

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI ERA PANDEMI PADA IBU-IBU WARGA DESA SUNGAI RENGAS, KUBU RAYA, KALIMANTAN BARAT TAHUN 2022

Therecia Wijayati<sup>1)</sup>; Tri Maharani<sup>2)</sup>; Ena Kristina<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> St Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Katolik Santo Agustinus

E-mail: [merici1988@gmail.com](mailto:merici1988@gmail.com)

### Abstrak

Pada masa pandemi masyarakat Indonesia diharuskan hidup dengan tatanan hidup baru, yang dapat 'berdamai' dengan COVID-19. Adapun yang dimaksud dengan New Normal adalah suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh masyarakat dan semua institusi yang ada di wilayah tersebut untuk melakukan pola harian atau pola kerja atau pola hidup baru yang berbeda dengan sebelumnya. Bila hal ini tidak dilakukan, akan terjadi risiko penularan. Tujuan dari *New Normal* adalah agar masyarakat tetap produktif dan aman dari Covid-19 di masa pandemi. Selanjutnya agar New Normal lebih mudah diinternalisasikan oleh masyarakat maka "*New Normal*" dinarasikan menjadi "Adaptasi Kebiasaan Baru". Maksud dari Adaptasi Kebiasaan Baru adalah agar kita bisa bekerja, belajar dan beraktivitas dengan produktif di era Pandemi Covid-19. Tujuan: Memberikan peningkatan pengetahuan Adaptasi Kebiasaan Baru di era Pandemi. Metode: ceramah dan diskusi Hasil: Seluruh peserta penyuluhan dan masyarakat menyadari bahwa virus COVID 19 merupakan virus yang berbahaya, yang tadinya merasa bahwa virus tersebut hal yang biasa. Dengan adanya informasi melalui pendidikan kesehatan tentang adaptasi masyarakat sudah mulai terbiasa mengikuti protokol kesehatan adaptasi kebiasaan baru di era pandemi ini. Dampak positif dari kegiatan ini yaitu masyarakat menjadi berantusias dan mau menerapkan protokol kesehatan di era pandemi ini. Kesimpulan: Masyarakat dan seluruh peserta penyuluhan menyadari bahwa informasi kesehatan tentang adaptasi kebiasaan baru di era pandemi sangat penting, harus diketahui dan dilaksanakan oleh seluruh masyarakat

**Kata Kunci:** covid, adaptasi

### Abstract

**[EFFORTS TO INCREASE KNOWLEDGE ABOUT THE ADAPTATION OF NEW HABITS IN THE PANDEMIC ERA OF MOTHERS OF SUNGAI RENGAS VILLAGE, KUBU RAYA, WEST KALIMANTAN 2022]** During the pandemic, Indonesian people are required to live with a new order of life, which can 'make peace' with COVID-19. What is meant by New Normal is an action or behavior carried out by the community and all institutions in the area to carry out daily patterns or new work patterns or lifestyles that are different from before. If this is not done, there will be a risk of transmission. The purpose of the New Normal is to keep people productive and safe from Covid-19 during the pandemic. Furthermore, so that the New Normal is more easily internalized by the community, "New Normal" is narrated as "Adaptation of New Habits". The purpose of Adapting New Habits is so that we can work, study and do activities productively in the era of the Covid-19 Pandemic. Objective: To provide increased knowledge of Adaptation of New Habits in the Pandemic era. Method: lecture and discussion Result: All counseling participants and the community realized that the COVID 19 virus was a dangerous virus, which previously felt that it was a normal virus. With the information through health education about adaptation, people have started to get used to following the health protocols for adapting new habits in this pandemic era. The positive impact of this activity is that the community becomes enthusiastic and willing to implement health protocols in this pandemic era. Conclusion: The community and all extension participants realize that health information about adapting new habits in the pandemic era is very important, it must be known and implemented by the whole community.

**Keywords:** covid, adaptation

### 1. Pendahuluan

Virus SARS – COV-2 pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 yang menyerang seorang pedagang di pasar Huanan, Wuhan. Pasien tersebut mengeluhkan gejala mirip *pneumonia*. Namun, dokter mencurigai bahwa penyakit ini disebabkan oleh virus lain. Dalam waktu yang singkat, virus telah menyebar di seluruh kota sehingga kota tutup total atau

*lockdown*. Virus SARS-COV-2, telah menginfeksi 213 negara di dunia. WHO kemudian menyatakan infeksi virus ini sebagai pandemik global. (Anies, 2020).

