
PEMBERDAYAAN WANITA DAN PEMUDA GMIT OEMATHONIS NAIT OENESU DALAM TATANAN KEHIDUPAN BARU

Anggreini D. N. Rupidara¹, Andreas J. F. Lumba², Adriana J. M. Tunliu³

¹Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas
Kristen Artha Wacana Kupang

³Fakultas Theologi, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

e-mail: ¹adn.rupidara@gmail.com, ²johnny.lumba@gmail.com, ³
adriana.tunliu@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan Pengabdian ini adalah memberi solusi dan mengedukasi intensif kelompok mitra Wanita dan Pemuda GMIT Oemathonis Nait Oenesu untuk menjadi kelompok pelaksana penggerak kegiatan GERMAS dan PHBS dalam tatanan kehidupan baru tentang: a). Virus Covid-19 secara mikrobiologi, b). peningkatan kesehatan jasmani dan imun melalui kegiatan olahraga sederhana, c). peran gereja terhadap covid-19.

Metode kegiatan pengabdian adalah edukasi ceramah, praktek berolahraga, penyebaran leaflet protokol kesehatan, penyerahan alat termogun dan had sanitizer kepada peserta kegiatan pengabdian.

Setelah pelaksanaan kegiatan dan monitoring melalui hasil angket, diperoleh hasil bahwa walaupun sebelumnya peserta umumnya sudah mengetahui tentang virus covid-19 melalui media sosial namun belum semuanya taat kepada protokol kesehatan yang ditetapkan. Setelah materi, diperoleh bahwa seluruh peserta PKM menyatakan penerapan tatanan kehidupan baru perlu ditaati karena dampak yang diakibatkan setelah mengenal detail tentang virus covid. Peserta umum setuju untuk menjaga kesehatan tubuh dengan mengkonsumsi makanan bergizi, minum air putih yang cukup setara dengan 8 gelas per hari dan tidak mengkonsumsi alkohol, berolah raga namun tidak rutin. Penguatan melalui Firman Tuhan, 'Jangan membunuh' (Kel. 20:13) menegaskan bahwa peserta PKM berupaya untuk menjadi pribadi yang taat kepada aturan protocol yang ditetapkan dan menjaga kesehatan pribadi sebagai kunci agar tidak menjadi pelaku penyebaran maupun yang membawa akibat terjangkit penyakit covid-19.

Kata Kunci: Covid-19, Edukasi, GERMAS, PHBS, Tatanan kehidupan baru

Abstract

The purpose of this Community Service activity is to provide solutions and intensively educate the women and youth partner group of GMIT Oemathonis Nait Oenesu to become the implementing group for GERMAS and PHBS activities in a new life order about: a). Covid-19 virus in microbiology, b). improving physical health and immunity through simple sports activities, c). the role of the church against covid-19. Methods of

service activities are lecture education, exercise practice, distribution of health protocol leaflets, handing over of thermogun and hand sanitizer tools to community service participants. After carrying out activities and monitoring through the results of a questionnaire, it was found that although previously participants generally knew about the Covid-19 virus through social media, not all of them obeyed the established health protocols. After the material, it was found that all PKM participants stated that the application of the new life order needed to be obeyed because of the impact caused after knowing details about the covid virus. General participants agree to maintain a healthy body by consuming nutritious food, drinking enough water equivalent to 8 glasses per day and not consuming alcohol, exercising but not regularly. Strengthening through God's Word, 'Don't kill' (Ex. 20:13) emphasizes that PKM participants strive to be individuals who obey the established protocol rules and maintain personal health as the key so as not to become the perpetrator of the spread or the one who has contracted the disease covid- 19.

