

PEMBANGUNAN IMUNITAS SEBAGAI GAYA HIDUP BARU DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 LEWAT PENDAMPINGAN KADER PKK DI RT.03, RW.02 TANJUNGSARI SURABAYA

Indrawati

STID Al Hadid Surabaya

E-mail: Indrawati210275@gmail.com

Charolin Indah Roseta

STID Al Hadid Surabaya

E-mail: ircharolin@gmail.com

Ana Widya Utami

STID Al Hadid Surabaya

E-mail: anaarya15@gmail.com

Abstract: The most effective effort to deal with Covid-19 is preventive rather than curative. With this basis, this PKM is carried out in order to provide prevention efforts through assistance in developing immunity as a new lifestyle in dealing with Covid-19 for PKK RT cadres. 03, RW. 02, Tanjungsari Surabaya. This assistance is carried out through an outreach approach (delivery of insight, dialogue/discussion and question and answer in the form of games) as well as a mentoring approach by means of problem solving for various difficulties in implementing immunity development as a new lifestyle. After the counseling, within a certain period of time, money is carried out to check the final impact of the results of the mentoring. The final result of the mentoring shows that many residents have difficulty implementing immunity development as a new lifestyle because some of the PKK cadres come from low-income communities. For this reason, it is necessary to carry out further treatment, namely assistance in developing immunity as a new lifestyle in the context of low-income communities.

Keywords: *mentoring, immunity building, new lifestyle, Covid-19 pandemic*

PENDAHULUAN

Pandemi Corona Varian Omicron

Pemerintah resmi mengumumkan kasus pertama COVID-19 varian omicron pada bulan Desember 2021 lalu.¹ Sejak itu, jumlah kasus varian terbaru ini mengalami peningkatan hingga puncaknya pada sekitar bulan Maret 2022. Terkait hal ini Kompas memberitakan bahwa

¹ <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/> diakses pada tanggal 17 Mei 2022



lonjakan pada awal tahun 2022 terjadi lonjakan kasus harian, kasus aktif naik drastis misalnya dalam dua hari angka yang terkonfirmasi positif covid omicron menembus angka 60.000 kasus tiap harinya. Pun demikian dengan angka kematian juga mengalami kenaikan yang signifikan meskipun angka tersebut mencatat tidak sebanyak varian delta.² Kebanyakan kasus positif varian omicron terjadi di pulau Jawa salah satunya adalah Surabaya.

Peningkatan kasus aktif ini memang terkait erat dengan karakteristik virus covid-19 varian omicron yang lebih mudah menular daripada varian delta dan alfa. Omicron adalah varian virus SARS-CoV-2 yang ke 13 dan dinamai berdasarkan alfabet Yunani berdasarkan kategorisasi *World Health Organization (WHO)*.³ Adapun menurut WHO, omicron adalah varian dengan jumlah mutasi yang sangat tinggi dengan resiko penularan yang lebih cepat daripada varian sebelumnya.⁴ Berbagai penelitian menyatakan bahwa varian omicron ini punya kemampuan mutasi lebih banyak yakni 4 kali lebih banyak pada *protein spike* yakni bagian tubuh virus corona yang berfungsi untuk menempel pada manusia. Hal ini yang membuat varian ini mampu menularkan virus 4-5 kali lebih cepat daripada varian Delta dan disinyalir dapat menghindari efektivitas vaksin atau bahkan pengobatan covid yang sedang dilakukan.

Sedangkan menurut Dyer dalam Amalia menjelaskan meski penularan omicron lebih cepat, namun gejala keparahan akibat penyakit ini masih tergolong ringan.⁵ Menurutny seluruh varian covid sebenarnya dapat menyebabkan keparahan tinggi atau bahkan kematian khususnya pada penderita yang memiliki komorbid.⁶ Berdasarkan asumsi tersebut, titik persoalan terbesar dari varian omicron ini adalah pada kecepatan penularan sehingga jika terjadi secara bersamaan dan menimbulkan ledakan kasus maka akan mengganggu fungsi sistem sosial kemasyarakatan yang justru semakin memperparah penderitaan mereka dalam masa pandemic berkepanjangan ini.

