

Pentingnya Pola Hidup Sehat Di Era New Normal

The Importance Of A Healthy Lifestyle In The New Normal Era

**Merri Silvia Basri¹, Fitria Nahdah Syariqoh², Dian Lamsihar Pakpahan³,
Erika Zepania Br Garingging⁴, Gustama Feraldi⁵, Muhammad Faiz
Nazya⁶, Putra Trinanda⁷, Putri Insani⁸, Ratu Fiola⁹, Wan Elisa Islamay¹⁰,
Witasha Afina Tusofia¹¹**

^{1,2,6,11} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

^{4,7,9} Fakultas Teknik, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

^{3,5} Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

⁸ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

¹⁰ Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

*Email: merri.silvia@lecturer.unri.ac.id¹, fitria.nahdah5792@student.unri.ac.id²,
dian.lamsihar6440@student.unri.ac.id³, erika.zepania2131@student.unri.ac.id⁴,
gustama.feraldi1610@student.unri.ac.id⁵, muhammad.faiz5157@student.unri.ac.id⁶,
putra.trinanda.t4781@student.unri.ac.id⁷, putri.insani0873@student.unri.ac.id⁸,
ratu.fiola2350@student.unri.ac.id⁹, [wan.elisa3846@student.unri.ac.id](mailto>wan.elisa3846@student.unri.ac.id)¹⁰,
witasha.afina0193@student.unri.ac.id¹¹

Submitted
September 12, 2022

Accepted
October 30, 2022
Revision
November 15, 2022

Published
November 30, 2022

Citation:

Basri, M., S., Syariqoh, F. N., Pakpahan, D., L., Garingging, E., Z., Feraldi, G., Nazya, M., F., Trinanda, P., Insani, P., Fiola, R., Islamay, W., E., Tusofia, W. A. (2022). Pentingnya Pola Hidup Sehat Di Era New Normal. PUCUK REBUNG: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2(2) 56-72.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has changed many things in an instant. Therefore, a change in clean and healthy living behavior is needed in the new normal era. In implementing the New Normal phase, where the new normal is not a condition where there is no more Covid-19 virus, socialization is needed in the community to break the chain of spreading the Covid-19 virus. The service is carried out to the community in Laksamana Village, Dumai City District, Riau Province. The method used is outreach to the community. The purpose of serving the KKN Balek Kampung Kelurahan Laksamana 2022 service to the community as a form of knowledge transfer about ways to implement behavior change as a preventive effort for Covid-19. The results obtained in this service are that the community has the knowledge and ability to apply, motivate, and adapt to family members, and the community is a pioneer in making changes to clean and healthy living behavior in the new normal era.

Keywords: clean and healthy living behavior, new normal era, covid-19.

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah mengubah banyak hal dalam sekejap. Oleh karena itu, dalam menyikapinya, diperlukan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di era new normal. Dalam menerapkan fase New Normal, dimana new normal bukanlah kondisi di mana tidak ada lagi virus Covid-19, diperlukan sosialisasi kepada masyarakat dengan tujuan memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19. Pelayanan dilakukan kepada masyarakat di Desa Laksama,

Kabupaten Kota Dumai, Provinsi Riau. Metode yang digunakan adalah melalui sosialisasi kepada masyarakat. Tujuan pengabdian KKN Balek Kampung Kelurahan Laksamana 2022 kepada masyarakat sebagai bentuk transfer pengetahuan tentang cara-cara penerapan perubahan perilaku sebagai upaya pencegahan Covid-19. Hasil yang diperoleh dalam pelayanan ini adalah masyarakat memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menerapkan dan memotivasi serta beradaptasi dengan anggota keluarga, masyarakat sebagai pelopor dalam melakukan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di era new normal.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Era New Normal, Covid-19.

PENDAHULUAN

Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Pemerintah Indonesia menjalani beberapa upaya untuk menunjang bidang kesehatan. Kurangnya pengetahuan terhadap pandemi serta minimnya kesadaran masyarakat dalam pola hidup sehat menjadi salah satu penyebab meningkatnya kasus stunting. Komunikasi dan penyampaian pesan yang dilakukan pemerintah kurang merata serta tidak mampu menembus seluruh lapisan masyarakat khususnya yang berada dalam lingkungan desa.

Mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah dari pada mengobati seseorang apabila jatuh sakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut adalah dengan bergaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kelurahan Laksamana yang berada di kecamatan Dumai Kota merupakan salah satu kelurahan yang berada pada lahan bergambut dengan kedalaman 0,5 m dan ketinggian rata-rata berkisar 2 m di atas permukaan laut. Kondisi ekonomi masyarakat di Kelurahan Laksamana semenjak pandemi mengalami penurunan yang cukup drastis. Hal ini di sebabkan oleh dominasi masyarakat yang lapangan pekerjaannya hilang. Pada era *New Normal* ini masyarakat akan memulai kehidupan yang baru pasca masa COVID-19.

