



**GAYA HIDUP,
UNTUK BERTAHAN HIDUP**
(MENJALANI RUTINITAS DALAM MASA PANDEMI)



FROM KKN VDR 049

Muh. Basuni, M.Pd., DKK

GAYA HIDUP, UNTUK BERTAHAN HIDUP

(MENJALANI RUTINITAS DALAM MASA PANDEMI)

Penulis:

Muh. Basuni, M.Pd., Moch. Faiz Alfaghrizi, Yuaning Tyas V., Yusrina Dzakiroh,
Syaikul Rodina, Alizatul Iklima, Moh. Alfi Mustofa, Anna Kholibbiyah, Alifiyan
Agung S., Laili Muliawati, Dewy Maharany F., Arum Puspitasari, Ajeng
Febriyanti.



AUSY MEDIA

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup (Menjalani Rutinitas dalam Masa Pandemi)

Copyright © Muh. Basuni, M.Pd., Moch. Faiz Alfaghri, Yuaning Tyas V., dkk
2021

Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor : Tim Divisi Antologi KKN VDR 049
Layout : Arum Puspitasari
Desain cover : Arum Puspitasari
v + 69 hlm : 13 x 19 cm
Cetakan Pertama, September 2021
ISBN: 978-623-6181-96-6

Diterbitkan oleh:

AUSY MEDIA

Jl. Mayor Sujadi Timur RT/RW 02/03 Kel. Plosokandang, Kec. Kedungwaru,
Kab. Tulungagung, Prov. Jawa Telp. +628788612223

Email : ausypublisher@gmail.com / cs@ausymedia.com

Website : <https://ausymedia.id/>

Bekerjasama dengan:

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M)

IAIN Tulungagung

Jl. Mayor Sujadi Timur No. 46 Tulungagung

Telp/Fax: 0355-321513/321656

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya dalam bentuk kesehatan lahir batin sehingga Buku Antologi karya Mahasiswa KKN VDR kelompok 049 tahun 2021 yang berjudul “Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup (Menjalani Rutinitas dalam Masa Pandemi)” bisa selesai dengan baik dan tepat waktu.

Shalawat serta salam semoga tetap tersanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita pada masa yang terang benderang ini, yang menjadi suri tauladan bagi seluruh umat manusia dimuka bumi ini. Semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir. Amin.

Buku Antologi ini disusun dengan tujuan utama sebagai salah satu tugas akhir yang wajib dipenuhi oleh seluruh mahasiswa KKN VDR Gelombang II tahun 2021 tidak terkecuali bagi kelompok 049. Selain itu buku ini disusun untuk mengasah kreatifitas mahasiswa dalam dunia literasi agar semakin kreatif dan produktif sehingga dapat menghasilkan karya selanjutnya, serta melatih mahasiswa untuk meningkatkan kualitas diri atau value dalam menulis sebuah karya ilmiah.

Adapun buku ini berisi tentang gaya hidup dalam masa pandemi. Buku ini banyak mengulas tentang bagaimana rutinitas yang dianjurkan untuk dilakukan atau yang tidak perlu dilakukan, khususnya pada hidup masing-masing penulisnya. Karya ini menjadi bukti bahwa adanya COVID-19 tidak menyurutkan langkah dan niat peserta KKN VDR kelompok 049 untuk terus mengabdikan kepada masyarakat melalui literasi.

Dengan terbitnya karya ini penulis berharap bahwa Buku Antologi mahasiswa KKN VDR 049 tidak memiliki kekurangan, namun sangat disadari bahwa pengalaman dan pengetahuan dari mahasiswa masih

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

terbatas mengingat karya ini dibuat dengan waktu yang cukup singkat dan dalam situasi pandemic yang semakin berat melanda. Oleh sebab itu kemampuan menulis para mahasiswa penulis essay dalam karya ini masih perlu diasah dan dikembangkan lagi.

Tentu saja diharapkan adanya masukan serta kritik yang membangun atas Buku Antologi ini. Dengan harapan agar dapat menghasilkan karya-karya yang lebih baik di masa mendatang. Buku Antologi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap khalayak umum mengenai rutinitas hidup yang baik ditengah-tengah masyarakat dalam kondisi pandemi COVID-19. Semoga karya ini dapat bermanfaat untuk seluruh mahasiswa KKN VDR Gelombang II IAIN Tulungagung khususnya dan Mahasiswa pada umumnya.

Tulungagung, Agustus 2021

Penulis

ANGGOTA KKN VDR 049

Daftar Isi

Prakata.....	iii
Daftar Isi.....	v
Menjaga Kesehatan Mental Masyarakat pada Masa Pandemi COVID-19.....	1
Serba-serbi di Kala Pandemi.....	13
Pandemi COVID-19 Mengubah Gaya Hidup, Benarkah?	18
Rutinitas Hidup: <i>Lifestyle</i> di Era New Normal	22
<i>Lifestyle</i> di Era New Normal: Gaya Hidup <i>Fashionable</i> dengan Patuh Prokes	26
New Normal: <i>Lifestyle</i> dalam Era Baru	31
COVID-19: Era Baru dalam Rutinitas dan Gaya Hidup	36
<i>Lifestyle</i> New Normal: Gaya Hidup di Era yang Baru	42
Era New Normal Tetap Aman, Nyaman, dan Kece.....	47
Hidup Normal Tanpa Sekat: Kelabu Eksistensi COVID-19	52
Tips Menjaga Kesehatan di Era Pandemi	56
COVID-19 dalam New Normal: Meningkatkan Ketekunan Hidup Sehat dari Rumah	60
<i>Lifestyle</i> dalam Era New Normal	65

MENJAGA KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19

Oleh Muh. Basuni, M.Pd.

(Dosen Pembimbing Lapangan KKN VDR Gelombang II Tahun 2021
Pemberdayaan Potensi Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Ketika gelombang kedua pandemi COVID-19 mulai melanda Indonesia di awal bulan Juli 2021 yang ditandai oleh peningkatan jumlah pasien aktif COVID-19 yang mencapai angka di atas 40 ribu kasus per hari, kemampuan rumah sakit merawat pasien yang sudah mencapai batas optimalnya, dan pasokan oksigen yang sulit diperoleh sehingga oksigen industry harus dialihkan ke kesehatan, perhatian kita lebih tertuju pada penanganan penyakit dan upaya-upaya untuk mengendalikan penyebaran virus tersebut. Salah satu yang luput dari perhatian pemerintah dan masyarakat pada umumnya adalah bagaimana menjaga kesehatan mental atau psikis di masa pandemic yang sudah berlangsung selama dua tahun dan diyakini akan terus berlangsung sampai waktu yang belum dapat diprediksi. Artikel ini merupakan pengalaman langsung penulis di tengah-tengah keluarga besar yang menderita COVID-19 dimana beberapa anggota keluarga meninggal dunia dan yang lainnya berhasil sembuh. Selain itu, artikel ini ditulis berdasarkan pada hasil pengamatan dan wawancara informal terhadap para tetangga ketika Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Level-4 diterapkan dan ditambah dengan review berbagai literature yang relevan.

Fenomena Kesehatan Mental Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19

Pandemi COVID-19 tidak hanya menyebabkan dampak penyebaran virus corona yang berbahaya bagi kesehatan fisik masyarakat tetapi juga menyebabkan gangguan kesehatan mental masyarakat. Bagi mereka yang terinfeksi virus Corona gangguan mental yang terjadi bisa berupa kekhawatiran akan jangkauan pelayanan medis karena banyak kasus penolakan oleh rumah sakit terhadap suspek Corona, ketakutan akan keberhasilan pengobatan yang sedang dijalani mengingat Corona merupakan penyakit baru dan belum memiliki obat yang paten, dampak lanjutan setelah sembuh, perasaan terisolasi dari handai taulan dan para sahabat karib, kekhawatiran sebagai sumber penularan virus bagi keluarga, dan stigma negatif dari masyarakat lingkungan sekitarnya. Kenyataannya, gangguan kesehatan mental tidak hanya dialami oleh penderita saja namun juga oleh keluarganya.

Anggota keluarga penderita Covid-19 juga mengalami gangguan mental. Hal ini terjadi karena jika seseorang menderita COVID-19 maka kontak erat penderita tersebut harus diperiksa juga. Dan kontak erat itu tentunya adalah keluarga. Selain mengkhawatirkan keadaan anggota keluarga yang sudah terinfeksi virus, ia juga mengkhawatirkan kesehatannya dirinya dan anggota keluarga yang lain. Lebih-lebih jika ada anggota keluarga yang penderita penyakit penyerta atau komorbid degenerative seperti diabetes, asma, bronchitis, darah tinggi, jantung, dan ISPA. Dengan baik penderita COVID-19 maupun anggota keluarganya menanggung beban mental yang berganda. Tentu hal ini menyebabkan beban yang jauh lebih berat dibandingkan jika hanya memikirkan keadaan diri sendiri. Keadaan semacam ini juga menghantui bahkan bagi mereka yang sehat dan bukan menjadi ancaman serius infeksi COVID-19.

Perasaan khawatir dan was-was juga menghantui orang sehat yang secara ilmiah tidak akan mengalami akibat parah jika terinfeksi COVID-19. Kekhawatiran yang berlebihan ini kemudian berakibat pada

perubahan gaya hidup mereka. Ketika di media social viral suatu ramuan dapat menghindarkan mereka dari paparan virus COVID-19, maka mereka berbondong-bondong mengkonsumsi ramuan dimaksud. Demikian pula jika kemudian viral suatu produk baik produk makanan, obat-obatan, maupun alat elektronik yang diklaim dapat mencegah dan mengobati infeksi COVID-19, maka orang-orang yang sehat ini pun segera termakan oleh informasi tersebut. Akibatnya, media social selalu riuh dengan berbagai informasi yang klaim kebenarannya belum tentu dapat dipertanggungjawabkan dan membuat para consumer media sosial terombang-ambing dalam disrupsi informasi mengenai COVID-19 yang kemudian menambah beban mental atau psikologis masyarakat. Beban mental masyarakat secara umum juga disumbang dari factor non-COVID-19 yang menyertainya.

Faktor non-COVID-19 yang sangat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat terutama adalah kebijakan pembatasan mobilitas, kegiatan sosial masyarakat, dan kegiatan ekonomi. Kebijakan pembatasan itu sebenarnya dimaksudkan untuk mengurangi penyebaran virus COVID-19. Namun demikian, dampaknya sangat terasa dalam berbagai sendi kehidupan masyarakat. Dalam perspektif kesehatan mental masyarakat, kebijakan pembatasan mobilitas menimbulkan rasa keterasingan atau isolasi dari dunia luar karena masyarakat tidak bebas merancang aktifitas di luar daerah dan kalau memaksakan diri ke luar daerah, yang terjadi adalah adanya pemeriksaan-pemeriksaan oleh aparat pemerintah yang menimbulkan ketidaknyamanan. Pilihannya adalah tetap tinggal di rumah dan beraktifitas di sekitar rumah. Bahkan ketika ada sanak saudara jauh yang sakit atau meninggal dunia, kegiatan anjang sana pun ditanggihkan. Jika tinggal di rumah ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka akan menimbulkan kebosanan dan frustrasi karena merasa seperti terpenjara. Bahkan rasa keterasingan itu semakin membunyah tatkala pada hari raya besar Islam seperti Idul Fitri dan Idul Adha masyarakat tidak bisa saling bersilaturahmi.

Sebagai makhluk sosial, melakukan aktifitas sosial merupakan salah satu pemenuhan kebutuhan psikologis. Jika aktifitas ini dibatasi maka

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

akan muncul gangguan psikologis. Selama pandemic COVID-19 aktifitas sosial keagamaan tidak dapat berlangsung sebagaimana sebelumnya. Pertemuan sosial seperti hajatan, pesta pernikahan, reuni, arisan, berlibur bersama keluarga tidak dapat dilaksanakan. Perasaan sepi dan terpisah dari komunitas semakin memperdalam beban psikologis. Para orang tua yang sudah kesepian hidupnya semakin merasakan kesepian hidupnya. Lebih-lebih orang tua adalah kelompok rentan dalam rantai penularan virus ini. Akibatnya beban psikologis ini kemudian ditumpahkan lewat perilaku yang kadang merepotkan dalam keluarga seperti marah-marah yang tidak karuan sebabnya, meminta makanan atau barang lain yang sulit dipenuhi, terus meminta keluar rumah untuk refreshing, dan perilaku-perilaku yang sulit dimengerti. Pada anak-anak usia sekolah yang masih banyak belajar dari bermain dengan sebaya, pembatasan aktifitas sosial juga menyebabkan masalah mental. Bagaimanapun juga bermain sendiri dan bermain dengan teman yang lebih tua usianya akan memunculkan kebosanan. Masalah mental pada anak ini dapat dikenali dari perasaan bosan di rumah, nafsu makan yang berkurang, pembangkangan kepada orang tua, dan keengganan belajar daring sebagai rutinitas sekolah. Aspek lain yang memberi andil pada kesehatan mental masyarakat adalah aspek ekonomi yang sangat terdampak oleh pandemi.

Pandemi COVID-19 dan ekonomi adalah dua entitas yang tidak bisa disatukan. Jika pandemic dibiarkan maka ekonomi akan hancur dan jika kegiatan ekonomi dibebaskan maka pandemic tidak akan berakhir dan akhirnya hancur juga. Meskipun pemerintah telah berusaha dengan keras mengambil jalan tengah agar pandemic segera berakhir dan kegiatan ekonomi tetap berlangsung, tetap saja kebijakan itu berakibat pada penurunan sektor ekonomi. Sektor jasa hiburan, wedding organizer, transportasi, pariwisata, perhotelan, kuliner, jasa pendidikan, dan sektor-sektor lain terpaksa mengurangi kapasitas kegiatan ekonominya dan bahkan sebagian mengalami kebangkrutas. Dengan demikian, tingkat pengangguran baik yang terbuka maupun tertutup naik signifikan tidak peduli ragam profesi dan latar belakang keahlian

tenaga kerjanya semuanya terdampak. Dalam perspektif psikologi, bekerja itu tidak semata-mata bermotif ekonomi, yakni untuk pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Lebih dari itu, bekerja pada dasarnya juga untuk pemenuhan kebutuhan psikologis. Yakni kebutuhan akan eksistensi diri dalam kehidupan sosial, pengakuan terhadap kompetensi yang dimiliki, dan kepuasan karena dapat memberi dan mengambil peran dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian bekerja akan membuat orang bahagia. Sebaliknya bagi mereka yang tidak berkerja karena berbagai hal seperti kehilangan pekerjaan akan mengalami penderitaan secara psikologis.

Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesehatan Fisik

Tidak dapat dipungkiri bahwa kesehatan mental berkontribusi terhadap kesehatan fisik. Para ahli kedokteran telah sejak lama mengidentifikasi bahwa kesehatan fisik sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental. Menurut ilmu kesehatan, munculnya penyakit pada tubuh 50% dipengaruhi oleh kondisi spiritual, 25% karena kondisi psikologis, 15% dipengaruhi oleh kondisi social, dan 10% karena keadaan fisik. Jika seseorang mengalami stress atau cemas dan perasaan-perasaan negative yang lainnya, maka tubuh akan mereaksi dengan peningkatan aktivitas syaraf otak ke seluruh tubuh. Akibatnya jantung akan berdetak lebih kencang, produksi keringat meningkat terutama dirasakan sebagai keringat dingin. Pada kasus yang lebih berat tubuh terasa lemas dan bergetar. Dengan demikian sering kali penderita menyangka bahwa ia mengalami serangan jantung. Selain itu penderita kecemasan akan mengalami perubahan pada kesehatan lambung atau perutnya.

Sering kali jika merasakan kecemasan, perut dan lambung juga akan mengalami masalah. Masalah yang paling ringan adalah munculnya rasa tidak nyaman di perut. Selanjutnya bisa juga terjadi mual ringan sampai dengan muntah-muntah tergantung tingkat kecemasannya. Pada beberapa penderita, rasa mual di perut itu kadang-kadang diikuti dengan diare. Di masa pandemi, diare ini lah yang sering membuat

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

penderita menjadi lebih cemas karena gejala diare ini menjadi salah satu gejala klinis COVID-19. Selanjutnya, kecemasan yang meningkat mengakibatkan asam lambung meningkat juga. Asam lambung yang meningkat, selain memperparah sakit perut yang sudah muncul sebelumnya juga akan menyebabkan rasa nyeri di dada. Dampaknya penderita akan semakin cemas dan mengira bahwa telah terjadi gangguan jantung yang diindikasikan oleh rasa nyeri di dada. Dengan begitu, stress yang sudah mengakumulasi akan semakin meningkat dan memperparah rasa nyeri di dada dan memicu gejala sakit yang lain.

Gejala sakit yang lain yang dapat diakibatkan oleh stress, cemas, ketakutan, dan kekhawatiran berlebih adalah sulit tidur atau insomnia, sakit kepala, dan penurunan daya tahan tubuh. Bagi banyak penderita COVID-19 dan orang-orang lain perasaan cemas dapat mengakibatkan gangguan tidur. Istirahat terbaik adalah tidur karena tidur dapat mengistirahatkan pikiran dan tubuh sekaligus. Sehingga jika tidur yang dilakukan cukup berkualitas, maka setelah bangun tidur kondisi badan dan pikiran akan segar kembali. Sel-sel otak dan tubuh akan terregenerasi kembali. Bagi yang kurang istirahat dengan baik maka sel-sel tubuhnya akan cepat menua. Gangguan psikologis atau mental juga menyebabkan rasa sakit atau pening di kepala. Kepala terasa berat dan penuh seperti memikul beban yang sangat besar. Sakit yang muncul bisa berupa pening, sakit kepala sebagian, dan urat-urat leher kaku. Jika terjadi dalam kurun waktu yang lama, sakit kepala ini dapat berubah menjadi sakit kepala yang lebih permanen seperti vertigo dan jenis sakit kepala yang lain.

