

SOSIALISASI GAYA HIDUP SEHAT DI ERA NEW NORMAL BERDASARKAN PROTOKOL KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 DI BERBAGAI DESA

Dewi Diah F

Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia

ABSTRAK

Era New Normal merupakan masa peralihan dari masa pandemi Covid-19 ke masa New Normal. Memasuki era ini, masyarakat diharapkan mampu beradaptasi dengan keadaan atau kebiasaan yang sangat berbeda dengan sebelumnya. Masyarakat harus mematuhi protokol kesehatan dalam aktivitas sehari-hari seperti menggunakan masker, rajin mencuci tangan sabun, menjaga jarak fisik (physical distancing), dan menghindari kerumunan. Masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan telah menimbulkan dampak peningkatan kasus Covid-19. Hingga 4 Agustus 2020 tercatat kasus Covid-19 sebanyak 115.056 orang positif secara nasional dengan jumlah kematian sebanyak 5.388. Kami melakukan sosialisasi gaya hidup sehat di era new normal pada masyarakat desa khususnya karena kurangnya fasilitas dan pengetahuan masyarakat. Beberapa hal yang kami sosialisasikan adalah kegiatan pembagian masker dan brosur gaya hidup sehat pada warga yang beraktivitas di luar rumah, sosialisasi pembuatan hand sanitizer alami di sekolah, edukasi cuci tangan yang baik dan benar, penempelan pamflet bahaya virus Covid-19 dan pencegahannya, melakukan senam sehat dengan warga, dan penyemprotan desinfektan di tempat umum. Hasil kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat untuk hidup sehat sesuai protokol kesehatan dan terlaksananya penyebaran virus Covid-19.

Kata kunci: Covid-19; Cuci Tangan; Gaya hidup baru; New Normal, Disinfeksi

PENDAHULUAN

Kemunculan virus Covid-19 di dunia mulai terdeteksi pertama kali di negara China pada awal Desember 2019 yang kemudian menyebar luas ke berbagai negara. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa virus corona telah menyebar ke 199 negara dan teritori (*World Health Organization*, 2020). Yang paling berbahaya dari virus Covid-19 ini adalah daya penularannya yang cepat walaupun daya mematikannya masih kalah oleh virus MERS dan SARS. Menurut catatan WHO, MERS memiliki tingkat kematian sebesar 37 persen. Artinya hampir empat kali lipat daripada SARS. Para ahli di *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) mengatakan,

Penulis korespondensi:

dewi_df@unisma.ac.id

sekitar 3 atau 4 dari 10 pengidap MERS tak bisa bertahan hidup. Kasus di Arab Saudi terbilang lebih serius, sekitar 22 orang tewas dari 44 kasus yang terjadi (Fadly, 2020).

Penularan virus Covid-19 dapat terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung melalui percikan-percikan (droplet) dari hidung atau mulut seseorang yang terjangkit Covid-19 saat bernafas atau batuk. Percikan tersebut dapat masuk ke dalam tubuh secara langsung yaitu terhirupnya droplet seseorang yang terinfeksi. Sedangkan penularan tidak langsung terjadi karena jatuhnya percikan dari penderita dan menempel pada permukaan benda di sekitar penderita yang kemudian benda tersebut dipegang orang lain kemudian orang lain tersebut menyentuh hidung, mulut ataupun mata. Oleh karena itu, untuk mencegah penyebaran virus tersebut masyarakat dihimbau untuk membatasi aktivitas di luar rumah, menjaga jarak aman dengan orang lain, menggunakan masker, menghindari kerumunan, dan sering mencuci tangan sabun.

Sejak kemunculan kasus Covid-19 pertama kali di Indonesia, pemerintah telah membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. Pemerintah melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 menerbitkan Protokol Penanganan Covid-19 yang berisi panduan penanganan penderita yang telah terinfeksi virus Covid-19, penghindaran penularan secara langsung, panduan disinfeksi area publik untuk mencegah penularan di area publik, panduan pencegahan penularan Covid-19 di Tempat dan Fasilitas Umum/TFU (Kementerian Kesehatan, 2020a; Kementerian Kesehatan, 2020b; Kantor Staf Presiden RI, 2020; Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020a, 2020b). Namun lonjakan kasus covid-19 terus terjadi, berdasarkan informasi dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, per tanggal 4 Agustus 2020, hasil pemeriksaan menunjukkan sebanyak 115.056 orang positif secara nasional dengan jumlah kematian sebanyak 5.388 orang (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020c). Penyebab utama lonjakan kasus covid-19 adalah kurangnya kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan di era *new normal*.

