

SOSIALISASI PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DI ERA NEW NORMAL PADA PEKON BANDUNG BARU

Niarotul Anjumi¹, Trisnawati², Annisa Meisita³

^{1,2}Program Studi Sistem Informasi STMIK Pringsewu Lampung

³Bidang PHBS Puskesmas Bandung Baru, Pringsewu

^{1,2}Jl. Wisma Rini No. 09 Pringsewu Lampung

³Jl. Raya Bandung Baru, Waringinsari Bar., Kec. Adiluwih, Kabupaten Pringsewu

E-mail : niarotulanjumi123@gmail.com¹, trisnawatistmikpsw@gmail.com²

Abstract

The COVID-19 pandemic is getting more serious as the increasing number of Indonesians exposed to COVID-19, now the international world is also confused about the problem of this COVID-19 pandemic. The general objective of this Community Service activity is to help the Pekon Bandung Baru community in overcoming current problems in improving and maintaining health by adopting a healthy lifestyle. The method that will be used in this community service is through socialization activities so that the Pekon Bandung Baru community can adopt a healthy lifestyle. In addition, providing trainings in maintaining and maintaining a healthy body to avoid various diseases. Health education is the same as public health education, which is an activity or effort to convey health messages to the community, groups or individuals. The socialization of the implementation of a healthy lifestyle in the new normal era is expected to increase the awareness of the New Bandung community of the importance of maintaining a healthy lifestyle and always following health protocols.

Keywords : Socialization, Healthy Lifestyle, New Normal

Abstrak

Pandemi COVID-19 ini semakin serius seiring semakin melonjaknya angka masyarakat Indonesia yang terpapar COVID-19 sekarang ini dunia internasional juga dipusingkan menghadapi permasalahan pandemi COVID-19 ini. Tujuan umum dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah membantu masyarakat Pekon Bandung Baru dalam mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi saat ini dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat. Metode yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melalui kegiatan sosialisasi agar masyarakat Pekon Bandung Baru dapat menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, memberikan pelatihan-pelatihan dalam menjaga dan memelihara kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Penyuluhan kesehatan sama dengan pendidikan kesehatan masyarakat (Public Health Education), yaitu suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Kegiatan sosialisasi penerapan pola hidup sehat di era *new normal* diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat Bandung Baru akan pentingnya menjaga pola hidup yang sehat serta selalu mengikuti protokol kesehatan.

Kata kunci : Sosialisasi, Pola Hidup Sehat, *New Normal*

I. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 ini semakin serius seiring semakin melonjaknya angka masyarakat Indonesia yang terpapar COVID-19 sekarang ini juga dunia internasional juga dipusingkan menghadapi permasalahan pandemi COVID-19 ini. Berdasarkan fakta dilapangan dengan banyaknya angka yang terus melonjak

terpapar COVID-19 di Indonesia dengan data data diatas pemerintahan indonesia menerapkan *new normal* .

(Andika Chandra Putra, 2020) *New normal* dapat diartikan sebagai tatanan kehidupan baru dimana sesuatu yang tidak biasa dilakukan sebelumnya menjadi hal normal untuk dilakukan. Dalam kaitannya dengan pandemic COVID-19 yang melanda dunia saat ini, *new normal* diartikan sebagai perubahan perilaku masyarakat yang akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari masyarakat selanjutnya.

(Menkes, 1989) Raga yang sehat menjadi salah satu modal kesuksesan setiap orang dan raga yang sehat pun akan menunjang setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Raga yang sehat adalah raga yang terhindar dari penyakit sehingga setiap manusia harus menjaga kesehatannya agar raga tetap sehat. Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas manusia yang banyak, sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukannya. Akan tetapi, seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk setiap manusia. Berangkat dari aktivitas manusia ini yang menentukan pola hidup sehatnya, dinilai sehat atau tidak berpengaruh terhadap implementasi kehidupan sehatnya.

(Sagin & Ayvaz, 2018), (Yosep et al., 2021) Bandung Baru adalah Pekon yang terletak di Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. Di Pekon Bandung Baru terlihat bahwa sebagian masyarakat yang menetap disana tidak menghiraukan masalah penerapan pola hidup sehat serta kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan pada saat melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, ada masyarakat yang tidak mematuhi peraturan yang dibuat oleh pemerintah padahal akhir-akhir ini di Indonesia sedang menghadapi tantangan untuk melawan Corona Virus Disease 2019 atau Covid-19. Melihat kondisi masyarakat Pekon Bandung Baru, maka dari itu kami melakukan sebuah Pengabdian kepada Masyarakat berupa sosialisasi penerapan pola hidup sehat.