Melihat situasi di Kelurahan Laksamana, maka sebagai salah satu kelompok mahasiswa yang memiliki tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi merasa terpanggil untuk turut berkontribusi melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kegiatan KKN di Kelurahan Laksamana juga bertujuan untuk dapat membantu dalam melakukan edukasi tentang pentingnya hidup sehat. Para orang Tua menjadi sasaran utama dalam program KKN ini, Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan KKN dengan program edukasi masyarakat di Kelurahan Laksamana, Kecamatan Dumai Kota, Provinsi Riau mengenai penanggulangan dan pencegahan COVID-19 melalui kegiatan positif terhadap masyarakat.

Kegiatan dilakukan dengan edukasi masyarakat melalui kegiatan seperti membuat poster, sosialisasi, dan kegiatan lainnya yang akan disisipkan tentang pentingnya hidup sehat seperti menjaga kebersihan dengan salah satu caranya adalah membuang sampah pada tempatnya. Maka dari itu, artikel ini membahas mengenai kegiatan KKN di Kelurahan Laksamana dalam melakukan edukasi terhadap masyarakat melalui para orang tua dengan kegiatan yang disisipkan pemahaman tentang pentingnya mengikuti aturan kesehatan serta gaya hidup sehat.

METODE

Dalam masa abdi kegiatan KKN Balek Kampung ini, ada beberapa metode yang kami gunakan, guna agar program kerja dan kegiatan-kegiatan kedepan yang kami laksanakan bisa berjalan dengan lancar tanpa hambatan apapun.

1. Metode Observasi

sebelum melakukan sebuah pengabdian atau terjun ke lapangan mahasiswa KKN-DR diajurkan untuk mengobservasi tempat yang akan ditempati untuk melakukan pengabdian selama satu bulan kedepan. Dimana dengan melihat kondisi, suasana dan kebiasaan atau budaya yang terjadi di masyarakat. Pengabdian tersebut dilakukan di Kelurahan Laksamana. Dalam hal ini, kami melakukan observasi apa yang terjadi di masyarakat pada masa setelah pandemi COVID-19 apakah ini menjadi masa sulit bagi masyarakat setempat ataupun menjadi perubahan pola hidup yang sangat signifikan.

2. Metode Sosialisasi

seperti yang kami bahas dari awal artikel ini dibuat bahwa KKN kali ini dilakukan pada masa pasca pandemi COVID-19, sehingga sangat penting melakukan sebuah sosialisasi kepada masyarakat. hal ini adalah salah satu tujuan penting di adakan nya KKN pada masa pasca pandemi COVID-19 mahasiswa ikut serta atau membantu masyarakat dalam mengembalikan kehidupan seperti semula.

3. Metode Dokumentasi

dokumentasi menjadi salah satu hal yang sangat penting dalam sebuah kegiatan pengabdian guna mematuhi tugas akhir KKN. Kami melakukan sebuah dokumentasi melalui sebuah foto atau video yang kemudian di upload ke media sosial dengan tujuan memberikan edukasi kepada masyarakat melalui media sosial.

Kegiatan KKN dilakukan di Kelurahan Laksamana, Kecamatan Dumai Kota, Provinsi Riau dimana menjadi salah satu desa yang terdapat banyak wilayah perairan. Kegiatan dilakukan di tempat tinggal atau desa asal masing-masing peserta KKN sehingga diharapkan KKN mampu menjadi sarana penggerak partisipasi aktif masyarakat di masa New Normal. Masalah yang dikaji adalah bagaimana program KKN ini dapat memberikan edukasi terhadap masyarakat dengan memanfaatkan media brosur dan merangkul masyarakat terutama ibu rumah tangga sebagai objek utama dalam penyampaian informasi tentang protokol kesehatan di masa New Normal. Kegiatan ini akan dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi, yaitu mendatangi satu persatu rumah masyarakat. Sehingga dapat diketahui peranan kegiatan KKN ini berhasil dilaksanakan dan mampu menyampaikan informasi sesuai dengan program kerja yang sudah disusun sehingga akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dipublikasikan secara sistematis dengan data yang akurat dalam bentuk artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja dilakukan melalui beberapa kegiatan, yaitu dengan kegiatan membuat dan menghias tong sampah dan juga membuat poster tentang membuang sampah pada tempatnya. Kami menggunakan kaleng bekas cat tembok kemudian kami jadikan tong sampah untuk dibagikan ke beberapa masyarakat yang belum memiliki tempat sampah di lingkungannya. Lalu kami bersosialisasi tentang Pentingnya Gaya Hidup Sehat sembari membagikan tong sampah tersebut. Selain bersosialisasi mengenai Pentingnya Gaya Hidup Sehat dan membagikan tong sampah, kami juga membagikan hasil UMKM kami yaitu cemilan sehat berupa sop buah kepada masyarakat di sekitar Kelurahan Laksamana.

