

EDUKASI INFORMASI ADAPTASI ERA NEW NORMAL BAGI MASYARAKAT

Masayu Rosyidah¹, Nidya Wisudawati², Yasmin³, Ansyori Masruri⁴, Rafiqa Fijra⁵, Lilis Apriani⁶, Anjeli Keysa⁷, Dicka Anggraini⁸
Universitas Muhammadiyah Palembang¹²³⁴⁵⁶⁷

Kata Kunci : pandemi covid 19, edukasi era new normal, pola hidup sehat, protokol kesehatan

Correspondensi Author
msyrotyidah75@gmail.com

Abstrak : Pandemi covid 19 telah merubah semua kebiasaan tatanan kehidupan masyarakat. Selama beberapa tahun ini hampir semua aktivitas kita berubah. Seiring berjalannya waktu perlahan namun pasti, perubahan terjadi. Setelah melalui berbagai fase, maka saat ini sudah selayaknya kita semua bangkit untuk keraktifitas secara normal. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya mengedukasi masyarakat luas dan kita semua untuk mampu beradaptasi era new normal dengan tetap menjalankan protokol kesehatan, menjalankan pola hidup sehat, dan menaati peraturan yang ditetapkan pemerintah.

PENDAHULUAN

Kota Palembang merupakan salah satu kota metropolitan di Indonesia dan secara geografis terletak antara 2052' sampai 305' Lintang Selatan dan 1040 37' sampai 1040 52' Bujur Timur dengan ketinggian rata-rata 8 meter dari permukaan laut. Luas wilayah Kota Palembang sebesar 400,61 Km² (sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 23 Tahun 1988) dan secara administrasi terbagi atas 18 kecamatan dan 107 kelurahan. Kecamatan Kertapati merupakan salah satu wilayah kecamatan yang ada di kota Palembang, Sumatera Selatan mempunyai luas wilayah 42,57 km² (Pemerintah Kota Palembang Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Penelitian dan Pengembangan, 2018). Saa ini Kecamatan Kertapati mempunyai 6 (enam) kelurahan, yaitu Kelurahan Ogan Baru, Kemas Rindo, Mataram, Kemang Agung, Keramasan, dan Kertapati yang mempunyai nama wilayah kelurahan sama dengan nama wilayah kecamatan. Kelurahan Kertapati terdiri dari 38 rukun tetangga dan 7 rukun warga (Badan Pusat Statistik Kota Palembang, 2018).

Dampak pandemi covid-19 mempunyai pengaruh yang sangat signifikan di berbagai tatanan kehidupan semua lapisan masyarakat, termasuk kelurahan Kertapati. Pelarangan dan pembatasan sosial dijadikan sebagai peringatan awal, bahwa wabah covid 19 mempunyai perkembangan penyebaran yang sangat membahayakan. Adanya kebijakan kembali ke rumah atau “*stay at home*” merupakan cara yang cukup ampuh untuk menekan penyebaran wabah virus corona beberapa waktu yang lalu. Pembatasan berskala besar mempunyai dampak yang cukup baik dan berdampak positif pada kesehatan (Masayu Rosyidah, Erliza Yuniarti, 2020).

Saat ini kondisi dunia, umumnya di Indonesia sudah berangsur-angsur pulih seiring dengan adanya aturan ketat tentang protokol kesehatan hingga anjuran vaksinasi hampir semua tingkat umur. Dengan kondisi seperti ini maka secara perlahan, semua komponen

masyarakat harus mencoba adaptasi dengan terhadap kondisi saat ini, atau yang lebih dikenal dengan adaptasi era new normal (Dwi H, 2020).

Menurut Sosiolog Universitas Airlangga Prof. Dr. Bagong Suyanto mengatakan bahwa adaptasi era new normal yang muncul saat situasi pandemi ini harus didasarkan atas kesadaran kita sendiri dan tidak bisa diterapkan secara paksa. Pemerintah telah melakukan banyak upaya untuk membantu masyarakat dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru melalui aturan-aturan hukum yang telah berlaku dan yang terpenting adalah dengan cara persuasi (Rohmah, 2021).

Menurut Mubarak & Chayatin (2009), edukasi atau bisa disebut sebagai pendidikan adalah suatu proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat sendiri (Budiarti, 2018). Sementara itu menurut buku Panduan Praktis Kesehatan yang diterbitkan oleh BPJS Kesehatan tahun 2015, Edukasi Kesehatan adalah kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan peserta, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit.