Keywords: Covid-19, Education, GERMAS, PHBS, New life order

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 memberi dampak yang signifikan terhadap krisis kesehatan dan ekonomi global, kebijakan pemerintahan, tatanan kehidupan masyarakat serta pendidikan di semua dunia. kebijakan perbatasan massal (*lockdown*) melalui *social distancing* dan *physical distancing* berpengaruh nyata terhadap kebiasaan hidup masyarakat. Sementara pandemi terus dipantau, tantangan-tantangan dan solusi-solusi inovatif mungkin muncul, sebagian besar pemerintah melakukan kebijakan tatanan kehidupan baru untuk dapat melanjutkan laju perekonomian dan kehidupan masyarakat melalui penggunaan masker, rajin mencuci tangan, menggunakan hand sanitaizer, menjaga jarak, untuk dapat beraktivitas di luar rumah setelah sebelumnya menerapkan kebijakan *Work from Home* (WFH) (UNESCO, 2020)

Dalam pengembangannya, Pemerintah oleh Kementerian Kesehatan RI telah menerbitkan Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi. Bahkan Pemerintah juga mulai menata kemungkinan untuk kembali membuka berbagai sektor penggerak perekonomian agar tidak menyebabkan merosotnya perekonomian Negara terlebih kehidupan rakyat dengan melakukan transformasi untuk menata kehidupan dan perilaku dalam aturan *new normal*. Gerakan memberdayakan masyarakat berkaitan dengan berlakunya tatanan kehidupan baru disampaikan juga oleh Direktur Jenderal WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, dengan cara mendidik, melibatkan, dan memberdayakan masyarakatnya untuk hidup menerapkan tata kehidupan baru. Penyampaian informasi yang benar akan tepat sasaran jika masyarakat dilengkapi dengan pengetahuan untuk secara mandiri melakukan tindakan preventif dan promotif guna mencegah penularan penyakit, serta mengurangi kecemasan berlebihan akibat informasi tidak benar

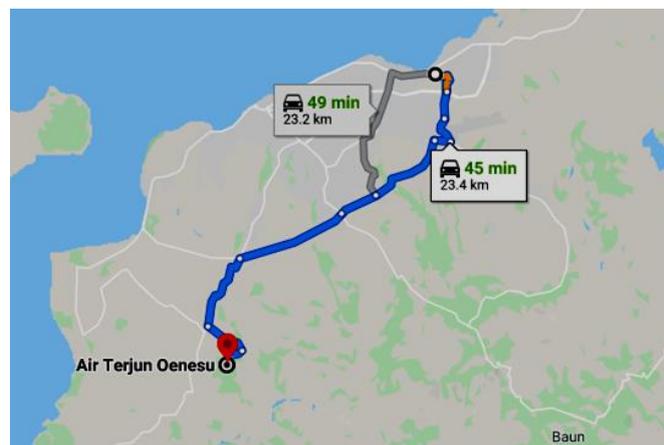
(drg. Widyawati MKM, kemkes.go.id, 9 Juli 2020)

Kelurahan Oenesu Kupang Barat dalam peta penyebaran Covid-19 termasuk dalam zona hijau, namun Oenesu merupakan daerah wisata lokal berupa air terjun Oenusu dan pantai yang indah area Kupang Barat yang tentunya memiliki mobilitas masyarakat masuk keluar yang cukup tinggi. Kecenderungan mobilisasi masyarakat dan pelaku perjalanan merupakan agen yang berpeluang dalam penyebaran virus covid-19. Peran serta keluarga yang memiliki basis terkecil dalam masyarakat dipandang sangat efektif dalam pola sosialisasi dan edukasi, karena itu kegiatan pengabdian ini lebih ditujukan peran anggota masyarakat melalui gereja yakni pada kelompok mitra pengabdian yaitu Wanita dan pemuda GMIT Oemathonis Nait sebagai agen yang dapat menyebarkan edukasi yang baik bagi masyarakat di Oenesu Kupang Barat. Tujuan kegiatan pengabdian Tujuan dari kegiatan Pengabdian ini adalah memberi solusi dan mengedukasi intensif kelompok mitra Wanita dan Pemuda GMIT Oemathonis Nait Oenesu untuk menjadi kelompok pelaksana penggerak kegiatan GERMAS dan PHBS dalam tatanan kehidupan baru tentang: a). Virus Covid-19 secara mikrobiologi, b). peningkatan kesehatan jasmani dan imun melalui kegiatan olahraga sederhana, c). peran gereja terhadap covid-19.