Sosialisasi mencakup interaksi sosial dan tingkah laku sosial. Sehingga sosialisasi merupakan mata rantai yang penting di antara sistem sosial. (Dewi, 2021) Dalam buku Dasar-Dasar Sosialisasi (2004) karya Sutaryo, sosialisasi merupakan suatu proses bagaimana memperkenalkan sistem pada seseorang. Serta bagaimana orang tersebut menentukan tanggapan serta reaksinya. Sosialisasi ditentukan oleh lingkungan sosial, ekonomi dan kebudayaan di mana individu tersebut berada. Selain itu, sosialisasi juga ditentukan dari interaksi pengalaman-pengalaman serta kepribadiannya. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

(BPSPringsewu, 2017) Dengan diadakannya sosialisasi tersebut diharapkan masyarakat Pekon Bandung Baru dapat menerapkan pola hidup sehat yang telah disampaikan oleh narasumber dari UPT Puskesmas Pekon Bandung Baru, dengan cara memakai masker yang baik dan benar, mencuci tangan setelah melakukan kegiatan sehari-hari dan upacaya memutus rantai penyebaran COVID-19 dengan tetap menjaga jarak antar sesama (*physical distancing*).

II. METODE PELAKSANAAN

Setelah melakukan perencanaan PkM, kemudian membuat surat permohonan untuk narasumber dan pembuatan surat undangan untuk para peserta. Perancangan pembuatan banner, mempersiapkan sarana dan prasarana serta pembuatan sertifikat. Selanjutnya mempersiapkan gladi resik acara dan penyebaran undangan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, pertama melakukan penyusunan rencana, metode yang akan dilakukan selama proses awal sosialisasi dan rencana selama kegiatan berlangsung. Alur proses Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dilihat pada gambar 1 yang dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 1. Alur Proses Pengabdian kepada Masyarakat

1. Penyusunan Jadwal Kegiatan
Penyusunan Jadwal Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan Pj Kepala Pekon Bandung Baru. Setelah mendapatkan saran hari pelaksanaan kegiatan sosialisasi, tim Pengabdian kepada Masyarakat melakukan rapat dengan Dosen Pembimbing Lapangan mengenai teknis pelaksanaan kegiatan sosialisasi meliputi materi yang akan di sosialisasikan, narasumber yang akan menyampaikan materi, surat menyurat yang dibutuhkan, kebutuhan konsumsi dan perlengkapan-perengkapan lain yang dibutuhkan dalam penyelenggaraan acara sosialisasi.
2. Persiapan Sarana dan Prasarana
Tahap persiapan sarana dan prasarana meliputi pembuatan dan pengiriman surat permohonan narasumber kepada LPPM STMIK Pringsewu, pembuatan dan pengiriman surat untuk peserta, persiapan konsumsi untuk narasumber dan peserta, pembuatan banner kegiatan sosialisasi, pembuatan sertifikat untuk narasumber dan peserta, serta persiapan tempat dilaksanakan kegiatan sosialisasi sekaligus perencanaan susunan acara sosialisasi.
3. Pelaksanaan Sosialisasi
Pelaksanaan sosialisasi dimulai dengan geladi bersih susunan acara, penyambutan peserta dan narasumber dengan mengisi daftar hadir kegiatan sekaligus membagikan *snack*, sambutan dari ketua panitia, sambutan oleh Pj Kepala Pekon Bandung Baru sekaligus membuka acara, penyampaian materi oleh narasumber, penutupan acara, penyerahan sertifikat oleh ketua panitia

kepada narasumber dan peserta sosialisasi, lalu dilanjutkan dengan sesi foto bersama peserta sosialisasi, narasumber dan panitia kegiatan sosialisasi.

4. Evaluasi dan Tindak Lanjut Kegiatan

Kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar dan baik. Peserta sosialisasi sangat antusias saat mendengarkan materi yang disampaikan oleh narasumber sehingga terjadi sesi tanya jawab antara peserta dan narasumber. Peserta sosialisasi mengharapkan kegiatan sosialisasi dapat berjalan berkelanjutan dengan tema yang berbeda dan dengan narasumber yang ahli dalam bidang yang disampaikan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Waktu dan Tempat Kegiatan

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan sosialisasi yang dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2020 di Gedung Serba Guna Pekon Bandung Baru. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini terselenggara berkat kerjasama antara Tim PkM STMIK Pringsewu dengan UPT Puskesmas Bandung Baru serta perangkat Pekon Bandung Baru. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat Pekon Bandung Baru serta dihadiri oleh Dosen Pengawas Lapangan dari STMIK Pringsewu. Peserta sosialisasi dihadiri oleh 25 orang peserta dan perangkat pekon Bandung Baru. Narasumber dalam kegiatan ini adalah Ibu Annisa Meisita, S.KM, selaku bagian PHBS Puskesmas Bandung Baru.