Dalam kehidupan modern saat ini, banyak cara ditempuh individu untuk menjaga kesehatan tubuh. Sesuai saran ahli gizi, berbagai macam menu makanan diolah, disajikan, dan dikonsumsi untuk mencapai kesehatan optimal. Seiring dengan tumbuhnya kesadaran akan pemeliharaan kesehatan, variasi kuliner mudah dijumpai, baik yang disajikan tayangan televisi, maupun dimuat di media cetak. Semuanya terlihat begitu menggugah selera, dan lezat. Dari menu tradisional, modern, bahkan sajian kreatif yang membuat orang sering tergoda untuk menikmatinya. Hal itu tidak salah selama orang dapat mengontrol asupan makanannya. Apabila terjadi sebaliknya, di mana orang makan melebihi

kebutuhan tubuhnya, menurut hasil penelitian, “berisiko pada timbulnya penyakit, seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, arthritis, batu empedu, dan penyakit lainnya” (Wirakusumah,1997:29-32). Maka dari itu kami membuat cemilan yang bukan hanya lezat, namun juga berkhasiat yaitu sop buah.

Pemerintah berupaya dalam menanggulangi proses penyebaran COVID-19 begitu juga dengan lingkungan Laksamana, maka program ini dibuat berkaitan erat dengan sosialisasi yang berfokus pada masyarakat khususnya para orang tua. Tidak sedikit dari mereka yang kemudian menyampaikan ulang hasil edukasi yang mereka peroleh selama sosialisasi berlangsung kepada keluarga dan lingkungan tempat tinggalnya.



Gambar 1. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Gambar 2. Pemasangan Label Tong Sampah

Setelah kami bersosialisasi mengenai Pentingnya Gaya Hidup Sehat dan membagikan cemilan sehat, kami juga membuat poster tentang membuang sampah pada tempatnya. Hasil poster yang sudah dibuat kemudian difoto dan diberikan narasi singkat oleh pembuatnya. Foto tersebut kemudian dipamerkan dalam bentuk unggahan online melalui media Instagram KKN Balek Kampung Kelurahan Laksamana 2022. Poster yang disebarluaskan dengan cepat tersebar di kalangan masyarakat di Kelurahan Laksamana. Lingkungan yang kecil membuat mereka mampu mengenali siapa yang membuat poster tersebut, sehingga ada rasa kedekatan yang terjalin diantara pembuat poster, poster, dan penerima poster. Komunikasi terjalin cukup baik, dan banyak masyarakat yang memberikan apresiasi terhadap kegiatan ini.



Gambar 3. Pembagian Tong Sampah Kepada Masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan KKN yang dilakukan di Kelurahan Laksamana, Kecamatan Dumai Kota, Provinsi Riau selama bulan Agustus 2022 telah berhasil dilakukan. Kegiatan dilakukan bertujuan untuk memberi edukasi tentang pentingnya menjaga kebersihan selama era *New Normal*.

Menunjang program tersebut maka dilakukan edukasi dengan pendekatan beberapa kegiatan yaitu menghias tong sampah, membuat poster yang ditempelkan di beberapa tempat di sekitaran Kelurahan Laksamana, serta membuat produk UMKM kemudian dibagikan oleh kepada masyarakat. Kegiatan ini juga dikawal penuh dan selalu berkoordinasi dengan RT dan staff Kelurahan Laksamana. Walaupun ada sedikit kendala dalam hal transportasi, namun hal itu tidak menyurutkan semangat kami untuk tetap menjalankan

program kerja yang sudah kami rencanakan. Untuk tim KKN Balek Kampung Kelurahan Laksamana berikutnya, harapan untuk program kerja dan kinerjanya lebih di tingkatkan lagi. Kemudian jika memungkinkan, bawalah alat transformasi lebih banyak. Agar ke semua tempat dapat lebih terjangkau.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasyim, H., & Rosidah, R. (2021). Edukasi Di Era Covid-19 Melalui Program KKN-DR IAIN Jember Untuk Mewujudkan Desa Karangkedawung Cerdas dan Sehat. NGARSA: Journal of Dedication Based on Local Wisdom, 1(1), 47-58.
- Hotima, S. H. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Era New Normal. Majalah Ilmiah Pelita Ilmu, 3(2), 188-205.
- Putra, I. M. D. C., & Yuhari, M. R. A. T. W. (2020). Edukasi Covid-19 Melalui Program KKN ISI Denpasar untuk Mewujudkan Karakter Anak yang Sadar Kebersihan di Desa Carangsari. Segara Widya: Jurnal Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, 8(2), 78-83.
- Ratnasari, A. (2008). Komunikasi Kesehatan: Penyebaran Informasi Gaya Hidup Sehat. Mediator: Jurnal Komunikasi, 9(1), 1-12.
- Wirakusumah, Emma S. 1997. Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.