Permasalahan yang paling besar di Indonesia saat ini adalah kurangnya kesadaran tentang bahaya virus ini di masyarakat (Arum, 2020). Imbauan pemerintah untuk meminimalisasi mobilitas dan bepergian ke luar rumah sulit diterapkan di Indonesia (Yunus & Rezki, 2020). Hal ini dikarenakan sebagian pekerja memiliki tanggung jawabnya masing-masing dengan pekerjaan yang ada di kantor mereka, masyarakat memilih bekerja di luar rumah dibanding tetap tinggal di rumah, sulit mendapatkan masker, adanya kebosanan untuk tetap tinggal di rumah, adanya persepsi bahwa virus corona belum menyebar di wilayah tempat tinggalnya, serta kurangnya pengetahuan masyarakat untuk hidup sehat di era *new normal*.

Dari beberapa hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa virus ini dapat diminimalisasi penyebarannya dengan melakukan observasi diri dan membiasakan hidup bersih Zhang & Liu (2020). Akan tetapi, kurangnya kesadaran masyarakat akan bahaya virus ini membuat penyebaran virus ini semakin cepat di Indonesia dan menimbulkan banyak korban. Berdasarkan pelatihan yang dilakukan oleh Novida, Dahlan, & Huda (2020), tentang pelatihan pencegahan wabah covid-19 dan pembuatan penyitasi tangan yang ekonomis,

sebagian masyarakat tidak mengetahui tata cara yang benar dalam mencuci tangan. Setelah mengikuti pelatihan, barulah mereka menyadarinya. Kemudian, pelatihan pembuatan penyitasi tangan yang benar membuat mereka optimis dapat melawan wabah Covid- 19. Hal ini perlu dilakukan karena Covid-19 dapat dengan mudah ditularkan melalui jalur pernapasan (tetesan dari orang yang terinfeksi, melalui batuk atau bersin) dan melalui kontak dengan permukaan yang terkontaminasi.

Setelah berlalunya masa anjuran untuk tetap di rumah dan PSBB yang kemudian diberlakukannya kebijakan *New Normal* ini masyarakat tetap menjalankan aktivitas sehari-hari seperti biasa untuk pergi kesawah, bekerja dan aktivitas lainnya dengan beberapa protokol kesehatan. Hal ini tidak menutup kemungkinan tidak mematuhi protokol kesehatan dari pemerintah. Pelanggaran bisa berupa tidak memakai masker, tidak menjaga jarak (*Physical distancing*), dan tidak menjaga pola hidup sehat. Maka dengan itu kami berupaya untuk menindak lanjuti dengan mengadakan kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat di era *new normal* kepada masyarakat khususnya di desa, yang karena selain kurangnya kesadaran masyarakat juga disebabkan kurangnya akses informasi maupun fasilitas untuk dapat berperilaku hidup sehat sesuai protokol kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

1. Metode yang digunakan adalah sosialisasi mengenai beberapa hal, yaitu:
 - a. Memberikan brosur dan membagikan masker secara langsung kepada orang yang beraktivitas di luar rumah
 - b. Cara cuci tangan yang baik dan benar
 - c. Penempelan poster-poster gaya hidup sehat di era *new normal*
 - d. Pembuatan hand sanitizer di sekolah dilakukan dengan melayangkan surat izin 1 hari sebelum hari H kepada kepala sekolah. Setelah di setujui barulah melakukan sosialisasi.
 - e. Melakukan senam sehat bersama warga desa
2. Peningkatan fasilitas untuk gaya hidup bersih, yaitu:
 - a. Penyemprotan disinfektan menggunakan semprot pompa manual yang dilakukan diberbagai tempat umum seperti mesjid, mushola, dan rumah warga yang telah disetujui oleh kepala desa dan dengan bantuan warga dalam proses penyemprotan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 03 Agustus 2020 sampai dengan tanggal 02 September 2020 yang berlokasi diantaranya:

1. Desa Palrejo, Kecamatan Sumobito, Kabupaten Jombang merupakan desa yang memiliki luas 519.642 Ha yang terdiri dari 8 dusun yaitu Dusun Keppo, Dusun Polagan Utara, Dusun Polagan Tengah, Dusun Mongging, Dusun Kebun, Dusun Tengger, Dusun Candi

Selatan dan Dusun Candi Utara. Desa Palrejo yang terdiri dari daerah pemukiman dan persawahan terutama di bagian timur. Desa Palrejo pertama kali dijabat oleh Bapak Bagong Wilayahnya terdiri dari 3 (Tiga) dusun yaitu Dusun Palrejo, Dusun Banjarpoh, dan Dusun Sumberwaru. Desa Palrejo merupakan salah satu dari 21 desa di wilayah Kecamatan Sumobito, yang terletak 8 Km ke arah barat dari Kecamatan Sumobito, Desa Palrejo merupakan wilayah yang berbatasan dengan Kecamatan Peterongan dan Kecamatan Jogoroto.

