

PENINGKATAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU COVID 19 BERSAMA DRIVER PARIWISATA

(Increasing Adaptation To New Habits Covid 19 With Tourism Driver)

**Desak Made Ari Dwi Jayanti¹, Ni Made Nopitawati², Ni Kadek Yuni Lestari³, Ni Luh Putu
Thrisnadewi⁴, I Nyoman Sudarma⁵**

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Medika, Bali

⁵Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Diploma Tiga, STIKes Wira Medika,
Bali

E-mail : djdesak@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting, menjaga kesehatan perlu dilakukan baik secara fisik maupun jiwa. Pandemi Covid 19 menimbulkan permasalahan baik dari segi kesehatan fisik dan juga kesehatan jiwa. Driver Pariwisata merupakan salah satu sektor terdampak Covid 19. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan upaya perilaku dalam Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19 untuk menjaga kesehatan fisik dan jiwa. Metode kegiatan dilakukan dengan memberikan pelatihan Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19 secara langsung selama tiga hari dan melakukan pre-test dan post-test. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh Driver Pariwisata United Bali Driver yang berada di Wilayah Peguyangan Kangin. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 100% peserta pengabdian masyarakat dapat memahami bagaimana upaya dalam meningkatkan kesehatan dengan melakukan Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19 yaitu meningkatkan imunitas fisik, meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa, mencegah penularan Covid 19, mencegah masalah kesehatan jiwis dan psikososial pada dirisendiri, keluarga dan masyarakat. Disarankan kepada peserta agar menerapkan Adaptasi Kebiasaan baru Covid 19 ini kedalam kehidupan sehari-hari serta menginformasikan kepada anggota keluarga untuk menjaga kesehan fisik dan jiwa

Kata kunci : Adaptasi Kebiasaan Baru, Driver Pariwiwsata

ABSTRACT

Health is very important, maintaining health needs to be done both physically and mentally. The COVID-19 pandemic has caused problems both in terms of physical health and mental health. Driver Pariwisata is one of the sectors affected by Covid 19. The purpose of this community service is to increase behavioral efforts in adapting the new habits of Covid 19 to maintain physical and mental health. The method of activity is carried out by providing direct Covid 19 New Habits Adaptation training for three days and conducting pre-test and post-test. This service activity was participated by the United Bali Driver Tourism Driver who was in the Peguyangan Kangin Area. The results of the activity show that 100% of community service participants can understand how efforts are made to improve health by Adapting to the New Covid 19 Habits, namely increasing physical immunity, increasing mental health resilience, preventing Covid 19 transmission, preventing mental and psychosocial health problems for themselves, their families and communities. . It is recommended for participants to apply this new Covid 19 Habit Adaptation into their daily life and inform family members to maintain physical and mental health

