

Penguatan Gaya Hidup Normal Baru pada Masyarakat di Wilayah Padat Penduduk

Ni Putu Wulan Purnama Sari

Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS), Surabaya, Indonesia

wulanpurnama@ukwms.ac.id

Abstrak: Pandemi COVID-19 telah berlangsung selama beberapa tahun, dan tidak ada seorangpun yang bisa memprediksi kapan pandemi ini akan berakhir. Transisi menuju status endemi sedang dipersiapkan oleh pemerintah Indonesia. Berbagai upaya pencegahan penularan COVID-19 secara konsisten terus dikembangkan oleh pemerintah. Masyarakat juga secara konsisten diminta untuk menerapkan protokol kesehatan sesuai rekomendasi WHO terlepas dari naik turunnya angka kejadian COVID-19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk menerapkan gaya hidup normal baru sekaligus mencegah transmisi COVID-19 di wilayah padat penduduk. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021. Metode kegiatan berupa pendidikan kesehatan tentang COVID-19 untuk masyarakat awam dengan penekanan pada pencegahan penularannya melalui penerapan protokol kesehatan, dan pembagian alat dan bahan yang dapat digunakan untuk mendukung penerapan gaya hidup normal baru, misalnya: sabun antiseptik, *alcohol hand rub* atau *hand sanitizer*, dan masker bedah. Peserta kegiatan berjumlah 50 orang. Setelah diberi pendidikan kesehatan, terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebesar 18,7%. Mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik sebelum (54%) dan setelah kegiatan (70%). Selain itu, mayoritas peserta juga memiliki kemampuan perawatan diri yang tinggi di masa pandemi (74%). Satu bulan setelah kegiatan, perangkat pemerintahan setempat melaporkan adanya peningkatan kesadaran diri warganya untuk menerapkan protokol kesehatan. Perilaku kesehatan normal baru yang diterapkan secara konsisten oleh masyarakat berpotensi menekan penularan COVID-19 secara efektif.

Kata Kunci: COVID-19; Gaya Hidup; Normal Baru; Pandemi

Abstract: *The COVID-19 pandemic has been going on for several years, and no one can predict when this pandemic will end. The Indonesian government is preparing for the transition to endemic status. The government is consistently developing various efforts to prevent the transmission of COVID-19. The public is also consistently asked to apply health protocols according to WHO recommendations regardless of the ups and downs in the number of cases of COVID-19. This community service activity aimed to increase the community's ability to implement a new normal lifestyle while preventing the transmission of COVID-19 in densely populated areas. This activity was held in October 2021. The method of activity is in the form of health education about COVID-19 for the general public with an emphasis on preventing transmission through the application of health protocols and the distribution of tools and materials that can be used to support the implementation of the new normal lifestyle, for example, antiseptic soap, alcohol hand rub or hand sanitiser, and surgical masks. There are 50 participants in this activity. After being given health education, there was an increase in participants' knowledge by 18.7%. The majority of participants had a very good level of knowledge before (54%) and after the health education activity (70%). In addition, the majority of participants also had high self-care skills during the pandemic (74%). One month after the activity, local government*

This is open access article under the CC-BY-SA license



officials reported increasing the public's self-awareness to implement health protocols related to a new normal lifestyle. The new normal health behaviour that is consistently applied by the community has the potential to suppress the transmission of COVID-19 effectively.

Keywords: COVID-19; Lifestyle; New Normal; Pandemic

© 2022 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 8 April 2022 Accepted: 18 Mei 2022 Published: 31 Mei 2022

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i2.5217>

How to cite: Sari, N. P. W. P. (2022). Penguatan gaya hidup normal baru pada masyarakat di wilayah padat penduduk. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 507-517.

PENDAHULUAN

Pandemi global penyakit corona virus 2019 (COVID-19) disebabkan oleh sindrom pernapasan akut corona virus 2 (SARS-CoV-2). Virus ini diidentifikasi di Wuhan, Cina, pada Desember 2019. Wabah virus corona terungkap pada 31 Desember 2019 ketika Cina memberi tahu WHO tentang sekelompok kasus pneumonia dengan penyebab yang tidak diketahui di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Selanjutnya penyakit ini menyebar ke lebih banyak Provinsi di Cina, dan akhirnya ke seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan kondisi darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional pada 30 Januari 2020, dan menjadi pandemi pada 11 Maret 2020. Virus itu diberi nama corona virus 2 (SARS-CoV-2) dan penyakitnya sekarang disebut COVID-19. Pada awalnya, semua kasus COVID-19 yang terdeteksi di Indonesia terjadi pada orang yang terinfeksi di negara lain dan didiagnosis setelah tiba di Indonesia (belum ada laporan kasus karena transmisi lokal). Terkait wabah pandemi COVID-19 ini, orang-orang di seluruh dunia harus menyadari bahwa itu disebabkan oleh SARS-CoV-2 yang sangat menular dan sering menyebabkan pneumonia virus parah dengan akibat kegagalan pernapasan dan kematian, terutama pada lansia dan subjek dengan