Selanjutnya gangguan psikiis juga menyebabkan penurunan daya tahan tubuh karena menyebabkan pelepasan *epinefrin* ke dalam darah. Orang yang merasa cemas berlebihan selain tidak dapat istirahat dengan baik juga akan mengalami gangguan nafsu makan. Mulut kering dan perut tidak nyaman membuat keinginan makan berkurang. Jika kemudian tubuh menolak asupan makanan maka secara berangsur-angsur tubuh akan kehilangan kekuatannya karena tidak mendapatkan pasokan energi dari makanan. Dari sinilah kemudian tubuh menjadi

drop. Tubuh tidak mendapatkan pasokan zat-zat penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh seperti vitamin, protein, mineral dan lain-lainnya sehingga kemampuan membangun sel-sel tubuhnya rendah dan kemampuan mempertahankan diri dari serangan virus memburuk. Ibarat pertempuran, dinding benteng pertahanan terakhir telah jebol sehingga musuh bebas masuk menyerang. Secara alamiah, serangan virus termasuk virus Corona tidak membutuhkan obat khusus dan cukup dilawan oleh antibodi tubuh yang terbentuk melalui asupan makanan bergizi, berjemur di paparan sinar matahari pagi, dan olah raga. Tubuh yang sudah kehilangan daya tahannya tidak hanya lemah oleh serangan virus tapi juga oleh penyakit lain.

Penyakit fisik serius yang dapat disebabkan oleh gangguan psikis sebagian diantaranya adalah psikosomatik, maag/gout, tekanan darah tinggi, diabetes, dan sakit kulit atau eksim. Gangguan kesehatan psikosomatik ditandai dengan perasaan tidak nyaman atau nyeri atau sakit pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, perut, dan keluhan pada organ tubuh yang lain namun tidak ditemukan gejala penyakit spesifik setelah dilakukan pemeriksaan dan asesmen terhadap keluhan tersebut. Jadi anggota organ tubuh akan sakit ketika pikiran merasa sakit padahal sebenarnya tidak sakit. Selanjutnya sakit maag yang ditandai dengan rasa panas atau sebah pada perut bagian atas atau ulu hati. Menurut dokter ahli endoskopi, 85% penyakit maag penyebabnya tidak diketahui dan ditengarai karena factor psikis. Penyakit berikutnya yang dapat disebabkan oleh kondisi psikologis adalah darah tinggi. Darah tinggi yang tidak dikendalikan akan berdampak fatal karena dapat menyebabkan serangan stroke dan pecahnya pembuluh darah di batang otak yang berakhir pada kematian penderitanya secara mendadak. Pada sebagian orang peningkatan tekanan darah sulit dikenali karena tidak memunculkan tanda-tanda. Namun tiba-tiba orang tersebut kolaps dan tidak tertolong. Tekanan hidup yang berat dan bertubi-tubi dapat menyebabkan penyakit darah tinggi dan penyakit penyertanya.

Sikap terhadap media sosial

Kesehatan mental masyarakat di masa pandemic COVID-19 dapat dijaga dengan baik dengan cara bersikap bijak terhadap penggunaan media social. Media social memiliki dua sisi seperti mata uang. Ada sisi kanan yang merepresentasikan kebaikan dan manfaat dan ada sisi kiri yang merepresentasikan keburukan dan kerugian. Dalam era disruptif saat ini semua informasi tersedia dan dijejalkan ke alam pikir masyarakat melalui media social. Menurut post-truth filosofi, semua orang merasa autoritatif sebagai sumber informasi dan berupaya menyebarkan informasi tersebut dengan tujuan masing-masing. Oleh karena itu pengguna media social harus bertindak sebagai tuan bagi dirinya sendiri agar tidak terombang-ambing dalam derasnya arus informasi. Beberapa sikap di bawah ini dapat dipilih untuk menjaga kesehatan mental masyarakat selama pandemic COVID-19.

Validasi sumber informasi. Ketika menerima informasi yang masuk melalui gawai elektronik, agar terhindar dari informasi menyesatkan maka sumber informasi tersebut harus divalidasi. Validitas sumber informasi bisa dilihat dari narasumber, alamat tautan, dan isi informasi. Jika berbicara tentang pengobatan virus COVID-19 maka narasumber yang kredibel tentu adalah dokter. Namun demikian, tidak semua dokter memiliki kredibilitas untuk menyampaikan informasi valid tentang COVID-19. Dilihat dari jenis penyakitnya, maka virologist atau ahli virus dan dokter penyakit pernafasan atau paru-paru yang dapat dianggap sebagai narasumber yang kredibel menyampaikan informasi mengenai COVID-19. Validitas sumber informasi juga bisa dilihat dari alamat websitenya. Para penggiat media social tentu akan mengenali apakah alamat website tersebut merupakan laman resmi suatu lembaga ataukah alamat yang dibuat individu atau sekelompok orang yang kredibilitas tidak diketahui. Validasi informasi juga dapat dilakukan dengan melihat isi atau konten informasi tersebut. Isi informasi yang baik akan menyajikan informasi yang bermanfaat, tidak bertentangan dengan akal sehat, tidak tendensius, memaparkan fakta yang disertai

dengan bukti konkret atau bukti empiris dengan sumber rujukan yang jelas pula.

Bersikap kritis terhadap informasi. Media sosial menyediakan berjubun informasi mengenai COVID-19 dan strategi penanganannya. Informasi itu akan lebih kompleks jika dikaitkan dengan berbagai isu konspirasi dan kepentingan politik. Informasi simpang siur dan kadang saling bertentangan bebas masuk dalam ruang kehidupan masyarakat melalui gawai yang langsung di depan mata. Kondisi seperti ini akan memberikan gambaran *chaos* dalam pikiran pembaca bahwa dunia begitu gawat dan terancam dan penuh dengan persoalan pelik yang sulit diselesaikan. Informasi negatif yang terus masuk dalam pikiran, akan menyebabkan pikiran dan perasaan bereaksi negatif pula. Ini lah awal mula gangguan kesehatan mental terjadi. Oleh karena itu setiap informasi yang masuk tidak boleh diterima mentah-mentah. Informasi yang masuk dalam otak harus diseleksi secara ketat dan kritis. Informasi-informasi itu harus diidentifikasi terlebih dahulu apakah mengandung kebenaran factual, selaras dengan pengetahuan dan akal sehat, memiliki referensi yang kredibel ataukah hanya sekedar opini subyektif lebih-lebih opini sesat dan berita palsu yang menggiring pembaca untuk meninggalkan akal sehat dan menyulut emosi belaka. Pembaca informasi yang kritis akan mampu mendapatkan manfaat dari media informasi dan mampu mengontrol pengaruh buruknya.

Tidak mengikuti sosial media. Matikan handphone Anda. Matikan TV Anda. Jangan menonton berita. Saran-saran tersebut terasa naif karena pada jaman informasi digital saat ini jika tidak mengikuti apa yang sedang terjadi di berbagai belahan dunia, kita akan ketinggalan jaman. Namun jika dikaitkan dengan kesehatan mental, langkah sederhana tersebut dapat menghindarkan masyarakat dari ketakutan, cemas, dan stress karena berita pandemi. Resep sederhana bahagia adalah mengurangi keinginan dan angan-angan panjang. Semakin sedikit keinginan yang harus dipenuhi maka akan semakin ringan tuntutan untuk memenuhinya. Semakin realistis angan-angan maka akan semakin menenteramkan pikiran. Dengan tidak mengetahui berita tentang

lonjakan kasus mortalitas di daerah yang jauh dari tempat tinggal dan bahkan belum dikenal, maka focus pikiran akan terutuju pada bagaimana mengelola lingkungan terdekat. Dengan tidak mengetahui hiruk pikuk kebijakan penanganan COVID-19, kita tidak akan berperilaku sebagai kritikus yang seakan-akan mampu mengatasi segala persoalan. Dengan demikian kita akan mempercayakan penanganan itu kepada pihak yang berkompeten dan memiliki kewenangan. Berfikir sederhana, realistis, dan mempercayai orang lain merupakan tips sederhana untuk bahagia yang akan menunjang kesehatan mental.

Sikap Muslim terhadap Pandemi COVID-19

Berbagai perubahan ritme kehidupan yang diakibatkan oleh COVID-19 dan kebijakan pemerintah untuk mengendalikan penyebarannya harus disikapi dengan bijak oleh umat Islam di Indonesia. Pandemi COVID-19 ini memberi pelajaran dan hikmah yang sangat berharga bagi Muslim baik sebagai pribadi maupun sebagai anggota komunitas masyarakat. Beberapa sikap yang harus ditempuh oleh seorang muslim diuraikan di bawah ini.

Menambah keimanan kepada Allah SWT. Pandemi COVID-19 telah sangat menohok ego dan keangkuhan manusia. Manusia yang merasa mampu menguasai dan mengatur dunia dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mereka kuasai dipaksa tunduk dan mengakui kelemahannya oleh makhluk mikroskopis Allah SWT yang bernama virus Corona yang cara membunuhnya sebetulnya cukup dengan cairan detergen. Oleh karena itu pandemi ini mengajarkan Muslim untuk kembali kepada jati dirinya sebagai makhluk yang diciptakan Allah SWT semata-mata untuk beribadah kepada-Nya dan mengelola dunia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Selama ini banyak manusia yang sudah lupa jati dirinya dengan tidak mau menyembah-Nya bahkan mengingkari-Nya, banyak manusia yang bermaksiat kepada-Nya, dan banyak pula manusia yang berperilaku menyerupai-Nya dengan menjadi 'Tuhan' yang memonopoli tafsir kebenaran firman-Nya dan menghakimi orang lain dengan hukum ala kelompoknya. Pandemi COVID-19

mengajarkan Muslim untuk memperkuat keimanan kepada Allah SWT dengan bertumpu dan bergantung, memohon pertolongan kepada-Nya, dan memperbagus ibadah dan menambah ketaatan kepada-Nya karena hanya Allah SWT lah Tuhan yang sebenarnya dan selain-Nya hanya makhluk yang lemah semata.

Berbaik sangka kepada Allah SWT. Berbaik sangka kepada Allah SWT akan memberikan ketenangan dan kedamaian sehingga membuat hati lebih bahagia. Kebahagiaan ini akan meringankan bahkan menyembuhkan sebagian besar penyakit psikologis. Setiap makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT pasti tidak diciptakan untuk kesia-siaan belaka. Paling tidak pandemi ini mengajarkan Muslim untuk hidup lebih sehat dan bahagia karena mayoritas mortalitas terjadi pada penderita yang memiliki komorbid degenerative seperti darah tinggi, diabetes, kelainan dan penyakit jantung, asma akut, dan bronchitis. Semua keadaan itu baik bagi Muslim. Bagi Muslim yang meninggal dunia karena pandemi Allah SWT telah menjanjikan mereka kenikmatan surga karena meninggal karena pandemi dianggap syahid. Bagi para penyintas COVID-19, mereka patut bersyukur kepada Allah SWT karena di dalam tubuh mereka sudah tercipta antibodi yang membuat tubuh mereka kebal terhadap virus tersebut sehingga tidak dibutuhkan lagi imun booster. Bagi mereka yang tidak pernah menderita COVID-19 harus memperbanyak syukur kepada Allah SWT karena dianugerahi kesehatan yang sempurna dan diselamatkan dari pandemi sehingga mampu memberi bantuan terhadap saudaranya yang menderita.

Memperbanyak ibadah bersama keluarga. Pandemi COVID-19 ini memberikan berkah besar bagi kehidupan keluarga. Jika sebelum pandemi, semua anggota keluarga sibuk dengan aktifitasnya masing-masing sehingga jarang bersua dan memiliki waktu bersama yang intim dan berkualitas, maka pandemic COVID-19 menyediakan semua 'kemewahan' tersebut. Seorang Muslim, sembari melakukan isolasi diri dan bekerja dari rumah untuk memutus rantai penyebaran virus, dapat mengoptimalkan waktunya untuk menambah ilmu dan mendekatkan diri kepada Allah SWT bersama keluarga tercinta. Kegiatan semacam ini

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

selain akan menambah kesehatan spiritual juga akan memperkuat kesehatan mental social seluruh anggota keluarga. Pada saat pandemic yang penuh dengan ketidakpastian regulasi pemerintah dan ancaman terinfeksi virus, dukungan mental sosial keluarga sangat dibutuhkan. Dengan demikian, kegiatan isolasi atau pembatasan kegiatan di luar rumah tidak dirasakan sebagai 'kungkungan' fisik dan psikis tapi dirasakan sebagai kesempatan berharga untuk terus berkumpul dengan orang-orang tercinta. Bersatunya keluarga dalam masa pandemic akan memperkuat relasi psikis.

Bersedekah di masa sulit. Sebagian besar masyarakat pasti setuju jika masa pandemic adalah masa-masa sulit dalam episode kehidupan ekonomi social masyarakat. Meskipun demikian, Muslim tetap dianjurkan untuk menyisihkan sebagian rezekinya dan disedekahkan kepada orang lain. Secara social, bersedekah di masa sulit ini akan mampu meringankan beban hidup masyarakat. Selain itu dampaknya sedekah bagi masyarakat adalah tumbuhnya empati komunal dan terhindar dari gejala sosial. Jika empati komunal berkembang dengan baik dan masyarakat hidup dalam damai meskipun di masa pandemic maka kesehatan mental masyarakat secara umum akan terjaga. Saling berbagi dan memberi akan merekatkan *mileau* masyarakat sehingga soliditas masyarakat terus terjaga. Bagi kesehatan mental pribadi muslim, secara teoritis perilaku memberi dan menolong orang lain akan menyehatkan psikis. Memberi dengan ikhlas pasti membahagiakan. Hal ini terjadi karena dalam hati tumbuh rasa puas dan cukup akan segala anugerah Allah SWT dan kemudian mewujud dalam rasa syukur atas anugerah tersebut meskipun kehidupan terasa sulit. Rasa syukur itu lah yang menyebabkan dada terasa lapang dan ringan menjalani masa pandemi.

SERBA – SERBIDI KALA PANDEMI

Oleh Mochammad Faiz Alfaghri

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Kedatangan pandemi covid-19 pada awal tahun 2020 telah berhasil mengobrak-abrik bumi pertiwi, segala elemen masyarakat merasakan dampaknya dari mulai pejabat hingga rakyat jelata semuanya kebingungan. Terutama bagi rakyat kelas menengah kebawah dari segi ekonomi mereka tertatih-tatih dalam mencari rezeki. Bermula pada kebijakan pemerintah yang terlalu meremehkan virus corona, bahkan beberapa pejabat pernah berkata seperti ini; MenKo PolHuKam bapak Mahfud MD “Covid tidak akan pernah tiba di Indonesia, sebab disini izinnya sangat rumit”, lalu ada lagi dari Ketua BNPB “Orang Indonesia pasti tidak akan terjangkit virus corona, soalnya masyarakat sudah terbiasa minum-minuman herbal misalnya saja jamu tradisional”, tentu itu masih secuil ocehan dari para petinggi negeri ini yang terkesan sangat menggampangkan terkait penyebaran covid-19.

Sebetulnya bagi penulis menganggap bahwasanya pemerintah gagap dalam menangani masalah kesehatan yang dahsyat, sebab fasilitas kesehatan di tanah air masih banyak yang kurang layak begitu juga dengan kurangnya tenaga kesehatan, alhasil ketika menghadapi lonjakan kasus yang luar biasa menyebabkan kewalahan dalam menangani para penyintas covid-19. Sekilas terlihat pandemi tersebut sungguh mengerikan, dari bidang ekonomi dan kesehatan saja sudah banyak mengalami kemerosotan.

Kehadiran virus corona di tengah kehidupan manusia telah mengubah segalanya, termasuk gaya hidup manusia yang sangat drastis mengalami perubahannya. Perubahan itu terkesan bahwa kehidupan

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

sebelum pandemi terbilang sudah tidak normal lagi, oleh sebab itu di masa pandemi covid-19 manusia dituntut untuk menjalani kenormalan baru dalam kehidupan atau yang dikenal dengan istilah new normal. Bagaimana gaya hidup tersebut? Sebagian manusia menganggapnya bukan hal baru lagi, akan tetapi disisi lain ada anjuran protokol kesehatan yang dirasa asing. Dalam protokol kesehatan yang disarankan oleh WHO dan diterapkan oleh pemerintahan Indonesia yang dikenal dengan istilah 5 M, seperti; mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, membatasi kerumunan, dan membatasi mobilitas masyarakat. Kelima anjuran tersebut demi mencegah penyebaran covid-19 semakin meluas.

Bagi penulis, mencuci tangan-memakai masker kiranya adalah suatu kegiatan yang wajar meskipun tidak ada covid-19, akan tetapi ketiga poin lain; menjaga jarak-membatasi kerumunan-membatasi mobilitas adalah hal baru yang mana sebagai makhluk sosial kita tidak pernah terlepas dengan kegiatan bersosial baik itu dalam jumlah massa banyak atau sedikit. Oleh karena itu, manusia dituntut untuk beradaptasi dengan kehidupan baru di lingkungannya.