Dampak ledakan kasus positif varian Omicron

Kondisi pandemic SARS-CoV-2 ini, menimbulkan penderitaan masyarakat dalam berbagai sektor, baik dalam bidang ekonomi, sosial, pendidikan hingga keluarga. Dalam studi yang dilakukan Kurniasih menunjukkan dampak signifikan dari kondisi pandemic ini menyebabkan krisis dalam berbagai sektor khususnya kesehatan dan ekonomi.⁷ Pembatasan mobilitas, penutupan lokasi keramaian dan pengurangan konsumsi masyarakat menyebabkan kemandegan dalam sektor bisnis perdagangan pada akhirnya menyebabkan berkurangnya penghasilan, PHK, dan pengangguran massal terutama pada lapisan menengah bawah perkotaan. Senada dengan hal ini Izzati, dkk (2020) menemukan fakta bahwa dampak pandemic menyebabkan

² <https://www.kompas.com/> diakses pada tanggal 19 Mei 2022

³ <https://www.kompas.com/sains/read/2021/12/02/130000623/arti-kata-omicron-alfabet-yunani-yang-jadi-nama-varian-baru-covid-19?page=all>, diakses pada tanggal 19 Mei 2022

⁴ WHO, "Memperkuat Kesiapsiagaan Menghadapi Omicron Negara-Negara Anggota" 2021, no. November (2021): 1-9.

⁵ Ingrid Torjesen, "Covid-19: Omicron May Be More Transmissible than Other Variants and Partly Resistant to Existing Vaccines, Scientists Fear," *BMJ (Clinical research ed.)* 375, no. 4 (2021): n2943.

⁶ Ibid.

⁷ Erni Panca Kurniasih, "Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak," *Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan 2020* (2020): 277-289.



peningkatan angka pengangguran, penurunan produktivitas perusahaan dan individu hingga melahirkan orang miskin baru yang menambah jumlah penduduk miskin di Indonesia.⁸ Dengan kondisi tersebut, dapat dipahami bahwa semakin banyak kasus positif covid maka kesejahteraan masyarakat akan terancam dan pada akhirnya menimbulkan penderitaan hidup, terutama bagi kalangan menengah bawah.

Adanya kebijakan *new normal* yang dikeluarkan pemerintah menjadi suatu dilematis tersendiri karena satu sisi hal tersebut dibutuhkan untuk mulai membangkitkan dampak keterpurukan ekonomi, namun disatu sisi dengan adanya mobilitas yang semakin meningkat juga berpotensi dalam memicu penyebaran virus corona (omicron) ini. Penyebaran tertinggi biasanya terjadi di wilayah yang berpenduduk padat yang ditandai dengan pemukiman berbentuk kampung yang memiliki arus mobilitas tinggi dan secara umum memiliki karakteristik hunian rapat.⁹ Bahkan tidak sedikit diantara kampung-kampung padat di perkotaan Indonesia memiliki kondisi hunian dan Lingkungan yang kurang layak karena keterbatasan ekonomi atau karena faktor sosial-budaya seperti misalnya masalah minimnya kesadaran dalam menjaga kesehatan diri, keluarga dan Lingkungan sekitarnya.¹⁰ Lebih lanjut dalam penelitian Rocklov & Sjodin (2020) menunjukkan bahwa kepadatan penduduk suatu wilayah dapat menjadi pemicu terbesar dalam pertumbuhan terkonfirmasi Covid-19 karena tingginya laju kontak antar manusia.¹¹ Apalagi karakteristik penyebaran omicron yang 4-5 kali lebih cepat daripada varian sebelumnya tentunya akan menjadi “bom waktu” yang mengancam kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat jika tidak ada upaya antisipasi sejak dini.

Berdasarkan pendekatan psikologi sosial, dampak dari adanya pemberitaan kasus positif covid dan korelasinya dengan korban meninggal nyatanya menimbulkan kecemasan tersendiri bagi masyarakat Indonesia. Hasil penelitian Sari menunjukkan bahwa selama masa pandemic Covid-19 terdapat indikasi gangguan kecemasan berupa kondisi stress yang menimbulkan masalah kesehatan, bunuh diri, *panic buying*, serta gangguan kesehatan mental.¹² Dengan kondisi kesehatan mental rendah, maka peluang terjadinya kriminalitas dan masalah sosial lain juga semakin besar seperti pencurian, tindakan anarkis yang mengabaikan faktor kesehatan dan keselamatan hidup. Pun demikian dampak penurunan imunitas tersebut justru dapat memperbesar peluang masuknya virus Omicron ke dalam tubuh manusia atau bahkan bisa memperparah kondisi bagi si penderita yang terkonfirmasi positif. Dalam beberapa artikel

⁸ Herlina Tarigan, Juni H Sinaga, and Rika R Rachmawati, “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kemiskinan Di Indonesia,” *Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian*, no. 3 (2020): 457–479, <https://pse.litbang.pertanian.go.id/ind/pdf/23-BBRC-2020-IV-I-I-HLT.pdf>.

⁹ Tiara Shofi Edriani, Anisa Rahmadani, and Dear Michiko Mutiara Noor, “Analisis Hubungan Kepadatan Penduduk Dengan Pola Penyebaran COVID-19 Provinsi DKI Jakarta Menggunakan Regresi Robust,” *Indonesian Journal of Applied Mathematics* 1, no. 2 (2021): 51.