kondisi komorbid yang sudah ada sebelumnya. Tingkat fatalitas untuk kasus COVID-19 meningkat secara eksponensial di banyak negara seperti Italia, Spanyol, Korea Selatan, Cina, dan Amerika Serikat dengan waktu dua kali lipat (Thanmnamsin et al., 2021).

Situasi nasional untuk pandemi COVID-19 di Indonesia menunjukkan peningkatan tajam jumlah kasus terkonfirmasi di wilayah Jawa Timur, Kalimantan Selatan, dan Sulawesi Selatan. Peningkatan tajam jumlah kasus terkonfirmasi positif COVID-19 dalam beberapa hari terakhir sebelum tanggal 4 Juni 2020 di tiga provinsi tersebut menyebabkan Presiden Indonesia, Joko Widodo, menetapkan target baru 20.000 tes COVID-19 per hari untuk deteksi dini. Dampak peningkatan tajam jumlah kasus terkonfirmasi positif COVID-19 sangat nyata pada aktivitas manusia. Misalnya, *Tropical Disease Centre* (TDC), Universitas Airlangga, terpaksa mengurangi layanan tes COVID-19 yang diberikannya karena beberapa personelnnya terjangkit virus corona. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 memberikan dukungan peningkatan jumlah tes swab di Provinsi Jawa Timur dengan mengerahkan lima mobil tes COVID-19 yang terdiri dari dua mobil tes Polymerase Chain Reaction (PCR) dan tiga mobil kabinet pengaman mikrobiologi. Pada tanggal 7

Juni 2020, pemerintah Indonesia telah mengumumkan 31.186 kasus terkonfirmasi COVID-19 di seluruh provinsi di Indonesia, dengan 1.851 kematian, 14.197 pasien dalam pengawasan, dan 40.370 orang dalam pemantauan. Pemerintah Indonesia juga telah mengumumkan bahwa 10.498 orang telah pulih dari penyakit ini, dan lebih dari 400.000 spesimen telah diuji dengan menggunakan metode *Real Time PCR Assay* (RT-PCR) dan *Molecular Rapid Test for Tuberculosis* (TCM TB) [UN Office for the Coordination of Humanitarian Affairs, 2020]. Sejak 2021, varian SARS-CoV-2 telah muncul atau menjadi dominan di banyak negara, yaitu: varian Delta, Alpha dan Beta yang paling mematikan. Saat ini, banyak negara telah mengkonfirmasi tingkat kematian yang tinggi, sehingga menjadikan COVID-19 salah satu pandemi paling mematikan dalam sejarah (Thanmamsin et al., 2021).

Rumah sakit (RS) di kota terbesar kedua di Indonesia, Surabaya, kewalahan oleh lonjakan kasus COVID-19 baru, memaksa RS untuk menolak pasien. Kita bersyukur situasi di Surabaya masih terkendali, meski ada tenaga medis yang terjangkit virus corona, sehingga beberapa RS terpaksa ditutup karena tidak bisa menampung pasien lagi. Negara terpadat keempat di dunia, Indonesia, adalah salah satu yang paling parah terkena wabah virus corona di Asia Tenggara, dengan lebih dari 24.000 infeksi dan peringkat angka kematian di antara yang tertinggi di kawasan ini. Pakar kesehatan masyarakat khawatir penyebaran virus corona ke daerah terpencil di nusantara dapat membebani sistem pelayanan kesehatan di Indonesia. Ketika Jawa Timur muncul sebagai *hotspot* COVID-19 baru setelah Jakarta, Presiden Joko Widodo menginstruksikan agar tes COVID-19 ditingkatkan, termasuk penggunaan laboratorium keliling

(Jefriando, Widiyanto, & Da Costa, 2020).