Kemana-mana saat ini kita diwajibkan memakai masker bahkan masker yang dipakai pun diharuskan berlapis, sungguh memang aneh tapi itu semua akhirnya menjadikan sebuah kebiasaan baru bagi manusia. Begitu pun juga ketika kita melakukan perjalanan jauh (luar kota) maka yang harus dipersiapkan sekarang tidak hanya perlengkapan akomodasi (transport, dana, dll) akan tetapi yang terpenting ialah berbagai dokumen keterangan sehat dari pelaku perjalanan.

Di tanah airku ini yang pemerintahnya kurang perhatian; aksi solidaritas dikalangan warga sangat banyak dilakukan, dari publik figure hingga rakyat biasa pun turut menguatkan satu sama lain. Sifat gotong royong itu nyata adanya bukan hanya sekedar nama kabinet saja hehehe... hati nurani warga untungnya masih tinggi, sebab kemanusiaan itu mahal, jikalau setiap warga memiliki ego yang tinggi tanpa peduli kanan kiri, mungkin saja kita semua tidak dapat melawati masa pandemi yang begitu panjang. Bagi penulis, dimasa pandemi kita belajar untuk

mengaktualisasikan sikap saling tolong menolong, merendahkan ego, dan menjunjung tinggi rasa kemanusiaan.

Tidak kurang dari setahun umur covid-19, para peneliti dari belahan dunia telah menemukan vaksin untuk melemahkan virus corona. Berbagai macam varian sudah tersebar dipenjuru negeri ini; Sinovac, AstraZeneca, moderna, sinopharm, pfizer, dan novavax. Alhasil pemerintah membuat kebijakan tentang program vaksinasi, program tersebut bertujuan guna mencapai angka herd immunity yang tinggi agar penyebaran covid-19 tidak merajalela.

Sedikit-banyaknya dalam program vaksinasi tersebut tidak terlepas dengan adanya problem, seperti; tidak sedikit warga yang telah melakukan vaksin merasakan gejala atau efek yang hingga berujung pada kematian. Selain itu, meskipun banyak warga yang sudah divaksin akan tetapi mereka masih ada kemungkinan dapat tertular oleh virus corona. Hal tersebut memang sebuah keniscayaan, artinya vaksinasi bukanlah solusi yang utama, maka dari itu menjaga kesehatan diri baik itu jiwa maupun tubuh sangatlah penting.

Dan saat ini yang menjadi keresahan penulis melihat berita di televisi nasional tampaknya selalu memberikan sajian berita duka, hal tersebut dapat membuat kecemasan dan stres yang berlebih pada masyarakat. Sebab faktor psikologis juga mempengaruhi imun seseorang, jika cemas dan stres itu terjadi maka tubuh pun merasakan efeknya. Apalagi ketika pandemi seperti ini kita terbatas dalam melakukan berpergian kemanapun sehingga seseorang juga jenuh jika dirumah saja. Namun, sangat disayangkan pemerintah malah memperbolehkan Tenaga Kerja Asing (TKA) asal Tiongkok datang ke Indonesia. Meskipun pihak yang bersangkutan beralih bahwa mereka para TKA sudah melakukan serangkaian screening kesehatan ketat ketika tiba di tanah air. Sungguh memprihatinkan melihat situasi seperti itu, dikala warga dikurung disaat itulah ada celah kedzoliman.

Meskipun banyak problematika kehidupan dimasa pandemi seperti ini, kita tetap menguatkan semangat dan selalu menjaga kesehatan.

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

Selain itu, trend saat pandemi juga turut mewarnai kehidupan. Misalnya saja trend bersepeda, padahal kegiatan bersepeda adalah sebuah rutinitas olahraga yang biasanya dilakukan masyarakat dikala pagi hari, akan tetapi disaat pandemi bersepeda selayaknya mode yang mana kegiatan tersebut digandrungi oleh semua kalangan. Tidak hanya itu saja, bahkan pemuda yang gemar balap motor liar-pun turut meramaikan dengan trend balap sepeda, dan ada juga balap lari. Sangat bewarna sekali, sekalipun balap liar baik sepeda maupun lari itu tetap ilegal sebab menimbulkan kerumunan juga akan tetapi setidaknya dapat kita ambil sisi positifnya mereka juga sadar dengan kesehatan diri.

Ya begitulah pernak-pernik disaat pandemi, dimana manusia dihadapkan dengan virus yang bisa dikatakan berbahaya. Disetiap keluh-kesah seseorang dimasa pandemi begitu riuh melengkapi kesunyian malam. Mereka yang susah tidur sebab memikirkan bagaimana keesokan harinya dapat mencari sesuap nasi akan tetapi terdampak PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Mereka yang hidup dijalan, tidur dikolong jembatan yang mengandalkan belas kasihan warga kelas menengah ke-atas juga merasakan dampaknya.

Tidak bisa dipungkiri, pandemi memang telah mengubah segalanya. Mungkin saja inilah cara peradaban berkembang disertai oleh virus corona sebagai pendorongnya, yang mana pandemi juga membuat manusia dipaksa sadar akan teknologi. Bisa dibilang manusia sekarang diasuh dan dibesarkan oleh teknologi. Ya begitulah kehidupan semuanya silih berganti, dan peradaban akan terus berkembang maka manusia harus siap menghadapinya.

Kita sebagai seorang muslim hanya patut mensyukuri segala nikmat yang diberikan Tuhan yang Maha Kuasa. Sebab di dalam kitab Suci Al-alqur'an dikatakan bahwa "disetiap kesulitan pasti ada kemudahan" dan juga "nikmat mana lagi yang engkau dustakan", dari kedua arti ayat tersebut terdapat pengulangan beberapa kali yang menandakan bahwa betapa urgensinya ayat tersebut. Oleh sebab itu, Tuhan telah

menjanjikan kepada manusia bahwasanya janganlah berputus asa dalam keadaan apapun sebab kemudahan itu pasti akan datang pada mereka yang tabah, ikhlas dan tetap bersyukur.

PANDEMI COVID-19 MENGUBAH GAYA HIDUP, BENARKAH?

Oleh Yuaning Tyas Verawati

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi
Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Coronavirus Disease 2019 atau yang kerap kali disebut *COVID-19* sampai saat ini masih ada di sekitar kita. Wabah virus yang berasal dari Wuhan, China pada tahun 2019 ini masih merajalela dan belum berakhir. Kasus ini akan terus bertambah jika kita semua lengah dan masih menganggap remeh *Covid-19*. Tentu saja wabah virus ini tidak hanya memakan berjuta-juta nyawa di seluruh dunia, akan tetapi juga mematikan seluruh sektor kehidupan. Keadaan ini bahkan bisa dikatakan lebih parah dari dampak perang dunia, yang bahkan hanya diakibatkan dari mikroorganisme sangat kecil.

Pada awalnya, siapa yang akan menyangka bahwa wabah virus ini akan separah ini dan menghabiskan waktu yang sangat panjang? Terhitung hingga saat ini, kasus *Covid-19* di Indonesia mencapai 3,5 juta dan untuk jumlah kematiannya mencapai lebih dari 97 ribu jiwa. Angka yang begitu fantastis untuk menyebut jumlah pasien yang setiap hari terpapar virus ini dan sampai banyak yang tidak mendapatkan kamar serta pelayanan yang layak di banyak rumah sakit. Di samping itu, bertambahnya angka pada kasus *Covid-19* di setiap harinya mengakibatkan mayoritas orang mulai merasa cemas dan paranoid.

Kecemasan masyarakat berasal dari mereka yang merasa tidak mendapatkan kepastian, kapan penderitaan wabah *Covid-19* akan usai, apakah mereka bisa jauh dari paparan virus corona, apakah mereka bisa bertahan hidup dengan kesulitan ekonomi yang semakin menjadi-jadi di tengah wabah ini, dan masih banyak lagi. Hal inilah yang mengakibatkan

mereka mulai stres karena kehilangan pekerjaan dan memicu kasus kematian baru karena kasus kelaparan. Maka dari itu, kita semua tidak boleh hanya berdiam diri tanpa ada perubahan dan tindakan yang dilakukan. Kita harus bisa melindungi diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita, agar kita semua bisa sehat, terbebas dari *Covid-19* dan wabah ini bisa segera musnah. Hal inilah yang memaksa manusia untuk mengubah gaya hidup yang lebih sehat.

Perubahan gaya hidup harus dimulai dari diri individu. Apabila tidak dimulai dari diri sendiri maka dari siapa lagi? Pemerintah pun juga telah ikut andil dan bekerja keras demi melindungi masyarakat agar tidak lebih banyak lagi yang terpapar virus ini dan negara kita bisa lekas pulih dari ketidakberdayaan selama bertahun-tahun. Sulit untuk membuat masyarakat mematuhi protokol kesehatan yang selama ini digalakkan, seperti yang sudah kita ketahui semua yaitu berupa memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan dengan sabun bahkan bisa dengan memakai *handsanitizer*. Selain dengan menggendakan patuh protokol kesehatan tersebut, pemerintah juga melakukan sosialisasi pembatasan kegiatan masyarakat untuk menekan lonjakan penularan *Virus Corona*. Kebijakan-kebijakan yang dilakukan pemerintah yaitu antara lain:

1. PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dimana peraturan ini ditetapkan pemerintah dan berlaku antara bulan A hingga bulan B tergantung pada peraturan daerahnya masing - masing.
2. PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) Jawa - Bali: diterapkan sejak tanggal 11 Januari 2021.
3. PPKM Mikro diterapkan sejak 1 Juni 2021 - 14 Juni 2021.
4. Penebalan PPKM Mikro: berlaku mulai 22 Juni 2021 - 5 Juli 2021.
5. PPKM Darurat: berlaku 3 Juli 2021 - 20 Juli 2021.
6. PPKM Level 4: memperpanjang pembatasan hingga 25 Juli 2021.

Sudah banyak kebijakan yang diterapkan di Indonesia hingga saat ini, tapi kenyataannya jumlah kasus masih terus membludak. Apa penyebabnya? Salah satu penyebabnya masih banyaknya masyarakat yang tidak peduli dengan berbagai anjuran untuk mematuhi protokol

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

kesehatan serta masih tidak percaya akan keberadaan virus ini, seakan – akan hanya permainan politik atau pembodohan dunia oleh beberapa pihak yang dituduh.

Demi menjaga diri sendiri dan orang sekitar saya agar tetap sehat, ada beberapa kebiasaan / gaya hidup yang saya lakukan. Tips pertama yaitu saya terbiasa minum madu setelah bangun di pagi hari, hal ini karena meminum madu saat perut kosong akan mempercepat penyerapan nutrisi di dalam tubuh. Selain itu, kandungan-kandungan di dalam madu dapat meningkatkan imun pada tubuh kita, sehingga cocok dikonsumsi di masa pandemi ini.

Tips yang kedua, yaitu setidaknya 30 menit per hari menyempatkan waktu untuk berolahraga. Biasanya saya berolahraga antara waktu terbit fajar sampai pukul 7 pagi. Tidak perlu pergi jauh-jauh, saya hanya melakukan olahraga di depan rumah dengan lari-lari kecil, *skipping*, *sit-up*, *push-up*, bahkan juga bulu tangkis bersama adik saya. Berolahraga tentu sangat penting, karena membantu menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat dan tidak mudah sakit.

Tips ketiga yaitu dengan berjemur di bawah sinar matahari. Sinar matahari di pagi hari menghasilkan *UV (ultraviolet)* yang ketika menyentuh permukaan kulit kita akan diubah oleh tubuh menjadi vitamin D. Vitamin D sendiri dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme kalsium, imunitas tubuh, serta mentransmisi kerja otot dengan saraf.

Tips berikutnya dengan menjaga kebersihan rumah serta lingkungan sekitar kita. Bahkan pemerintah setempat saya pun kerap melakukan penyemprotan *desinfektan* setiap dua minggu sekali agar lingkungan tetap sehat. Tips kelima, menjaga pola makan dengan makan-makanan bergizi, tidak lupa juga untuk minum segelas susu yang biasa saya lakukan sesudah sarapan.

Tips selanjutnya yaitu selalu memakai masker jika terpaksa keluar rumah. Akan lebih baik jika memakai masker dobel. Tidak lupa juga selalu bawa *handsanitizer* kemanapaun kita pergi, agar saat kita tidak sengaja bersentuhan dengan orang lain maupun setelah memegang benda apapun bisa dengan mudah untuk membersihkan dan

menyeterilkan tangan kita. Berikutnya, jangan lupa selalu jaga jarak minimal satu meter dengan orang lain serta hindari kerumunan dimanapun kita berada.

Saat pulang dari bepergian dan akan menuju ke dalam rumah, jangan lupa untuk membuang masker yang telah dipakai. Hal ini saya lakukan karena saya terbiasa menggunakan masker sekali pakai. Jika memakai masker dobel, masker bagian luar saya buang dan yang bagian dalam akan saya cuci. Sebelum itu, jangan lupa langsung mencuci tangan dan kaki menggunakan air mengalir dan sabun di depan rumah ataupun tempat mencuci tangan / kaki yang telah disediakan.

Tips berikutnya, jangan bepergian ke luar rumah jika tidak terlalu penting dan mendesak, karena salah satu yang efektif untuk menghentikan penyebaran virus covid ini yaitu dengan tidak sering-sering berinteraksi dengan orang lain. Jadi, lakukan segala kegiatan dari rumah. Tips ke-sebelas yaitu jaga pola makan dan pola istirahat dengan tidak tidur terlalu malam. Hal ini karena bergadang dapat mengundang berbagai macam penyakit. Dan tips yang terakhir dari saya yaitu banyak-banyak minum air putih, sering minum hangat dengan perasan jeruk nipis/lemon atau bisa dengan rutin minum vitamin C.

RUTINITAS HIDUP: *LIFESTYLE* DI ERA NEW NORMAL

Oleh Yusrina Dzakiroh

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Tidak terasa kurang lebih satu setengah tahun sudah, pandemi *Covid-19* ini masuk dan menyerang Indonesia. Lama-kelamaan, rasanya kehidupan kita berdampingan dengan pandemi. Kita juga melewati era *new normal*, dimana kita harus menyesuaikan kebiasaan baru yang dilakukan. Protokol kesehatan yang ketat pastinya harus selalu diterapkan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Banyak sekali gaya hidup yang harus kita sesuaikan seiring adanya pandemi. Termasuk yang saya alami yaitu kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan secara daring. Tentunya hal ini juga menjadi hal baru bagi saya sebagai mahasiswa dan para pelajar. Apalagi dengan anak-anak yang masih TK dan SD, menjadikan hal baru juga bagi orang tua untuk mendampingi anak yang masih perlu bimbingan dengan pembelajaran secara *daring* dari rumah.

Di dunia kerja pun diberlakukan adaptasi kebiasaan baru, dimana banyak pekerjaan juga dilakukan dari rumah, atau secara bergantian untuk masuk di kantor. Pastinya gaya hidup ini dilakukan untuk mencegah penyebaran virus supaya tidak meluas. Bukan hanya untuk kepentingan sendiri, kita juga mementingkan dan menjaga antara satu sama lain. Tidak sedikit masyarakat ikut terdampak dengan adanya pandemi. Seperti para penjual makanan dan minuman di sekolah. Bagaimana tidak, yang dulunya mereka mendapat penghasilan dari sana, sekarang sekolah dilakukan secara daring.

Pelaksanaan KKN yang Murni Virtual

KKN yang saya laksanakan ini berbeda dengan KKN pada gelombang sebelumnya. Di gelombang ini, kegiatan KKN murni dilaksanakan secara virtual, bahkan tidak terjun ke desa seperti KKN biasanya. Pelaksanaan kegiatan secara daring ini juga merupakan salah satu adaptasi gaya hidup yang disesuaikan seiring adanya pandemi. Saat ini di Indonesia, kasus *Covid* terus meningkat.

Wilayah saya yaitu Tulungagung juga termasuk mengikuti Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat, yang sekarang beralih istilah menjadi PPKM level 4, dan pelaksanaannya saat ini masih terus diperpanjang. Hal ini pastinya dilakukan untuk mengurangi interaksi dan mobilitas masyarakat supaya penyebaran dan kasus virus *Covid* tidak terus meningkat. KKN ini menjadi tantangan baru bagi saya dan anggota kelompok, serta para peserta KKN lain. Bagaimana tidak, semua kegiatan dilaksanakan secara *daring*. Kita harus bisa berkreasi dan berinovasi memanfaatkan *platform* media sosial yang ada.

Kelompok saya berjumlah dua belas orang yang pastinya terdiri dari berbagai jurusan dari fakultas yang ada. Dalam satu kelompok tersebut sebelumnya hanya satu orang yang saya kenal, yaitu teman saya semasa SMA yang kebetulan satu fakultas. Setelah hari itu tanggal 23 Juli 2021 pengumuman kelompok, saya dan teman-teman mulai berkenalan lewat media sosial *whatsapp*. Diskusi struktur kelompok pun juga kita lakukan melalui grup *whatsapp* dan *google meet*.