Keywords : New Habit Adaptation, Tourist Driver

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang utama baik sehat secara fisik maupun jiwa, dimana keduanya saling berkaitan dan mempengaruhi. Pandemi Covid 19 ini menyebabkan berbagai permasalahan. Munculnya berbagai masalah trauma, isolasi sosial dan depresi (Nasrullah & Sulaiman, 2021). Hasil penelitian lain juga menunjukkan hasil bahwa Pandemi Covid 19 ini menunjukkan adanya masalah psikologis dan social, gejala yang muncul adalah mulai adanya rasa takut, kesedihan, depresi, penurunan motivasi sampai traum (Sowwam, 2020). Pada aspek sosial perubahan yang terjadi adalah adanya pandangan dan perilaku yang berbeda dari masyarakat. Secara ekonomi terjadinya penurunan pendapatan yang membuat masyarakat sulit untuk memenuhi kebutuhan pangannya (Sowwam, 2020). Salah satu sektor masyarakat yang mengalami dampak tersebut adalah sektor pariwisata. Sejumlah 77 orang yang di wawancarai terdapat 70% mengalami penurunan pada usahanya, banyak pegawai pariwisata yang dirumahkan dan meningkatnya pengangguran Aslamiyah & Nurhayati (2021). Salah satu sektor bergerak dibidang pariwisata adalah driver pariwisata. Falabiba et al., (2020) mengatakan bahwa driver pariwisata membutuhkan dukungan dalam upaya kesehata. Muslim (2020) juga mengatakan PHK terjadi di berbagai bidang usaha terutama pariwisata diantaranya perhotelan dan transportasi, adapun dari 10 jenis pekerjaan yang terkena PHK, profesi sebagai driver menduduki urutan kedua sejumlah 7,3%. Perlunya upaya dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada pelaku pariwisata, khususnya driver pariwisata dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang muncul akibat Pandemi Covid 19 adalah dengan mengajarkan bagaimana cara melakukan Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19 (AKB Covid 19). Adaptasi kebiasaan baru merupakan salah satu upaya dalam memberikan Dukungan Kesehtan Jiwa dan Psikososial Covid 19 yang mengajarkan bagaimana cara berperilaku dalam kehidupan sehari hari untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dalam pandemi Covid 19 ini (Keliat et al., 2020). Salah satu wilayah yang ada di Denpasar adalah Desa Peguyangan Kangin yang memiliki profesi bergerak di sektor pariwisata yaitu driver pariwisata. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat terkait dengan adaptasi kebiasaan baru Covid 19 untuk menjaga kesehatan secara fisik maupun mental dan meningkatkan kemampuan dalam upaya menerapkan protokol kesehatan yang nanatinya akan berdampak pada keterampilan driver pariwisata untuk mendukung wisata bangkit Kembali. Adapun tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan Adaptasi Kebiasaan Baru covid 19 yang nanti akan dapat memberikan kesehatan baik sehat fisik maupun sehat jiwa

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan bagaimana melakukan adaptasi kebiasaan baru Covid 19. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan bagaimana melakukan adaptasi kebiasaan baru covid 19 untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Adapun pelatihan yang diberikan adalah bagaimana melakukan peningkatan imunitas fisik, peningkatan ketahanan kesehatan jiwa berupa latihan tarik nafas dalam, latihan otot progresif, latihan relaksasi lima jari, latihan stop berfikir. Latihan emosi positif, latihan relasi positif dan latihan spiritual positif. Lokasi pengabdian

masyarakat dilakukan di kantor United Bali Driver Denpasar. Target peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah driver pariwisata di wilayah Peguyangan Kangin Denpasar. Waktu pengabdian masyarakat dilakukan selama tiga hari pemberian pelatihan. Hari pertama kegiatan dilakukan dengan memberikan pretest terkait adaptasi kebiasaan baru, pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pelatihan berupa peningkatan imunitas fisik dan pencegahan penularan Covid 19, hari kedua dilanjutkan dengan materi pelatihan ketahanan kesehatan jiwa psikososial berupa latihan fisik relaks yaitu latihan nafas dalam dan Latihan otot progresif. Latihan pikiran positif berupa Latihan relaksasi lima jari, Latihan stop berfikir. Latihan emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi positif, spiritual positif. Hari ketiga pemberian materi pelatihan mengenai pencegahan masalah kesehatan jiwa psikososial. Setiap pemberian materi pelatihan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Kegiatan terakhir ditutup dengan melakukan post test dan pemberian kenang-kenangan. Kegiatan pemberian pretest dan posttest dilakukan dengan memberikan google form. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan berupa memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN (TNR 12 point, Bold, spasi 1,5)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh driver pariwisata United Bali Driver yang berada di daerah desa peguyangan kangin. Kegiatan diawali dengan melakukan pembukaan dan melakukan pretest terkait adaptasi kebiasaan baru covid 19, pengisian pretest dilakukan menggunakan google form. Dokumentasi kegiatan terlihat pada Gambar 1