Metode

Waktu dan Tempat

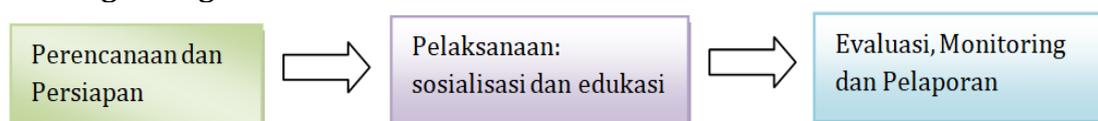
Kegiatan Pengabdian pada kelompok mitra Wanita dan Pemuda GMIT Oemathonis Nait Oenesu dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2020 yang bertempat di Gedung Gereja Oemathonis Nait Oenesu.



Gambar 1. Peta lokasi Kegiatan PkM

Peserta kegiatan

Peserta kegiatan adalah Ketua Majelis Jemaat Oemathonis, Kelompok Wanita dan Kelompok Pemuda GMIT Oemathonis Nait yang berjumlah 28 orang.

Rancangan kegiatan**Gambar 2. Skema rancangan kegiatan PkM****Tahap Persiapan**

- a. Membangun komunikasi formal dengan kelompok mitra Wanita dan Pemuda GMT Oemathonis Nait di kelurahan Oenesu Kupang Barat.
- b. Konsolidasi program kepada mitra PkM yakni kelompok Wanita dan Pemuda GMT Oemathonis Nait Oenesu, Kupang Barat.
- c. Persiapan pelaksanaan kegiatan

Tahap Pelaksanaan

- a. Penyadaran masyarakat melalui metode edukasi sederhana melalui ceramah dan diskusi pada kelompok mitra berkiatan dengan pencegahan dan pemutusan mata rantai penyebaran covid serta pentingnya melakukan budaya hidup bersih dan sehat.
- b. Materi Eduksasi dan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui Pola Hidup Sehat dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada kelompok wanita dan pemuda Jemaat GMT Oemathonis Nait - Kelurahan Oenesu dilakukan pada 2 bidang pengetahuan:
 1. Dalam Bidang Mikrobiologi: *Covid-19: Penularan dan Pencegahan Mata Rantainya (tinjauan Mikrobiologi)* oleh Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
 2. Dalam Bidang olahraga: *Meningkatkan Imun Tubuh Melalui Pola Hidup Bersih, Sehat Dengan Olah Raga Sederhana*, oleh Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd
 3. Dalam Bidang Humaniora (Teologi): *Peran Gereja di Era New Normal*, oleh Pdt. Dr. Adriana J. M. Tunliu, M.Th
- c. Metode edukasi yang dapat dilakukan: pemasangan banner, pembagian leaflet, serta edukasi sosialisasi berkaitan dengan materi per bidang, pembagian alat termogun dan hand sanitizer.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan cara penyebaran angket kepada peserta kegiatan. Monitoring kegiatan dilakukan oleh tim monev universitas untuk mendapat informasi tingkat keberhasilan dan kemajuan pelaksanaan kegiatan PKM serta informasi tentang berbagai hambatan dan kendala yang dihadapi agar dapat ditemukan solusi jalan keluarnya. Tahap akhir adalah pemasukan laporan kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan di gedung gereja GMT Oemathonis Nait Oenesu pada tanggal 13 Oktober 2020 dihadiri oleh kelompok wanita dan pemuda Jemaat GMT Oemathonis Nait dengan total peserta 28 orang jemaat dan 3 pemateri Kegiatan PKM beserta 3 orang tim dokumentasi. Kegiatan menggunakan pendekatan edukasi dengan metode ceramah dan diskusi dalam 3 sesi materi Bidang Mikrobiologi, Olahraga dan kesehatan serta Teologi yang berkaitan dengan virus covid dan upaya pencegahannya.