New normal adalah perubahan perilaku atau kebiasaan untuk tetap menjalankan aktivitas seperti biasa dengan selalu menerapkan protokol kesehatan di tengah pandemi covid 19 yang belum selesai. Himbuan dari pemerintah menganjurkan kepada kita semua agar bisa hidup “berdampingan” dengan virus yang telah menelan ratusan ribu jiwa di seluruh dunia. Sejak pandemi covid 19 muncul, hampir semua orang mengalami kendala untuk menjalani kehidupan normal akibat pembatasan yang perlu dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona dengan tujuan untuk keamanan dan kesehatan kita masing-masing (RI, 2020).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pemateri menyampaikan materi atau bahan-bahan pelatihan secara terorganisir. Pada awal sosialisasi/penyuluhan peserta diberikan penjelasan bahwa kedatangan tim pengabdian merupakan salah satu kontribusi perguruan tinggi dan menjadi tugas tridharma perguruan tinggi untuk dapat berkontribusi di masyarakat. Salah satu tugas tersebut adalah melakukan pengabdian kepada masyarakat atas hasil penelitian yang telah dilakukan ataupun fenomena yang terjadi di sekitarnya.

Media komunikasi yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu power point dan projector sebagai media komunikasi satu arah, sehingga memudahkan bagi peserta untuk menyimak dengan jelas beserta contoh-contoh gambar yang terkait dengan tema penyuluhan pengabdian kepada masyarakat.

Adapun materi dalam pelatihan adalah pengetahuan tentang apa itu pandemi covid-19, apa yang dimaksud dengan edukasi, adaptasi, era new normal, dan apa yang dapat kita semua lakukan dalam menyikapi adaptasi era new normal. Kemudian tim melakukan komunikasi dua arah dan mengajak peserta yang hadir untuk dapat mengetahui makna dari tema yang akan disampaikan.

Peserta yang hadir merupakan ibu rumah tangga dan remaja putri yang berada pada lokasi pengabdian masyarakat tersebut, dan tim pengabdian kepada masyarakat sendiri, juga perangkat pemerintah setempat. Peserta sangat antusias menyimak materi yang disampaikan. Tim pengabdian berusaha untuk menyampaikan materi beserta

contoh-contoh yang lebih mudah dikenal oleh peserta. Kegiatan ini diusahakan interaktif sehingga tidak membosankan bagi yang mengikuti kegiatan nantinya. Dengan berbekal materi power point dan dan visual yang ada beserta contoh-contoh kongkrit cukup memberikan suasana yang nyaman dan santai bagi peserta yang hampir sebagian besar merupakan ibu rumah tangga.

Pengabdian dalam kegiatan pengabdian ini membagi menjadi dua metode kegiatan sebagai berikut:

1. Survey

Dilakukan untuk memilih dan menetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan, dan dipilih kelurahan Kertapati RT. 01. Lokasi terpilih karena tim pengabdian sudah pernah melakukan kegiatan serupa dengan tema berbeda, dan direncanakan akan menjadi lokasi hilirasi kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Palembang sebagai lokasi binaan.

2. Ceramah dan Diskusi

Pemateri memberikan ceramah tentang pengetahuan apa itu era new normal pandemi covid-19 dan apa yang harus kita lakukan pada saat-saat tersebut. Pemateri membuka dengan pertanyaan apa itu edukasi dan sebagainya. Pemateri berharap dengan langkah awal tersebut akan menggiring peserta untuk lebih aktif berdiskusi. Dan di akhir materi dilakukan tanya jawab ulang dan diberikan doorprize bagi yang dapat menjawab mendekati benar atau benar dalam menjawab.



Gambar 1. Mitra Pada Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Kertapati



Gambar 2. Beberapa Materi yang Disampaikan oleh Tim Pengabdian (Dwi H, 2020)(Yatimmandiri, n.d.)



Gambar 3. Pemberian Doorprze Bagi Mitra yang Mampu Menjawab Pertanyaan dan Foto Bersama Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dibuka oleh Ketua RT 01 kelurahan Kertapati Palembang, oleh bapak Mgs. Abdul Rozak, M.Pd. Beliau menjelaskan tentang antusias pihaknya dalam menyambut kegiatan ini. Kelurahan ini sebenarnya sudah beberapa kali dijadikan posko KKN dari berbagai universitas PTN maupun PTS. Sehingga beliau sudah familiar dan sangat menyambut kegiatan ini. Dalam sambutan tersebut juga dijelaskan bagaimana statistik warga setempat mulai dari tingkat pendidikan, pekerjaan, dan kegiatan lain masing-masing warga.