Gambar 1. Pembukaan dan pelaksanaan pretest

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 100% peserta pengabmas sudah melakukan adaptasi peningkatan imunitas fisik yaitu dengan makan-makanan yang bergizi, minum minimal 2 liter per hari, olahraga minimal 30 menit, berjemur minimal 15 menit namun belum mengetahui jam yang tepat untuk berjemur, istirahat tidur minimal 7 jam, 100% peserta pengabdian masyarakat belum mengetahui upaya dalam melakukan ketahanan jiwa dan psikososial, 100% peserta mengetahui pencegahan penularan covid 19 yaitu dengan menjaga jarak sosial dan fisik minimal 2 meter, mencuci tangan menggunakan sabun pada air mengalir, menggunakan masker, menghindari kerumunan, membersihkan hp dan melakukan etika bersin dan batuk

yang benar. 80% peserta mengatakan mengetahui upaya dalam pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial yaitu duduk dengan tenang dan tarik nafas dalam saat menghadapi masalah, mencari data dan memastikan informasi yang valid, melakukan tindakan sesuai anjuran pemerintah, melakukan evaluasi sesuai tindakan yang dilakukan. 100% peserta mengatakan mengetahui cara pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada keluarga dengan melakukan kumpul keluarga serumah dan mengetahui masalah kesehatan keluarga terkait Covid 19. Keliat et al., (2020) mengatakan pemberian adaptasi kebiasaan baru Covid 19 dapat meningkatkan kesehatan fisik dan jiwa, makan makanan bergizi, minum 8 gelas, olahraga, istirahat yang cukup dan berjemur akan dapat meningkatkan kesehatan fisik. Menjaga jarak sosial dan fisik minimal 2 meter, cuci tangan, membersihkan HP, memakai masker, etika batuk yang benar akan dapat mencegah penularan Covid 19. Wati et al., (2020) mengatakan bahwa optimalisasi penggunaan alat pelindungan diri dapat mencegah penularan Covid 19. Pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psiskosial dapat dilakukan bersama keluarga dengan gotong royong dan secara individu dengan melakukan analisis masalah bersama keluarga. Dwi Jayanti & Lestari (2021) mengatakan bahwa melalui psikoedukasi keluarga bersama keluarga akan dapat meningkatkan kesehatan mental. Peran keluarga sangat dibutuhkan, oleh karena itu penting melibatkan keluarga dalam mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi. Latihan fisik relaks, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi positif dan spiritual positif akan dapat meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa. Latihan fisik relaks dilakukan dengan mengajarka peserta pengabdian masyarakat latihan nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Jayanti et al., (2022) mengatakan bahwa latihan nafas dalam akan dapat mengatasi perilaku marah, yang tentunya akan dapat meberikan rasa rileks. Karang dan Rizal (2018) juga mengatakan bahwa pemberian relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa adanya manfaat dengan memberikan rasa relaks dan merupakan suatu pelatihan fisik pula.

Latihan emosi positif yang diberikan kepada peserta pengabmas adalah dengan mengajarkan bagaimana membuat hati gembira dan senang. Melakukan hobi yang menyenangkan akan dapat membuat hati menjadi senang, hati yang gembira adalah obat menjadikan emosi positif. Dwijayanti et al., (2020) mengatakan bahwa pemberian terapi aktivitas kelompok dengan melakukan kegiatan mejejaitan yang merupakan hoby dari pasien dapat meningkatkan kesehatan mental. Memberikan Latihan pikiran positif kepada peserta pengabdian masyarakat dengan mengajarkan latihan stop berfikir dan teknik relaksasi lima jari. Sukmawati et al., (2021) mengatakan bahwa pemberian relaksasi lima jari dapat mengurangi stress. Latihan Teknik lima jari merupakan latihan pemusatan pemikiran yang berfokus pada jari-jari, bagai mana mengatur pikiran bahwa badan kita sehat dan bugar, memiliki prestasi, memili keluarga yang sayang dan bagaimana membayangkan sat kita berada ditempat-tempat yang kita sukai (Keliat et al., 2020). Mengajarkan Latihan perilaku positif pada peserta pengabdian masyarakat adalah degan mengajarkan berperilaku yang baik kepada dirisendiri, oranglain dan lingkungan. Mengajarkan relasi dan spiritual yang positif kepada peserta adalah dengan menginformaskan bagaimana berdoa sesuai kepercayaan secara baik dan benar serta belajar bagai mana memberikan salam kepada orang lain yang kita jumpai, memberikan