Tanggal 26 Juli 2021 tiba saatnya dimana hari pertama pelaksanaan KKN Gelombang 2 ini. Kemudian besoknya tanggal 27 Juli 2021 adalah pelepasan dan pembekalan mahasiswa KKN melalui *zoom meeting* yang diikuti seluruh peserta KKN Gelombang II. Malamnya, saya dan teman sekelompok bertemu via *google meet* dengan Dosen Pembimbing Lapangan kami. Pada hari itu DPL kami Bapak Dr. Muh. Basuni, S.Pd. memberikan pengarahan dan penjelasan kepada kami tentang bagaimana dan apa-apa yang harus kita lakukan selama pelaksanaan kegiatan.

Gaya Hidup Baru dan Hidup Sehat

Gaya hidup baru di masa pandemi tentunya dilakukan untuk tetap menjaga kesehatan tubuh. Melakukan olahraga termasuk hal yang sangat penting bagi kita, terlebih lagi dengan keadaan saat ini. Kita harus menjaga imunitas tubuh agar kuat dan tahan akan virus. Banyak sekali olahraga yang bisa dilakukan, seperti berlari maupun yang sedang *trend* ketika pandemi yaitu bersepeda. Bersepeda memberikan efek yang baik pada kesehatan. Dengan bersepeda dapat meningkatkan kesehatan pernapasan. Bersepeda termasuk tips olahraga yang efisien. Sepeda termasuk alat transportasi yang ramah lingkungan karena tidak menggunakan bahan bakar, sehingga mengurangi polusi udara.

Sekitar mulai pertengahan adanya pandemi saya sering bersepeda dengan keluarga, saudara, maupun dengan teman-teman. Biasanya setiap hari minggu saya bersepeda karena di hari itu banyak yang senggang. Antusias masyarakat akan *trend* bersepeda ini sangat tinggi. Sampai-sampai saat itu pernah permintaan konsumen akan sepeda di negara ini sangat tinggi. Di perjalanan bersepeda selalu bersimpangan maupun bersamaan dengan pesepeda lain. Banyak dari mereka bersama keluarganya, bahkan ada yang satu komunitas pesepeda. Manfaat lain dari bersepeda yaitu baik untuk kesehatan pikiran, karena hati merasa senang dan lepas, sehingga dapat menghilangkan stres. Selalu ingat bahwa ketika bersepeda harus tetap menerapkan protokol kesehatan. Istirahat yang cukup juga diperlukan setelah kita melakukan aktivitas sehari-hari. Kegiatan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh lagi yaitu rutin berjemur setiap pagi hari.

Hal yang menjadi perhatian baru-baru ini permintaan masyarakat akan vitamin dan susu steril sangat tinggi. Sampai-sampai di beberapa daerah terjadi kelangkaan produk tersebut. Hal ini karena kedua barang tersebut memang diperlukan untuk menambah daya tahan tubuh kita. Namun kita jangan menjadi gegabah dan panik. Karena jangan lupa, mengonsumsi vitamin juga ada aturan dan maksimal setiap harinya. Ketika itu awal mewabahnya virus juga pernah, terjadi kelangkaan

masker. Saya dulu juga ikut merasakan sulitnya untuk mencari masker dan bahkan harganya melonjak naik. Baiknya, setelah adanya hal ini dapat membuka lapangan usaha baru. Mulai banyak orang yang berinovasi membuat dan menjual masker dengan bahan kain. Ya, karena bahan ini juga tergolong efektif untuk melindungi diri dari virus.

Minuman Kesehatan Untuk Menjaga Imunitas

Menjaga imunitas tubuh juga bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan dan minuman sehat. Kali ini saya akan memberikan tips minuman kesehatan untuk menjaga imun. Banyak sekali minuman kesehatan yang bisa kita buat dengan mudah. Bahan-bahan yang digunakan juga mudah didapat dan biasanya ada di rumah. Ibu saya sering membuat minuman kesehatan yang terbuat dari rempah tradisional untuk diminum keluarga. Kebetulan keluarga saya suka mengonsumsi minuman ini.

Minuman yang bisa dibuat diantaranya wedhang dari campuran rempah tradisional, jamu dari kunyit, kencur, jahe, maupun beras kencur. Minuman yang sering dibuat ibu saya yaitu wedhang campuran dari kunyit, jahe, dan serai. Masing-masing bahan tersebut memiliki manfaat yang beragam dan tentunya baik untuk kesehatan tubuh. Kunyit memiliki sifat anti peradangan dan dapat membantu mengatasi nyeri sendi. Kencur bisa mengobati batuk dan asma, serta dapat menambah nafsu makan. Jahe banyak digunakan sebagai obat tradisional, jahe juga dapat meningkatkan imunitas dan penurun panas.

Manfaat yang saya sebutkan tersebut hanya beberapa dan masih banyak lagi manfaat lainnya. Tidak kalah penting, minuman yang kita buat bisa dicampur dengan madu. Tidak dapat diragukan lagi bahwa banyak manfaat madu yang tentunya sangat baik bagi kesehatan. Madu mengandung anti oksidan dan anti bakteri yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Memang benar, setelah minum minuman dari bahan tradisional baik wedhang maupun jamu badan menjadi lebih segar dan enak, apalagi jika minumannya wedhang selagi panas seketika terasa nyaman dan relaks di tubuh.

LIFESTYLE DI ERA NEW NORMAL: GAYA HIDUP FASHIONABLE DENGAN PATUH PROKES

Oleh Syaikul Rodina

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Wabah corona virus atau yang biasa disebut dengan Covid-19 merupakan wabah yang memerlukan perhatian karena penyebarannya yang sangat cepat dan mampu memasuki semua negara, sehingga mampu menjadi masalah penting yang membutuhkan penanganan cepat untuk menghentikan penyebarannya. Banyak faktor yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi peningkatan orang terdampak Covid-19 baik dari sisi ekonomi, Kesehatan, dan Sosial.

Wabah Corona virus atau Covid-19 pertama kali menyebar di Indonesia, pada bulan maret 2020. Dimana terdapat laporan kasus Corona virus atau Covid-19 yang membutuhkan penangan Kesehatan baik karantina atau obat-obatan lainnya. Upaya yang mungkin dilakukan oleh pemerintah untuk menghentikan penyebaran adalah dengan membuat klaster atau kelompok agar lebih mudah untuk penanganan pasca kasus tersebut terlapor. Klaster tersebut berupa pengelompokan orang orang yang baru ditemui, orang orang yang baru saja berinteraksi atau tempat manakah yang baru dikunjungi. Hal tersebut dilakukan bukan untuk apa, dilansir dari Wikipedia bahwa virus dapat menyebar dengan sangat cepat dengan cara bereproduksi dimana akan mampu menghasilkan banyak produksi sel virus yang identic dengan virus awalnya.

Meskipun penanganan untuk membersihkan virus tetap dilakukan namun tidak bisa dipungkiri kalau saja masih terdapat penyebaran di Sebagian wilayah dikarenakan virus sendiri bukan lah mikroba yang dapat dengan mudahnya dilihat dengan mata telanjang, dikarenakan ukurannya yang sangat kecil dan bahkan lebih kecil dari bakteri.

Oleh karena itu penanganan untuk menghentikan penyebaran virus corona atau yang biasa dikenal dengan Covid-19 terus diupayakan dan bahkan menjadi sebuah kewajiban, sekaligus terdapat sanksi atas pelanggaran atau ketidakpatuhan atas Gerakan patuhi protocol kesehatan untuk menghentikan virus Corona atau Covid-19 ini.

Sebelumnya pada tahun 2020 ketika virus corona pertama kali menyebar di Indonesia pemerintah memberlakukan kebijakan *lockdown* agar penyebaran virus tidak terlalu cepat namun akan berdampak pada penurunan ekonomi dikarenakan aktivitas jual beli yang tidak stabil dan banyak harga barang yang naik akibat banyak permintaan dan penimbunan.

Oleh sebab itu pemerintah selanjutnya memberlakukan kebijakan yaitu penerapan New Normal dengan tujuan masyarakat akan lebih leluasa untuk bertransaksi seperti biasa sehingga dapat memperbaiki ekonomi negara yang sebelumnya mengalami penurunan.

Kebijakan New Normal yang lebih leluasa untuk melakukan aktivitas diluar ini akan berdampak baik bagi ekonomi namun dikarenakan interaksi antar masyarakat yang tidak kenal tempat, waktu, dan jarak akan memicu perkembangan virus yang akan lebih menyebar cepat. Untuk mengantisipasi penyebaran virus tersebut maka pemerintah menurunkan kebijakan, sekaligus banyak aktivis yang mendukung untuk mengkampanyekan patuhi protocol kesehatan.

Life style untuk hidup di era new normal ini bisa dengan menerapkan, antara lain dengan menggunakan masker setiap harinya ketika berinteraksi dengan orang agar tidak menularkan atau tertular virus dari orang yang kita temui. Selain itu juga menjaga dan membawa

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

perlengkapan untuk kebersihan diri meliputi dari sabun cuci tangan yang biasa ditemukan di tempat-tempat yang penuh keramaian atau sering dikunjungi oleh orang-orang pada umumnya seperti pasar, toko, atau tempat wisata atau yang lainnya.

Apabila tidak membawa sabun cuci tangan biasanya masyarakat mempermudah untuk menjaga kebersihannya dengan menggunakan hand sanitizer yang dapat dibawa kemana saja dengan mudah tanpa memerlukan air untuk membilasnya. Selain menjaga kebersihan, tempat umum banyak yang menyediakan alat untuk mengukur suhu tubuh agar dapat memberikan kenyamanan bagi pengunjung lainnya, agar tidak dapat penyebaran virus di dalam tempat tersebut.

Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan pola hidup sehat seperti yang biasa kita kenal sejak kecil dengan lagunya yaitu empat sehat lima sempurna. Istilah itu merupakan biasa kita dengar sejak kecil untuk membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan sehat yang bertujuan untuk melengkapi gizi yang dibutuhkan dalam tubuh. Dengan makanan yang seimbang tersebut, tubuh kita akan membentuk system imun yang kuat agar mampu melawan virus-virus atau bakteri yang mana akan sering ditemukan tanpa kita sadar.

Olah raga yang cukup, dengan olahraga kita akan dapat mengatur suhu tubuh kita agar lebih stabil dan dapat menyeimbangkan dengan pola hidup sehat lainnya. Olahraga dan makanan sehat pun tidaklah cukup, tubuh juga memerlukan tidur yang cukup, dengan istirahat kita akan bisa mengistirahatkan tubuh atau fikiran yang telah digunakan sehari penuh untuk keperluan bekerja, sekolah, ataupun aktivitas lainnya.

Karena situasi new normal ini lebih sering kita gunakan untuk berinteraksi dengan banyak orang seperti bekerja, belanja, ataupun kegiatan lainnya. Maka kita juga harus menjaga tentang, bagaimana agar kita tidak membawa pulang virus ketika kita telah melakukan perjalanan untuk aktivitas sehari-hari. Ketika sampai dirumah baju dan tubuh kita tidak akan mampu terdeteksi, apakah terdapat virus ataupun tidak, maka dari itu kita harus mengantisipasi dengan mencuci pakaian dan

membersihkan diri (mandi) setelah bepergian. Terdapat sumber yang mengatakan bahwa dengan mencuci, membersihkan diri dengan menggunakan sabun, virus akan dapat musnah ataupun mati.

Situasi New Normal ini memang lingkungan akan beraktifitas seperti biasa seperti sebelum adanya Pandemi Covid-19 atau Corona, bertetangga, acara keagamaan, ataupun adat istiadat yang biasa dilakukan oleh masyarakat akan berjalan seperti biasanya, meskipun di dalamnya akan terdapat ketegasan untuk masyarakat agar mematuhi protocol kesehatan. Karena itulah kita tidak akan bisa mengontrol apakah orang yang berkunjung ke rumah atau ke lingkungan kita membawa virus ataupun tidak, untuk mengantisipasi penyebaran yang meluas maka kita juga diperlukan untuk tetap menjaga kebersihan lingkungan ataupun rumah kita. Membersihkan barang-barang ataupun perlengkapan kita yang biasa disentuh ataupun lebih sering melakukan aktivitas umum misal di ruang tamu ataupun teras, bisa dilakukan penyemprotan menggunakan disinfektan ataupun jenis lainnya.

Maka dari itu kita sebagai masyarakat wajib untuk mematuhi protocol kesehatan guna untuk mendukung progam pemerintah dalam menurunkan penyebaran virus Corona atau Covid-19 sehingga dapat memulihkan pertumbuhan ekonomi yang sedang tidak stabil. Sekalipun kita terpaksa untuk melakukan kegiatan diluar ruangan ataupun tempat umum, kita harus tetap memperhatikan tempat-tempat umum yang kita kunjungi, apakah tetap mematuhi progam pemerintah dengan menyiapkan fasilitas umum untuk mendukung progam dari pemerintah.

Gaya hidup di era New Normal ini akan tetap bisa menjadi stylish yang sangat *fashionable* karena memang semua kalangan dari mulai anak-anak sampai dewasa, dari petani ataupun pejabat/pengusaha akan diwajibkan untuk tetap mematuhi protokol kesehatan yang diprogramkan oleh pemerintah. Tetap menjaga kebersihan dan kesehatan tetapi masih sangat *fashionable* memanglah sangat menguntungkan bagi kita, terutama kalangan anak muda yang sangat

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

memerhatikan penampilannya di segala kondisi ataupun situasi. Patuhi Protokol Kesehatan, *stay health, stay safe, stay fashionable*.

NEW NORMAL: *LIFESTYLE* DALAM ERA BARU

Oleh Alizatul Iklima

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Akhir tahun 2019 warga Wuhan atau Negara China di laporkan terkonfirmasi penyakit pneumonia. Pihak WHO selaku bidang Kesehatan mengonfirmasi nama penyakit tersebut Coronavirus Disease (Covid-19). Corona virus dapat menyerang hewan dan manusia. Pada manusia, Coronavirus menyebabkan infeksi pernapasan, infeksi pernapasan yang terjadi bisa flu hingga penyakit yang serius.

Virus ini tidak hanya menyerang satu negara saja, tetapi juga hampir seluruh negara yang ada di dunia. Berberapa negara kemudian mulai menerapkan protokol yang dibuat oleh WHO untuk mencegah terkenanya penyakit Covid-19. Anjuran yang dibuat WHO untuk mematuhi protokol mulai dari cuci tangan, menjaga jarak, tidak berkumpul, dan membatasi diri untuk tidak keluar rumah. Jika ada yang keluar rumah atau dari bepergian jauh di anjurkan untuk isolasi mandiri. Isolasi ini dimaksudkan untuk pencegahan virus tersebut bisa berskala kecil (individu) dan berskala besar (negara).

Pengaruh dari pandemi juga dirasakan oleh berbagai penyedia layanan transportasi. Hampir seluruh tatanan masyarakat mengalami dampak dari pandemi yang sampai saat ini belum mereda sehingga membuat masyarakat harus beradaptasi dalam menjalankan perubahan pola perilaku yang baru, dan menerapkan pola hidup kenormalan baru tersebut. New normal saat ini merupakan sebuah edukasi yang diberikan pemerintah, individu, maupun kelompok terhadap masyarakat umum terkait dengan kehidupan yang itu sendiri.

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

Di era New normal saat ini kita perlu menerapkan hal baru seperti lifestyle yang dapat diterapkan untuk menyelamatkan masyarakat terhindar pandemi Covid-19 sekaligus dampak dari sosial ekonominya. Sehingga masyarakat bisa beraktivitas secara produktif serta aman di masa pandemi. Dengan ini di butuhkan kesadaran dari seluruh masyarakat. Masyarakat yang mulai masa bodo dan cuek dengan adanya pandemi Covid-19 ini. Dapat menambah populasi covid semakin banyak dan masa pandemi akan terus berlanjut jika masyarakat tidak patuh pada protokol kesehatan.

Hal ini terlihat dari beberapa aktivitas masyarakat semakin longgar dalam mematuhi protokol kesehatan. Dalam kondisi pandemi saat ini menyebabkan masyarakat untuk sadar akan pentingnya penerapan protokol kesehatan dikarenakan virus covid yang semakin meluas.

Aktivitas yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka dan secara langsung, pada saat ini harus dilakukan secara virtual. Pandemi Covid-19 memaksa kebijakan social distancing (menjaga jarak fisik) untuk meminimalisir persebaran Covid-19. Dalam Kebijakan pemerintah saat ini adalah diupayakan agar memperlambat persebaran virus Corona di tengah masyarakat sekarang. Dengan adanya Pandemi Covid-19 sekarang, maka pihak Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan merespon dengan memberikan kebijakan belajar dari rumah, melalui pembelajaran daring atau virtual dan disusul peniadaan Ujian Nasional untuk tahun ini karena pandemi saat ini.

Rintangan dalam pendidikan saat ini akibat virus Corona yang masih meningkat di berbagai negara, memaksa kita untuk melihat kenyataan bahwa dunia saat ini sedang berubah. Dapat dilihat bahwa bagaimana perubahan saat ini terjadi dalam termasuk pendidikan akibat di tengah krisis akibat Covid-19. Perubahan dunia karena Pandemi saat ini mengharuskan kita agar bersiap diri dengan merespon sikap yang taat pada aturan dan tindakan sekaligus selalu belajar hal-hal yang baru.

