



PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Oleh

Alda Bernika Ifada¹, Alfina Rahma Dewi², Kartika Nur Alfaeny³, Tazkiyah Eka Wulandari⁴, Tiara Puspa⁵, Wisudani Rahmaningtyas⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Semarang

Email: wisudani.rahmaningtyas@mail.unnes.ac.id

Article History:

Received: 01-08-2021

Revised: 16-09-2021

Accepted: 28-09-2021

Keywords:

New Normal, Covid-19,
Mentoring, Health Protocols.

Abstract: *The determination of Covid-19 as a pandemic by WHO and its spread to various regions in Indonesia has made major changes in people's daily lives. As one of the preventive measures promoted by the government is to implement the Adaptation of New Habits, it is necessary to provide assistance to the community, including the people in the Pati area, which had experienced an increase in cases some time ago. The Adaptation of New Habits mentoring program was carried out in Soneyan Pati Village using the lecture method on the importance of applying health protocols in social life, double use of masks, and proper hand washing as one way that can be used to reduce the spread of the virus. As a result, the people of Soneyan Village have realized the importance of implementing Health protocols as an adaptation to new habits, and how to wash their hands properly.*

PENDAHULUAN

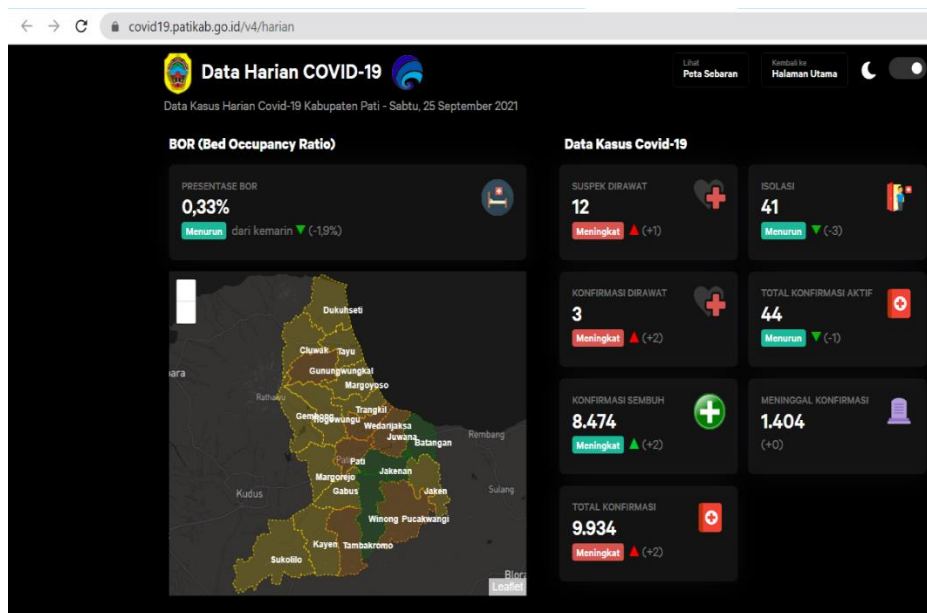
Terhitung sudah lebih dari satu tahun sejak Covid -19 pertama kali dilaporkan Desember 2019 lalu di Wuhan, China saat terjadi kluster kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya, dimana setelah dilakukan investigasi, pasien pneumonia ditemukan berkaitan dengan pasar hewan laut Huanan (Tan et al., 2020; The 2019-nCoV Outbreak Joint Field Epidemiology Investigation Team & Li, 2020), virus severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS- CoV-2) kemudian diidentifikasi sebagai penyebabnya (Cao, 2020). Penyebaran Covid - 19 telah meluas hingga ke lebih dari 110 negara saat WHO secara resmi mendeklarasikannya sebagai pandemi tanggal 11 maret 2020 lalu (Ducharme, 2020).

