 Maret 2020 (BNPB, 2020).

Rekomendasi standar dalam upaya mencegah penyebaran infeksi COVID-19 dapat dilakukan dengan menerapkan 3M yaitu menggunakan masker, mencuci tangan secara teratur dan menjaga jarak (Nareza, 2020). 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 (Kemenkes RI, 2020).

Kendala terbesar yang terjadi di Indonesia dalam mencegah penyebaran COVID-19 lebih disebabkan karena sebagian besar masyarakat Indonesia tidak patuh terhadap himbauan pemerintah. Masih sering dijumpai masyarakat yang tidak menggunakan masker, tidak mengindahkan jaga jarak atau no fisical distancing dan masih melakukan kegiatan tidak penting yang melibatkan orang banyak atau no social distancing (BNPB, 2020). 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 (Kemenkes RI, 2020). Oleh karena itu sosialisasi pola hidup sehat dan adaptasi kebiasaan baru harus gencar dilakukan agar masyarakat dapat berperilaku sehat sehingga meningkatkan kualitas hidup selama masa pandemi.

Keberhasilan dalam upaya pencegahan penularan COVID-19, tergantung dari peran serta masyarakat sebagai garda terdepan. 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 mensukseskan program pemerintah dalam pencegahan penyebaran Pandemi COVID-19.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat di SMA Islam Darul Muttaqin dilaksanakan dalam tiga tahap kegiatan yaitu; 1) perencanaan dengan menetapkan permasalahan, tujuan dan misi kegiatan, 2) pelaksanaan kegiatan dan, 3) evaluasi kegiatan yang dapat dilihat pada gambar 1.

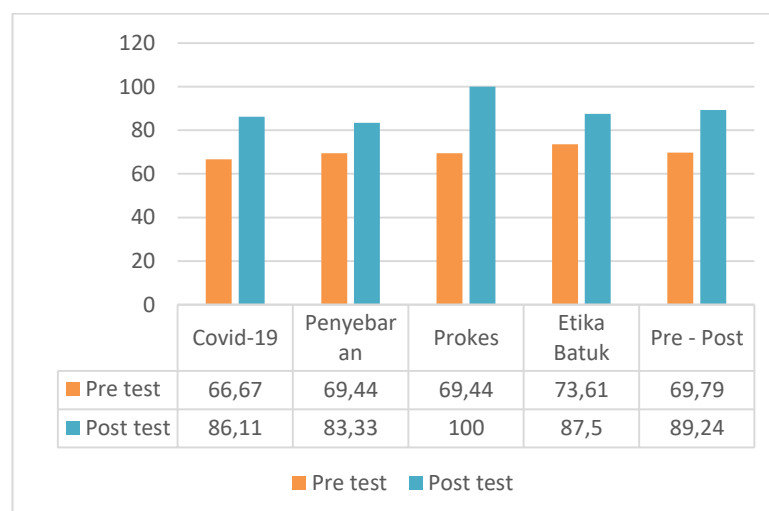


Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabmas

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara umum dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan, penyebaran dan pemasangan benner yang berkaitan dengan adaptasi kehidupan baru dengan mengedepankan 3M. Evaluasi dilakukan berdasarkan hasil dari kegiatan pre dan post tes yang dilaksanakan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara langsung pada hari Rabu tanggal 21 Oktober 2020, dengan pembatasan peserta sebanyak 25 siswa, 3 guru, dan 2 staff SMA Islam Darul Muttaqin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat diketahui adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 19, 45 poin dari nilai pre test dan post test. Nilai rata-rata pre test sebesar 69,79 dan nilai rata-rata post test sebesar 89,24. Adapun peningkatan pengetahuan berdasarkan topik adalah sebagai berikut:



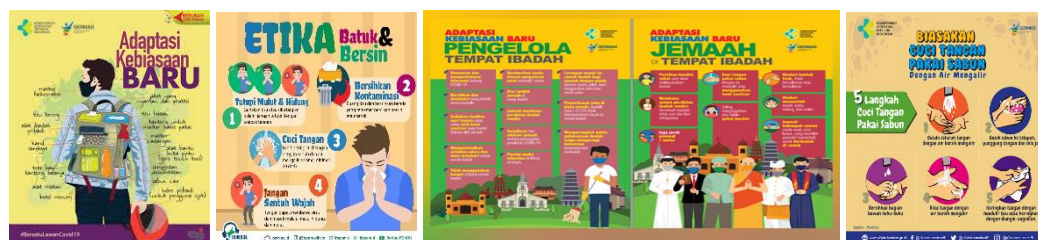
Gambar 2. Sebaran Peningkatan Pengetahuan berdasarkan topik

Hasil lainnya dari kegiatan pengabmas ini yaitu terpasangnya banner di lokasi strategis dalam lingkungan SMA Islam Darul Muttaqin, serta tersampainya bantuan masker kepada siswa, guru beserta staff.

