

Kesiapan Adaptasi Kebiasaan Baru Pencegahan Penularan Covid-19

Sri Hananto Ponco Nugroho, Nahdliyah Umma, Novi Lianawati, Hery Pornomo,
Gigih Rahayu Kusumawati
Universitas Muhammadiyah Magelang
email: hanantoponco@unimma.ac.id

Abstrak

Saat ini bangsa Indonesia sedang menghadapi tantangan yang mengharuskan sumber daya manusia beradaptasi dengan situasi pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Prinsip pencegahan penularan Covid-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus antara lain menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan meningkatkan daya tahan tubuh. Akan tetapi penerapan protokol kesehatan pada masyarakat belum dilaksanakan dengan optimal. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pelaksanaan protokol kesehatan pada adaptasi kebiasaan baru. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesiapan adaptasi kebiasaan baru, pelatihan cuci tangan dan membuat *hand sanitizer*, pelatihan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dan pelatihan pembuatan tanaman TOGA. Metode yang dipakai yaitu sosialisasi, penyuluhan, pelatihan dan pendampingan. Hasil dari kegiatan pengabdian yaitu tercapainya kegiatan sosialisasi, penyuluhan, pelatihan dan pendampingan dengan baik, dan secara umum masyarakat dapat melakukan adaptasi kebiasaan baru dengan baik.

Kata kunci: Adaptasi Baru, Covid-19, TOGA, Magelang

Abstract

Indonesia is currently facing a challenge which requires its human resource to adapt to Covid-19 pandemic situation. The prevention principles of Covid-19 to an individual include wearing a mask, washing hands, keeping distance, and increasing the body's immune. However, so far, those principles have not been implemented optimally by society. The purpose of this community service was to improve the implementation of health protocols on these new behaviors. Several activities were performed including socializing the new behavior adaptation readiness, providing training in handwashing, making hand sanitizer, and providing training in utilizing as well as making TOGA (medicinal plants). The methods used were socialization, counseling, training, and guidance. In general, people can adapt to new behaviors well.

Keywords: New adaptation, Covid-10, TOGA, Magelang

PENDAHULUAN

Saat ini bangsa Indonesia sedang menghadapi tantangan yang mengharuskan sumber daya manusia beradaptasi dengan situasi pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Dari data BPBD Kabupaten Magelang hingga tanggal 7 September 2020 jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid 19 sebanyak 33 kasus di Kabupaten Magelang. Sementara di Kecamatan Mungkid sendiri terdapat 2 suspek, 1 kasus konfirmasi dan 5 kasus sudah sembuh. Dari data diatas diperlukan pencegahan penularan virus Covid-19. Prinsip pencegahan penularan Covid-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk tersebut dengan beberapa tindakan, seperti: a) Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu; b) Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer; c) Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan; d) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan

istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit (KEMENKES RI, 2020).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman hasil budi daya rumahan yang berkhasiat sebagai obat, dimanfaatkan dalam upaya peningkatan kesehatan baik dalam upaya preventif, promotif maupun kuratif. Bagian dari tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah bagian daun, kulit batang, buah, biji dan akarnya. Menurut Dalimartha (2008) dalam Harjono et al (2017) , tanaman TOGA dapat dimanfaatkan sebagai bahan ramuan tradisional dimana bahan-bahan tersebut diambil dari berbagai bagian dari tanaman..

Desa Bumirejo Kecamatan Mungkid terletak di Kabupaten Magelang dengan jumlah penduduk mencapai ±6000 jiwa. Desa ini terdiri dari 10 dusun dan 1 perumahan yaitu Dusun Dukuh, Dusun Nampik, Dusun Drojogan, Dusun Tiban, Dusun Giasan, Dusun Kawungan, Dusun Pedak, Dusun Trikayan, Dusun Sanggrahan, Dusun Nampan dan Perumahan Bumirejo. Hasil survei awal ditemukan bahwa pelaksanaan protokol kesehatan di Dusun Dukuh belum sepenuhnya dilaksanakan, masih ada warga yang tidak memakai masker dan ketepatan cara mencuci tangan belum sesuai dengan standar. Lahan kosong yang berada di daerah tersebut dimanfaatkan untuk penanaman tanaman obat tradisional supaya masyarakat dapat lebih memahami penggunaan tanaman obat tradisional sebagai ramuan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, selain itu tanaman obat tradisional juga dapat dimanfaatkan untuk mengobati penyakit-penyakit yang lain serta dapat menjaga kesehatan di masyarakat sekitar.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa warga Dusun Dukuh RT 01 RW 02, Desa Bumirejo, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang belum dapat paham tentang adaptasi kebiasaan baru ditengah situasi pandemi saat ini. Sebagai cara untuk memecahkan masalah tersebut akan dilakukan kegiatan berupa penyuluhan Kesiapan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), pelatihan cuci tangan dan membuat *hand sanitizer*, serta pelatihan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) serta Pelatihan Pembuatan Taman TOGA.