Terlepas dari tonggak sejarah ini, warga masyarakat harus terus mengikuti langkah-langkah pencegahan transmisi COVID-19 yang direkomendasikan oleh WHO. WHO telah menyiapkan rencana penanggulangan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kejadian ini di seluruh dunia. Rencana kesiapsiagaan (mitigasi) dan respons strategis ini menguraikan langkah-langkah kesehatan masyarakat yang siap diterapkan oleh komunitas masyarakat internasional untuk mendukung semua negara dalam mempersiapkan dan menanggulangi pandemi COVID-19. Rencana strategis WHO untuk mencegah penyebaran COVID-19 meliputi: 1) sering mencuci tangan dengan sabun dan air atau *hand rub* berbasis alkohol, 2) menghindari menyentuh mata, hidung atau mulut, 3) menjaga jarak aman dengan orang lain yang batuk dan bersin, 4) tinggal di rumah jika tidak sehat, dan 5) jika mengalami demam, batuk dan kesulitan bernapas, cari bantuan medis dan hubungi otoritas kesehatan setempat (World Health Organization, 2020).

Sebuah studi di Surabaya pada bulan Februari-Maret 2021 terhadap 384 orang dewasa dengan profil mayoritas adalah wanita (53.4%), berusia 20-29 tahun (53.6%), tamatan SMA (75.3%), beragama Islam (56.8%), bekerja sebagai pegawai swasta (34.1), jumlah anggota keluarga 3-5 (41.7%), dan tidak pernah kontak dengan orang yang terkonfirmasi positif COVID-19 (74%), menunjukkan seluruh peserta setuju bahwa pandemi COVID-19 berdampak pada berbagai aspek kehidupan (100%); mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik tentang COVID-19 (63.1%), memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi untuk bisa melakukan perawatan diri dengan baik (73.95%), dan terkait penerapan gaya hidup normal baru: 1) sering mencuci

tangan dengan sabun dan air atau *hand rub* berbasis alkohol (36%), 2) selalu menghindari menyentuh mata, hidung atau mulut (48.2%), 3) terkadang menjaga jarak aman dengan orang lain yang batuk dan bersin (55.7%), dan 4) selalu tinggal di rumah jika tidak sehat (42.4%) (Sari & Artsanthia, 2021). Hasil kegiatan ini mengindikasikan pemerintah kota Surabaya belum bisa mencapai 100% target penerapan gaya hidup normal baru di kalangan orang dewasa pada khususnya.

Studi kualitatif terhadap 10 orang dewasa sebagai perwakilan dari 384 peserta di atas menunjukkan bahwa perilaku kesehatan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari berubah pasca pandemi COVID-19. Perilaku perawatan diri orang berubah karena mereka tahu dan takut akan beratnya penyakit COVID-19. Mereka mulai menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari keramaian, dan membatasi mobilitas. Selain itu, mereka juga mengganti pakaian atau mandi segera setelah pulang ke rumah, menghindari menyentuh area wajah, berolahraga secara teratur, mengkonsumsi vitamin, makan makanan sehat, tidur/istirahat cukup, dan mengelola stres dengan baik. Semua dilakukan karena ingin menjaga daya tahan tubuh tetap sehat dalam situasi pandemi ini, agar diri sendiri tidak tertular virus corona, begitu juga dengan keluarganya. Perilaku keluar rumah masyarakat Surabaya berubah karena mereka membatasi mobilitas dan menghindari mengunjungi tempat-tempat ramai. Kebanyakan orang melakukan aktivitasnya di rumah, misalnya belajar atau bekerja dari rumah dengan menggunakan berbagai *online platform*. Kebutuhan internet bagi masyarakat semakin meningkat seiring fenomena ini terjadi di mana-mana di Indonesia. Pemerintah merespons dengan memberikan sejumlah paket internet bagi mahasiswa dan guru/dosen