pujian, saling tolong menolong, berdiskusi hal-hal yang positif dengan orang lain dan menghindari hal negative seperti bergosip. Ayu et al., (2021) mengatakan pemberian orientasi pada orang tua dalam menghadapi hospitalisasi pada anak dapat menurangi kecemasan. Pelaksanaan orientasi dengan memberikan informasi yang baik dan benar, memberikan salam merupakan salah satu pencerminan dari relasi yang positif.

Pengabdian masyarakat diikuti oleh peserta secara antusias dan peserta aktif mengajukan pertanyaan serta berdiskusi. Adapun pelaksanaan kegiatan terlihat pada dokumentasi berikut ini



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19

Kegiatan terakhir ditutup dengan melakukan *pos-test* mengenai adaptasi kebiasaan baru. Adapun hasilnya terlihat pada table berikut

Table 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19

No	Kegiatan	Hasil			
		Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
Peningkatan Imunitas Fisik:					
1.	Makan makanan yang bergizi	10	100%	10	100%
2.	Minum minimal 2 liter (8 gelas)	10	100%	10	100%
3.	Olahraga minimal 30 menit	10	100%	10	100%
4.	Berjemur minimal 15 menit sebelum jam 9 pagi dan setelah jam 15.00	8	80%	10	100%
5.	Isitrahah tidur minimal 7 jam	10	100%	10	100%
Peningkatan Imunitas/Ketahanan Kesehatan Jiwa dan Psikososial					
6.	Latihan Fisik Rilek	0	0	10	100%
7.	Latihan Emosi Positif	0	0	10	100%
8.	Latihan Pikiran Positif	0	0	10	100%
9.	Latihan Perilaku Positif	0	0	10	100%
10.	Latihan Relasi Positif	0	0	10	100%
11.	Latihan Spiritual Positif	0	0	10	100%
Pencegahan Penularan COVID-19 *					
12.	Menjaga Jarak Sosial minimal 2 meter	10	100%	10	100%
13.	Menjaga Jarak Fisik minimal 2 meter	10	100%	10	100%
14.	Mencuci Tangan menggunakan sabun pada air yang mengalir	10	100%	10	100%
15.	Menggunakan Masker	10	100%	10	100%
16.	Menghindari kerumunan/Tinggal di rumah	10	100%	10	100%
17.	Membersihkan HP dengan lap sabun	10	100%	10	100%
18.	Melakukan etika bersin dan batuk dengan benar	10			

Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial: Sikap Mental Responsif pada Individu Saat Menghadapi Masalah (BAAR) *					
19.	Duduk dengan tenang dan Tarik nafas dalam	8	80%	10	100%
20.	Mencari dan Memastikan Informasi valid	8	80%	10	100%
21.	Melakukan tindakan sesuai anjuran pemerintah	8	80%	10	100%
22.	Evaluasi hasil tindakan yang dilakukan	8	80%	10	100%
Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Keluarga (Meeting Keluarga, 5M dan 5B) *					
23.	Kumpul keluarga serumah	10	100%	10	100%
24.	Mengetahui masalah kesehatan keluarga terkait COVID-19	10	100%	10	100%
25.	Mengambil keputusan cara menghadapi COVID-19	10	100%	10	100%
26.	Merawat sesama anggota keluarga: latihan AKB, belajar, beribadah, bermain, dan berkreasi bersama	10	100%	10	100%
27.	Menciptakan suasana keluarga yang gembira	10	100%	10	100%
28.	Mengetahui/ Menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan, utamakan via daring	10	100%	10	100%
Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Masyarakat					
29.	Gotong Royong: tolong menolong, berbuat baik, dan saling memperhatikan dalam lingkungan	10	100%	10	100%
total		10	100%	10	100%