Di seluruh negara termasuk Indonesia khususnya pada saat ini tengah menghadapi beberapa tantangan nyata yang harus segera dicarikan solusinya:

- (1) Ketimpangan teknologi antara sekolah di daerah dan di kota besar,
- (2) Keterbatasan guru dalam kompetensi pemanfaatan aplikasi pembelajaran,
- (3) Keterbatasan teknologi Pendidikan seperti internet dan kuota sumberdaya untuk pemanfaatannya,
- (4) Relasi guru, murid, dan orang tua dalam pembelajaran daring yang belum integral.

Pemberlakuan jaga jarak guna untuk mencegah penularan Covid dan kemudian menjadikan pelaksanaan pembelajaran dari rumah. Dengan pemanfaatan teknologi informasi yang berlaku saat ini bisa menggunakan zoom atau gmeet. Pada saat ini pembelajaran di Indonesia menggunakan belajar secara virtual dari rumah, mungkin banyak dari pihak orang tua yang mengeluh tentang pembelajaran ini tetapi pembelajaran ini hanya untuk sementara sampai pandemi sudah mereda mulai hilang.

Pandemi pada saat ini, yang membuat semua orang harus bersama-sama saling menjaga satu sama lain dan tetap sehat. Pada situasi Pandemi saat ini, sistem pendidikan harus kita siapkan untuk melakukan transformasi pembelajaran daring bagi semua siswa dan oleh semua guru. Kita sedang memasuki era new normal atau era baru untuk membangun kreatifitas, dan peningkatan kualitas diri dengan perubahan sistem, cara pandang dan pola interaksi kita dengan teknologi informasi.

Ada beberapa kegiatan yang mungkin bisa dilakukan ketika kita sedang menjalankan kegiatan belajar mengajar secara virtual dirumah.

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

a. Mengikuti Seminar Online

Ketika mengikuti pembelajaran secara online tidak akan membuat hasil diskusi pelajaran yang masuk sepenuhnya kedalam diri. Alangkah baiknya ketika kita lebih menambah wawasan dan ilmu baru yang akan berguna di kemudian hari, yaitu mengikuti seminar online. Dengan adanya wabah Pandemi COVID-19 ini membuat banyak institusi dan universitas yang membuat seminar online untuk membantu para mahasiswa yang ingin menambah pengetahuan mereka, bahkan banyak yang mengadakan seminarnya tanpa dipungut biaya apapun atau secara gratis.

b. Beribadah

Adanya pandemi COVID-19 sekarang ini, kita harus lebih mendekatkan diri lagi dengan beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa.

c. Tetap Semangat Mengikuti Perkuliahan Secara Online.

Memang kegiatan pembelajaran saat ini dilaksanakan secara online, bukan berarti membuat kita semua pelajar/mahasiswa malas untuk tetap menjalankan kegiatan ini. Dengan dilakukan secara online ini tentunya malah akan membuat mahasiswa lebih semangat, karena banyak yang bisa dilakukan ketika sedang mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, seperti contoh sambil menikmati cemilan, memilih tempat paling nyaman untuk mengerjakan tugas dan mendengarkan musik, dst.

d. Olahraga

Jangan melupakan juga tetap menjaga kesehatan jasmani dan rohani, olahraga sangat penting dan dibutuhkan di masa pandemi ini agar tubuh tetap bugar. Tetap melakukan olahraga di pagi hari setidaknya 3 hari dalam seminggu, sebelum melaksanakan kegiatan

belajar mengajar agar menjadi lebih fokus nantinya serta tubuh tetap terjaga dari berbagai penyakit.

KKN pada saat ini juga dilaksanakan secara virtual untuk menghindari kerumunan atau keramaian. Seluruh kegiatan dilaksanakan di rumah masing-masing untuk mencegah penularan virus covid yang semakin bertambah banyak orang yang terkena virus. Tidak ada cerita tentang pergi ke pelosok desa dll. Semua kegiatan dilakukan secara virtual, bahkan sampai silaturahmi pun dilakukan secara virtual. Banyak pada pengusaha yang merugi, dan para pedagang mulai kehilangan pelanggan. Meskipun banyak dampak negatif yang terjadi, masih ada beberapa hal yang dapat di ambil hikmahnya dari pandemi ini. Dengan ada pandemi banyak orang yang jarang kumpul dengan keluarganya sehingga ada waktu untuk kumpul bersama. Dunia bisnis beralih pada bisnis online dll.

Tetap Patuhi Protokol dan Jangan Lupa untuk Tetap Menjaga Kesehatan. Tetap mengonsumsi makanan sehat dan bergizi untuk kebutuhan protein dalam tubuh. Dan jaga Kebersihan.

COVID-19: ERA BARU DALAM RUTINITAS DAN GAYA HIDUP

Oleh Mohamad Alfi Mustofa

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi
Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Pada kesempatan kali ini saya akan mengangkat isu yang mungkin sudah pernah kita dengar yakni tentang rencana kebijakan pemerintah mengenai pemberlakuan *the new normal life* untuk mengatasi atau menghadapi pandemic covid 19. Nah seperti yang kita ketahui bahwa pandemi covid-19 telah memberikan dampak yang luar biasa terhadap perubahan perilaku kebiasaan pada semua lapisan masyarakat, yang dimana masyarakat di Indonesia sekarang ini sudah hampir 2 tahun melaksanakan semua pekerjaan dan juga melaksanakan untuk belajar dari rumah untuk menghindari penularan dari virus covid 19 itu sendiri.

Konsekuensi atas perubahan perilaku dan juga kebiasaan ini mungkin sebagian orang merasa bahwa semua itu adalah sebuah paksaan, jadi masyarakat dipaksa untuk mengikuti protocol kesehatan yang ada, tetapi tidak semua orang mengatakan hal tersebut, karena bahwasannya memang pandemi covid-19 ini sangat mengawatirkan kalau memang tidak sesuai dengan protocol kesehatan yang ada.

Kita bisa melihat contoh yang nyata saja yang ada di Indonesia saat ini atau disekitar kita, bahwa untuk bepergian saja atau keluar dari rumah itu harus menggunakan masker, termasuk juga himbauan untuk tidak boleh mudik, padahal sebenarnya kita sudah melakukan arus balik jikalau misalnya pemberlakuan mudik ini diperbolehkan, akan tetapi pada saat itu mendekati lebaran dihimbau untuk tidak boleh mudik, karena untuk menghindari penularan covid 19, nah tentunya ini menjadi

hal yang tidak mudah diterima, apalagi harus menahan rindu keluarganya, saudaranya dan lain sebagainya.

Baru-baru ini pemerintah akan mengeluarkan kebijakan barunya mengenai pemberlakuan *the new normal life* menghadapi covid 19, nah sebenarnya apakah yang dimaksud dengan *the new normal life* menghadapi pandemic covid-19? Jadi bahwa *the new normal life* adalah transisi cara penyesuaian hidup yang baru yang lebih produktif sesuai dengan protocol kesehatan yang ada, jadi bukan dimaksudkan bahwa *the new normal life* ini adalah sebuah normalitas kembali kerutinitas aktivitas biasa sebelum adanya pandemi, jadi bebas untuk melakukan kegiatan berkrumun atau juga melakukan kegiatan apapun tanpa melakukan protocol kesehatan tidak, jadi tidak seperti itu.

Nah inilah yang sebenarnya harus diperhatikan oleh pemerintah dan juga masyarakat yang sudah paham mengenai *the new normal life* itu apa supaya semua lapisan masyarakat terlepas dari mereka yang sudah berpendidikan ataupun juga belum ini bisa menegetahui bahwa *the new normal life* bukan berarti kembali ke aktivitas normal sebelum adanya pandemic, ini perlu adanya edukasi dan juga pemahaman kepada masyarakat dari pemerintah maupun juga kita yang sudah memahami hal tersebut, supaya tidak didefinisikan dengan suatu suatu hal yang berbeda dari ketentuan yang ada.

Memang kebijakan ini diwarnai dengan pro kontra bagi tiap individu, karena memang setiap individu ini memiliki kepentingan yang berbeda, tuntutan yang berbeda, kemudian kondisi dan situasi yang berbeda pula. Nah yang utamanya bahwa sebagian orang merasa takut dan khawatir terkait dengan lokalisasi baru atau bibit baru yang bisa menimbulkan adanya penularan covid-19 baik diranah institusi kerja maupun juga sarana prasarana lainnya.

Sebenarnya yang menjadi alasan bahwa kenapa masyarakat banyak memiliki kepentingan yang berbeda atau stigma terkait pemberlakuan dari *the new normal life*, dan hal tersebut juga mengacu mengenai kurva pasien positif Indonesia bahwa saat ini kurva covid-19

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

ini meningkat. Mungkin sebagian orang kebijakan ini tidak tepat untuk dilakukan, tetapi ada hal yang lebih penting dari sekedar untuk menyalahkan ataupun juga menyayangkan mengenai kebijakan yang nantinya akan diberlakukan, karna apa? Karena kita perlu tahu bahwa setiap individu ini memiliki kondisi yang berbeda, sebenarnya jelas bahwa hidup kita itu dinamik dan juga mau tidak mau harus bergerak maju, siap ataupun tidak siap juga harus bisa menerima karena ini semua adalah sebuah kebijakan sebagaimana kita sebagai warga Indonesia yang baik harus taat atas kebijakan tersebut.

Kemudian lebih jauh bahwsannya pemerintah saat ini sedang memeperhatikan bagaimana ekonomi di indonesia ini sedang sangat terdampak bahkan dari segi sosial pun kita bisa melihat sendiri tidak mengalami banyak peningkatan, karena kondisi ekonomi yang sangat menurun karena terdampak covid-19 yang tentu perhatian dari pemerintah adalah mengenai bidang ekonomi itu sendiri.

Mengingat bahwa tidak semua dari kita atau masyarakat Indonesia ini secara kesejahteraan dan kemudian secara kebutuhan sehari-hari ini sangat memenuhi, sangat memadai atau sangat berkecukupan, tidak! Karena faktanya banyak yang diantara kita yang mungkin sebenarnya ketika kita bisa asik saja dirumah untuk melakukan WFH tapi banyak pekerjaan lainnya yang harus keluar dari rumah untuk bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari. Nah inilah sebenarnya yang harus kita perhatikan tanpa harus mengasak kepentingan kita untuk dipenuhi oleh pemerintah, karena sebenarnya kita harus sama-sama harus berdaya dari berbagai lapisan.

Selain itu bisa melihat dari penurunan ekonomi masyarakat Indonesia ini juga berdampak pada tingkat kejahatan yang begitu meningkat, kemudian premanisme, pencurian dan lain-lain. Bahkan ditingkat desa sekalipun saat ini sudah ada yang namanya pos kampling ataupun juga sistem untuk bagaimana mengamankan daerah mereka dari tindak kejahatan. Oleh karena itulah kita harus sama-sama berkomitmen dan juga sama-sama memahami bahwa ini adalah untuk

kepentingan bersama tanpa adanya kepentingan pribadi, ya walaupun sebenarnya walaupun ada kepentingan pribadi kita tidak tahu, yang paling penting adalah kita harus bisa mengontrol diri kita supaya terhindar dari yang namanya virus covid 19.

Kutipan yang sangat bagus dari seorang psikolog analisa widya ningrum yang mengatakan bahwa hari ini kita tidak bisa ber ekspektasi ataupun berharap kepada kebijakan pemerintah kemudian berharap kepada masyarakat akan menaati semua peraturan yang ada terlebih dengan penyesuaian dari penerapan *the new normal life*. Dan juga hasil dari kebijakan *the new normal life* akan bisa menghilangkan yang namanya covid-19.

Harapan semua orang adalah bahwa saat ini yang bisa kita harapkan atau ekspektasi kita tentu kepada diri kita sendiri, bagaimana kita bisa mengontrol diri kita supaya tetap produktif tapi juga tetap aman. Nah baiat dari pemerintah ini adalah pertama ini terkait dengan kebutuhan dari kesehatan masyarakat seperti kebutuhan untuk rapid test dan juga PCR dll. Yang kedua terkait dengna protokol kesehatan yang sesuai dengan kebijakan baru natinya. Yang ketiga mengenai transparansi dari layanan publik dan juga infrastruktur komunikasi yang seharusnya harus segera disiapkan.

Selain dari PR pemerintah kita juga memiliki PR sendiri, yang pertama adalah bagaiman kita bisa segera menerima perubahan yang ada dan kemudian bisa melakukan yang namanya adaptasi yang nantinya akan kemungkinan besar kita akan banyak melihat daerah jalan raya sudah ramai bahkan bisa macet, yang kedua kita bisa melihat dari sarana publik atupun juga mall, swalayan dan lain sebagainya akan rame dikunjungo oleh para pengunjung tentunya.

Yang perlu kita perhatikan bahwa kita harus menerima perubahan itu dan juga harus bisa bersiap diri. Lalu apa yang bisa kita siapkan untuk menghadapi *the new normal life* bagi seorang mahasiswa yang pertama adalah menyiapkan mental. Pada saat ini mau tidak mau ataupun suka atau tidak suka kita harus mempersiapkan mental kita untuk

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

menghadapi semua itu. Karena sudah saya bilang bahwa sekarang perguruan tinggi sangat dimungkinkan akan menerapkan yang namanya kegiatan tatap muka di kelas, yang mungkin barangkali bagi sebagian orang sudah merasa bosan dengan sistem online atau sudah rindu dengan pertemuan di kelas dan sebagainya.

Nah akan tetapi pada hari ini kita harus percaya bahwa saat itu bisa terjadi, sehingga kita harus mempersiapkan mental kita ketika sistem perkuliahan ini mengalami perubahan. Dimana mahasiswa ini selalu dianggap orang yang memiliki pengetahuan yang lebih, sehingga harus benar-benar lebih adaptif dari pada masyarakat lainnya. Oleh karena itu harus ada penerimaan yang luas dan juga strategi kita untuk berkompetisi di kelas juga bekerja sama dengan teman lainnya dan juga bagaimana memastikan diri kita agar tetap aman selama di kelas. Untuk itulah kenapa mental ini sangat penting karena kedepan akan menentukan bagaimana tujuan dari pembelajaran di kelas dan juga hasil yang kita dapatkan di kelas ini mempengaruhi hasil yang kita dapatkan.

Hari ini mungkin kita tenang -tenang saja karena tidak memiliki PR dan lain sebagainya akan tetapi tidak ada yang tahu kalau misalnya dosen juga melakukan penyesuaian pada dirinya sendiri yang pada akhirnya membuat kebijakan bahwa besok harus ujian, dan ini adalah kondisi-kondisi dimana harus benar-benar siap dan juga mempersiapkan mentalnya untuk bisa serve terkait kebijakan yang sewaktu-waktu bisa berubah karena dosen juga melakukan penyesuaian diri.

Yang kedua adalah menjaga daya tahan tubuh, dimana setelah kita mempersiapkan mental kita yang kedua yang paling penting adalah menjaga kesehatan atau menjaga daya tahan tubuh kita agar tidak terkena paparan virus covid-19, dan yang terutama adalah pikiran-pikiran negatif selama kita masih dalam kondisi pandemi. Apalagi nantinya mahasiswa akan disibukkan dari aktifitas perkuliahan baik tugas, penelitian, ataupun presentasi dan praktek yang sifatnya menguras tenaga dan juga pikiran kita semua.

Yang ketiga adalah persiapan APD (alat perlindungan diri) yakni pada kondisi saat ini alat perlindungan diri sangat penting dikarnakan ketika kita mungkin tidak sengaja berkontak sosial dengan orang pastinya harus mempersiapkan alat perlindungan diri untuk menjaga kita agar tidak terkena virus. Yang keempat adalah penegelolaan keuangan, yakni dimana pada masa pandemi saat ini biaya hidup mungkin akan terus meningkat, disamping itu banyak kebutuhan pokok yang harganya menjadi naik dikarenakan hasil produksi petani yang kurang bagus.

Selanjutnya, apa yang harus kita persiapkan untuk menghadapi era new normal secara mental? Yang banyak diharapkan kita pastinya bisa bebas dan beraktifitas seperti biasanya, tapi pada kondisi saat ini perlu adanya sebuah pembaruan pola fikir agar kita bisa menghadapi pandemi ini secara baik.

Yang pertama adalah kita harus siap kalau perasaan kita berubah pada saat new normal, karena kalau kita berharap kita biasa aja, kita bebas kemana saja itu bahaya, tidak ada manusia yang kebal terhadap emosi, jadi anggaplah emosi kita itu sebagai penanda untuk tidak melakukan hal yang bukan semestinya dilakukan. Berfikirlah positif, karena hal ini bisa membuat otak kita menjadi lebih ringan.

Sebenarnya ada beberapa hal positif yang bisa kita ambil dari kebijakan new normal ini, meskipun semua pekerjaan dan tugas-tugas kita dikerjakan secara online, tetapi tanpa kita sadari kita bisa meluangkan banyak waktu kita untuk keluarga dan juga dari segi kesehatan kita juga bisa mengenal kembali obat-obat tradisional yang tanpa kita ketahui banyak sekali manfaat yang ter kandung didalamnya, yang pastinya sangat diperlukan pada kondisi saat ini, kunci dari obat semua penyakit adalah pola fikir kita, ketika hal positif yang kita doktrin pada otak kita maka seluruh tubuh akan merespon sebaliknya. Semoga pandemi ini segera berakhir dan semoga dunia segera pulih. Sekian terimakasih.