untuk menggenjot kegiatan belajar-mengajar daring dari rumah. Sistem manajemen pembelajaran merupakan hal yang wajib dimiliki oleh setiap institusi di Indonesia saat ini. Perilaku membeli makanan atau barang yang digunakan sehari-hari pada masyarakat Surabaya berubah karena mereka lebih memilih untuk melakukan belanja *online* di situasi pandemi ini, hal ini menjadi kebiasaan baru di berbagai kelompok usia. Fenomena ini mendorong banyak sektor usaha kecil, bahkan dalam skala individu. Sepertinya semua orang bisa menjadi penjual dari rumah dan pembeli dari rumah saat ini. Penggunaan ponsel pintar untuk mempromosikan barang yang akan dijual, misalnya dengan menggunakan metode *live streaming* di situs media sosial menjadi sangat populer saat ini. Sektor usaha kecil ini berkembang pesat dalam dua tahun terakhir sejak situasi pandemi terjadi, bahkan dapat mengalahkan sektor usaha skala besar, seperti mall dan *department store*. Perilaku memilih makanan masyarakat Surabaya berubah karena mereka lebih memilih untuk membeli makanan yang dimasak dari rumah melalui belanja *online*. Pasar tradisional adalah tempat ramai yang dihindari oleh banyak orang saat ini. Jika seseorang ingin memasak sendiri dan membutuhkan bahan-bahan segar, kebanyakan orang lebih suka meminta orang lain untuk membelinya dengan menggunakan aplikasi *online*. Kebanyakan orang juga membaca berita *online*, seperti yang dipublikasikan di media sosial atau majalah/koran *online*, atau melalui aplikasi *chatting*. Fenomena ini meningkatkan keberadaan oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab yang menyebarkan berita hoaks dengan tujuan meningkatkan ketakutan masyarakat, sehingga perlu kehati-hatian dalam memaknai berita tersebut (Sari & Artsanthia, 2021).

Saat ini, semua orang harus menerima situasi pandemi COVID-19 di

mana-mana. Jadi hidup harus tetap berjalan dengan aturan normal baru dari WHO. Mengingat banyak wilayah di tanah air yang menunjukkan peningkatan indikator kesehatan, dan mengingat kebutuhan masyarakat untuk memulai kembali aktivitas yang produktif dengan cara yang aman, maka Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan pedoman menuju kenormalan baru. Pedoman tersebut menjadi acuan bagi pemerintah daerah yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk melakukan transisi menuju tahap normal baru.

Dampak peningkatan tajam jumlah kasus terkonfirmasi positif COVID-19 nyata pada aktivitas masyarakat melalui kebijakan PPKM yang diterapkan pemerintah di Jawa Timur khususnya. PPKM sangat berdampak terhadap masalah ekonomi masyarakat, karena dampaknya pada penurunan penghasilan atau omset usaha, bahkan banyak pengusaha atau wirausaha yang terpaksa gulung tikar, di sisi lain juga banyak orang yang kehilangan pekerjaannya atau terpaksa di rumahkan sementara. Minimnya atau absennya penghasilan berdampak pada banyak aspek kehidupan, salah satunya pada kemampuan untuk menerapkan gaya hidup normal baru.

Seperti telah dijelaskan di atas bahwa 100% peserta setuju bahwa pandemi COVID-19 memiliki dampak terhadap berbagai aspek kehidupan. Tidak terkecuali di wilayah Kelurahan Mojo, Surabaya, yang merupakan wilayah padat penduduk dan mayoritas dihuni oleh warga masyarakat dengan kelas sosial ekonomi menengah ke bawah. Penurunan penghasilan atau kesulitan ekonomi yang dialami masyarakat kelas menengah ke bawah khususnya menyebabkan mereka memiliki keterbatasan dalam menerapkan gaya hidup normal baru,

mengingat alat dan bahan di atas adalah kebutuhan sekunder. Rendahnya kesadaran masyarakat untuk memakai masker saat ke luar rumah, tidak membawa *hand sanitizer* saat ke luar rumah, tidak memakai sabun antiseptik saat mandi, atau kebiasaan lain terkait perilaku kesehatan normal baru, terkadang bukan disebabkan oleh rendahnya kesadaran diri atau kurangnya pengetahuan mereka, namun lebih ke sisi ketidakmampuan secara ekonomi.

Permasalahan mitra kegiatan ini adalah belum optimalnya penerapan gaya hidup normal baru sesuai rekomendasi WHO, tingkat pengetahuan masyarakat mitra terkait COVID-19 dan tingkat kemampuan perawatan diri di masa pandemi juga belum pernah dievaluasi. Terdapat kemungkinan bahwa rendahnya kesadaran masyarakat untuk menerapkan gaya hidup normal baru disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mereka tentang COVID-19, khususnya mengenai pencegahan penularan atau transmisi. Maka dari itu, melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat sedikit membantu masyarakat kelas menengah ke bawah yang ada di wilayah Kelurahan Mojo untuk menerapkan gaya hidup normal baru yang sesuai dengan protokol kesehatan yang direkomendasikan WHO. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk menerapkan gaya hidup normal baru sekaligus mencegah transmisi COVID-19 di wilayah padat penduduk. Manfaat dari kegiatan ini adalah dapat meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang COVID-19 dan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan yang direkomendasikan WHO sehingga tercipta gaya hidup normal baru yang optimal untuk menurunkan transmisi.