Gambar 3. Narasumber Kegiatan PkM

Pada tahapan awal, peserta mengatakan pengenalan terhadap covid-19 secara umum, Pemuda di GMT Oemathonis Nait sudah mengenal melalui media TV dan media social lainnya, namun sebagian kecil dari kaum Wanita GMT belum terlalu paham seperti menyatakan bahwa virus covid-19 memiliki bentuk seperti buah rambutan, dapat menyebabkan batuk, pilek dan demam. Persepsi masyarakat ini merupakan gambaran awal sebelum kegiatan dalam materi Bidang Mikrobiologi dengan tema "Covid-19: Penularan dan Pencegahan Mata Rantainya" menjelaskan tentang bagaimana virus Covid-19 dapat masuk ke dalam tubuh manusia dan berkembang biak. Dalam diskusi monitoring serta hasil angket, baik wanita dan pemuda GMT Oemathonis memberikan tanggapan perlunya penerapan tatanan kehidupan baru ditaati karena dampak yang diakibatkan setelah mengenal detail tentang virus covid.

Sebelum memberikan materi kedua, peserta dilatih kecermatan berpikir dengan permainan kecil mengombinasikan senam otak dan kecepatan jari mengikuti video yang diputar. Bidang Olahraga dan Kesehatan yang disampaikan memiliki tema: 'Meningkatkan Imun Tubuh Melalui Pola Hidup Bersih, Sehat Dengan Olah Raga Sederhana' melatih peserta baik mengatur waktu istirahat yang cukup, olah raga sederhana untuk meningkatkan imun maupun pola makan yang memenuhi syarat kesehatan. Dibandingkan dengan sebelum materi yang disampaikan, setelah dilakukan monitoring, baik peserta pada pemuda maupun wanita GMT Oemathonis, diperoleh informasi bahwa umumnya tidur tidak selalu memenuhi 8 jam, dan jika bekerja tanpa *warming up*, karena pekerjaan yang ditekuni yaitu mahasiswa, ibu rumah tangga dan pekerja kantor/guru. Informasi kesehatan yang berkaitan dengan pengelolaan makanan bergizi mendapat tanggapan baik karena peserta memandang perlu untuk

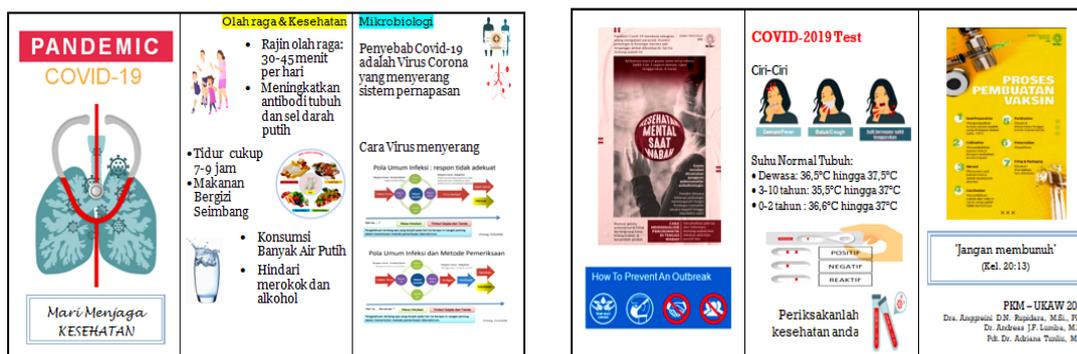
menjaga kesehatan dan imun tubuh. Sedangkan secara rutin berolahraga, umumnya peserta menyatakan hanya berolahraga 1 - 2 hari dalam 1 minggu. Keseluruhan peserta dari hasil angket menyatakan setuju dengan menjaga kesehatan tubuh dengan mengkonsumsi makanan bergizi, minum air putih yang cukup setara dengan 8 gelas per hari dan tidak mengkonsumsi alkohol.