LIFESTYLE NEW NORMAL: GAYA HIDUP DI ERA YANG BARU

Oleh Anna kholibbiyah

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Gaya hidup (*Lifestyle*) merupakan suatu bentuk tindakan yang dapat membedakan kebiasaan antara individu yang satu dengan individu yang lainnya. Gaya hidup dapat dilihat melalui kebiasaan, cara berpakaian, dan sebagainya. Gaya hidup masyarakat khususnya yang terletak di desa Tanjunganom, kecamatan Tanjunganom, kabupaten Nganjuk selama pandemi Covid-19 yaitu dengan cara mematuhi prokes (protokol kesehatan) pada setiap aktivitas yang akan dilakukan nantinya seperti mencuci tangan, memakai masker, menerapkan etika batuk yang benar dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu atau baju dan juga pengecekan suhu tubuh.

Selain itu masyarakat di desa saya juga mulai membatasi untuk melakukan kegiatan di luar rumah seperti melakukan kunjungan ke tempat-tempat yang ramai. Jika sebelum pandemi masyarakat desa Tanjunganom bebas melakukan aktivitas diluar seperti pergi jalan-jalan ke pusat perbelanjaan walau hanya sekedar untuk cuci mata ataupun untuk menghibur diri, dan juga pergi ke tempat-tempat wisata mulai sekarang, kebiasaan ini pelan-pelan mulai dihentikan oleh masyarakat, karena di era *the new normal* ini pemerintah telah menyarankan agar masyarakat tidak mengunjungi tempat-tempat yang ramai dalam rangka mengurangi risiko penularan virus Covid-19.

Namun, tidak sedikit juga masyarakat desa saya yang masih mengabaikan protokol kesehatan (prokes) yang telah dianjurkan oleh

pemerintah pusat. Mereka masih beranggapan bahwa hal tersebut terkadang cukup merepotkan bagi sebagian orang karena ketidakterbiasaan mereka untuk melakukan hal-hal tersebut sebelumnya

Untuk gaya hidup baru yang berhubungan dengan pendidikan baik untuk TK, SD, SMP, SMA sampai ke Perguruan Tinggi selama masa pandemi ini dengan adanya kebijakan yang telah dibuat oleh pemerintah yang mengatur mengenai sistem pendidikan secara lebih lanjut. Yang mana kebijakan tersebut berisi tentang peraturan yang mewajibkan bagi peserta didik agar melakukan proses pembelajaran secara daring atau online. Oleh karena itu ada banyak hal yang harus dipersiapkan oleh berbagai pihak, untuk membantu dalam kelancaran proses pembelajaran yang dilaksanakan secara online. Selain itu, terdapat perombakan pada sistem pendidikan ini, yang mengakibatkan bagi para peserta didik, dan juga pendidik, serta tenaga kependidikan harus bisa melewati masa transisi, dari yang pada awalnya proses pembelajaran dilakukan dengan tatap muka beralih ke pembelajaran secara virtual atau daring.

Dalam proses pembelajaran secara online ini menuai prokontra di berbagai kalangan masyarakat. Khususnya di kalangan orang tua peserta didik dan juga peserta didik. Bagi mereka yang setuju akan adanya kebijakan tersebut dan juga yang telah memiliki fasilitas yang lengkap mempunyai anggapan bahwa proses pembelajaran daring dapat menghemat biaya hidup mereka. Misalnya seperti biaya konsumsi dan yang berkurang, dan juga pengumpulan tugas yang dapat dilakukan melalui aplikasi pada perangkat seluler. Sehingga, para siswa tidak diperlukan untuk menyerahkan tugas secara langsung seperti disaat pembelajaran tatap muka.

Sedangkan bagi mereka yang merasa keberatan mempunyai anggapan bahwa proses pembelajaran secara daring sangatlah kurang efektif untuk dilakukan. Alasannya ialah karena tidak semua orang mempunyai kemampuan yang sama pada saat menerima materi

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

pembelajaran atau menangkap suatu informasi. Yang mengakibatkan pemahaman bagi peserta didik terhadap suatu materi yang telah diberikan selama pembelajaran online menjadi tidaklah maksimal. Pendidik juga akan mengalami kesulitan pada saat memberikan pemahaman mengenai pendidikan karakter kepada siswanya yang seharusnya itu dilakukan dengan objektif, dan juga melalui pengamatan secara langsung. Selain itu yang menjadi permasalahan utama dan yang menghambat dalam proses pembelajaran daring ini ialah mengenai keterbatasan perangkat dan juga kendala sinyal khususnya untuk mereka yang tinggal di daerah pelosok atau di daerah terpencil.

Dan hingga pada akhirnya terdapat suatu kebijakan baru yang telah dibuat oleh pemerintah, mengenai sistem pendidikan yang nantinya akan digunakan untuk selanjutnya. Kebijakan tersebut ialah dengan mulai memperbolehkan pembelajaran dengan menggunakan sistem tatap muka. Akan tetapi dengan syarat tertentu. Syarat tersebut diantaranya ialah yang pertama lembaga pendidikan yang menyelenggarakan sistem dengan tatap muka haruslah berada pada zona hijau. Syarat kedua ialah bahwa instansi pendidikan tersebut harus memenuhi semua daftar periksa, mempunyai izin dari pemerintah daerah, dan siap melakukan pembelajaran dengan sistem tatap muka. Syarat yang ketiga ialah orang tua siswa menyetujui adanya kebijakan pembelajaran tatap muka tersebut. Sedangkan, bagi lembaga pendidikan yang masih berada di zona merah, oranye, dan kuning, haruslah tetap belajar dengan sistem daring. Adanya virus Covid-19 sangatlah merugikan sebagian besar pihak dan keberlangsungan hidup manusia. Salah satunya dalam sektor pendidikan ini.

Oleh karena itu haruslah terdapat kesadaran dari diri kita untuk belajar sesuatu yang baru (*Learn New Things*). Selama pemerintah melakukan PSBB (Pemberlakuan Sosial Berskala Besar), sehingga membuat sebagian orang beralih untuk bekerja dari rumah (*work from home*), dan hal itu membuat kita untuk memaksa diri agar berpikir kreatif misalnya seperti belajar hal-hal yang baru dalam rangka untuk mengembangkan potensi diri. Tentunya pada saat di era new normal ini

kita haruslah belajar hal-hal yang baru, agar nantinya diri kita dapat menjadi lebih berkembang.

Karena masa pandemi belumlah berakhir. Oleh karena itu saat ini semua orang dituntut untuk memiliki pola hidup yang baru (Lifestyle Di Era New Normal). Hal ini mempunyai tujuan dalam rangka untuk mencegah tubuh dari terjangkitnya virus ataupun dari penyakit lainnya. Misalnya seperti rajin berolahraga. Dalam keadaan seperti ini mengharuskan kita untuk mengurangi bahkan menghindari segala aktivitas yang berada di luar rumah ataupun aktivitas di tempat umum yang menimbulkan kerumunan. Meskipun demikian, bukan berarti hal itu dapat menghalangi kita untuk melakukan olahraga. Olahraga tidak harus dilakukan di luar rumah. Terdapat banyak bentuk macam olahraga yang dapat dilakukan di rumah. Apalagi sekarang ini kalian bisa dengan mudah menemukan berbagai tips olahraga di rumah dari berbagai media, terutama Youtube. Atau mungkin bisa melakukan kegiatan olahraga hanya di area sekitar rumah saja dengan tetap untuk menjaga jarak, serta menghindari kerumunan.

Selain itu kita haruslah mulai memperbaiki pola konsumsi, misalnya dengan mengkonsumsi makanan sehat seperti memperbanyak mengkonsumsi sayur dan buah. Sayur dan buah mempunyai berbagai manfaat untuk tubuh. Dalam masa peralihan seperti ini tubuh sangatlah memerlukan asupan makanan yang mempunyai kandungan gizi seimbang dan juga sehat. Sayur dan buah mempunyai banyak sekali kandungan vitamin, antioksidan dan juga serat. Dalam buah dan sayur terdapat kandungan antioksidan yang dipercaya dapat digunakan untuk menangkal radikal bebas. Sedangkan vitamin digunakan untuk membantu menjaga daya tubuh.

Rajin Membersihkan Diri setelah berada di luar rumah sehari-hari, pastikan untuk langsung membersihkan diri dahulu sebelum tidur ataupun sebelum berinteraksi dengan keluarga di rumah. Selalu menggunakan peralatan mandi pribadi. Selain itu juga biasakan diri untuk rajin mencuci tangan saat berada di luar rumah, maksimum 2 jam

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

sekali. Penyebaran virus covid-19 ini memang masih berlangsung hingga sampai sekarang. Namun, dengan menerapkan pola gaya hidup sehat yang teratur, kita dapat menghindari segala macam sumber penyakit, seperti, penyebaran virus covid-19.

ERA NEW NORMAL TETAP AMAN, NYAMAN DAN KECE

Oleh Alifyan Agung Sugiarto

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi
Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Pandemi Covid-19 di Indonesia ini tentunya benar-benar merubah tatanan masyarakat di Indonesia bahkan tidak hanya di Indonesia saja tetapi hingga Dunia. Pecegahan serta penanganan penularan virus corona yang meluas, masyarakat diimbau bahkan dipaksa untuk tetap dirumah saja, karena dengan dirumah saja maka penularan Covid-19 ini bisa di tangani dengan baik sehingga tidak menimbulkan penularan yang sangat cepat.

Hampir semua negara menghimbau warganya atau masyarakatnya untuk tidak beraktivitas diluar rumah jika tidak ada kepentingan yang sangat mendesak, tetapi terkecuali bagi mereka yang harus keluar dadan berkegiatannya tidak bisa dilakukan dari rumah. Perubahan tersebut tentu juga berdampak luas di banyak sektor. Pasalnya berubahnya aktivitas masyarakat yang awalnya tidak dibatasi diluar ruangan menjadi dibatasi ini berdampak buruk di sektor perekonomian yang di mana dunia usaha sepi seperti di bidang pariwisata, transportasi online atau umum. Penjualan retail dan masih banyak lagi.

Tetapi setelah berjalannya waktu, tinggal dirumah saja ini membuat sebagian masyarakat kesulitan dalam menghidupi keluarganya atau kebutuhan sehari-hari dan sedangkan pemerintahan tidak bisa terus-menerus untuk memberikan bantuan kepada seluruh masyarakat tersebut. Maka dari itu kebijakan untuk tetap tinggal dirumah saja

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

dinilai tidak bisa selamanya diterapkan karena untuk tetap menjaga keseimbangan perkonomian.

Sejumlah negara pun mulai melonggarkan kebijakan terkait mobilitas warganya. Di sisi lain Covid-19 masih terus mengancam. Korban jiwa akibat virus corona atau covid-19 ini pun terus bertambah dan disinilah pola hidup baru atau new normal akan diimplementasikan.

Apa sih New Normal tersebut? New Normal merupakan pola hidup baru yang dimana seperti yang dipaparkan oleh Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Wikku Adisasmita waktu itu sebelum diganti oleh Bapak Luhur mengatakan bahwa new normal ini adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protocol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.

New Normal ini prinsip utamanya yaitu dapat menyesuaikan dengan pola hidup, yang dimana secara sosial kita pasti akan mengalami sesuatu bentuk new normal atau ita harus beradaptasi dengan beraktivitas atau melakukan apapun kegiatan seperti bekerja, dan lainnya. Tentunya harus mengurangi kontak fisik dengan orang lain, menghindari kerumunan, serta bekerja, bersekolah via daring atau dari rumah.

New Normal ini selain melakukan pola hidup baru, protokol kesehatan juga diterapkan seperti menjaga jarak sosial, memakai masker, mencuci tangan dengan sabun yang mengalir atau membawa handsanitizer. Masyarakat akan menjalani kehidupan secara new normal hingga ditemukan vaksin atau obat yang dapat digunakan sebagai penangkal virus corona, tidak hanya itu penularan covid-19 jika dirasa sudah terkendali dan menurun maka kehidupan yang sebagai mana mestinya bisa dilaksanakan.

Hidup berdampingan di tengah-tengah virus yang belum ditemukan vaksinnnya memang akan menjadi tatanan baru. Masyarakat harus tetap melawan penyebaran virus itu sambil beraktivitas seperti sediakala.

Tentu, aktivitas yang dilakukan bukan seperti sebelum adanya pandemi corona ini. Jangan membayangkan ketika beraktivitas nanti ada jabat tangan, apalagi cipika-cipiki. Aktivitas dilakukan harus tetap berpegang pada protokol kesehatan seperti menjaga jarak, memakai masker, menghindari kerumunan, dan kerap mencuci tangan. Protokol yang sejak awal sudah sama-sama kita lakukan selama ini. Pola kehidupan baru ini kemudian banyak yang menyebutnya sebagai new normal.

Menularnya Covid-19 membuat dunia menjadi resah, termasuk di Indonesia. Covid-19 merupakan jenis virus yang baru sehingga banyak pihak yang tidak tahu dan tidak mengerti cara penanggulangan virus tersebut. Seiring mewabahnya virus corona atau covid-19 ke ratusan negara, pemerintah republic Indonesia memberikan protocol kesehatan. Protokol kesehatan tersebut akan dilaksanakan di seluruh Indonesia oleh pemerintah dengan dipandu secara terpusat oleh kementerian kesehatan. Bahkan disejumlah daerah yang telah menerapkan PSBB dianggap tidak efektif dengan alasan berbagai faktor. Menurut Sosiolog, Imam Prasodjo, Faktor penghambat pelaksanaan PSSB yaitu: 1) kesadaran masyarakat; 2) banyaknya kantor yang harusnya tutup tetapi tidak tutup, masih mewajibkan bekerja; 3) Pembagian sembakon yang tidak lancar; 4) Pendekatan hukum yang tidak serius.

Meskipun secara kegaitan kita dibatasi oleh pemerintah untuk menghindari penularan covid-19 tetap kita juga bisa meningkatkan kreatifitas dengan melakukan hal-hal yang baru sehingga new normal tetap bisa produktif serta menghasilkan uang karena meskipun di batasi kegiatan tetapi untuk kegiatan dirumah tidak sama sekali. Oleh karena itu kita sebagai masyarakat bisa menyalurkan bakat lewat apapun seperti media sosial.

Lifestyle di era new normal juga sangat banyak inovasi yang dihadirkan mulai dari masker yang tetap kece dan aman dari penyebaran covid, kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan secara virtual atau daring. tetapi di era new normal ini bukan berart kita hidup secara normal seperti belum adanya covid-19 tetapi melakukan kegiatan dilua

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

rumah dengan memerhatikan protokol kesehatan yang disarankan oleh pemerintah dengan tidak lupa untuk melakuk vaksinasi yang sudah dimulai dan digenjarkan oleh pemerintah khususnya kementerian kesehatan dan dinas-dinas yang terkait.

Keadaan ekonomi negara yang terus menurun menyebabkan pemerintah di Indonesia memutuskan untuk memberhentikan PSBB dan mulai menerapkan kehidupan new normal . Menurut Achmad Yurianto, juru bicara pemerintah Indonesia yang menangani virus COVID-19 mengatakan, masyarakat harus menjaga produktivitas di tengah pandemi virus COVID-19 dengan tatanan baru yang disebut new normal. New normal adalah tatanan baru untuk beradaptasi dengan COVID-19, dimana masyarakat diberi kebebasan untuk melakukan aktivitas kembali di lapangan kerja dengan persyaratan tetap mengikuti protokol kesehatan new normal. Namun minim nya pengetahuan masyarakat mengenai cara menyikapi new normal menyebabkan tingkat penyebaran virus COVID-19 setelah new normal melonjak drastis. Sehingga pada program kerja kedua kelompok kelurahan 145 ini untuk mengedukasi masyarakat mengenai protokol kesehatan new normal yang dipaparkan di youtube dan di sebarakan ke seluruh platform media sosial.

Tetapi akhir-akhir ini masyarakat banyak yang sudah sangat lalai dengan penerapan protokol kesehatan, sehingga kasu penularan covid-19 tahun ini mengalami kelonjakan yang cukup tinggi sehingga kebijakan new normal ini di batas i lagi dengan nama PPKM yang dimana sebelumnya kegiatan diluar ruangan sudah di porbolehkan tanpa ada batasan kegiatan sekarang dibatasi hingga jam 20.00 WIB, dengan begitu sangat diharapkan kesadaran oleh masyarakat yang mempunyai kegiatan diluar ruangan maka sangat benar-benar diharapkan untuk memakai masker, menjaga jarak, hingga mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir atau membawa handsanitizer. Sehingga kita tetap terjaga dari penularan covid-19 di era new normal ini

New Normal bukan berarti melakukan kegiatan normal seperti sebelum ada virus corona atau yang disebut Covid-19 tetapi harus menaati protokol kesehatan yang selalu di gencarkan oleh pemerintah, semoga pandemi ini akan segera berakhir dan kita akan menjalani era new normal dengan aman, nyaman, serta kece.

HIDUP NORMAL TANPA SEKAT: KELABU EKSISTENSI COVID-19

Oleh Laili Muliawati

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi
Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Penyebaran virus covid-19 di Indonesia memberikan dampak besar terhadap hampir seluruh sendi kehidupan. Perubahan besar-besaran terhadap sistem ragam aspek dilakukan guna menjaga kestabilan seluruh aspek terdampak. Termasuk juga dalam aspek gaya hidup, tuntutan peningkatan proteksi hingga “mengurung” diri harus dipenuhi untuk menekan penyebaran *coronavirus*.