¹⁰ Pandhu Herlambang, “Konstruksi Perilaku Hidup Sehat Warga Kampung Pemulung Di Keputih Tegal Selatan” (Universitas Airlangga Surabaya, 2020).

¹¹ Kurniasih, “Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak.”

¹² Irda Sari, “Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review,” *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (2020): 69–76.



kesehatan menyatakan bahwa dengan kondisi stress, maka cara kerja sistem imun tubuh akan mengalami perubahan yang drastis. Bahkan, stress termasuk dalam kategori penyakit pikiran yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh terhadap bakteri atau virus.¹³ Dalam hal ini stress yang dipicu oleh kekhawatiran berlebihan dapat mengurangi imunitas tubuh berupa menurunnya fungsi sel-sel untuk melawan serangan penyakit atau jika sudah dalam kondisi sakit, maka akan menyebabkan sulit untuk sembuh.

Meskipun dari tingkat keparahan infeksi covid-19 varian omicron ini tidak separah varian Delta, namun efek penyakit ini cukup besar jika dalam kondisi tubuh yang memiliki sistem imun yang rendah, salah satunya karena sebab stress akibat kekhawatiran yang berlebihan. Oleh karenanya, adanya Wawasan yang membahas tentang karakteristik varian omicron dan cara menghadapinya menjadi penting untuk disosialisasikan kepada masyarakat luas agar dapat menyikapi pandemic *third wave* ini secara bijak dan tidak berlebihan sehingga memicu stress dan penurunan imunitas. Dengan imunitas tinggi, maka potensi penularan covid varian Omicron akan dapat diminimalisir khususnya pada masyarakat dalam kawasan padat hunian dalam masa *new normal* seperti saat ini.

Gaya Hidup Baru dalam membentuk Imunitas melawan Omicron

Mengutip situs Halodoc, setiap penyakit yang disebabkan karena virus termasuk dalam hal ini Sars-CoV-2 varian apapun bisa diatasi dengan kekebalan tubuh (imunitas).¹⁴ Imunitas diartikan sistem pertahanan tubuh yang berfungsi mengenali, menghancurkan serta menetralkan benda asing/sel abnormal yang berpotensi merugikan bagi tubuh manusia. Ketika benda asing seperti virus corona masuk dalam tubuh maka ia akan menempel pada dinding sel paru-paru dan pernafasan untuk kemudian menyebabkan infeksi. Pada proses penempelan tersebut, sistem imun akan mudah mendeteksi dan untuk selanjutnya akan beraksi membentuk antibody untuk melawan virus dengan mengirim sel darah putih. Oleh karenanya para pakar kesehatan dan pemerintah menyarankan untuk memperkuat sistem imun di masa pandemic. Meskipun vaksinasi kian gencar digalakkan, namun tidak menutup kemungkinan untuk terinfeksi omicron bahkan dalam beberapa kasus terjadi re-infeksi jika tidak memiliki pertahanan imun yang kuat.¹⁵

Dalam Pedoman Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang tertuang dalam Permenkes Nomor:2269/MENKES/PER/XI/2011 mengatur tentang bagaimana meningkatkan imunitas dengan perilaku hidup sehat, dilakukan dengan atas kesadaran hingga level keluarga dengan konsumsi makanan sehat, mencuci tangan, olahraga, istirahat yang cukup, dan berjemur di pagi hari.¹⁶ Selain daripada kelima aspek diatas, penelitian Muslim menambahkan pentingnya melakukan manajemen stress dalam rangka meningkatkan sistem imun dalam menghadapi

¹³ <https://www.halodoc.com/kesehatan/stres> diakses pada tanggal 19 Mei 2022

¹⁴ <https://www.halodoc.com/artikel/sistem-imun-yang-kuat-bisa-lawan-virus-corona> diakses pada tanggal 19 Mei 2022

¹⁵ <https://www.halodoc.com/artikel/sistem-imun-yang-kuat-bisa-lawan-virus-corona> diakses pada tanggal 19 Mei 2022

¹⁶ Diana Putri Jayanti, "Upaya Masyarakat Dalam Menjaga Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Lingkungan VII Kecamatan Medan Johor," *Skripsi* (2021).



pandemic covid-19.¹⁷ Terkait kebijakan PHBS tersebut bukan hanya perlu diterapkan kepada para tenaga kesehatan sebagai garda terdepan saja, namun lebih jauh menjangkau seluruh elemen masyarakat hingga tataran keluarga. Hal ini dimaksudkan agar setiap pihak memiliki kesadaran akan pencegahan penularan virus dan diharapkan dapat sigap dalam melakukan pertolongan pertama kepada penderita agar meminimalisir keparahan gejala. Sehingga sudah seharusnya masyarakat menjadikan pilar-pilar imunitas dalam program PHBS ini sebagai gaya hidup baru dalam menjalankan kondisi new normal khususnya dalam menghadapi gelombang ketiga (varian omicron) pandemic Covid-19 ini.