Kasus COVID – 19 pertama di Indonesia telah dikonfirmasi pada maret 2020 lalu, dengan dua orang dikonfirmasi positif (Ratcliffe, 2020). Sejak kedua kasus pertama tadi, penyebaran Covid - 19 telah meluas ke berbagai kota - kota dan kabupaten di Indonesia, hingga pada tanggal 2 September 2021 total kasus positif COVID - 19 di Indonesia telah mencapai 4,1 juta jiwa (WHO, 2021). Covid dianggap sebagai penyakit yang sangat menular dengan tingkat penularan yang cepat. Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar



virus Corona (Singhal, 2020).

Sejak kasus pertama COVID - 19 dikonfirmasi di China, sudah lebih dari setahun pula terdapat beberapa penyesuaian yang harus dilakukan terkait pandemik dan terjadi pengurangan aktivitas sosial di berbagai belahan dunia. Salah satu upaya Pemerintah untuk menekan laju penyebaran Covid - 19 adalah dengan menggalakkan Protokol Kesehatan 5M. Protokol ini terdiri dari: mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas (Kemenkes, 2021). Pati merupakan salah satu kabupaten yang sempat menjadi daerah zona merah, dengan total kasus terkonfirmasi positif Covid - 19 di Pati sebanyak 9.828 pada 02 September 2021. Pati sempat menjadi daerah zona merah, saat Kudus sempat menjadi daerah dengan kasus COVID - 19 tertinggi di Indonesia pada Juni 2021 yang lalu. Peningkatan kasus di Kudus akhirnya mempengaruhi angka kasus Covid - 19 pada daerah yang berada di sekitar Kudus yang diantaranya Kabupaten Pati (KH, 2021).



Gambar 1. Data Harian Covid-19 di Kabupaten Pati

Data pada gambar 1. menunjukkan adanya penurunan jumlah pasien yang dirawat di rumah sakit, berdasarkan data *Bed Occupancy Ratio* menunjukkan bahwa ada penurunan sebesar 0,33%. Meskipun terdapat penurunan, namun dirasa penurunannya sangat kecil. Jika dicermati secara keseluruhan kasus covid di Kabupaten Pati masih tinggi, terlihat pada data gambar 1. Mendeskripsikan bahwa suspek dirawat dan konfirmasi dirawat meningkat, sedangkan total terkonfirmasi tercatat masih tinggi yaitu sebanyak 9.934 kasus. Dari data tersebut bisa dianalisis bahwa Kabupaten Pati, khususnya Desa Soneyan masih membutuhkan edukasi maupun pendampingan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) untuk dapat menghentikan laju persebaran covid-19. AKB merupakan kebiasaan dan perilaku yang baru berbasis pada adaptasi untuk membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Sofia, 2021).

Kenaikan kasus Covid - 19 membuat Pemerintah memutuskan untuk menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat atau PPKM Darurat yang rencananya akan



diperpanjang hingga 6 September 2021. Pada masa PPKM ini, penggalakkan protokol kesehatan 5M terus dilakukan supaya masyarakat dapat beraktivitas dengan aman. Kenyataannya, tidak semua masyarakat dapat mematuhi protokol kesehatan dan PPKM, banyak yang masih tertangkap sedang berkerumun atau tidak memakai masker. Hal ini lalu menjadi pertimbangan mahasiswa UNNES yang akan melaksanakan KKN BMC 1 Desa Soneyan dalam menjalankan program kerja wajib mengenai Pendampingan Adaptasi Kebiasaan Baru dengan target masyarakat Desa Soneyan. Kegiatan ini selain dilakukan untuk meningkatkan kewaspadaan masyarakat terhadap Covid - 19 juga diharapkan membuat masyarakat sadar bahwa dengan mematuhi protokol Kesehatan akan meminimalisir peluang terulangnya lonjakan kasus kembali.

METODE

Metode yang dilakukan dalam program kerja ini adalah dengan pemberian materi secara langsung menggunakan metode ceramah dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Pendampingan Adaptasi Kebiasaan Baru ditargetkan kepada masyarakat RT 03/RW 01 Desa Soneyan ditargetkan yang dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada Rabu 18 Agustus 2021 dan Jumat 20 Agustus 2021. Materi - materi yang diberikan didasarkan pada media yang telah dibuat sebelumnya, yaitu berdasarkan poster dan video Adaptasi Kebiasaan Baru yang dibuat secara berkelompok. Penjelasan yang diberikan berfokus mengenai pentingnya mematuhi protokol kesehatan 4M, dan penggunaan masker secara double untuk dapat mengurangi resiko penularan. Selain itu diberikan juga materi mengenai bagaimana cara mencuci tangan yang benar.