Berdasarkan data per tanggal 23 Maret 2021, angka mortalitas diseluruh dunia sebesar 2, 2% di 222 Negara terjagkit dan 190 Negara Transmisi Lokal. Di Indonesia per tanggal 23 maret 2021 ada sebanyak 1471225 kasus yang terkonfirmasi COVID-19 dengan jumlah kematian 39865 orang. Data Provinsi Kalimantan Barat per 23 Maret 2021 ada sebanyak 5605 kasus terkonfirmasi COVID-19 dengan jumlah kematian 33 kasus. Wilayah yang menjadi tranmisi lokal terjadinya penyebaran COVID-19 di Kalimantan yaitu Kota Pontianak, Kabupaten Ketapang, Kabupaten Kubu Raya, Kabupaten Landak dan Kabupaten Sintang. (Kemenkes, 2021)

Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, dan dimanapun. Kita dibuatnya seakan tak berdaya, karena gerak langkah kita dibatasi dengan adanya Covid-19, sehingga membuat kita tidak produktif yang berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah dan negara. (kemenkes, 2021)

Pada masa pandemi masyarakat Indonesia diharuskan hidup dengan tatanan hidup baru, yang dapat 'berdamai' dengan COVID-19. Adapun yang dimaksud dengan New Normal adalah suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh masyarakat dan semua institusi yang ada di wilayah tersebut untuk melakukan pola harian atau pola kerja atau pola hidup baru yang berbeda dengan sebelumnya. Bila hal ini tidak dilakukan, akan terjadi risiko penularan. Tujuan dari *New Normal* adalah agar masyarakat tetap produktif dan aman dari Covid-19 di masa pandemi. Selanjutnya agar New Normal lebih mudah diinternalisasikan oleh masyarakat maka "*New Normal*" dinarasikan menjadi "Adaptasi Kebiasaan Baru". Maksud dari Adaptasi Kebiasaan Baru adalah agar kita bisa bekerja, belajar dan beraktivitas dengan produktif di era Pandemi Covid-19.

Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi perilaku masyarakat untuk menerapkan adaptasi kebiasaan baru di era pandemi. Kebiasaan tersebut dapat dilihat dari penerapan protokol kesehatan yang tidak dilakukan, seperti contoh tidak memakai masker, menggunakan masker hanya sebagai pelengkap saja atau tidak tahu cara memakai masker yang benar, tidak menjaga jarak, dan penerapan protokol kesehatan lainnya.

Berdasarkan fenomena diatas, maka kami dosen bersama dengan mahasiswa Akademi Kebidanan Santa Benedicta Pontianak dengan latar belakang pendidikan di bidang kesehatan ikut bertanggung jawab dalam melaksanakan salah satu elemen Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat. Wujud pengabdian yang kami lakukan adalah dengan melakukan Peningkatan Pengetahuan Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru di Era Pandemi pada PUS dan WUS di Dusun Rejo Agung, Desa Rasau Jaya I, Kubu Raya, Kalimantan Barat.

## 2. Metode

Kegiatan Peningkatan Pengetahuan Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru di Era Pandemi pada Ibu –ibu di Desa Sungai Rengas, Kubu Raya, Kalimantan Barat dilaksanakan dengan pemberian pendidikan kesehatan mengenai adaptasi kebiasaan baru di era pandemi dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menurunkan tingkat penyebaran COVID 19. Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan evaluasi dan monitoring terus menerus untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan untuk mengetahui apakah kegiatan ini sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen bersama mahasiswi Akademi Kebidanan Santa Benedicta Pontianak pada tanggal 3 Mei 2022 berjalan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Peserta yang hadir sebanyak 15 peserta. Peserta yang hadir adalah ibu- ibu warga desa Sungai Rengas. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen dan mahasiswi dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai adaptasi kebiasaan baru di era pandemi. Pada saat datang peserta terlihat berkerumun dan tidak sedikit yang tidak mengenakan masker. Kegiatan dimulai dengan registrasi, penggunaan hand sanitizer dan pembagian masker bagi yang tidak mengenakan masker. Pada kegiatan inti disajikan presentasi penyuluhan kesehatan tentang adaptasi kebiasaan baru di era pandemi oleh Therecia Wijayati, SST.,M.Kes. Saat melakukan penyuluhan perlu diperhatikan cara penyampaian, komunikasi, dan penggunaan kata medis

agar dapat dipahami oleh sasaran. Selain itu juga harus memperhatikan bahasa, pendidikan, budaya masyarakat setempat agar dapat menyesuaikan diri dengan sasaran.

Pada saat penyuluhan sebagian besar peserta rasa ingin tahunya tinggi diketahui dari antusias dan aktif bertanya tentang adaptasi kebiasaan baru. Evaluasi dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2022 mendapatkan hasil yang baik. Masyarakat Desa Sungai Rengas menjadi lebih mengetahui tentang adaptasi kebiasaan baru di era pandemi. Hal ini diketahui dari hasil evaluasi dengan melakukan wawancara kepada warga Kepala Desa Sungai Rengas dan 3 warga Desa Sungai Rengas tersebut menunjukkan hasil 90 % warga menjawab dengan benar dan taat menaati protokol kesehatan seperti memakai masker dengan benar, menjaga jarak dan mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer.