Perubahan kondisi yang mendadak membuat sebagian besar orang belum siap sepenuhnya untuk merubah gaya hidup. Beragam hal yang biasa dilakukan dengan tatap muka dialihkan menjadi daring memaksa orang-orang gaptak (gagap teknologi) harus lebih melek teknologi. Perubahan memang lumrah terjadi, namun perubahan sedrastis juga dramatis seperti ini tak pernah diharapkan.

Menyesuaikan dengan kondisi (Adaptasi) terhadap situasi juga kondisi merupakan hal yang harus dilakukan manusia. Tak terkecuali dalam kondisi *pagebluk* (wabah) covid-19 yang belum terlihat garis akhirnya. Kondisi dan situasi berubah, masker menjadi item yang wajib dikenakan saat berada diluar ruangan, mencuci tangan sesering mungkin, *hand sanitizer* menjadi penunjang lainnya, hinnga pembatasan jarak dalam interaksi tatap muka, telah menjadi aturan sehari-hari dalam kurun waktu hampir dua tahun berlangsungnya *sars-cov-19*. Untungnya peradaban modern telah memiliki atribut tersebut, kendati pada awalnya harus terpontang-panting akan kelangkaan dan proses pengadaan ulang.

Perubahan cara hidup terjadi hampir diseluruh wilayah, terkhusus kota-kota besar pusat industri, juga pusat aktivitas pada setiap

kota/kabupaten. Namun kondisi sedikit berbeda terlihat di Desa Tiudan, Kec. Gondang, Kab. Tulungagung pada masa awal pandemi. Semuanya masih berjalan seperti sebelumnya, tak ada pemakaian masker kecuali pada lembaga-lembaga publik, jarak aman hanya diberlakukan di tempat ibadah, seakan tak memiliki ketakutan khusus terhadap *coronavirus* yang tengah mewabah.

Belum adanya kasus positif disekitar kami mengaburkan keyakinan akan adanya *coronavirus*. Juga mungkin karena vonis “hoax COVID-19” (dianggap hoax) yang lumrah terjadi pada warga yang menjalani rawat inap. Selain itu kalimat “*halah wong e dewe e, sabendino srawung*” (tidak apa-apa orangnya sendiri, setiap hari interaksi) menjadi alasan untuk tidak mematuhi protokol kesehatan dalam interaksi sehari-hari.

Mata pencaharian warga yang sebagian besar merupakan pengrajin batu bata dan petani, dan hampir tidak pernah melakukan perjalanan jauh membuat kami merasa aman saat berinteraksi sekalipun dimasa pandemi. Kegiatan rutin layaknya yasin tahlil juga tetap berlangsung normal, pasar desa juga fasilitas publik lain tetap ramai dengan tambahan beberapa fasilitas cuci tangan.

Proses pembelajaran formal dilangsungkan melalui daring sesuai anjuran kemendikbud, dengan diselingi bimbingan belajar secara offline yang dilakukan satu minggu sekali. Pembelajaran non formal layaknya madrasah diniyah diliburkan, satu-satunya sarana belajar agama yang dapat dirasakan pada masa ini hanyalah TPQ (Taman Pendidikan al-Quran) yang dilangsungkan di musholla atau Masjid tertentu.

Kondisi yang demikian berlangsung sebelum masa PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) diberlakukan. Berlangsungnya PPKM sedikit banyak memengaruhi pola hidup masyarakat meski tak ada perubahan besar layaknya diwilayah kota besar. Peningkatan kasus positif derita *sars-cov-19* memicu peniadaan sementara beberapa kegiatan rutin, walaupun terpaksa diadakan akan diterapkan pembatasan jumlah partisipan dalam kegiatan-kegiatan tersebut. Sisi baiknya warga desa Tiudan lebih waspada akan kesehatan diri, hingga masker menjadi lebih akrab dengan kami meski berada dilingkungan sendiri.

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

Peningkatan kasus penderita positif covid-19 di Desa Tiudan dan beberapa desa disekitarnya, memancing rasa takut akan virus ini timbul. Hal ini diperparah dengan peralihan musim (*bediding*) yang menyebabkan penurunan suhu, dan memicu *flu* juga anosmia (hilangnya kemampuan indra penciuman). Meriang hingga anosmia diderita oleh banyak orang, saya dan keluarga pun tak luput dari kondidi tersebut, pada awalnya kami sedikit panik akan perubahan ini. Mengingat salah satu ciri khusus dari penderita covid-19 adalah hilangnya kemampuan indra pembau dan pengecap.

Tanpa melakukan pemeriksaan lanjutan, kami memilih untuk melakukan penanganan mandiri. Dalam kondisi ini kami selalu merutinkan diri untuk berjemur setidaknya 30 menit setiap hari, dan meningkatkan kebersihan setelah beraktivitas diluar rumah. Multivitamin, air kelapa, juga jamu tradisional seperti rebusan jahe *plus* batang sereh rutin direguk untuk mengembalikan kondisi normal tubuh. Bersyukur hal tersebut tak berlangsung lama, sehingga kami merasa lega dapat membau dan merasakan nikmatnya makanan kembali.

COVID-19 yang berkepanjangan melintasi beberapa hari raya juga membawa sedikit perbedaan dalam perayaannya. Tak terkecuali hari raya Aidhil Adha terkena imbas dalam perayaannya, suara petasan tak lagi terdengar sebisng dulu, dan anak-anak sekolah dasar yang membawa obor pun tak luput dari peniadaan. Bersyukur sholat Ied berlangsung secara normal, hanya saja proses pematongan hewan qurban dilakukan oleh panitia qurban. Jama'ah dan pemilik hewan qurban dihimbau untuk tidak menyaksikan penyembelihan namun, lagi-lagi itu hanya himbauan.

2 minggu pasca Aidhil Adha kegiatan-kegiatan rutin warga desa kembali diaktifkan. Kewaspadaan dan kepatuhan atas protokol kesehatan kembali menurun. Aktifitas Madrasah diniyah kembali diaktifkan dengan batasan waktu 30 menit dalam setiap pertemuan. Sampai dengan tradisi rutin tahun baru hijriah yakni amalan akhir dan awal tahun dilaksanakan tanpa sekat di masjid, juga berlangsungnya

baritan (berdoa dipertigaan atau perempatan jalan raya) yang tak seharusnya dilakukan dimasa PPKM.

Berbicara mengenai kebiasaan, warga desa Tiudan juga tak luput dari demam bersepeda dan menanam tanaman hias. Halaman rumah yang dulunya sepi kini ramai dengan warna-warni dari tanaman hias. Orang-orang yang dulunya males sepedaan kini beramai-ramai mengayuh sepeda, Ibu-Ibu yang awalnya males olahraga menjadi rajin aerobik sebagai bentuk hiburan katanya.

Teriakan ibu muda juga emak-emak terdengar nyaring setiap hari. Bagaimana tidak, anak dan cucu mereka lebih memilih menyelesaikan permainannya daripada menyelesaikan tugas sekolahnya. Bagi para ancil (anak cilik) ini tentu saja dirumah sama dengan libur, waktunya untuk bermain bukan belajar. Sementara walinya tengah diriwihkan dengan banyaknya pekerjaan sekolah mereka, dengan menunda mendapatkan pemasukan keuangan.

Terakhir kalinya, penganan atas virus sejak dahulu telah dilakukan dengan vaksinasi, tak ubahnya *sars-cov-19* yang tengah merebak kali ini. Vaksinasi dilakukan sedari awal tahun 2021 dengan berbagai informasi negatif yang mengiringi. Adanya kasus kematian hingga dampak pasca menerima dosis vaksin membuat sebagian orang ragu untuk melakukan vaksinasi. Warga desa Tiudan pun tak luput dari pengaruh informasi-informasi tersebut, banyak yang melakukan vaksinasi, namun tak jarang yang meragukan efektivitasnya hingga khawatir akan dampak pasca vaksinasi.

Secara keseluruhan tak banyak pengaruh dari covid-19 akan perubahan tradisi hingga gaya hidup warga desa Tiudan. Semuanya cenderung berlangsung normal dengan atribut tambahan layaknya masker untuk beberapa orang. Terlalu panik tidak baik, namun mawas diri sangat diperlukan untuk segera pulihnya keadaan.

TIPS MENJAGA KESEHATAN DI ERA PANDEMI

Oleh Dewy Maharani Futry

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi
Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah sebuah impian setiap seseorang saat akan menjadi mahasiswa. Kata orang hal yang paling mengasyikkan saat kuliah adalah saat KKN. Karena dirasa pengalamannya sangat menyenangkan. Namun sangat disayangkan saat tiba waktu saya KKN negara tercinta ini sedang dilanda pandemi yang tak kunjung usai. Ya, tak hanya Indonesia namun seluruh dunia saat ini sedang dilanda musibah penyakit yang dinamakan Corona Virus Disease atau biasa disebut COVID 19. Wabah tersebutlah yang membuat KKN dijadikan kegiatan virtual dirumah. Hal tersebut juga yang menjadi alasan adanya tulisan ini. Sudah hampir satu setengah tahun kegiatan kuliah dilaksanakan secara virtul dalam jaringan, mulai dari maret 2019 sampai saat ini Agustus 2021. Disini saya akan menceritakan bagaimana kegiatan saya sehari-hari dirumah saat musim pandemi seperti ini. Tentunya kegiatan sehari-hari saya berbeda saat belum adanya pandemi.

Saya akan bercerita mulai dari hari pertama KKN. Saat diumumkannya pembagian kelompok dan Dosen Pembimbing Lapangan di waktu itu juga saya sedang sakit. Dan di waktu itu juga banyak orang meninggal dunia. Hampir setiap hari ada pengumuman orang meninggal dunia. Saat itu saya sakit radang tenggorokan, gejala yang saya alami seperti gejala orang radang tenggorakan pada umumnya. Namun saat hari kedua saya sakit saya mengalami demam memnggigil dan sesak

nafas. Mulai dari situ saya berfikir apakah saat ini saya sedang terkontaminasi virus Corona. Karena di bulan-bulan ini pemberitaan mengenai virus Corona varian Delta sudah sangat marak di Indonesia. Dan rata-rata warga di desa saya meninggal dengan penyakit yang hanya demam, flu, batuk dan sesak nafas. Hal tersebut membuat saya berfikir negatif, namun karena perawatan dari keluarga saya tercinta, keadaan saya membaik di hari berikutnya. Hanya saja batuk dan flu masih tetap berlanjut sampai hampir 10 hari.

Saat saya sakit perawatan yang saya jalani adalah isolasi mandiri, tetap makan seperti biasanya tiga kali sehari meskipun hanya makan bubur dan minum-minuman yang manis. Selain itu saya juga mengonsumsi obat seperti paracetamol dan amoxicilin. Untuk vitamin saya mengonsumsi Vitamin C dan tak lupa susu seperti Bear Brand. Kemudian melakukan aktivitas yang tidak biasa saya lakukan sebelum sakit yaitu berjemur di bawah sinar matahari mulai dari jam 8 sampai jam 9. Setelah saya sembuh dari radang tenggorokan, saya mengalami anosmia. Anosmia merupakan sebuah kondisi dimana seseorang kehilangan indra penciuman. Hal tersebut saya alami selama kurang lebih 10 hari. Untuk perawatan anosmiannya sendiri yang saya lakukan adalah setiap sehabis sholat maghrib saya memanaskan air dengan panci listrik kemudian saat sudah mendidih saya tambahkan minyak kayu putih beberapa tetes. Terapi tersebut saya lakukan setiap hari. Untuk pengobatan lainnya yaitu saya mengonsumsi wedang jahe 2 kali sehari.

Selain pengalaman-pengalaman saat saya isolasi mandiri di atas, saya akan membagikan tips-tips hidup sehat saat pandemi. Yang pertama adalah selalu memakai masker saat keluar rumah. Membuang masker bekas pakai di tempat yang ditentukan. Jika sakit (ada gejala demam, flu, batuk dan sesak nafas), maka kalian sangat dianjurkan tetap di rumah. Kalian sebaiknya jangan pergi bekerja, sekolah, ke pasar, ke tempat ibadah atau ke ruang publik lainnya untuk mencegah penularan terhadap masyarakat lainnya. Yang kedua kalian dapat memanfaatkan fasilitas sosial media untuk tetap menjada komunikasi dan juga kalian baiknya menghindari transportasi publik. Saat sedang sakit segera pergi

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

ke dokter dan memberitahukan kepada dokter atau perawat tentang keluhan dan gejala kalian, serta laporkan kepada dokter mengenai riwayat berpergian ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19. Saat kalian mengalami gejala-gejala covid atau kalian sudah dinyatakan terpapar covid dan mengharuskankan isolasi mandiri selama di rumah, kalian bisa bekerja di rumah. Kalian juga wajib menggunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan selalu menjaga jarak 1 meter dari anggota keluarga. Selain menjaga jarak dengan keluarga kalian juga harus hindari pemakaian peralatan makan dan peralatan mandi secara bersamaan. Yang selanjutnya adalah kalian harus melakukan pengecekan suhu secara rutin setiap hari, selain cek suhu kalian juga harus mengamati apakah kalian demam, batuk, flu dan sesak nafas.

Selain mengenai tips kesehatan saya juga akan merekomendasikan kepada para pembaca. Saat isolasi mandiri tentunya pasti akan membuat kalian bosan. Supaya tidak bosan kalian bisa menjalankan aktivitas-aktivitas seperti membaca buku. Tidak hanya buku mengenai teori-teori saja, kalian bisa membaca novel atau komik untuk menghibur diri. Selain membaca buku kalian bisa menonton film, sekarang banyak aplikasi-aplikasi yang berisi berbagai macam tontonan yang menghibur. Atau kalian bisa belajar merajut, seperti yang saya lakukan untuk menghilangkan rasa bosan saat isolasi mandiri. Saya mencoba untuk belajar merajut, melihat tutorial dari youtube dan mengamati dengan seksama bagai mana cara merajut yang baik dan benar. Dengan hal tersebut Saya sudah bisa membuat konektor masker, tas, dan gantungan kunci. Selain merajut kalian juga bisa melihat tutorial-tutorial DIY dan mempraktekannya. Saya yakin hal-hal di atas dapat mengurangi rasa bosan kalian saat sedang isolasi mandiri.

Selain hal-hal tersebut ada sesuatu yang tidak boleh dilupakan yaitu tetap meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan orang lain, baik itu teman atau kerabat jauh. Larangan berpergian dan anjuran untuk di rumah saja menyebabkan hilangnya waktu untuk bersosialisasi dengan teman dan kerabat jauh. Hal tersebut tentunya dapat

menimbulkan stres. Karena untuk menjaga kesehatan mental, kita tidak dianjurkan terlalu stres. Kalian dapat meluangkan waktu berkomunikasi melalui ponsel dengan cara mengirim pesan ataupun video call. Kesehatan mental juga dapat di jaga dengan mengurangi membaca berita-berita mengenai covid 19. Karena terlalu banyak asupan berita dengan topik tersebut dapat mengakibatkan kesehatan mental terganggu.

Saya banyak belajar bahwa kita butuh solidaritas tinggi menghadapi pandemi ini, bukan menjunjung egois masing-masing. Kita paham betul bahwa memutus penularan virus covid 19 butuh usaha/kerja sama seluruhnya. Artinya, sumbangsih sekecil apapun akan sangat membantu, baik misalnya, tertib 3M yaitu Mencuci tangan, Memakai masker dan Menjaga jarak serta usaha-usaha lainnya. Usaha dari pihak pemerintah daerah misalnya, pemerintah daerah perlu melakukan identifikasi kasus baru, mengelola, dan memberikan intervensi pada kasus-kasus baru Covid-19. Dan juga upaya pencegahan penularan kasus baru dalam kebiasaan baru di dalam masyarakat dengan di gencarkannya kegiatan pelaksanaan protokol kesehatan. Selanjutnya setiap daerah juga harus menyiapkan dan merespon berbagai skenario kesehatan masyarakat. Sebelum menutup essay ini apa yang ingin saya katakan pada teman-teman pembaca adalah supaya para pembaca sekalian dapat lebih *self protection, self awareness dan self healing*. Terima kasih.

COVID-19 DALAM NEW NORMAL: MENINGKATKAN KETEKUNAN HIDUP SEHAT DARIRUMAH

Oleh Arum Puspitasari

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi
Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Dalam kurun waktu hampir dua tahun ini dunia dan seisinya tengah dilanda ketakutan akan pandemi yang mewabah begitu hebatnya. Segala entitas dalam dunia terkena dampaknya yang begitu menyakitkan dan menakutkan. Berbagai kegiatan dan rutinitas hidup terganggu, mau tidak mau perlahan harus mulai berubah mengikuti dinamika penyebaran pandemi yang semakin meluas.

Segala kegiatan luar ruangan dan kontak sosial secara langsung dikurangi guna mencegah semakin mewabahnya COVID-19. Pekerjaan dan kegiatan sekolah dilakukan dari jarak jauh atau sering kita sebut dengan sistem online. Berbagai kegiatan yang dilakukan dengan sistem online ini menjadikan aktivitas dalam rumah begitu membosankan, kegiatan yang monoton ini menjadikan seseorang memiliki gaya hidup yang berantakan. Interaksi sosial yang tidak lancar, liburan yang tidak bisa didapatkan, hiburan yang membosankan memicu penurunan kesehatan fisik maupun mental.