HASIL

Pelaksanaan Kegiatan Pendampingan Adaptasi Kebiasaan Baru

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi masyarakat dengan judul "Pendampingan Adaptasi Kebiasaan Baru Di Desa Soneyan Pati" telah dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Agustus 2021 mulai pukul 09.00 WIB – 10.30 WIB dan hari Jumat, 20 Agustus 2021 pukul 13.00-15.00 WIB. Peserta hari pertama terdiri dari ibu-ibu PKK, dan hari kedua dihadiri oleh perwakilan kader remaja, dan perwakilan siswa siswi SD Desa Soneyan. Dihadiri pertama peserta datang dan melakukan registrasi pada pukul 08.30-09.00 WIB. Tepat pukul 09.00 acara pendampingan dilaksanakan. Untuk mengawali kegiatan pendampingan sosialisasi, dilakukan sambutan oleh ketua tim KKN UNNES yang menjelaskan alasan tema ini dipilih. Selain itu disampaikan juga bahwa diharapkan masyarakat Soneyan sadar dan bisa beradaptasi dengan kondisi yang terjadi seperti sekarang. Selanjutnya, sambutan dari Bu Lurah Soneyan selaku Kepala Desa Soneyan, Ibu Payatun, S.Pd. yang menyatakan menyambut baik atas kedatangan KKN Mahasiswa UNNES dan menyatakan terimakasih atas bentuk kepedulian Universitas Negeri Semarang yang telah menerjunkan beberapa mahasiswa di Desa Soneyan.



Gambar 1. Sosialisasi bersama Ibu PKK

Inti dari kegiatan pendampingan ini adalah dengan penyampaian materi oleh mahasiswa KKN UNNES 2021. Dengan penyampaian yaitu pentingnya adaptasi kebiasaan baru dengan membiasakan 4M, yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan. Selain itu juga dengan penyampaian pentingnya memakai dengan *double* masker. Pemakaian *double* masker mampu mengurangi resiko penularan virus Covid-19. Yaitu dengan memakai masker dua lapis, lapis pertama masker medis, dan lapis kedua masker kain katun yang memiliki pori-pori agar tidak sesak.

Hari kedua, Jumat, 20 Agustus 2021 pukul 13.00-15.00 WIB dengan dihadiri oleh perwakilan kader remaja dan perwakilan siswa-siswi Desa Soneyan. Kegiatan dilakukan dengan penjelasan materi oleh Mahasiswa KKN UNNES 2021 dengan membagikan poster, membagikan masker, yang kemudian dilanjutkan dengan praktik tata cara cuci tangan yang baik dan benar. Tata cara dalam mencuci tangan yang benar yaitu dengan membasahi kedua tangan dari telapak tangan sampai pertengahan lengan dengan air bersih yang mengalir. Kemudian menuangkan sabun ke tangan secukupnya. Lalu menggosok kedua telapak dan punggung tangan secara bergantian, tidak lupa juga menggosok jari-jari dan membersihkan sela-sela jari sampai bersih. Gosok tangan kurang lebih 20 detik. Setelah itu membasahi dengan air bersih yang mengalir dan mengeringkan dengan handuk.

Hasil Pendampingan

Evaluasi hari pertama dilakukan pada saat kegiatan pendampingan berlangsung. Yaitu dilakukan dengan mahasiswa bertanya kepada peserta pada saat penyampaian materi berlangsung. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh ibu-ibu PKK Soneyan mengerti dalam mencuci tangan dan seberapa sadar pentingnya memakai *double* masker. Lima dari delapan orang ibu-ibu PKK masih belum mengetahui fungsi dari memakai *double* masker dan mencuci tangan dengan baik dan benar.

