



## **Adaptasi Kebiasaan Baru Dan Pentingnya Vaksinasi Covid-19 Dan Pola Hidup Sehat Melalui Media Interaktif**

**Dabi Maulana**

Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Alamat e-mail

### **Abstrak**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema penyuluhan kesehatan tentang adaptasi kebiasaan baru dan pentingnya vaksinasi COVID-19 terdiri dari beberapa tahapan. Pada tahap pertama dilakukan evaluasi awal dengan memberikan lembar pertanyaan terkait adaptasi kebiasaan baru meliputi memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (5M) dan pertanyaan terkait sudah menerima vaksinasi COVID-19 atau belum. Tujuan tahap ini untuk menilai pengetahuan masyarakat tentang AKB dan pentingnya vaksinasi COVID-19. Pelaksanaan kegiatan tahap kedua yakni pemberian penyuluhan kesehatan tentang adaptasi kebiasaan baru dan pentingnya vaksinasi COVID-19 dengan metode ceramah dan simulasi. Ceramah diberikan dengan menggunakan juga alat bantu media berupa pemutaran video, pembagian leaflet dan poster untuk dipasang/ditempel di rumah setiap keluarga. Variasi metode dan pemanfaatan alat bantu media pembelajaran bertujuan agar penyampaian informasi yang diberikan dalam proses pembelajaran lebih efektif. Kendala pada tahap ini disebabkan karena variasi umur dari peserta kegiatan sehingga materi yang diberikan dilakukan berulang sehingga peserta semakin paham dengan materi yang diberikan. Penyuluhan kesehatan yang diberikan dalam hal adaptasi kebiasaan baru perlu dilakukan secara terus menerus apalagi di era *new normal*. Setiap program yang dilaksanakan di terima dengan baik. Dan para masyarakat juga membantu kami dalam menjalankan program KKN.

### **Kata Kunci**

Adaptasi, Vaksinasi  
Covid 19, Pola Hidup  
Sehat, Media Interaktif

### **Pendahuluan**

Secara sadar maupun tanpa sadar, masyarakat di desa Bangket Parak sudah menerapkan budaya ekonomi dalam kehidupan sehari-harinya. Harus diakui adat dan tradisi setempat mempengaruhi cara masyarakat memenuhi kebutuhannya, demikian pula sumber daya alam yang ada, dimana terdapat persawahan laut lepas yang nota bene sudah berpuhlah tahun dimanfaatkan oleh masyarakat setempat sebagai ladang mata pencaharian. Sektor pertanian, buruh harian lepas, dagang menjadi mata pencarian penduduk desa Bangket Parak.

Keberadaan tempat wisata di desa Bangket Parak berimbas pada geliat ekonomi masyarakat, menambah variasi mata pencaharian masyarakat desa. biasanya bekerja sebagai pemandu dan penawaran jasa lainnya untuk wisatawan yang datang ke Sirkuit Mandalika, gunung tengak yang ramai dan sangat di gemari oleh anak muda sekarang.

Pertumbuhan ekonomi masyarakat Desa Bangket Parak sampai saat ini menunjukkan pertumbuhan yang fluktuasi dilihat dari perubahan dan pola hidup masyarakat terutama kemajuan kecukupan kebutuhan pokok (sandang, pangan, papan) yang mengalami perubahan sangat tajam.



Masyarakat desa Bangket Parak lebih banyak sebagai Petani mencapai 1409 orang, sebagai PNS 56 orang, pedagang ada 47 orang, buruh tani sebanyak 37 orang, sebagai TNI / POLRI 3/5 orang, karyawan swasta 46 orang, nelayan 23 orang, dan untuk buruh migran (Malaysia dan Jawa) berjumlah 41 orang.

Secara geografis Desa Bangket Parak dekat dengan pantai, namun yang focus sebagai nelayan hanya 23 orang yaitu di dusun Ranggekalu. Walaupun secara pendidikan masyarakat desa Bangket Parak sudah maju, ternyata jumlah pegawai negeri sipil hanya 56 orang dan guru swasta hanya 46 orang.