2. Desa Sidomulyo, Kecamatan Batu, Kabupaten Malang dahulunya merupakan gabungan dua desa yakni desa purworejo dan desa tinjumoyo. Tahun 1947 dua desa tersebut bersepakat untuk menggabungkan diri menjadi satu desa yang bernama desa sidomulyo. Kini desa sidomulyo terkenal dengan argowisata bunga atau lebih populer dengan sebutan desa bunga dengan jumlah dusun ada 3 yakni Dusun Tinjumoyo, Tonggolari dan Dusun Sukorembug. Desa Sidomulyo terletak di kaki gunung sebelah selatan gunung arjuna dengan ketinggian 800-850 mdpl, dengan suhu udara 17-25° dan keadaan tanah yang subur dengan luas wilayah desa 270,821 ha.
3. Pangerungan Besar adalah salah satu pulau dari Kepulauan Sapeken yang terletak di ujung timur pulau Jawa serta menjadi salah satu pulau terluar bagian timur dari provinsi Jawa Timur. Pulau ini berada di sebelah timur Pulau Pangerungan Kecil. Pulau Pangerungan Besar juga adalah salah satu pulau dengan penghasil ikan dasar yang terbilang tinggi. Salah satu jenis ikan yang banyak ditemukan di daerah Pangerungan Besar adalah Ikan Kakap Merah, Ikan Kakap Putih dan Ikan Kerapu Sunu. Secara administratif, pulau ini berada di wilayah Kabupaten Sumenep, Jawa Timur, Indonesia. Walaupun secara administratif berada di wilayah kabupaten Sumenep - Madura, tetapi secara kultural, penduduk desa ini justru memiliki kultur sulawesi. Bahasa yang digunakan adalah bahasa Mandar yang notabene berasal dari Sulawesi Barat dan Bahasa Bajo yang konon berasal dari Sulawesi Tenggara, walaupun bahasa bajo ini sesungguhnya dipakai juga di beberapa daerah pesisir di Kalimantan, Maluku, Sumatera bahkan mancanegara seperti Malaysia, Filipina, konon juga di Madagaskar Afrika.
4. Desa Psuger Kulon salah satu desa yang ada di Kabupaten Jember, provinsi Jawa Timur. Luas wilayah desa Puger Kulon sebesar +5,41 km². Desa Puger Kulon terdiri dari 6 Dusun, 20 Rw dan 68 RT. Desa puger kulon terletak disebelah kota Jember dengan jaak +37 km. Wilayah Desa Puger Kulon terletak pada ketinggian antara 0 - 20 meter diatas permukaan laut. Lahan di
5. Desa Pakong terletak di wilayah Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan dengan posisi dibatasi oleh wilayah desa-desa tetangga. Di sebelah utara berbatasan dengan Desa Bajur Kecamatan Waru, di sebelah barat berbatasan dengan Desa Lebbek, di sisi Selatan berbatasan dengan Desa Bandungan, sedangkan di sisi timur berbatasan dengan Desa Seddur. Jarak tempuh Pusat Desa Pakong mempunyai luas wilayah 362,00 Ha. Wilayah Desa Pakong terdiri dari 6 Dusun yaitu : Dusun Sumber Bintang, Dusun Duko Barat,

Dusun Duko Timur, Dusun Belanggar, Dusun Sumber Taman dan Dusun Pakong Laok, yang masing-masing dipimpin oleh seorang Kepala Dusun dan dibantu oleh staf.