Adaptasi kebiasaan baru menjadi tema terpilih dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Topik penyuluhan yang diusung terkait dengan Covid-19, cara penyebaran, protokol kesehatan, serta etika batuk dan bersin. Topik ini dinilai sangat penting untuk disosialisasikan mengingat saat ini wilayah Kota Metro telah memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk beraktivitas kembali dengan menerapkan protokol kesehatan.

Penyuluhan menjadi metode terpilih untuk meningkatkan pengetahuan dan penyebaran informasi yang akan disampaikan. Hal ini disebabkan melalui penyuluhan diharapkan dapat tercapai perubahan pengetahuan. Selanjutnya dengan adanya peningkatan pengetahuan akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat (Notoatmodjo, 2012). Peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 1. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan siswa mampu menyebarluaskan kepada siswa lainnya serta mengajak untuk menerapkan adaptasi kebiasaan baru.

Dalam rangka mempertahankan pengetahuan yang telah diperoleh, tim pengabmas beserta siswa, guru dan staff SMA Islam Darul Muttaqin memasang banner di lingkungan sekolah. Pemasangan benner diletakkan di tempat strategis, dengan harapan mampu menyebarluaskan infromasi kepada masyarakat sekitar. Adapun jenis benner yang disebarluaskan antara lain:



Gambar 3. Benner yang dipasang (Kemenkes RI.a, 2020; Kemenkes RI.b, 2020; Kemenkes RI.c, 2020; Kemenkes RI.d, 2020; Kemenkes RI.e, 2020).

Pada akhir kegiatan ketua tim pengabmas menyerahkan bantuan berupa masker dan hand sanitaizer kepada seluruh siswa yang diterima secara simbolis oleh Kepala Sekolah bapak Drs. Sugeng Siswoyo, M.Pd. Bantuan ini bertujuan agar siswa beserta guru dan staff dapat mengimplementasikan 3M, yaitu untuk selalu menggunakan masker, menjaga jarak dan selalu mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Selain itu dengan kebiasaan menggunakan masker tersebut diharapkan dapat menjadi contoh bagi masyarakat sekitar dan juga sebagai bentuk mensukseskan pencegahan penyebaran Covid-19.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi adaptasi kebiasaan baru melalui kegiatan penyuluhan telah dilaksanakan dengan baik, dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan para siswa tentang adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- BNPB. (2020). Situasi Virus Corona di Indonesia. Retrieved April 20, 2020, from Badan Nasional Penanggulangan Bencana website: <https://www.covid19.go.id/info-penting/>
- Dinkes Lampung. (2020). Infografis Update Situasi COVID-19 Provinsi Lampung. Retrieved September 20, 2020, from Dinas Kesehatan Propinsi Lampung website: @dinkeslampung
- Kemkes. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)* (Direktorat). Retrieved from [https://www.kemkes.go.id/\(COVID-19\).pdf](https://www.kemkes.go.id/(COVID-19).pdf)
- Kemkes RI.a. (2020). *Adaptasi Kebiasaan Baru - Benner* (p. 1). p. 1. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/flyer-adaptasi-kebiasaan-baru>
- Kemkes RI.b. (2020). *Etika Batuk dan Bersin - Benner* (p. 1). p. 1. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/flyer-adaptasi-kebiasaan-baru-etika-batuk-&-bersin>
- Kemkes RI.c. (2020). *Adaptasi Kebiasaan Baru Pengelola Tempat Ibadah - Benner* (p. 1). p. 1. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/flyer-adaptasi-kebiasaan-baru-pengelola-dan-jemaah-di-tempat-ibadah>
- Kemkes RI.d. (2020). *Adaptasi Kebiasaan Baru Jemaah di Tempat Ibadah - Benner* (p. 1). p. 1. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/flyer-adaptasi-kebiasaan-baru-pengelola-dan-jemaah-di-tempat-ibadah>
- Kemkes RI.e. (2020). *Biasakan Cuci Tangan Pakai Sabun - Benner* (p. 1). p. 1. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/flyer-biasakan-cuci-tangan-pakai-sabun>
- Kompas. (2020). UPDATE: Bertambah 3.989, Kasus COVID-19 di Indonesia Capai 244.676. *Kompas.Com*, p. 1. Retrieved from <https://kompas.com>
- Nareza, M. (2020). Pedoman Menerapkan Adaptasi Kebiasaan Baru di Tengah Pandemi COVID-19. Retrieved July 20, 2020, from Alodokter website: <https://www.alodokter.com/pedoman-menerapkan-adaptasi-kebiasaan-baru-di-tengah-pandemi-covid-19>
- Notoatmodjo Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- WHO. (2020). Operational considerations for COVID-19 management in the accommodation sector. *World Health Organization*, 2008(March), 1–8. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID->

19%2520dokumen%2520resmi/2%2520Pedoman%2520Pencegahan%2520dan%2520Pengendalian%2520Coronavirus%2520Disease%2520(COVID-19).pdf

WHO, IFRC, & Unicef. (2020). Key Messages and Actions for Prevention and Control in Schools. *Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools*, (March), 13. Retrieved from <https://www.who.int/>