Jenis mata pencaharian yang digeluti masyarakat desa Bangket Parak turut mempengaruhi pada penghasilan dan pengeluaran mereka setiap bulannya. Penghasilan masyarakat desa Bangket Parak relative bervariasi, rata-rata berkisar antara Rp. 500.000; – Rp. 2.000.000/bulan ada juga yang berpenghasilan sampai Rp. 3.000.000 – Rp. 5.000.000/bulan bahkan beberapa orang mencapai Rp. 10.000.000/bulan.

Untuk pengeluaran, ada beberapa masyarakat yang nilai pengeluarannya lebih besar dari penghasilan yang diperolehnya, sehingga mereka memiliki pinjaman ke pihak ketiga untuk memenuhi kebutuhannya. Pada umumnya jenis pengeluaran lebih pada kebutuhan sehari-hari seperti : sembako, kesehatan, air minum (depo isi ulang), Pendidikan dan social.

Kegiatan observasi yang dilakukan mahasiswa KKN-T Universitas Pendidikan Mandalika angkatan ke 2019 tahun 2022 di Desa Bangket Parak menghasilkan beberapa permasalahan yang memerlukan perhatian, pemikiran dan kerja keras untuk dapat menangani dan dipecahkan bersama

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema penyuluhan kesehatan tentang adaptasi kebiasaan baru dan pentingnya vaksinasi COVID-19 terdiri dari beberapa tahapan. Pada tahap pertama dilakukan evaluasi awal dengan memberikan lembar ipertanyaan terkait adaptasi kebiasaan baru meliputi memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (5M) dan pertanyaan terkait sudah menerima vaksinasi COVID-19 atau belum. Tujuan tahap ini untuk menilai pengetahuan masyarakat tentang AKB dan pentingnya vaksinasi COVID-19.

Pelaksanaan kegiatan tahap kedua yakni pemberian penyuluhan kesehatan tentang iadaptasi kebiasaan baru dan pentingnya vaksinasi COVID-19 dengan metode ceramah dan simulasi. Ceramah diberikan dengan menggunakan juga alat bantu media berupa pemutaran video, pembagian leaflet dan poster untuk dipasang/ditempel di rumah setiap keluarga. Variasi metode dan pemanfaatan alat bantu media pembelajaran bertujuan agar penyampaian informasi yang diberikan dalam proses pembelajaran lebih efektif. Kendala pada tahap ini disebabkan karena variasi umur dari peserta kegiatan sehingga materi yang diberikan dilakukan berulang sehingga peserta semakin paham dengan materi yang diberikan.

Adapun materi yang diberikan terkait adaptasi kebiasaan baru meliputi memakai masker yang benar, mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak (*physical distancing*), menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas. Penyuluhan kesehatan tentang adaptasi kebiasaan baru akan berdampak positif terhadap perilaku masyarakat sehingga tetap produktif dan aman dari COVID-19 di masa pandemi. Begitu juga dengan pelaksanaan vaksinasi COVID-19. Pemberian vaksinasi COVID-19 sebagai salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam menangani masalah COVID-19. Vaksin merupakan bahan antigen yang digunakan untuk menghasilkan kekebalan tubuh terhadap suatu

penyakit. Suatu vaksin mengandung agen menyerupai mikroorganisme penyebab suatu penyakit (vaksin atau bakteri yang sudah mati atau dilemahkan). Pemberian agen ini merangsang sistem imun didalam tubuh untuk mengenalinya sebagai agen asing, menghancurkannya dan mengingatnya sehingga sistem imun tubuh siap untuk menetralkannya sebelum memasuki sel, mengenali dan menghancurkan sel yang telah terinfeksi sebelum agen tersebut dapat berkembang dan jika tetap sakit, maka sakitnya akan jauh lebih ringan.

## **Metode Pengabdian**

### **1. Pelaksanaan**

#### **a. Observasi dan Wawancara**

Observasi dan wawancara ini ditujukan untuk mengetahui keadaan permasalahan dari Desa Bangket Parak, selain itu saya juga menganalisis potensi sumber daya yang ada di Desa Bangket Parak untuk dikembangkan dan diberdayakan agar dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat yang bertempat tinggal disana. Tidak hanya itu untuk memperkuat hasil observasi kami melakukan wawancara bersama Mitra dan Masyarakat setempat.