METODE

Sebagai suatu institusi keperawatan yang memiliki visi, misi, dan bidang keunggulan di area Keperawatan Paliatif, maka Fakultas Keperawatan UKWMS memiliki kewajiban untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di area Keperawatan Paliatif. Fakultas Keperawatan UKWMS mengambil inisiatif untuk berkolaborasi dengan salah satu RW di wilayah Kelurahan Mojo, Surabaya, untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Masalah adanya keterbatasan dalam menerapkan gaya hidup normal baru, khususnya pada masyarakat menengah ke bawah yang tinggal di wilayah padat penduduk, dengan contoh rendahnya kesadaran masyarakat untuk memakai masker saat ke luar rumah, masih ditemukan kerumunan orang di tempat umum, tingginya mobilitas masyarakat di masa pandemi akibat tuntutan ekonomi, tidak membawa *hand sanitizer* saat ke luar rumah, tidak memakai sabun antiseptik saat mandi, dan lain-lain, memang perlu strategi khusus dalam mengatasinya.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

- Pendidikan kesehatan tentang COVID-19, terutama warga masyarakat kelas menengah ke bawah, agar mereka lebih memahami tentang pencegahan transmisi COVID-19, protokol kesehatan yang direkomendasikan WHO, dan penerapan gaya hidup normal baru. Luarannya: peningkatan pengetahuan tentang COVID-19 dan kemampuan perawatan diri untuk menerapkan gaya hidup normal baru yang dievaluasi menggunakan kuesioner.
- Pembagian alat kesehatan pendukung gaya hidup normal baru, seperti masker bedah, *alcohol hand rub* atau *hand sanitizer*, sabun antiseptik. Luarannya: peningkatan perilaku kesehatan normal baru yang dievaluasi dengan observasi.

Masyarakat umum khususnya kelas menengah ke bawah akan diberi edukasi tentang COVID-19 agar bisa menghindari transmisi COVID-19 dengan lebih baik, mengingat mereka tinggal di wilayah padat penduduk. Maka dari itu kegiatan pendidikan kesehatan tentang COVID-19 untuk mereka sangat diperlukan, agar mereka dapat menerapkan protokol kesehatan dan gaya hidup normal baru dengan lebih baik. Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan di balai RW V Kelurahan Mojo, Surabaya, sebanyak satu kali pertemuan pada tanggal 16 Oktober 2021. Setelah kegiatan pendidikan kesehatan tentang COVID-19 berakhir diharapkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat meningkat. Hal ini dapat dievaluasi menggunakan kuesioner pengetahuan COVID-19 dan kuesioner kemampuan perawatan diri di masa pandemi (Thanmnamsin et al., 2021).

Selain itu, masyarakat umum juga akan difasilitasi dengan alat kesehatan pendukung gaya hidup normal baru, seperti seperti masker bedah, *alcohol hand rub* atau *hand sanitizer*, sabun antiseptik. Peralatan ini dibagikan setelah kegiatan pendidikan kesehatan berakhir, dan peserta sudah selesai mengisi kuesioner yang dibagikan. Hal ini bertujuan untuk mendukung mereka dalam menerapkan gaya hidup normal baru, walaupun bersifat sementara, karena jika bantuan alat kesehatan yang diberikan pada kegiatan ini sudah habis maka mereka harus mengupayakan lagi secara mandiri. Memang untuk masyarakat kelas menengah ke bawah, pengeluaran khusus untuk alat kesehatan seperti ini bukanlah termasuk kebutuhan utama, melainkan kebutuhan sekunder yang masih bisa dikesampingkan. Namun, terkait dampak dari pendidikan kesehatan tentang COVID-19 yang sudah diberikan sebelumnya maka harapannya adalah mereka memiliki niat baik untuk terus menjaga penerapan

protokol kesehatan dan gaya hidup normal baru. Setelah kegiatan pembagian alat kesehatan pendukung gaya hidup normal baru berakhir diharapkan terjadi perubahan perilaku kesehatan normal baru. Hal ini dapat dievaluasi menggunakan pendekatan observasi.