Warga yang hadir pada kegiatan pengabdian ini sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dan remaja putri. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan mampu mengingatkan kepada semua yang hadir untuk dapat memahami adaptasi atau kebiasaan era new normal. Beraktivitas seperti biasa, namun tetap mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah, dan memang sangat bermanfaat bagi diri kita pribadi. Seperti tetap menggunakan masker, tidak lupa cuci tangan setelah setiap kali beraktifitas, menjaga kesehatan dan kebersihan diri dan lingkungan, dan menerapkan pola hidup sehat yang dicontohkan oleh Rasulullah. Kegiatan ini sebenarnya mengingatkan kembali kepada semua yang hadir kebiasaan-kebiasaan yang sering kita lakukan, yang mungkin dilupakan, namun sebenarnya sangat berdampak baik bagi diri kita sendiri. Seperti menjaga kebersihan, berolahraga, dan beribadah sesuai perintah Allah. Penyampaian materi ini dilakukan pemateri diupayakan interaktif dan dekat dengan pesert, sehingga membuat suasana menjadi lebih nyaman dan aplikatif.

Dan di akhir kegiatan, tim pengabdian masyarakat dan pemateri mengajukan beberapa pertanyaan sederhana untuk membantu membangkitkan pengetahuan yang sudah didapat saat itu. Reward yang diberikan berupa cinderamata dengan cara mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri.

Materi yang Disampaikan

Perubahan hakikatnya merupakan suatu kegiatan peralihan keadaan lama menuju keadaan baru. Dalam tatanan sosial masyarakat merupakan salah satu bagian penting yang membawa sistem sosial, budaya, kebiasaan yang mempengaruhi perilaku manusia. Menurut Muin, 2006, pengertian masyarakat secara umum merupakan manusia yang berkumpul bersama, hidup bersama dengan saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain, dengan adanya hubungan saling mempengaruhi tersebut maka akan terjadi pola

perubahan sosial di masyarakat. Menurut Malthus dalam Narwoko (2007:306) perubahan yang dialami oleh masyarakat dalam hal teknologi, sosial, politik dan ekonomi memiliki hubungan timbal balik dengan keadaan demografi di suatu wilayah (Adriadi, Darmi, & Ledyawati, 2021).

Tujuan dengan adanya edukasi adalah menetapkan masalah dan kebutuhan orang yang bersangkutan, dengan sumber daya yang ada mampu memahami apa yang dapat orang tersebut lakukan terhadap masalahnya ditambah dengan dukungan dari luar, dan memutuskan kegiatan apa yang paling tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat itu sendiri. Sedangkan tujuan dari edukasi (pendidikan) menurut Undang-undang Kesehatan No. 23 tahun 1992 maupun WHO adalah “meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara social, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan, maupun program kesehatan lainnya. Pendidikan kesehatan sangat berpengaruh untuk meningkatkan derajat kesehatan seorang dengan cara meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan upaya itu sendiri.

Manfaat yang dapat dirasakan dari adanya kegiatan edukasi ini bagi masyarakat antara lain memberikan manusia pengetahuan yang sangat luas, mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih baik, menanamkan nilai-nilai yang positif bagi manusia, dan untuk melatih manusia untuk mengembangkan bakat/talenta yang dia punya untuk hal-hal yang positif (Budiarti, 2018).

Edukasi Kesehatan adalah kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan peserta, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit. Tujuan edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, kesadaran dan pemahaman peserta terhadap pemeliharaan kesehatan serta meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga sehat (BPJS Kesehatan, 2015). Edukasi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Edukasi secara langsung dapat dilakukan berupa kegiatan olahraga sehat, promosi kesehatan secara berkeliling, melalui media cetak, atau dapat juga melalui media online.