Demikian evaluasi hari kedua dilakukan pada saat kegiatan pendampingan berlangsung. Yaitu mahasiswa memancing peserta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Hampir 90% peserta pendampingan, yaitu kader remaja dan siswa-siswi SD belum mengetahui pentingnya memakai masker dan mencuci tangan. Disini banyak peserta yang tidak memakai masker saat menghadiri kegiatan pendampingan. Juga tidak mencuci tangan ketika sampai di tempat kegiatan, dan masih saling bersalaman. Dari kegiatan hari pertama dan kedua setelah dilakukan pendampingan, masyarakat Soneyan bisa menerima



sosialisasi dari mahasiswa UNNES dengan cara mematuhi protokol kesehatan, seperti tertib dalam memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, dan menjauhi kerumunan.

KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan adaptasi kebiasaan baru yang dilakukan di Desa Soneyan Pati, membuahkan respons yang baik dari masyarakat. Hal ini dapat terlihat dari penerimaan masyarakat yang baik selama dilakukan pendampingan. Setelah kegiatan berakhir masyarakat dapat mengetahui pentingnya penerapan protokol kesehatan dan mengetahui bagaimana cara mencuci tangan yang baik. Maka telah terjadi peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya melaksanakan protokol kesehatan sebagai salah satu cara yang dapat menekan laju penyebaran Covid - 19.

PENGAKUAN

Terima kasih kami sampaikan kepada Pusat Pengembangan Kuliah Kerja Nyata, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Semarang yang telah mendorong terlaksananya kegiatan KKN. Disamping itu kami juga berterima kasih kepada pemerintah desa Soneyan yang telah memberikan ijin dan mendukung kelancara kegiatan pengabdian melalui KKN BMC UNNES.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Cao, X. (2020). COVID-19: immunopathology and its implications for therapy. *Nature reviews immunology*, 20(5), 269-270.
- [2] Ducharme, Jamie. (2020, March 11). *World Health Organization Declares COVID-19 a 'Pandemic. 'Here's What That Means.* Times. <https://time.com/5791661/who-coronavirus-pandemic-declaration/>. Diakses 01 September 2021
- [3] KH, Rahajeng. (2021, June 08). *Ribuan Orang Mengungsi, Zona Merah di Kudus Meluas.* CNBC. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210608104601-4-251351/ribuan-orang-mengungsi-zona-merah-di-kudus-meluas>. Diakses 02 September 2021
- [4] Kemenkes RI. (2021, February 01). *5 M Dimasa Pandemi COVID-19 di Indonesia.* Kemenkes RI. <https://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-mdimasa-pandemi-covid-19-diindonesia.html>. Diakses 03 September 2021.
- [5] Ratcliffe, Rebecca. (2020, March 2). *First coronavirus cases confirmed in Indonesia amid fears nation is ill-prepared for outbreak.* The Guardian. <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/02/first-coronavirus-cases-confirmed-in-indonesia-amid-fears-nation-is-ill-prepared-for-outbreak>. Diakses 02 September 2021.
- [6] Singhal T. A Review of Coronavirus Disease-2019(COVID-19). *Indian journal of pediatrics*, (2020), 87(4), 281-286.
- [7] Sofia, R., & Sahputri, J. (2021). EDUKASI ADAPTASI KEBIASAAN BARU DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DI PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH KOTA LHOKSEUMAWE. *Jurnal Vokasi*, 5(1), 20-24.
- [8] Tan, W., Zhao, X., Ma, X., Wang, W., Niu, P., Xu, W., Gao, G. F., & Wu, G. (2020). A novel coronavirus genome identified in a cluster of pneumonia cases - Wuhan, China 2019-2020. *China CDC Weekly*, 2(4), 61-62.
- [9] The 2019-nCoV Outbreak Joint Field Epidemiology Investigation Team, & Li, Q. (2020).



Notes from the Field An Outbreak of NCIP (2019-nCoV) Infection in China — Wuhan , Hubei Province , 2019 – 2020. *China CDC Weekly*, 110(5), 79–80.

- [10] World Health Organization. (2021). Indonesia: WHO Coronavirus Disease (COVID – 19) Dashboard with Vaccination Data. World Health Organization. <https://covid19.who.int/region/searo/country/id>. Diakses 03 september 2021.