

## Penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Aliyah Pesantren Tapak Sunan Jakarta Timur

Retno Widowati\*, Rukmaini, Yani Suryani

Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

\* Correspondent Author: [retno.widowati@civitas.unas.ac.id](mailto:retno.widowati@civitas.unas.ac.id)

### ABSTRAK

Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak oleh pandemi Covid 19. Untuk mencegah penularan Covid 19, Pemerintah Indonesia telah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar sejak bulan April 2020 hingga Januari 2021. Kehidupan masyarakat sehari-hari berubah dengan adanya pandemi Covid 19 dan untuk mencegah penularan maka pemerintah mengkampanyekan adaptasi kebiasaan baru. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan penyuluhan adaptasi kebiasaan baru masa pandemi Covid-19. Penyuluhan dilaksanakan untuk siswa kelas 12 Madrasah Aliyah Pesantren Tapak Sunan Jakarta Timur Indonesia pada hari Rabu, 23 Desember 2020. Hal ini dilakukan karena hanya siswa kelas 12 saja yang diijinkan masuk sekolah di pesantren. Siswa lainnya belajar secara online. Materi penyuluhan berupa Definisi Covid 19, Penyebab Covid 19, Pemeriksaan Covid 19, Penyembuhan Covid 19, Pandemi Covid 19, Vaksin Covid 19 dan Adaptasi kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari di pesantren dan pada masyarakat umum. Setelah presentasi narasumber, dilakukan tanya jawab dan diskusi dengan siswa. Sebagai penutup acara diserahkan beberapa liter hand sanitizer untuk pesantren Tapak Sunan dan bingkisan berupa masker, hand sanitizer, sabun mandi dan snack untuk para siswa.

**Kata Kunci:** Adaptasi, Covid-19, Kebiasaan Baru

Received: May 13, 2021

Revised: June 28, 2021

Accepted: July 28, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

### PENDAHULUAN

Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO telah menetapkan sebagai *Public Health Emergency of International Concern* atau Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia. Pada tanggal 11 Februari 2020, WHO mengumumkan nama untuk penyakit virus corona baru: Covid-19 (WHO, 2020a). Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi. Covid-19 hingga tanggal 26 Mei 2020 telah tersebar di 216 negara (WHO, 2020b). Covid-19 disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (*severe acute respiratory syndrome corona virus 2*) suatu strain virus RNA yang belum pernah diamati sebelumnya pada manusia (Huang *et al.*, 2020). Untuk mencegah penyebaran Covid-19 di suatu wilayah, Pemerintah RI menetapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang merupakan pembatasan kegiatan tertentu penduduk suatu

wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19 mulai tanggal 3 April 2020 (Permenkes RI, 2020).

Berdasarkan Satuan Tugas Penanganan Covid-19 (2020), Indonesia bergerak menuju masa AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru), maka penting memahami apa artinya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut para ahli, situasi dapat berubah dengan cepat bila lebih banyak orang terkena Covid-19. Yang perlu dipahami adalah AKB bukan berarti kembali ke kehidupan normal dan melakukan segala aktivitas sama seperti sebelum pandemi. Yang bisa dilakukan saat ini utamanya, tetap di rumah dan hanya keluar bila memang benar-benar perlu. Ini penting, terutama bagi orang yang berisiko tinggi, termasuk orang lanjut usia dan yang memiliki riwayat penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan paru. Siapapun yang merasa sakit harus tetap di rumah dan mencari pengobatan bila gejala memburuk.

Pada masa pandemi masyarakat Indonesia diharuskan hidup dengan tatanan hidup baru, yang dapat 'berdamai' dengan Covid-19. Adapun yang dimaksud dengan New Normal adalah suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh masyarakat dan semua institusi yang ada di wilayah tersebut untuk melakukan pola harian atau pola kerja atau pola hidup baru yang berbeda dengan sebelumnya. Bila hal ini tidak dilakukan, akan terjadi risiko penularan. Tujuan dari New Normal adalah agar masyarakat tetap produktif dan aman dari Covid-19 di masa pandemi. Selanjutnya agar New Normal lebih mudah diinternalisasikan oleh masyarakat maka "New Normal" dinarasikan menjadi "Adaptasi Kebiasaan Baru". Maksud dari Adaptasi Kebiasaan Baru adalah agar kita bisa bekerja, belajar dan beraktivitas dengan produktif di era Pandemi Covid-19 (Kementerian Kesehatan, 2020a)