Seluruh peserta penyuluhan dan masyarakat menyadari bahwa virus COVID 19 merupakan virus yang berbahaya, yang tadinya merasa bahwa virus tersebut hal yang biasa. Dengan adanya informasi melalui pendidikan kesehatan tentang adaptasi masyarakat sudah mulai terbiasa mengikuti protokol kesehatan adaptasi kebiasaan baru di era pandemi ini. Dampak positif dari kegiatan ini yaitu masyarakat menjadi berantusias dan mau menerapkan protokol kesehatan di era pandemi ini.

Perilaku diartikan sebagai aksi atau tindakan seseorang terkait dengan diri sendiri maupun orang lain. Perubahan perilaku yang diharapkan terutama dalam hal: IMAN, yaitu beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing; AMAN, yaitu patuh terhadap protokol kesehatan pencegahan Covid-19, yang sering dikenal dengan istilah 3M, yaitu memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan pakai sabun; dan IMUN, yaitu istirahat cukup, olahraga teratur, tidak panik, bergembira, dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Perilaku difokuskan pada peningkatan kepatuhan 3M. Setiap orang harus mau dan mampu melakukan perubahan perilaku kepatuhan 3M sehingga dapat mencegah terjadinya penularan Covid-19. Saat ini makin banyak orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 tanpa gejala sehingga perilaku sehat 3M menjadi upaya pencegahan yang harus dilakukan oleh seluruh elemen masyarakat.

Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan sesuatu, pemahaman realistis kemungkinan besar COVID-19 tidak akan pernah hilang dari muka bumi, sehingga masyarakat harus menjajaki kemungkinan untuk hidup berdampingan secara damai melalui adaptasi kebiasaan baru di era pandemi.

Meskipun terlihat sama secara kasat mata namun pada dasarnya setiap orang mempunyai kebiasaan yang berbeda-beda. Hal tersebut dipengaruhi oleh karakter dari masing-masing siswa yang berbeda-beda pula. Mengubah kebiasaan merupakan hal yang tidak mudah apalagi ditambah dengan pengetahuan yang kurang. Pengetahuan yang kurang dan kebiasaan yang masih kurang tepat pada masyarakat dapat mempengaruhi tingkat penyebaran virus yang semakin luas.

Peranan masyarakat dalam meningkatkan kebiasaan baru di era pandemi sangat diharapkan. Dengan diberikannya penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan tentang kebiasaan baru di era pandemi pada dasarnya berhubungan dengan sikap dan pengetahuan masyarakat tentang masalah yang mempengaruhi pengetahuan masyarakat dalam menyadari bahaya COVID 19. Disini faktor pengetahuan sangat diperlukan untuk melaksanakan suatu kegiatan yang dilakukan karena kegiatan tersebut akan berakibat pada dirinya sendiri.

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) menunjukkan bahwa usia, pendidikan, pengalaman, informasi dan fasilitas merupakan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan merupakan proses belajar dengan menggunakan pancaindra yang dilakukan seseorang terhadap objek tertentu untuk dapat menghasilkan pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan maka, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya, serta juga dikarenakan pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang, masyarakat dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan.



**Gambar 1 . Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat**

#### **4. Simpulan dan Saran**

Masyarakat dan seluruh peserta penyuluhan menyadari bahwa informasi kesehatan tentang adaptasi kebiasaan baru di era pandemi sangat penting, harus diketahui dan dilaksanakan oleh seluruh masyarakat. Oleh karena itu para peserta penyuluhan berusaha untuk mau menerapkan hal tersebut. Dampak positif perilaku masyarakat dalam menerapkan adaptasi kebiasaan baru masyarakat menjadi tertib dan benar dalam menggunakan masker, mencuci tangan setelah atau sebelum kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan dapat berkelanjutan sebagai pengabdian masyarakat bagi warga setempat di waktu yang akan datang.

Diharapkan melalui kegiatan ini dapat menjadi kegiatan rutin bagi dosen Akademi Kebidanan Santa Benedicta Pontianak sebagai wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi dan mampu menindaklanjuti sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Bagi Masyarakat Desa Sungai Rengas Kubu Raya diharapkan dalam suatu kegiatan perlu adanya dukungan dari berbagai pihak baik secara moril, maupun materil untuk tercapainya keberhasilan yang lebih optimal.

#### **5. Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih kami sampaikan kepada Lemabga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Akademi Kebidanan St. Benedicta Pontianak yang telah memberikan dukungan pada kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih kami sampaikan kepada kepala Desa Dunagt Rengas Kubu Raya dan segenap masyarkat yang telah memberikan kesempatan kepada institusi kami dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Serta seluruh pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan ini.

#### **6. Daftar Pustaka**

Mas'udi, Wawan dkk (2020). *Tata Kelola Pnanganganan Covid-19 di Indonesia : Kajian Awal*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press

Oosterhoff, B.,Palmer,C.A.,Wilson,J.,& Shook,N.(2020) *Adolescentsa€™ Motivations to Engage in Social Distancing during the COVID-19 Pandemic : Associations with Mental and Social Health*. Journal of Adolescent Health.

World Health Organization. *Rolling updates on coronavirus disease (covid-19)*.2020. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>.

<https://promkes.kemendes.go.id>