6. Desa Lowayu memiliki luas wilayah 888,987 ha yang berada di kecamatan Dukun kabupaten Gresik berada di ujung utara barat dan berbatasan langsung dengan kabupaten Lamongan yaitu desa Takerharjo. Desa Lowayu adalah berasal dari beberapa kampung, terdiri dari kampung Wayu, kampung Cempoko, kampung Dekso, kampung Tlogo dan Kampung Kemuning. Dari beberapa kampung tersebut menggabungkan diri menjadi satu karena ingin kampungnya selamat dari bahaya yaitu berupa hewan-hewan buas seperti babi hutan, anjing liar dan sebagainya.
7. Desa Polagan, kecamatan Galis, Kabupaten Pamekasan terletak dibagian selatan. Dengan luas wilayah desa sebesar 519.642 ha. Batas wilayah desa terletak bagian utara yaitu desa penaguhan, kelurahan Artodung, Kecamatan Larangan. Batas wilayah desa bagian selatan yaitu desa lembung, Kelurahan Galis, kecamatan Galis. Batas wilayah desa bagian barat yaitu desa balay, kelurahan ponteh, Kecamatan Gelis. Batas wilayah desa bagian timur yaitu selat madura, kecamatan Galis.
8. Desa Ngawen terletak di wilayah Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik dengan posisi dibatasi oleh wilayah desa-desa tetangga. Di sebelah Utara berbatasan dengan Desa Mojoasem Kecamatan Sidayu. Di sebelah Barat berbatasan dengan Desa Raci Tengah Kecamatan Sidayu. Di sisi Selatan berbatasan dengan Desa Gumeng Kecamatan Bungah. Sedangkan di sisi timur berbatasan dengan Desa Randu Boto Kecamatan Sidayu. Luas wilayah desa 330 ha.

Kegiatan sosialisasi yang kami lakukan antara lain:

1. Pembagian masker dan brosur tentang bahaya virus Covid-19. Kegiatan tersebut dilakukan secara langsung dengan pemberian masker dan brosur kepada setiap warga sekitar lingkungan dekat rumah dengan mendatangi setiap rumah-rumah warga dan membagikan secara langsung kepada setiap pejalan kaki atau pengendara bermotor yang kurang mematuhi protokol kesehatan tentang bahaya Covid-19 saat melakukan aktivitas diluar ruangan.



Gambar 1 dan 2. Pembagian masker dan brosur kepada pejalan kaki dan warga sekitar oleh mahasiswa
(Sumber: dok.KKN Asemmanis Ngawen KKN palrejo)

Seperti yang dijelaskan diatas, tujuan adanya kegiatan pembagian masker dan brosur dimaksudkan agar masyarakat terbiasa memakai masker ketika beraktivitas di luar ruangan, juga maksud bersamaan pembagian brosur berguna untuk memberikan informasi tambahan kepada masyarakat bahwa virus Covid-19 sangatlah berbahaya bagi kelangsungan hidup mereka.

2. Edukasi cuci tangan yang benar kepada masyarakat sekitar menurut anjuran WHO, yaitu ada 6 langkah sebagai berikut:
 - a. Tuang cairan handrub pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
 - b. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
 - c. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
 - d. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
 - e. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
 - f. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan

Ada juga cara mencuci tangan yang lebih ringkas saat di perjalanan dengan menggosokkan saja menggunakan larutan antiseptik berbasis alkohol, atau dengan mencuci menggunakan air dan sabun antiseptik.



Gambar 3 dan 4. Kegiatan edukasi cuci tangan kepada masyarakat sekitar oleh mahasiswa (Sumber: dok. KKN Polagan dan KKN pakong)

Kegiatan diatas bertujuan agar masyarakat terbiasa untuk mencuci tangan secara rutin ketika berkontak langsung sesama masyarakat dan juga benda-benda lainnya yang berpotensi menularkan virus Covid-19.

3. Penempelan pamflet tentang pencegahan covid-19 dilakukan di tempat umum yaitu di warung, rumah, masjid, mushallah, dan pos keamanan sekitar dengan terlebih dahulu meminta izin kepada kepala desa, Kepala Dusun, dan Ketua RT setempat.



Gambar 5 dan 6. Penempelan pamflet disetiap pos-pos, rumah, masjid oleh mahasiswa dan mahasiswi
(Sumber: dok. KKN Lowayo dan KKN Sidomulyo)

Dengan adanya kegiatan penempelan pamflet ini bertujuan untuk memberikan informasi yang memuat gejala klinis dari virus Covid-19 dan cara pencegahannya. Diharapkan ketika masyarakat membaca informasi yang termuat dalam pamphlet tersebut akan menimbulkan rasa peduli akan pentingnya gaya hidup sehat di era *new normal* dan dapat lebih patuh.

4. Pembuatan hand sanitizer alami di sekolah yaitu di Madrasah Aliyah Al Kautsar Desa Pagerungan Besar Kecamatan Sapeken Kabupaten Sumenep. Sehari sebelum pembuatan hand sanitizer kami melayangkan surat izin sebelum hari H pelaksanaan yang ditujukan kepada kepala sekolah. Setelah di setujui oleh pihak sekolah, kemudian esok harinya kami membawa semua bahan dan alat yang digunakan untuk dipraktekkan bersama oleh siswa. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 12. Dalam membuat hand sanitizer alami kami membutuhkan bahan dan alat berupa daun sirih, jeruk nipis, air panas, gunting, saringan, baskom, dan botol. Prosedur pembuatan hand sanitizer sebagai berikut:
 - a. Cuci bersih daun sirih dan jeruk nipis
 - b. Gunting kecil daun sirih
 - c. Kemudian tempatkan dibaskom dan masukkan air panas
 - d. Tunggu sampai daun sirih layu dan kecoklatan
 - e. Setelah kocoklatan angkat dan tiriskan ke baskom kosong memakai saringan supaya air daun sirih tetep bersih
 - f. Kemudian setelah di saring masukkan perasan jeruk nipis dan aduk
 - g. Setelah itu masukkan kedalam botol, hand sanitizer alami dari daun sirih dan jeruk nipis sudah siap digunakan.