Pesantren adalah lembaga pendidikan yang menitikberatkan pada Pendidikan Agama Islam, dimana siswa pesantren tinggal di dalam asrama selama masa pendidikan. Di Indonesia, pesantren memiliki sumber daya yang besar dengan adanya 27.722 pesantren dan 4.173.543 santri (PDPP, 2020). Pada situasi pandemi Covid-19, pesantren yang merupakan tatanan pendidikan berasrama sangat potensial terjadinya penularan Covid-19. Oleh sebab itu, pemerintah sangat berhati-hati dalam mengeluarkan kebijakan terkait dengan kegiatan belajar pada siswa yang belajar di pesantren. Dalam persiapan penerapan adaptasi kebiasaan baru, pemerintah telah mengeluarkan Keputusan Bersama Empat Menteri antara Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 01/KB/2020; 516/2020; HK.03.01/Menkes/363/2020; 440-882/2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Kebijakan tersebut juga mengatur tentang protokol kesehatan yang harus diterapkan di pesantren apabila menerapkan kegiatan pembelajaran tatap muka (Kementerian Kesehatan, 2020b).

Berdasarkan analisis situasi kelompok sasaran, Pondok Pesantren Tapak Sunan melaksanakan belajar di rumah melalui daring untuk siswanya, kecuali untuk siswa kelas 12 Madrasah Aliyah, dengan jumlah santri sekitar 40 orang. Pada belajar mengajar secara tatap muka atau offline, Pesantren memberlakukan secara protokol kesehatan agar siswa dan guru tidak menulari atau tertular Covid-19.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pertama untuk penyuluhan mengenai berbagai hal terkait Covid-19 dari sumber-sumber resmi baik pemerintah Indonesia maupun WHO. Kedua penyuluhan mengenai adaptasi kebiasaan baru masa pandemi Covid-19 sesuai panduan resmi pemerintah Indonesia dan WHO.

---

## **METODE**

Lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Aula Madrasah Aliyah Pesantren Tapak Sunan yang berada di Kelurahan Balekambang, Kecamatan Kramat Jati, Kota Jakarta Timur, Indonesia. Waktu pelaksanaan adalah Rabu, Tanggal 23 Desember 2020, Pukul 09.00 – 12.00 WIB. Peserta penyuluhan adalah 36 siswa kelas XII. Sebelum dilakukan acara, pelaksana sudah bersurat dan meminta ijin kepada pimpinan pondok pesantren.

Susunan acara pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut. Penyuluhan terbagi menjadi dua sesi, yaitu sesi pertama untuk siswa laki-laki dan sesi kedua untuk siswa perempuan. Pertama siswa berkumpul di aula dengan wajib menggunakan masker dan menjaga jarak saat duduk. Kedua adalah pembukaan dan arahan dari Kepala Madrasah Aliyah. Ketiga adalah presentasi mengenai Covid-19 dan adaptasi kebiasaan baru. Keempat adalah tanya jawab dan diskusi antara siswa dengan nara sumber. Kelima adalah pemberian sejumlah besar hand sanitizer kepada Kepala Madrasah Aliyah. Keenam adalah pemberian masker, hand sanitizer, sabun mandi dan snack untuk siswa. Ketujuh adalah mengisi daftar hadir. Kedelapan foto bersama dan acara selesai.

Materi yang dipresentasikan berdasarkan Kementerian Kesehatan (2020a), Satuan Tugas Penanganan Covid 19 (2020), WHO (2020b), WHO (2020c). Materi yang dipresentasikan terdiri dari

- 1) Definisi Covid 19;
- 2) Penyebab Covid 19;
- 3) Pemeriksaan Covid 19;
- 4) Penyembuhan Covid 19;
- 5) Pandemi Covid 19,
- 6) Vaksin Covid 19
- 7) Adaptasi kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari di pesantren dan pada masyarakat umum yang terdiri dari penjelasan mengenai
  - a) Di rumah saja
  - b) Memakai masker secara benar bila keluar rumah
  - c) Sering mencuci tangan pakai sabun selama 20 detik dengan air mengalir dan menyediakan handsanitizer
  - d) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan makan makanan bergizi dan olah raga
  - e) Tidak bersalaman dan menghindari kontak fisik
  - f) Menjaga jarak dan tidak berkerumun
  - g) Menggunakan uang elektronik dengan transfer

## **HASIL**

Penyuluhan adaptasi kebiasaan baru dilaksanakan dengan lancar. Acara dilanjutkan dengan tanya jawab dan siswa banyak aktif bertanya, sehingga berkembang diskusi yang menambah pengetahuan lebih luas mengenai Covid 19.