Hasil riset sebelumnya terhadap 384 orang dewasa di berbagai wilayah kota Surabaya pada bulan Februari-Maret 2021 menunjukkan mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik tentang COVID-19 (63.1%), memiliki tingkat kepercayaan diri (efikasi diri) yang tinggi untuk bisa melakukan perawatan diri dengan baik (73.95%), dan terkait penerapan gaya hidup normal baru: 1) sering mencuci tangan dengan sabun dan air atau *hand rub* berbasis alkohol (36%), 2) selalu menghindari menyentuh mata, hidung atau mulut (48.2%), 3) terkadang menjaga jarak aman dengan orang lain yang batuk dan bersin (55.7%), dan 4) selalu tinggal di rumah jika tidak sehat (42.4%) (Sari & Artsanthia, 2021). Namun, warga masyarakat di wilayah Kelurahan Mojo ini tidak menjadi peserta penelitian di atas, sehingga tingkat pengetahuan COVID-19, kemampuan perawatan diri di masa pandemi, dan perilaku kesehatan normal baru mereka belum pernah dievaluasi.

Populasi dalam kegiatan ini adalah semua orang dewasa di wilayah RW V Kelurahan Mojo, Surabaya. Wilayah RW V ini terdiri dari 10 RT. Sampel diambil lima orang dari masing-masing RT, sehingga besar sampel menjadi 50 orang. Pengukuran tingkat pengetahuan COVID-19 dan tingkat kemampuan perawatan diri di masa pandemi dilakukan dengan pendekatan desain *cross-sectional*, dimana pengambilan data hanya dilakukan di satu waktu saja tanpa adanya tindak lanjut. Data yang terkumpul melalui penyebaran kuesioner kemudian dianalisis dengan statistika

deskriptif, yaitu *frequency*, *Mean*, dan *Standard Deviation* (SD).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 50 orang peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Protokol kesehatan juga diterapkan dalam kegiatan ini, seperti yang tertera pada Gambar 1.



Gambar 1 Peserta kegiatan menerapkan protokol kesehatan

Tabel 1 menjelaskan tentang karakteristik demografi secara detail.

Tabel 1 Karakteristik Demografi

Karak-teristik	Jumlah	
	F	%
1. Usia		
a. Dewasa awal	40	80
b. Dewasa pertengahan	7	14
c. Dewasa akhir	3	6
2. Jenis kelamin		
a. Laki-laki	23	46
b. Perempuan	27	54
3. Tingkat pendidikan		
a. Sekolah/kuliah	11	22
b. Sudah lulus	39	78
4. Pekerjaan		
a. IRT	1	2
b. PNS	1	2
c. Pegawai Swasta	35	70
d. Pelajar/mahasiswa	11	22
e. Pensiunan	2	4
5. Penghasilan		
a. UMR	3	6
b. < UMR	8	16
c. > UMR	16	32
d. Tidak berpenghasilan	23	46

Terkait penerapan protokol kesehatan di lokasi kegiatan, maka kegiatan pendidikan kesehatan tentang

COVID-19 tidak bisa dilakukan secara bersamaan, namun secara berkelompok @ 10 orang. Media yang dipakai adalah leaflet untuk memudahkan komunikasi antara penyuluh dan peserta di waktu yang begitu terbatas. Tabel 2 menjelaskan kondisi tingkat pengetahuan peserta kegiatan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang COVID-19 secara detail.

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	
	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Cukup	10 (20%)	0 (0%)
Baik	13 (26%)	15 (30%)
Sangat baik	27 (54%)	35 (70%)
	Mean ± SD = 7.76 ± 1.64	Mean ± SD = 9.21 ± 1.13

Sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang sangat baik tentang COVID-19, bahkan sebelum menerima materi pendidikan kesehatan dalam kegiatan ini. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 18.7% pasca kegiatan berdasarkan peningkatan nilai Mean. Memang sebagian besar masyarakat di Surabaya memiliki pengetahuan yang baik (98%) dan sikap positif (96%) mengenai pandemi COVID-19 (Sari & Artsanthia, 2021). Secara nasional, temuan kegiatan ini didukung oleh survei yang dilakukan di Bali, Indonesia, mengenai pengetahuan dan perilaku masyarakat terhadap pandemi COVID-19 yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik (70%) (Yanti, Nugraha, Wisnawa, Agustina, & Diantari, 2020). Di wilayah Asia Tenggara, temuan kegiatan ini didukung oleh survei yang dilakukan di Malaysia, mengenai pengetahuan, sikap, dan praktik publik untuk memitigasi wabah COVID-19 yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang sangat baik (80,5%) (Azlan, Hamzah, Sern, Ayub, & Mohamad, 2020).