Beraktivitas dari rumah saja meningkatkan godaan untuk meninggalkan gaya hidup sehat. Aktivitas fisik yang berkurang, makanan yang kurang sehat karena pembelian impulsive terhadap junkfood atau makanan instan lainnya untuk memenuhi kepuasan lidah dan kebahagiaan sesaat, serta pencarian hiburan lewat media online yang sering mengganggu waktu tidur. Beberapa hal tersebut memicu

penurunan kualitas kesehatan diri. Padahal, menjaga tubuh tetap fit, sehat, dan pikiran yang jernih selama pandemi adalah hal yang sangat penting untuk menghindarkan diri dari berbagai penyakit.

Menjaga kesehatan baik itu hal fisik maupun mental sangat penting dilakukan dalam masa pandemi saat ini. Menjaga kesehatan tubuh dimasa pandemi bisa dimulai dari hal paling kecil yaitu perbanyak minum air mineral. Pastikan diri kita selalu terhidrasi dengan baik lewat konsumsi air putih secara teratur dalam jumlah yang cukup (rata-rata 8 gelas/hr). Jika diperlukan, kita juga perlu konsumsi suplemen dan vitamin yang membantu menjaga imunitas tubuh.

Berkegiatan dalam rumah kita seharusnya memperoleh asupan gizi yang seimbang. Biasakan untuk lebih banyak makan makanan bergizi yang tinggi vitamin dan hindari makanan olahan. Atur menu makanan kita dan keluarga agar tetap memenuhi unsur-unsur zat gizi yang lengkap dalam jumlah yang sesuai, sehingga tidak lebih dan tidak kurang. Asupan gizi yang seimbang bisa kita dapatkan dari makanan – makanan yang sehat dan diolah secara sehat pula. Menurut ahli, makanan utuh seperti sayuran hijau tua, buah-buahan, dan kacang-kacangan yang sarat dengan vitamin, serat, dan mineral begitu baik untuk dikonsumsi. Proses pengolahan makanan ini juga dapat menjadi sumber hiburan saat dirumah, eksperimen – eksperimen makanan yang dibuat dirumah bisa menjadi alterative hiburan yang menyenangkan sekaligus bermanfaat dan bisa juga menghasilkan pemasukan jika ditekuni dengan baik dan benar.

Selain dari pola makan yang terjaga, kegiatan fisik dan waktu tidur juga harus terjaga. Kegiatan fisik ini bisa dimaksudkan untuk menjaga kebugaran tubuh maupun pembunuh waktu-waktu membosankan karena bekerja atau bersekolah daring. Ada banyak alternatif aman untuk melakukan aktivitas fisik tanpa bertentangan dengan protokol kesehatan. Misalnya adalah senam aerobik yang bisa dilakukan di rumah. Hal penting lainnya yang perlu dipertimbangkan adalah menghindari keramaian, namun menghindari keramaian tidak berarti

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

menghindari alam. Jalan kaki atau jogging diluar ruangan yang tidak ramai orang juga dianggap relatif aman. Push-up, sit-up, dan lebih banyak lagi latihan fisik lainnya adalah cara yang bagus untuk menjaga kebugaran

Perlu diperhatikan jika melakukan kegiatan fisik diluar ruangan atau mungkin ada kepentingan yang mengharuskan kita untuk keluar rumah dan bertemu khalayak umum, maka setelah kembali dari berkegiatan ini segera bersihkan tubuh untuk meminimalisir penularan virus corona. Virus COVID-19 ini tak kasat mata. Jadi, cara terbaik untuk mencegahnya adalah segera mandi dan berganti pakaian usai bepergian dari luar rumah.

Hal paling penting lainnya dalam gaya hidup masa pandemi ini waktu tidur kita yang harusnya berjalan normal dan sesuai kebutuhan. Mungkin sebelum adanya pandemi banyak orang yang memiliki waktu tidur yang berantakan, semisal para pekerja kantoran yang memiliki waktu kerja padat dan tambahan waktu lembur, atau para mahasiswa yang mengerjakan tugas-tugas kuliah sampai larut malam. Dalam masa seperti ini sudah seharusnya waktu tidur dijaga dengan baik, bukan membenarkan jika tidak ada pandemi kita bisa begadang atau mengurangi waktu tidur, namun alangkah baiknya jika dalam masa pandemi seperti sekarang ini pola tidur dijaga dengan benar.

Penjagaan pola tidur ini bisa kita lakukan dengan membuat pengaturan jadwal – jadwal kegiatan agar lebih teratur dan tertata rapi. Sebisa mungkin untuk mengerjakan pekerjaan pada jadwal yang semestinya agar tidak keteteran dan berdampak pada kurangnya waktu tidur kita. Tidur yang berkualitas akan menjadikan kita bangun dalam keadaan segar dan memberikan efek semangat untuk melakukan kegiatan kita dihari esok.

Kesehatan fisik yang baik dan terjaga akan menghindarkan diri kita dari kemungkinan terjangkitnya virus dan berbagai penyakit, hal ini juga harus didukung dengan kesehatan mental seseorang itu sendiri. Kesehatan mental pada saat seperti ini juga sangat berpengaruh pada

tubuh dimasa pandemi seperti saat ini. Berfikiran positif dan meminimalisir dalam melihat atau mendengar hal – hal buruk yang belum tentu benar diluar sana sangat membantu seseorang dalam menjaga mentalitas.

Mencari hiburan yang anda sukai saat dirumah juga sangat dianjurkan. Mungkin konten-konten sekarang ini banyak membahas mengenai dampak dan bahaya COVID-19, namun kita tidak harus melulu menonton konten-konten yang seperti itu. Drama yang segar atau siaran komedi mungkin cocok untuk menghilangkan lelahnya pikiran setelah seharian berkuat dengan berkas maupun tugas – tugas yang menumpuk. Melakukan meditasi atau berkumpul dan bercengkrama bersama keluarga juga mampu mengurangi stress karena kegiatan monoton yang dilakukan dirumah.

Berbagai cara dan tips sudah dilakukan untuk membuat hari-hari selama di rumah akibat pandemi virus corona ini tetap produktif. Mulai bekerja seperti biasa, belajar secara rutin, serta melakukan aktivitas lainnya. Semua aktivitas yang dilakukan hendaknya bisa membawa kondisi fisik dan mental kita tetap terjaga baik, dan tidak mengalami gangguan. Hal itu berkaitan dengan sistem imunitas tubuh. Seperti diketahui, imun yang rendah mungkin akibat mengalami gangguan fisik dan mental, justru berpotensi membuat kita rawan terinfeksi virus corona.

Hal terpenting selain kita memperhatikan pola makan dan pola hidup yang baik adalah, kita wajib mematuhi protokol kesehatan yang sudah dicanangkan oleh pemerintah, yaitu memakai masker, tetap jaga jarak, dan kebiasaan sering cuci tangan pakai sabun. Meminimalisir bepergian ketempat ramai dan bertemu dengan banyak orang, berfikir bukan hanya diri kita sendiri yang terdampak jika kita melanggar aturan dan terkena virus COVID-19, namun juga berfikirilah bahwa orang-orang tersayang yang berada disamping kita akan mendapat dampak dan kemungkinan penyebaran terhadap mereka akan sangat tinggi. Dengan

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

berfikir demikian kita berharap bisa melindungi diri dan orang sekitar kita dari virus corona.

LIFESTYLE DALAM ERA NEW NORMAL

Oleh Ajeng Febriyanti

(Peserta KKN VDR Gelombang II Tahun 2021 Pemberdayaan Potensi Lokal untuk Kesejahteraan Masyarakat)

Virus yang menyerang seluruh Negara di Dunia salah satunya di Indonesia hingga saat ini belum usai. Meskipun satu tahun telah berlalu namun dalam penanganannya pun juga tidak dapat ditangani secara langsung dikarenakan virus yang menyebar dengan sangat cepat. Sehingga dalam keadaan ini pemerintah membuat kebijakan-kebijakan baru untuk mengurangi dampak dari virus tersebut.

Dari bulan ke bulan hingga satu tahun berlalu peningkatan jumlah penduduk yang terinfeksi virus ini semakin meningkat. Maka dari itu kita sebagai warga Negara yang baik diharuskan untuk mematuhi protokoll kesehatan yang telah ditetapkan demi kebaikan diri sendiri, orang lain, juga membantu pemerintah dalam menangani kasus tersebut. Karena protokol kesehatan ini ditujukan agar dapat mengurangi maupun meminimalisir bertambahnya angka kasus terinfeksi covid-19 di kalangan penduduk.

Protokol kesehatan yang telah di tetapkan pemerintah ini meliputi beberapa hal diantaranya memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dilarang berjabat tangan serta rajin mencuci tangan. Yang hal tersebut sangat sulit dilakukan karena sulitnya mengubah suatu kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, demi kesehatan diri sendiri dan orannng sekitar hendaknya kita membiasakan hal tersebut serta mengingatkan orang lain untuk tetap menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan agar tidak terjadi penambahan kasus serta pandemi cepat berlalu dan berakhir, dan kegiatan yang dijalankan menjadi normal kembali seperti semula.

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

Selain protokol kesehatan Pemerintah juga memiliki beberapa kebijakan-kebijakan yang lain diantaranya yakni Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diharapkan pemerintah dapat mengendalikan laju covid-19. Namun, PPKM ini juga mendapatkan berbagai pro dan kontra dari kalangan masyarakat karena dirasa sangat menyulitkan rakyat kecil dalam mencari rezeki. Dengan diberlakukannya PPKM penghasilan rakyat semakin berkurang sehingga, hal tersebut sebenarnya juga kurang kondusif. Apalagi sampai saat ini hal tersebut juga masih diterapkan dan belum tau hingga kapan. Sehingga dalam hal ini seharusnya pemerintah mempunyai solusi terbaik.

Pergantian istilah aturan pembatasan penanganan yang telah dilakukan pemerintah dari masa ke masa yang pertama yaitu istilah yang digunakan yakni Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan Corona Virus tahun 2019. Setelah itu pemerintah mengganti istilah PSBB Jawa-Bali, kemudian pemerintah memiliki kebijakan baru yakni Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat berskala Mikro (PPKM Mikro) yang ditujukan untuk menekankan kasus positif dan menurunkan tingkatan kurva sebagai syarat utama keberhasilan penanganan Covid-19.

Karena terus melonjaknya angka kasus positif covid maka Pemerintah mengubah kebijakan yang telah ditetapkan dari PPKM Mikro menjadi PPKM Darurat dan aturan ini lebih ketat dibandingkan dengan kebijakan yang sebelumnya. Namun karena dianggap menakutkan maka saat ini PPKM Darurat digganti dengan istilah PPKM Level 3-4.

Sehingga dengan adanya Corona Virus dan kebijakan- kebijakan yang telah ditetapkan oleh Pemerintah mengubah gaya hidup masyarakat yang telah di lakukan setiap hari sejak dahulu kala. Oleh karena itu saat ini masyarakat harus melakukan penyesuaian diri.

Tidak hanya dalam kegiatan sehari-hari namun hal ini juga diterapkan dalam dunia kerja dan pendidikan. Yang dilaksanakan secara

daring dari rumah atau *work from home*. Sehingga dampak yang terjadi dengan adanya corona virus ini sangat besar terutama dalam dunia pendidikan. Seperti yang saya lakukan saat ini, karena adanya virus ini dan PPKM maka kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) saya terhambat dan hanya bisa dilakukan dari rumah saja. Yang seharusnya kegiatan ini dapat dilakukan terjun langsung ke desa - desa namun hanya bisa dilakukan secara daring.

KKN pada gelombang kedua ini juga berbeda dengan KKN pada sebelumnya karena murni dilaksanakan secara daring dari rumah tanpa bertatap muka guna untuk mengantisipasi dan meminimalisir terjadinya penyebaran covid-19. Namun untuk saat ini kegiatan daring telah menjadi hal biasa yang dilakukan terutama dalam dunia pendidikan maupun dalam dunia kerja.

Dengan adanya kebijakan baru yang dikeluarkan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung menetapkan bahwa mahasiswa KKN gelombang ini dilarang terjun langsung ke desa, maka hal ini juga menjadi tantangan baru bagi saya maupun kelompok KKN saya untuk dapat mengoptimalkan kegiatan semaksimal mungkin meskipun KKN ini dilaksanakan secara daring.

Dengan jumlah kelompok yang berbeda dengan tahun sebelumnya yang satu kelompok bisa terdiri dari 20-40 mahasiswa KKN kali ini hanya terdiri dari 12 mahasiswa saja namun hal tersebut juga tidak membatasi dan mengurangi karya - karya inovatif dan kreatifitas dari tiap mahasiswa dalam melakukan program-program yang solutif yang bermanfaat bagi masyarakat luas.

Karena pelaksanaan KKN ini secara daring maka mahasiswa memanfaatkan media social. Seperti zoom, google meet, whatsapp, instagram, dll. Sebagai bentuk penuangan ide dan penyaluran karena saat ini media online sudah berkembang dengan pesat. Selain itu dengan aplikasi - aplikasi tersebut mahasiswa diharapkan juga dapat mengedukasi masyarakat secara luas.

Gaya Hidup, untuk Bertahan Hidup

Oleh karena itu, kelompok KKN saya ini membuat beberapa acara yang dijalankan secara online antara lain, Webinar Keagamaan, Sosialisasi Kesehatan Covid 19 Dari Pencegahan hingga Penanganan, serta Open Donasi yang ditujukan bagi masyarakat yang terdampak langsung terutama bagian Tulungagung dan sekitarnya.

Gaya hidup baru dan Pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19. Dimasa pandemi yang melanda kita harus menjaga imunitas tubuh dengan melakukan pola hidup sehat. Dengan melakukan pola hidup sehat maka tubuh kita juga akan merasakan banyak manfaatnya.

Dalam hal ini kita hanya perlu memperhatikan dan mengubah kebiasaan kecil dalam kehidupan sehari-hari yang kurang sehat dengan melakukan hal yang lebih bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Dengan melakukan pola hidup sehat maka dapat membuat tubuh lebih sehat buger, dan tubuh juga akan lebih semangat sehingga dalam melakukan aktivitas dan kegiatan tubuh akan lebih aktif. Selain itu, mencukupi kebutuhan nutrisi juga merupakan sumber utama kebutuhan tubuh.

Menjaga pola tidur yang cukup juga merupakan pola hidup sehat karena butuh juga memerlukan istirahat yang cukup. Dan yang tidak kalah pentingnya lagi adalah berfikir positif, tidak hanya kesehatan fisik namun kesehatan mental juga penting untuk dilakukan, karena dengan pola pikir yang positif maka dapat menghasilkan hati yang tenang dan dapat mengalahkan berbagai penyakit apalagi saat kita mengalami tekanan. Dengan berfikir positif maka kesehatan mental akan jauh lebih baik.

Gaya hidup yang perlu dibiasakan dimasa pandemi seperti ini yaitu sering – sering mencuci tangan apalagi setelah melakukan aktifitas terutama dari luar rumah. Dengan mencuci tangan yang baik dan benar, beberapa langkah mencuci tangan yang baik dan benar antara lain:

- 1) Basahi kedua tangan kamu dari telapak tangan sampai pertengahan lengan dengan air bersih yang mengalir (hangat atau dingin).

- 2) Tuangkan sabun secukupnya dan oleskan ke kedua tangan kamu hingga menutupi seluruh permukaan tangan.
- 3) Gosok kedua telapak dan punggung tangan kamu secara bergantian. Jangan lupa gosok juga jari-jari tangan dan sela-sela jari sampai bersih. Lalu, bersihkan juga bagian bawah kuku. Bersihkan kedua ibu jari tangan dengan cara menggenggam dan memutar ibu jari secara bergantian.
- 4) Gosok tangan setidaknya selama 20 detik
- 5) Bilas tangan dengan baik di bawah air bersih yang mengalir.
- 6) Keringkan tangan dengan menggunakan handuk bersih atau di bawah *hand dryer*.

Selain itu dirumah kita juga harus mempersiapkan hal-hal kecil seperti vitamin dll. Kita juga dapat melakukan olah raga disekitaran rumah seperti berlari kecil, namun tetap memakai masker guna untuk melindungi diri sendiri orang lain dan mentaati peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun, sebelum melakukan olah raga kita hendaknya kita melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cidera.

SINOPSIS

2020 menjadi awalan tahun yang begitu menyakitkan dan berat. Virus menyebar luas, melanda seluruh entitas yang hidup dalam dunia. Pandemi yang melanda dunia mau tidak mau mengubah seluruh aktivitas manusia yang sedang dan akan berjalan. Pekerjaan dilakukan dari rumah, belajar pun tidak dalam gedung sekolah. Semua rutinitas sosial berubah porsi dan aturannya. Membosankan dan monoton adalah kata yang sering diucapkan, begitu lelah setelah berkuat dengan berbagai hal yang seharusnya dapat dilakukan secara langsung namun harus ditahan guna keadaan dunia yang lebih baik. Pandemi terus meluas dan hidup harus tetap berjalan, bagaimana rutinitas yang mampu menanganinya? Bagaimana gaya hidup yang harus dibiasakan takarannya?

PENERBIT: AUSY MEDIA

Jl. Mayor Sujadi Timur RT/RW 02/03 Kel. Plosokandang, Kec. Kedungwaru,
Kab. Tulungagung, Prov. Jawa Telp. +628788612223

Email : ausypublisher@gmail.com / cs@ausymedia.com

Website : <https://ausymedia.id/>



ISBN 978-602-8181-66-8