Gambar 7. pembuatan hand sanitizer alami oleh mahasiswi
(Sumber: dok. KKN Pagerungan Besar)

Dengan adanya kegiatan pembuatan hand sanitizer alami ini diharapkan peserta mampu dan bisa membuat hand sanitizer secara mandiri di rumah yang akan dipergunakan setiap hari.

5. Pada hari Jum'at tanggal 7 Agustus 2020 kami mengadakan senam sehat sebagai salah satu cara untuk mencegah penularan virus COVID-19. Dengan berolah raga secara rutin dapat menumbuhkan sel darah putih yang dapat berfungsi sebagai antibodi untuk melawan berbagai jenis kuman dan penyakit yang masuk kedalam tubuh dan mampu mengeluarkan bakteri dari paru-paru yang memungkinkan tubuh terkena flu dan penyakit lainnya seperti virus Covid-19.



Gambar 8. Kegiatan senam pagi/senam sehat
(Sumber: dok. KKN Puger Kulon)

Dengan kegiatan senam sehat kami berharap masyarakat kedepannya akan terbiasa untuk tetap berolah raga/senam pagi secara rutin apalagi ditengah pandemi covid-19 ini.

6. Kegiatan penyemprotan disinfektan menggunakan semprot pompa manual yang dilakukan ditempat umum seperti mesjid, mushola, dan rumah warga atas izin dari kepala desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, R. (2020). *Pembatasan Sosial Di Indonesia Akibat Virus Corona Ditinjau Dari Sudut Pandang Politik*. <https://doi.org/10.31228/osf.io/g8ny3>
- Fadly, Rizal. (2020). *COVID-19, SARS, atau MERS, Mana yang Paling Berbahaya?.* Diakses 5 September 2020, pada <https://www.halodoc.com/artikel/covid-19-sars-atau-mers-mana-paling-berbahaya>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020a). *Protokol Penanganan COVID-19 di Area dan Transportasi Publik*. Diakses 3 September 2020, pada <https://covid19.go.id/p/protokol/protokol-penanganan-covid-19-di-area-dan-transportasi-publik>.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 (2020b) *Daftar Protokol*. Diakses 3 September 2020, pada <https://www.covid19.go.id/daftar-protokol/>.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020c) *Situasi COVID-19 di Indonesia*. Diakses 5 Agustus 2020, pada <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-covid-19-04-agustus-2020>.
- Kantor Staf Presiden RI. (2020) *Daftar Protokol Area Publik dan Transportasi*. Diakses 31 Agustus 2020, pada <http://ksp.go.id/wp-content/uploads/2020/03/Protokol-Area-dan-Transportasi-Publik-COVID-19.pdf>.
- Kementerian Kesehatan. (2020a) *Panduan Pencegahan Penularan Covid-19 di Tempat dan Fasilitas Umum. Indonesia*. Diakses 31 Agustus 2020 pada <https://covid19.go.id/p/protokol/panduan-pencegahan-penularan-covid-19-di-tempat-dan-fasilitas-umum>.
- Kementerian Kesehatan. (2020b). 'Surat Edaran Nomor HK.02.02/III/375/2020 Tentang Penggunaan Bilik Disinfeksi dalam Rangka Pencegahan Penularan COVID-19'. Jakarta, p. 3. Available at: <http://www.pusatkrisis.kemkes.go.id/surat-edaran-tentang-penggunaan-bilik-disinfeksi-dalam-rangka-pencegahan-penularan->
- Novida, I., Dahlan, D., & Hudaa, S. (2020). *Pelatihan pencegahan wabah pandemi covid-19 dan pembuatan penyitasi tangan yang ekonomis*. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 4(2), 193–200. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i2.1949>
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease (COVID-2019) Situation Reports*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). *Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19*. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227–238. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). *Potential Interventions for Novel Coronavirus in China: A Systematic Review*. *Journal of Medical Virology*, 92(5), 479–490. <https://doi.org/10.1002/jmv.25707>