BAHAN DAN METODE

Lokasi kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) akan dilakukan di Dusun Dukuh RT 01 RW 02, Desa Bumirejo, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang. Kegiatan PPMT akan dilakukan pada mitra kelompok warga di Dusun Dukuh RT 01 RW 02.

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) untuk mewujudkan Kesiapan Adaptasi Kebiasaan Baru Pencegahan Penularan Covid-19 Dsn. Dukuh RT 01 RW 02, Desa Bumirejo, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang dengan metode penyelesaian berupa :

a. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan kepada mitra yaitu Ketua RT 01, Ketua RW 02, serta Kepala Dusun Dukuh, Desa Bumirejo, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang mengenai kegiatan pengabdian, tujuan kegiatan serta teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian.

b. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi mengenai Adaptasi Kebiasaan Baru Pencegahan Penularan Covid-19 yang sesuai dengan Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Revisi 05 dengan tujuan agar warga RT 01 Dusun Dukuh memahami tentang pencegahan penularan Covid-19.

c. Pelatihan

1. Pelatihan cuci tangan dan pembuatan *hand sanitizer*

Pelatihan ini dilakukan dengan tujuan agar warga RT 01 Dusun Dukuh dapat melakukan cuci tangan yang benar sesuai standar dan membuat *hand sanitizer* berdasarkan sumber ilmiah.

2. Pelatihan pemanfaatan TOGA

Pelatihan ini dilakukan dengan tujuan agar warga RT 01 Dusun Dukuh dapat membuat sendiri ramuan untuk meningkatkan kekebalan tubuh berdasarkan sumber

ilmiah.

3. Pelatihan pembuatan taman TOGA

Pelatihan ini dilakukan dengan tujuan agar agar warga RT 01 Dusun Dukuh dapat memanfaatkan lahan kosong di rumahnya untuk taman TOGA.

d. Pendampingan

Pendampingan dilakukan dengan mendampingi warga RT 01 Dusun Dukuh agar dapat mewujudkan Kesiapan Adaptasi Kebiasaan Baru Pencegahan Penularan Covid-19 serta dapat memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA). Pendampingan dilaksanakan selama 24 jam yang diwujudkan dalam 8 kali pendampingan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat pada tahap awal dilaksanakan dengan pengajuan perijinan kepada mitra sasaran melalui ketua RT 01 RW 03 Dusun Dukuh, Kepala Dusun Dukuh, Kepala Desa Bumirejo serta pihak Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang, semua pihak yang bersangkutan tersebut menyambut dengan baik program pengabdian masyarakat tentang kesiapan adaptasi kebiasaan baru untuk mencegah penularan Covid 19 dan pemanfaatan tanaman obat tradisional. Seluruh kegiatan sosialisasi, penyuluhan, pelatihan dan pendampingan terlaksana dengan baik. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dapat melaksanakan adaptasi kegiatan baru terkait dengan protocol kesehatan dengan baik dengan baik.

PEMBAHASAN

Pada awal diskusi, yaitu melakukan Sosialisasi dan Penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru. Sosialisasi ini merupakan kegiatan pertama yang dilakukan oleh kelompok pengabdian masyarakat dengan tujuan memperkenalkan konsep kegiatan terutama pentingnya mengenal tentang adaptasi kebiasaan baru. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2020 dihadiri oleh bapak – bapak dan ibu warga RT 01 RW 02 Dusun Dukuh, pemberi materi dari Puskesmas Mungkid, serta seluruh tim pengabdian. Materi yang disampaikan berisikan beberapa slide informasi dan data kekinian tentang pandemi Covid 19 di Indonesia pada umumnya dan di Kecamatan Mungkid khususnya, serta tentang kebiasaan apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah penularan virus Covid 19 (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan). Setelah disampaikan materi dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Saat diskusi peserta aktif memberikan pertanyaan yang dijawab oleh pemberi materi. Manfaat dari kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi tentang kegiatan pengabdian masyarakat kepada warga Dusun Dukuh serta edukasi tentang kebiasaan baru yang dilakukan untuk mencegah penularan Covid 19.

Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan cuci tangan dengan sabun. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu PKK Dusun Dukuh Desa Bumirejo dan tim pengabdian. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 01 November 2020 bertempat di MI Muhammadiyah Bumirejo. Kegiatan pelatihan cuci tangan ini dimaksudkan agar warga Dusun Dukuh dapat menerapkan cara mencuci tangan dengan benar sesuai standar yang dianjurkan, dapat menerapkan kapan saja waktu yang tepat untuk mencuci tangan serta dapat membuat sendiri *hand sanitizer* sederhana. Kegiatan diawali dengan edukasi kebiasaan baru dalam masa pandemi, dilanjutkan dengan materi cuci tangan dengan sabun. Materi berisi tentang manfaat cuci tangan dengan sabun, kapan saja waktu yang diharuskan untuk mencuci tangan, serta langkah-langkah mencuci tangan sesuai standar yang dianjurkan. Setelah penyampaian materi, semua peserta mempraktekkan cara mencuci tangan sesuai cara yang dianjurkan. Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan *hand sanitizer* sederhana, menggunakan alkohol dan lidah buaya. Setelah pemberi materi menyampaikan caranya, peserta serta mahasiswa mempraktekkan pembuatan *hand sanitizer*. Hasilnya dikemas dalam botol spray dan dapat dibawa pulang oleh peserta. Interaksi peserta dan pelaksana sangat aktif saat kegiatan dilaksanakan.

Kegiatan berikutnya adalah pemanfaatan tanaman obat keluarga dilanjutkan dengan pembuata taman TOGA. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu – ibu PKK Dusun Dukuh Desa Bumirejo dan seluruh tim pengabdian. Kegiatan dilaksanakan di depan gedung posyandu Dusun Dukuh. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar peserta mengetahui manfaat apa saja dari tanaman – tanaman obat yang sering dikumpai disekitar, misal jahe, temulawak, sirih, kunyit, dan lain – lain. Kegiatan diawali dengan senam bersama ibu – ibu PKK Dusun Dukuh, tujuannya agar melancarkan peredaran darah dan badan lebih segar. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian pemanfaatan TOGA, dalam hal ini disampaikan cara membuat minuman ramuan dari tanaman obat keluarga serta manfaatnya. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan taman TOGA di halaman depan gedung posyandu Dusun Dukuh Desa Bumirejo.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adaptasi kebiasaan baru merupakan salah satu strategi pencegahan penularan Covid 19. Warga harus menerapkan protokol kesehatan sesuai konsepsi adaptasi kebiasaan baru agar dapat hidup produktif ditengah pandemi. Protokol kesehatan yang harus dilakukan diwujudkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Dusun Dukuh, Desa Bumirejo, Kabupaten Magelang. Kegiatan yang telah dilaksanakan yaitu sosialisasi dan edukasi adaptasi kebiasaan baru, pelatihan cuci tangan dengan sabun, pembuatan hand sanitizer, senam bersama, pemanfaatan TOGA, serta pembuatan taman TOGA. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dapat melaksanakan adaptasi kegiatan baru terkait dengan protocol kesehatan dengan baik dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Magelang (UNIMMA) yang telah memberikan dukungan untuk terselenggaranya kegiatan ini melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat (LPPM). Selain itu penghargaan diberikan kepada masyarakat Dusun Dukuh, Bumirejo, Mungkid, Magelang, Jawa Tengah yang telah bersedia menjadi mitra kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Harjono, Y., Yusmaini, H., & Bahar, M. (2017). Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga di Kampung Mekar Bakti 01 / 01 , Desa Mekar Bakti Kabupaten Tangerang Counselings the Utilization of Medicinal Plants and Planting of Medicinal Plants in Kampung Mekar Bakti. *JPM Ruwa Jurai*, 3, 16–22.
- KEMENKES RI. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat*.

LAMPIRAN



Gambar 1. Sosialisasi Kebiasaan Baru



Gambar 2. Suasana pelatihan cuci tangan dan pembuatan *hand sanitizer*



Gambar 3. Suasana pembuatan taman TOGA