Dokumentasi pelaksanaan penyuluhan adaptasi kebiasaan baru masa pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kepala Madrasah Aliyah Pesantren Tapak Sunan Uztad H.M. Arief Solahuddin, M.A. memberikan sambutan dalam acara Penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru Masa Pandemi Covid 19.



Gambar 2. Suasana Penyuluhan Adaptasi Kebiasaan Baru Masa Pandemi Covid 19 di Aula Madrasah Aliyah Pesantren Tapak Sunan pada sesi siswa laki-laki.



Gambar 3. Penyerahan secara simbolis handsanitizer untuk Pesantren Tapak Sunan



Gambar 4. Foto bersama setelah acara penyuluhan

**DAFTAR HADIR**  
Penyuluhan  
Adaptasi Kebiasaan Baru

Hari/Tanggal : Rabu, 23 Desember 2020  
Tempat : Tapak Sunan Condet, Jakarta Timur

No	Nama	Tanda Tangan
1	EKY. WICAKSONO.	
2	Husni Akmal .A	
3	Ramadhani .A Santhi	
4	YAHYA RIZKI	
5	M. NASHIRUDDIN, TISI	
6	M. DEK AL-GHIFARY	
7	Heri BUKHORI	
8	Fathan Azhima	
9	Albar . R	
10	M. Farel A.	
11	M. fathan . Z	
12	M. Shofi Alfidaus	
13	M. Izzat Baihaqi	
14	A. BUKHORI	

Gambar 5. Daftar hadir siswa dalam penyuluhan

**KESIMPULAN**

Penyuluhan mengenai Covid 19 dan Adaptasi Kehidupan Baru memberikan wawasan baru kepada para siswa Madrasah Aliyah. Pengetahuan formal tentang Covid 19 menjadikan siswa tidak lagi dipengaruhi oleh hoaks. Pengetahuan tentang adaptasi kebiasaan baru memberikan pemahaman bahwa kehidupan dalam pandemi dan sesudah pandemi Covid 19 tidak akan sama dengan kebiasaan sebelum pandemi. Siswa menjadi lebih paham tentang maksud kebiasaan baru yang harus dilakukan dalam masa pandemi agar mencegah tertular Covid 19.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada pimpinan Universitas Nasional dan Pondok Pesantren Tapak Sunan yang telah memberi dukungan dan ijin dilaksanakannya penyuluhan sehingga dapat berlangsung dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., Xiao, Y., Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet (London, England)*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).

Kementerian Kesehatan. (2020a). Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru. <http://promkes.kemkes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru>. . Diakses 10 Desember 2020. . Diakses 10 Desember 2020.

- Kementerian Kesehatan. (2020b). Pertemuan Online “Penerapan Protokol Kesehatan di Pesantren pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru”. <http://promkes.kemkes.go.id/pertemuan-online-penerapan-protokol-kesehatan-di-pesantren-pada-era-adaptasi-kebiasaan-baru>. . Diakses 10 Desember 2020.
- Permenkes RI. (2020). Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).
- PDPP. (2020). Statistik Pesantren. <https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp>. . Diakses 10 Desember 2020.
- Satuan Tugas Penanganan Covid 19. (2020). Ketahui: Adaptasi Kebiasaan Baru. <https://covid19.go.id/edukasi/apa-yang-harus-kamu-ketahui-tentang-covid-19/adaptasi-kebiasaan-baru>. Diakses 10 Desember 2020.
- WHO. (2020a). Events as They Happen. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>. Diakses 27 Mei 2020.
- WHO. (2020b). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Diakses 27 Mei 2020.
- WHO. (2020c). New Normal. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/new-infographics/new-normal>. Diakses 10 Desember 2020.