#### **b. Observasi Kegiatan (Aktifitas sehari-hari masyarakat)**

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang berkaitan dengan solusi yang diajukan. Dengan mengetahui hal tersebut, maka mahasiswa dapat menganalisis program-program yang sesuai untuk dijalankan, terkait dengan hal-hal yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh mitra dan masyarakat. Untuk itu mahasiswa diharapkan dapat berperan sebagai mediator dan mampu untuk menghidupkan kegiatan-kegiatan pengembangan bakat dan potensi setempat. Dengan begitu potensi masyarakat dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.





### c. Penyusunan Program Kerja

Penyusunan program kerja ini merupakan tindak lanjut dari langkah yang sudah dilakukan sebelumnya, melalui analisis hasil observasi, baik dilihat dari segi permasalahan maupun kegiatan (aktivitas yang dilakukan sehari-hari) masyarakat yang telah dilakukan, saya merancang program-program yang nantinya, dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan dapat dimanfaatkan hasilnya oleh seluruh masyarakat yang berada di Desa Bangket Parak. Selain itu penyusunan program kerja juga didasarkan pada permasalahan yang ada dan rekomendasi oleh masyarakat, terutama tokoh-tokoh masyarakat yang berperan di Desa Bangket Parak (masyarakat yang menjadi objek KKN) dan eksternal (pihak-pihak lain yang sekiranya dapat membantu keberlangsungan, kelancaran serta kesuksesan KKN). Oleh karena itu dengan adanya proposal kegiatan ini diharapkan nantinya program-program yang dilaksanakan mendapat dukungan dari berbagai pihak.

### 2. Sosialisasi Program

Sosialisasi program kerja dilakukan pada minggu pertama sampai ketiga penerjunan dengan dilakukan secara langsung dengan mengikuti perkumpulan-perkumpulan masyarakat, baik di sekolah-sekolah, Tengah masyarakat, perkumpulan pemuda-pemudi.

### 3. Pelaksanaan Program Kerja

#### a. Program Utama

Analisis potensi data desa. Tujuan dari program kerja ini adalah untuk mengetahui potensi masyarakat yang ada di Desa Bangket Parak dan bagaimana pemerintahan desa dalam mengupayakannya potensi data. Melalui kegiatan yang dilakukan selama bulan 3 minggu full ini juga kami ingin memberikan kesadaran kepada masyarakat bahwa pendataan dalam desa maupun dusun sangatlah penting untuk masa depan.

## Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan kesehatan yang diberikan dalam hal adaptasi kebiasaan baru perlu dilakukan secara terus menerus apalagi di era *new normal*. Dibutuhkan peran serta lintas sektoral baik dari pemerintah, bidang kesehatan, masyarakat, tersedianya fasilitas pendukung baik dalam hal sarana dan prasarana sehingga dapat menunjang dalam adaptasi kebiasaan baru melalui 5M.

Manfaat jangka panjang yang diperoleh bahwa masyarakat dapat hidup sehat dan produktif. Penerapan adaptasi kebiasaan yang baru melalui 5M (memakai masker yang benar, mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak (*physical distancing*), menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas) dan vaksinasi COVID-19 sesegera mungkin bagi para peserta dan untuk masyarakat pada umumnya dapat mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat.

## Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat ditarik beberapa macam kesimpulan diantaranya sebagai berikut:

1. Dalam melaksanakan atau pun menjalankan kegiatan tidak terlepas dari hambatan dan masalah – masalah. Beragam jenis masalah yang bisa saja timbul dari setiap kegiatan. Namun, kita harus cepat tanggap dalam mengatasi masalah tersebut sebelum akhirnya menjadi besar.



2. Setiap program yang dilaksanakan di terima dengan baik. Dan para masyarakat juga membantu kami dalam menjalankan program KKN.

### **Saran**

Disarankan kepada warga Desa Bangket Parak terutama aparat desa agar lebih sering melakukan sosialisasi serta edukasi seputar adaptasi kebiasaan new normal di lingkungan Dusun Sengkudul. Kami juga berharap kegiatan yang kami lakukan dapat di teruskan secara rutin oleh warga Bangket Parak..

### **Daftar Pustaka**

LPPM, 2019. Pedoman KKN Tematik IKIP Mataram. Mataram: IKIP Mataram.

Rizka, M. A., et al. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen

Universitas Pendidikan Mandalika. 2020. *Kumpulan Makalah Pembekalan Kuliah Kerja Nyata (KKN) UNDIKMA*. Mataram: LPPM UNDIKMA.