Sebagian besar peserta dalam kegiatan ini memiliki pengetahuan yang sangat baik tentang COVID-19 potensial karena penyampaian pesan yang konsisten dari otoritas kesehatan dan pemerintah, komunikasi publik yang efektif diterapkan, dan penggunaan berbagai media informasi terutama video pendidikan kesehatan online. Pesan yang konsisten dari otoritas kesehatan dan pemerintah serta perlunya program pendidikan kesehatan yang disesuaikan penting untuk meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik terhadap COVID-19 (Azlan et al., 2020). Sumber informasi pemerintah adalah yang paling terpercaya di kalangan masyarakat, terutama disukai oleh populasi yang lebih tua (Fridman, Lucas, Henke, & Zigler, 2020). Selain itu, informasi yang jelas, komunikasi yang efektif, dan media yang informatif juga menjadi aspek penting untuk memastikan masyarakat mendapatkan dan memahami informasi yang benar dan penting terkait COVID-19. Studi lain di Malaysia menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh informasi terkait COVID-19 dari sumber resmi langsung (misalnya situs web pemerintah) tetapi yang menarik adalah 77,9% peserta melaporkan menerima banyak informasi yang meragukan. Minoritas mendapatkannya dari teman dan keluarga melalui media sosial, dan mereka mengetahui “hoax” atau berita palsu sehingga mereka memverifikasi informasi sebelum membagikannya. Beberapa peserta mengaku tidak memahami keseluruhan informasi karena terlalu teknis atau rumit, sehingga mereka lebih memilih menonton video pendidikan kesehatan daripada membaca artikel atau menafsirkan infografis (Hanafiah & Wan, 2020). Komunikasi publik perlu disesuaikan agar dapat mengubah pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap wabah COVID-19 (Lin, Hu, Alias, & Wong, 2020).

Pada kegiatan ini, kemampuan perawatan diri di masa pandemi juga diukur sebagai salah satu indikator efikasi diri peserta kegiatan dalam menerapkan gaya hidup normal baru sesuai rekomendasi WHO. Dokumentasi peserta kegiatan mengisi kuesioner tertera pada Gambar 2.



Gambar 2 Peserta kegiatan mengisi kuesioner

Tabel 3 menjelaskan tentang tingkat kemampuan perawatan diri peserta kegiatan di masa pandemi secara detail.

Tabel 3 Tingkat Kemampuan Perawatan Diri di Masa Pandemi

Tingkat Kemampuan	Jumlah	
	F	%
Kurang	0	0
Cukup	13	26
Tinggi	37	74
	Mean = 56.48 (tinggi); SD = 9.92	

Sebagian besar peserta memiliki tingkat kemampuan perawatan diri yang tinggi. Hal ini potensial terjadi karena sebagian besar dari mereka mematuhi rekomendasi perawatan diri WHO selama situasi pandemi. Sebuah penelitian terhadap 1.508 peserta pada populasi umum menunjukkan bahwa 66-80% peserta mematuhi rekomendasi perawatan diri, oleh karena itu pelaksanaan program perawatan pandemi direkomendasikan (Galindo-Vazquez et al., 2020). Sebaliknya, penelitian khusus terkait usia dan jenis kelamin terhadap 1.082 peserta di empat negara di Eropa menunjukkan bahwa perempuan muda menunjukkan kepatuhan yang lebih rendah terhadap pedoman kesehatan karena mereka mengalami tingkat stres

yang lebih besar dan menganggap situasi pandemi lebih parah, tetapi kelompok perempuan yang lebih tua umumnya lebih terlibat dalam kegiatan perawatan diri dan mengadopsi rutinitas sehari-hari yang lebih sehat; Oleh karena itu, jenis kelamin dan rentang usia harus dipertimbangkan dalam menentukan strategi pencegahan COVID-19 untuk meningkatkan perawatan diri dan kepatuhan terhadap pedoman kesehatan (Bermejo-Martins et al., 2021). Semakin tinggi persepsi stres, semakin sedikit aktivitas perawatan diri yang diadopsi, dan pada gilirannya semakin rendah efek menguntungkan pada kesejahteraan karena perawatan diri memediasi sebagian hubungan antara stres dan kesejahteraan selama kurungan COVID-19 pada populasi umum, dan usia memengaruhi hubungan ini juga (Luis, Bermejo-Martins, & Martinez, 2021). Dalam kegiatan ini, sebagian besar peserta sebagian besar adalah perempuan muda juga tetapi mereka melaporkan tingkat kemampuan perawatan diri yang tinggi. Tingkat stres dan persepsi terhadap pandemi COVID-19 tidak teridentifikasi dalam kegiatan ini, namun berpotensi jika tingkat kemampuan perawatan diri yang tinggi ditemukan pada sebagian besar peserta karena tingkat stres yang rendah dan persepsi positif mereka terhadap situasi pandemi.