3.2. Hasil Kegiatan

Kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar dan kondusif. Peserta sangat antusias dalam mendengarkan materi yang telah disampaikan, terbukti dengan adanya sesi tanya jawab yang dilakukan oleh narasumber dengan peserta sosialisasi. Kegiatan sosialisasi ini membahas tentang penerapan pola hidup sehat di era *new normal*. Sebelumnya kita telah mengetahui keadaan kita saat ini yaitu sedang berada di pandemi COVIC-19, oleh karena itu sosialisasi ini diadakan guna meningkatkan ilmu serta pengetahuan peserta dalam menghadapi pandemi yang sekarang telah berada pada kondisi *new normal* dengan menjaga kesehatan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan seperti memakai masker, menjaga jarak serta mencuci tangan setelah melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari.



Gambar 2. Penyampaian materi oleh Ibu Annisa Meisita, S.KM



Gambar 3. Peserta Antusias dalam memperhatikan penyampaian oleh peneri



Gambar 4. Foto Tim PkM dan Peserta sosialisasi

Dengan diadakannya sosialisasi penerapan pola hidup sehat di era *new normal* pada masyarakat Pekon Bandung Baru, peserta sosialisasi mengetahui bagaimana cara menjaga pola hidup sehat di era *new normal* ini, bagaimana pentingnya memperhatikan kesehatan tubuh dan menjaga kesehatan keluarga, dengan cara memakai masker yang baik dan benar sesuai standar kesehatan, mencuci tangan sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19 dan upaya memutus mata rantai COVID-19 melalui *physical distancing*.

Tabel 1. Hasil Kegiatan PkM

Sebelum Sosialisasi	Selama Sosialisasi	Setelah Sosialisasi
Belum memahami perkembangan tentang pola hidup sehat di era <i>new normal</i>	Diberi wawasan perkembangan tentang pola hidup sehat di era <i>new normal</i>	Sudah memahami perkembangan tentang pola hidup sehat di era <i>new normal</i>
Belum memahami penerapan pola hidup sehat di era <i>new normal</i>	Diberi wawasan penerapan tentang pola hidup sehat di era <i>new normal</i>	Sudah memahami tentang penerapan pola hidup sehat di era <i>new normal</i>
Belum memahami cara memakai masker yang baik dan benar sesuai standar kesehatan	Diberi contoh cara memakai masker yang baik dan benar sesuai standar kesehatan	Sudah memahami cara memakai yang baik dan benar sesuai standar kesehatan
Belum memahami pentingnya menjaga jarak di era <i>new normal</i>	Diberi wawasan tentang pentingnya jaga jarak di era <i>new normal</i>	Sudah memahami pentingnya menjaga jarak di era <i>new normal</i>
Belum memahami cara mencuci tangan sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19	Diberi wawasan tentang cara mencuci tangan sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19	Sudah memahami cara mencuci tangan sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19

IV. KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Tim PkM STMIK Pringsewu. Hasil kegiatan sosialisasi kesehatan dengan tema Penerapan Pola Hidup Sehat di Era *New Normal* Pada Pekon Bandung Baru ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat di era *new normal*, dengan cara menjaga kesehatan dan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah disampaikan oleh narasumber dalam kegiatan sosialisasi ini. Kegiatan serupa hendaknya dilaksanakan secara berlanjut untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat Pekon Bandung Baru dalam menghadapi masa *new normal* ini. Diharapkan kerjasama dengan instansi yang memiliki pengalaman dan ahli dalam bidang kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- BPSPringsewu. (2017). Kecamatan Pringsewu Dalam Angka 2017.
- Dewi, O. I. S. (2021). Efektifitas Komunikasi Dinas Pariwisata Kota Makassar Dalam Mempromosikan Obyek Wisata Benteng Fort Rotterdam Melalui Media Sosial Instagram Di Masa Pandemi Covid-19. RESPON.
- Menkes, P. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 749a/MENKES/PER /XII/ 1989 Tentang Rekam Medis/ Medical Records Menteri Kesehatan Republik Indonesia (1989).
- Sagin, A. N., & Ayvaz, B. (2018). Determination of Association Rules with Market Basket Analysis: Application in the Retail Sector. Southeast Europe Journal of Soft Computing, 7(1). <https://doi.org/10.21533/scjournal.v7i1.149>
- Yosep, M. A., Mohamed, M., Yusliza, M. Y., Saputra, J., Muhammad, Z., & Bon, A. T. (2021). Does digital marketing platforms affect business performance? A mini-review approach. Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management, 4372–4386.
- Sarinasiti, R. (2018). Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Puskesmas. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 8 Nomor 1 Universitas Islam Muhammadiyah Palu.
- Tursina, A. (2020). Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona (COVID-19) Editor : Titik Respati. Kopidpedia, 203–215. <http://repository.unisba.ac.id>
- Putri, R. M. (2019). VISIKES : Jurnal Kesehatan Masyarakat. VISIKES, 120–129.
- Dhandra Putra, Andhika (2020). COVID-19 & New Normal: Informasi Yang Harus Diketahui Seputar Corona Virus