Gambar 4. Olahraga sederhana yang dipraktekkan peserta PKM

Edukasi pemateri yang ketiga disampaikan dengan tema “Peran Gereja di Era New Normal”, para peserta PKM dalam kegiatan ibadah di tingkat kategorial, ibadah rumah tangga dan ibadah minggu pernah melakukan diskusi yang berkaitan dengan covid-19. Asumsi masyarakat yang berkaitan dengan informasi virus covid-19 tidak memperhatikan protokol kesehatan. Dalam diskusi, pemateri memberikan contoh penularan penyakit yang terjadi karena keluarga sakit dirawat oleh yang sehat namun ikut terkena atau terserang virus ini. Pemahaman ini memberi pengetahuan yang baik, hal ini diketahui melalui angket monitoring. Penguatan melalui Firman Tuhan, ‘Jangan membunuh’ (Kel. 20:13) berkaitan dengan upaya pribadi untuk taat kepada aturan protocol yang ditetapkan dan menjaga kesehatan pribadi adalah kunci dalam tidak terjadinya penyebaran dan dapat berakibat pada terjangkit penyakit covid-19. Firman Tuhan ini memberikan kesadaran yang baik terutama bagi peserta dalam mentaati protokol dan menjalani tatanan kehidupan baru dengan pemahaman yang lebih baik.





Gambar 5. Kegiatan evaluasi – monitoring (atas); alat transfer IPTEK (bawah)

Pada akhir kegiatan dilakukan serah terima alat termogun dan hand sanitizer kepada Ketua Majelis Jemaat GMIT Oemathonis Nait sebagai bentuk kepedulian UKAW melalui kegiatan PKM untuk menjadi mitra bagi masyarakat terutama melalui gereja untuk siap memasuki tatanan kehidupan baru. Peran Pemuda dan Wanita GMIT dihimbau untuk menjadi fasilitator bagi jemaat yang tidak sempat berpartisipasi dalam kegiatan PKM. Dalam kegiatan monitoring dan evaluasi pada tanggal 24 Oktober 2020, juga disampaikan pentingnya mentaati protocol kesehatan karena virus yang ada tidak terlihat namun jumlah kasus di Kupang sedang meningkat. Apabila gereja berperan aktif maka pemuda dan wanita GMIT dapat menjadi tim gugus covid di tingkat jemaat GMIT Oemathonis Nait.

Simpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis kegiatan melalui angket yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM telah terlaksana dengan baik dan lancar. Keseluruhan tahapan kegiatan dapat dilakukan dengan lengkap beserta kelompok mitra dengan kerjasama yang baik. Hasil analisis angket respon menyatakan mitra memahami lebih baik detail virus dan pencegahan penularan virus yang tadinya tidak mendapat perhatian peserta PKM. Manfaat positif peserta yaitu mematuhi dan menjalankan protokol kesehatan dengan baik walaupun sudah ada pemberitahuan yang disampaikan sebelumnya melalui media social. Pelaksanaan PKM juga memperoleh dukungan sehingga kegiatan PKM dapat berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil yang bermanfaat baik bagi pelaksana kegiatan maupun peserta kegiatan PKM.

Penghargaan

Terimakasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat, Universitas Kristen Artha Wacana yang telah mendanai kegiatan ini. Terima kasih kepada George A. Haning, Khatarina Manikin, Ocsryn Ludji Lobo yang telah meliputi dan memvideokan kegiatan ini, serta kepada media massa TIMEX atas peliputan berita tertulis kegiatan PkM Lintas Fakultas.

Daftar Pustaka

Kemendes Indonesia. 2020. *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease*.
<https://www.kemkes.go.id> (9 Juli 2020)

Kemendes Indonesia. *Keputusan Menteri Kesehatan No. HK.01.07/MENKES /328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri*

UNESCO. 2020. *The COVID-19 outbreak is also a major education crisis*.
<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> (18 Juli 2020)

WHO Indonesia. 2020. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Situation Report -10*
https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/who-situation-report-10.pdf?sfvrsn=a9ceb157_2. Diakses 9 Juli 2020