Menurut Rohmah dalam jurnal Al-Mikraj 2021, Pandemi Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, di tempat ibadah dan dimanapun. Kebiasaan baru untuk hidup lebih sehat harus terus menerus dilakukan di masyarakat dan setiap individu, sehingga menjadi norma sosial dan norma individu baru dalam kehidupan sehari-hari. Bila kebiasaan baru tidak dilakukan secara disiplin atau hanya dilakukan oleh sekelompok orang saja, maka hal ini bisa menjadi ancaman wabah virus corona ini akan semakin panjang durasinya. Kebiasaan lama yang sering dilakukan, seperti berjabat tangan, berkerumun/bergerombol, malas cuci tangan harus mulai ditinggalkan karena mendukung penularan Covid-19. Berbagai respon dan reaksi ditunjukkan oleh masyarakat, ada yang sedih, cemas, takut, gemas, khawatir, marah-marah, tetapi ada juga yang tenang atau tetap percaya diri. Perubahan sikap dan perilaku masyarakat ini membutuhkan perjuangan dalam bentuk adaptasi atau penyesuaian diri. Individu dalam masyarakat senantiasa menjelaskan dirinya dengan lingkungan hidupnya secara berubah-ubah, baik secara autoplastis atau alloplastis. Dengan demikian hubungan antara individu yang berinteraksi senantiasa merupakan hubungan yang saling mempengaruhi (timbal balik). Adaptasi

kebiasaan baru di masa pandemic ini dilakukan bukan tanpa tujuan. Diantaranya adalah sebagai media masyarakat untuk bertahan hidup dan Konformitas yang dilakukan secara terbuka sehingga terlihat oleh umum, bertujuan agar individu diterima dalam kelompok atau menghindari penolakan dari kelompok. Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi covid-19 ini bersesuaian dengan asas kemaslahatan karena pada hakikatnya setiap perintah dan larangan syara' pada dasarnya untuk mewujudkan tujuan syariah, yang dikembalikan pada satu kaidah "menarik kemaslahatan dan menolak kerusakan" (Rohmah, 2021)

New normal adalah istilah yang biasa digunakan ketika memasuki kondisi baru, kebiasaan baru setelah lepas/tidak bisa lepas dari suatu wabah atau kondisi dimana kita harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan baru, prilaku baru dalam membatasi diri untuk mencegah dari terjangkitnya virus. seperti new normal ketika kita tidak bisa lepas dari endemik penyakit malaria, demam berdarah serta kaki gajah dan harus mulai membiasakan diri dengan endemik tersebut. Hal itu juga dilakukan dengan menghadapi pandemi global virus Corona. New normal adalah upaya mengembalikan kehidupan warga secara normal dengan adaptasi baru, kebiasaan baru sebagai upaya menyelamatkan hidup warga dan menjaga negara agar tetap bisa berdaya menjalankan fungsinya. New normal diberlakukan dengan kesadaran penuh bahwa wabah masih disekitar kita. Untuk itu segala aktifitas publik diperbolehkan dengan syarat menggunakan protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Kebijakan new normal tetap dipadukan dengan program perlindungan dan jaringan pengaman masyarakat bagi warga masyarakat yang membutuhkan serta tanpa mengurangi fokus dalam memberikan pelayanan kesehatan penanganan korban covid-1.

Adaptasi adalah suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan keadaan lingkungan, juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi. Menurut Kartasapoetra adaptasi mempunyai dua arti. Adaptasi yang pertama disebut penyesuaian diri yang autoplastis (auto artinya sendiri, plastis artinya bentuk), sedangkan pengertian yang kedua penyesuaian diri yang alloplastis (allo artinya yang lain, plastis artinya bentuk). Jadi adaptasi ada yang artinya "pasif" yang mana kegiatan pribadi ditentukan oleh lingkungan. Dan ada yang artinya "aktif" yang mana pribadi mempengaruhi lingkungan (Rohmah, 2021).

Dalam *era new normal* saat ini kita harus memperhatikan pola hidup sehat, menjaga kesehatan fisik dan mental. Beberapa cara bagi kita untuk menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental dalam era new normal antara lain:

1. Melakukan olahraga secara rutin
Olahraga secara rutin dapat dilakukan setiap hari selama 10-15 menit. Banyak jenis olahraga yang bisa kita lakukan sendiri dirumah, seperti lari pagi, ataupun yoga di rumah. Hal ini kita lakukan agar tubuh tetap sehat dan bugar.
2. Makan makanan yang bergizi
Tubuh kita setiap harinya memerlukan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna. Saat dalam keadaan pandemi seperti ini, pola makan harus tetap dijaga. Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung protein, karbohidrat, serat, mineral, vitamin, maka kebutuhan akan gizi kita terpenuhi sehingga bisa mengurangi resiko terkena virus corona.
3. Melakukan kegemaran atau hobi
Otak kita juga memerlukan istirahat sejenak dari beban atau pekerjaan yang berat agar tidak stres. Hal ini bisa kita cegah dengan melakukan kegemaran atau

menyalurkan hobi. Misalnya, dengan membaca buku, menulis atau hobi yang lainnya.