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa peserta pengabdian masyarakat secara umum mengetahui upaya peningkatan kesehatan fisik melalui adaptasi kebiasaan baru namun belum mengetahui upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa, setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan maka seluruh peserta 100% dapat mengetahui upaya dalam menjaga kesehatan fisik dan jiwa melalui Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19

KESIMPULAN DAN SARAN (TNR 12 point, Bold, spasi 1,5)

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menunjukkan bahwa 100% peserta dapat memahami pelaksanaan Adaptasi Kebiasaan Baru Covid 19 guna meningkatkan kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa/ mental. Disarankan kepada peserta agar rutin melaksanakan dan menerapkan AKB Covid 19 ini kedalam kehidupan sehari hari dan juga menginformasikan anggota keluarganya sehingga semua anggota keluarga akan sehat secara fisik dan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslamiyah, S., & Nurhayati. (2021). Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 56–69. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.664>
- Ayu, I. G., Satya, P., Febriana, I. W. E., Made, D., & Dwi, A. (2021). Peran Pemberian Orientasi Dalam Mengatasi Kecemasan Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2), 32–37. <https://doi.org/10.32584/jika.v4i2.998>
- Dwi Jayanti, D. M. A., & Lestari, N. K. Y. (2021). Family Psychoeducation Increases the Role of Families in Caring for People with Mental Disorders. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*

- Indonesia*, 8(4), 315. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(4\).315-321](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(4).315-321)
- Dwijayanti, D. A., Lestari, R. T. R., Lestari, N. K. Y., Nopita Wati, N. M., & Juana Masta, I. G. (2020). Peningkatan Derajat Kesehatan Mental melalui Terapi Aktivitas Kelompok dalam Posyandu Jiwa. *Jurnalempathy.Com*, 1(1), 18–25. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.3>
- Jayanti, D.MAD., Budianto,I.W.,Laksmi, I. G. A. . (2022). *The Influence of Deep Breathing Relaxation Techniques on Angry Behavior of Schizophrenia Patients in UPTD RSJ Bali Province*. 9(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.287>
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339–345. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>
- Keliat, B. A., Marlina, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta*, 15.
- Muslim, M. (2020). PHK pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: JURNAL MANAJEMEN BISNIS, Vol 23 No. 3/2020*, 23(3), 357–370.
- Nasrullah, & Sulaiman, L. (2021). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 206–211.
- Ninla Elmawati Falabiba, Anggaran, W., Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A., Wiyono, B. ., Ninla Elmawati Falabiba, Zhang, Y. J., Li, Y., & Chen, X. (2020). Program Kemitraan Masyarakat Pendampingan Pada Paguyuban Jeep Nadia Bromo Dalam Meningkatkan Keterampilan Health, Hygine, Security dan Safety Driver Jeep Sebagai Bentuk Safety Transportation di Wisata Gunung Bromo Menghadapi Masa New Normal Covid 19. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Sowwam, M. D. R. S. S. M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Pariwisata Indonesia : Tantangan , Outlook dan Respon Kebijakan. *Pusat Kajian Iklim Usaha Dan GVC - LPEM FEB UI, April*.
- Sukmawati, W., Jayanti, D., & Arwidiana, D. (2021). *Pengaruh Hypnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur*. 12(2), 42–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v12i2.173>
- Wati, N. M. N., Lestari, N. K. Y., Jayanti, D. M. A. D., & Sudarma, N. (2020). Optimalisasi Penggunaan Alat Perlindungan Diri (APD) pada Masyarakat dalam Rangka Mencegah Penularan Virus COVID-19. *Jurnalempathy.Com*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.1>