Peningkatan perilaku kesehatan normal baru dievaluasi dengan pendekatan observasi, yang dilakukan selama satu bulan pasca kegiatan. Berdasarkan wawancara dengan salah satu perangkat RW dan beberapa perangkat RT setempat, menunjukkan hasil adanya peningkatan kesadaran warga dalam menerapkan protokol kesehatan menurut anjuran pemerintah. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan perilaku kesehatan normal baru. Jika hal ini dapat secara konsisten dilakukan, maka transmisi COVID-19 akan dapat ditekan dengan baik.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi kegiatan pendidikan kesehatan dan pembagian alat kesehatan penunjang perilaku kesehatan normal baru. Kegiatan pendidikan kesehatan mampu meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang COVID-19 sebesar 18.7%. Mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Selain itu, mayoritas peserta juga memiliki tingkat kemampuan perawatan diri yang tinggi di masa pandemi. Hasil observasi pasca kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan kesadaran diri terhadap penerapan perilaku kesehatan normal baru berdasarkan informasi dari perangkat pemerintahan setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azlan, A. A., Hamzah, M. R., Sern, T. J., Ayub, S. H., & Mohamad, E. (2020). Public knowledge, attitudes and practices towards COVID-19: A cross-sectional study in Malaysia. *PloS ONE*, *15*(5).
- Bermejo-Martins, E., Luis, E. O., Sarrionandia, A., Martinez, M., Garces, M. S., Oliveros, E. Y., ... Fernandez-Berrocal, P. (2021). Different responses to stress, health practices, and self-care during COVID-19 lockdown: A stratified analysis. *International Journal of Environmental Reserach and Public Health*, *18*(5).
- Fridman, I., Lucas, N., Henke, D., & Zigler, C. K. (2020). Association between public knowledge about COVID-19, trust in information sources, and adherence to social distancing: A cross-sectional survey. *JMIR Public Health Surveillance*, *6*(3).
- Galindo-Vazquez, O., Ramirez-Orozco, M., Costas-Muniz, R., Mendoza-Contreras, L. A., Calderillo-Ruiz, G., & Meneses-Garcia, A. (2020). Symptoms on anxiety and depression and self-care behaviors during the COVID-19 pandemic in the general population. *Gaceta Medica de Mexico*, *156*(4).
- Hanafiah, K. M., & Wan, C. D. (2020). *Public Knowledge, Perception and Communication Behavior Surrounding COVID-19 in Malaysia*. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Khayriyyah-Mohd-Hanafiah/publication/340568282_Public_knowledge_perception_and_communication_behavior_surrounding_COVID-19_in_Malaysia/links/5eaf9cc4299bf18b95948fb0/Public-knowledge-perception-and-communication-behavior-surrounding-COVID-19-in-Malaysia.pdf
- Jefriando, M., Widiyanto, S., & Da Costa, A. B. (2020). *Coronavirus Patients Flood Hospitals in Indonesia's Second-Largest City*. Retrieved from <https://www.reuters.com/article/us-health-coronavirus-indonesia-idUSKBN2341NT>
- Lin, Y., Hu, Z., Alias, H., & Wong, L. P. (2020). Knowledge, attitudes, impact, and anxiety regarding COVID-19 infection among the public in China. *Frontiers in Public Health*, *8*(236).
- Luis, E. O., Bermejo-Martins, E., & Martinez, M. (2021). Relationship between self-care activities, stress and well-being during COVID-19 lockdown: a cross-cultural mediation model e048469. *BMJ Open*, *11*.
- Sari, N. P. W. P., & Artsanthia, J. (2021). *New Normal Health Behaviors from COVID-19 Situation among Adults People in Congested Communities of Surabaya, Indonesia*. Faculty of Nursing, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

- Thanmnamsin, K., Artsanthia, J., Sari, N. P. W. P., Punyapet, K., Noitung, S., & Naktes, C. (2021). *The phenomenal study of new normal health behaviors from covid-19 situation among thai people and surabaya people in congested communities in bangkok, thailand and surabaya, indonesia*. Bangkok: Faculty of Nursing, Saint Louis College.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus*.
- Yanti, N. P. E. D., Nugraha, I. M. A. D. P., Wisnawa, G. A., Agustina, N. P. D., & Diantari, N. P. A. (2020). Public knowledge about COVID-19 and public behavior during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 491–504.