Menurut Rasulullah sendiri, beliau mengajarkan kepada kita semua untuk berusaha menerapkan pola hidup sehat. Beberapa pola hidup sehat yang diajarkan Rasulullah antara lain (dr. H. Ahmadi NH, n.d.) :

1. Konsumsi makanan dan minuman halal dan thayyiban
2. Tidak berlebih-lebihan saat makan
3. Perbanyak puasa
4. Biasakan membersihkan diri (mandi, berwudhu, bersiwak/menyikat gigi, mencukur bulu, dan lainnya)
5. Tidur lebih awal dan bangun di sepertiga malam
6. Menjalin silaturahmi (bersosialisasi)
7. Berolahraga (berenang dan memanah, dan lainnya)
8. Menjaga diri dari penyakit hati lewat dzikir dan membaca al-quran

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Edukasi Informasi Adaptasi Kualitas Udara di Era New Normal Bagi Masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat telah berjalan dengan baik dan lancar yang diikuti oleh warga di kelurahan Kertapati RT. 01 Palembang. Peserta berperan aktif dan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Peserta memahami dan menyadari bahwa untuk merubah keadaan normal, dibutuhkan peran serta semua pihak termasuk dari diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriadi, R., Darmi, T., & Ledyawati. (2021). Sosialisasi Pola Adaptasi Kebiasaan Baru Menghadapi Pandemi Covid 19. *JAMS: Jurnal Abdimas Serawai, Vol.1*(No.1), 2.
- Badan Pusat Statistik Kota Palembang. (2018). *Kecamatan Kertapati Dalam Angka 2018*. Retrieved from <https://palembangkota.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=Y2RmOTYxZDVmODQxNDI4NGVknjViYmEx&xzmn=aHR0cHM6Ly9wYWxlZWJhbmdrb3RhLmJwey5nby5pZC9wdWJsaWNhdGlvb8yMDE4LzA5LzI2L2NkZjk2MWQ1Zjg0MTQyODRIZDY1YmJhMS9rZWVhWF0YW4ta2VydGFwYXRpLWRhbGFtLWFuZ2thLTIwMTgualHRtbA%3D%3D&twoadfnorfeauf=MjAyMS0xMi0yMiAxMjo0OTozMw%3D%3D>
- BPJS Kesehatan. (2015). Panduan Praktis Edukasi Kesehatan. *Panduan Praktis Edukasi Kesehatan*, 1–22.
- Budiarti, I. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Kecemasan. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*, (2009), 7–20.
- dr. H. Ahmadi NH, S. K. (n.d.). *Sehat Ala Rasul*.
- Dwi H. (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru di Masa New Normal. Retrieved from Website website:

<https://halimun-medical.com/adaptasi-kebiasaan-baru-di-masa-new-normal-285>

Masayu Rosyidah, Erliza Yuniarti, D. I. A. (2020). *Strategi mempertahankan dan pengembangan umkm di masa pandemi.*

Pemerintah Kota Palembang Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Penelitian dan Pengembangan. *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Kota Palembang Tahun 2018-2023.*, (2018).

RI, K. K. (2020). Ini Panduan Menjalani New Normal Saat Pandemi Corona. Retrieved from <https://www.alodokter.com/ini-panduan-menjalani-new-normal-saat-pandemi-corona>

Rohmah, N. (2021). Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 1(2), 78–90.

Yatimmandiri. (n.d.). *Hidup Sehat Ala Rasulullah.* Retrieved from https://www.google.com/search?q=yatimmandiri+sehat+ala+rasulullah&sxsrf=AOaemvIKxHb4AjqWwT2xVPuyaWnmNGzDZQ:1640143645791&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiK44ybu_b0AhVTRmwGHQ7eBCMq_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=663&dpr=1#imgcr=7a28ic0cY3H-SM