Namun fenomena di lapangan menunjukkan fakta bertentangan dengan harapan dari program kebijakan PHBS tersebut. Penelitian Ammar dalam Grabiella (2020) menunjukkan bahwa sejak pandemic covid-19 justru ditemukan perilaku makan tidak sehat dengan peningkatan frekuensi dan porsi makan seiring dengan kebijakan *work from home* (WFH). Lebih lanjut data menunjukkan bahwa konsumsi makanan ringan jauh lebih banyak daripada makanan bergizi seimbang pada masa pandemic.¹⁸ Peningkatan konsumsi *junk food* ini memberikan efek kurang baik bagi pembentukan tubuh karena minim nutrisi dan tidak jarang mengandung zat pengawet dan zat kimia lain yang berbahaya bagi manusia. Selain dari masalah masih cukup banyak yang mengabaikan pilar imunitas dari aspek makanan, dikutip dari situs BBC News Indonesia menunjukkan riset bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia khususnya kalangan menengah ke bawah masih sulit menerapkan menggunakan masker saat masa pelonggaran PSBB dengan alasan ketidaknyamanan akan kebiasaan baru ini. Lebih lanjut masalah pelanggaran proses tersebut disinyalir karena adanya komunikasi yang kurang efektif dengan sistem sosialisasi yang kurang bisa dipahami kalangan menengah bawah dengan rata-rata berpendidikan rendah.¹⁹ Dengan minimnya kesadaran akan gaya hidup baru tersebut, maka potensi penularan virus corona akan semakin besar jika tidak diantisipasi sejak dini. Apalagi di setelah ini masyarakat akan menyambut bulan suci Ramadhan yang dengan ibadah tersebut menuntut berkurangnya asupan energi pada saat jam produktif dan mobilitas tinggi. Oleh karena pandemi Covid-19 akan terus menerus berlangsung tanpa diketahui kapan berakhirnya, maka usaha pendampingan dengan tema membangun gaya hidup baru dalam rangka menjaga imunitas tubuh relevan dengan konteks saat ini yaitu di tengah-tengah pandemi Covid-19 *Third Wave* (Omicron) dan saat bersamaan itu pula umat Islam menjalankan Puasa Ramadhan 1433 H. Pandemi yang menuntut tiap orang harus mampu menjaga daya tahan tubuh, namun di sisi lain puasa menguras daya tahan tubuh, sehingga dengan situasi seperti ini pendampingan masyarakat dengan upaya membangun pola hidup baru, terutama menjangkau masyarakat menengah bawah di kota Surabaya menjadi relevan.

¹⁷ Moh Muslim, "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193," *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 192–201.

¹⁸ Grabiella Melisa Tania, Sienny Thio, *Perilaku Makan Masyarakat Indonesia di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*. <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-perhotelan/article/download/11507/10115>

¹⁹ <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-53553408> diakses pada tanggal 19 Mei 2022



Dengan usaha pendampingan di atas, harapannya masyarakat mendapatkan kesadaran sejak dini pentingnya menjaga kesehatan di tengah menjalankan ibadah puasa Ramadhan dalam konteks pandemi covid-19 *third wave*. Membangun kesehatan di atas relevan dengan tema PPM semester lalu (Membangun Gaya Hidup Baru di tengah Pandemi Covid-19 Delta) dan kontekstual dengan situasi saat ini sehingga dapat mencegah terpapar Covid-19. Meskipun telah tertular, diharapkan lewat pendampingan ini, masyarakat dapat mencegah terjadinya kefatalan yang dapat mendatangkan kematian.

Adapun manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini, maka dapat memberikan Wawasan bagi masyarakat setempat untuk dapat memahami karakteristik COVID-19 varian Omicron berikut dampak yang ditimbulkannya sehingga diharapkan bisa memunculkan kesadaran dan kewaspadaan dengan semangat membangun imunitas di Lingkungan keluarga dan sekitarnya dengan menerapkan gaya hidup baru di era New Normal tersebut. Pendampingan dalam rangka penyadaran ini diprioritaskan pada masyarakat menengah bawah yang tinggal di pemukiman padat penduduk seperti perkampungan di wilayah Surabaya mengingat urgensi mereka yang berpotensi menjadi pusat penularan covid varian Omicron.

Adapun daerah pemukiman di RT.02, RW 03 Tanjungsari adalah wilayah dengan kepadatan penduduk yang cukup tinggi dengan ditandai tingkat status social ekonomi menengah ke bawah, pendidikan minimal SMA.²⁰ sehingga sangat layak untuk dijadikan subyek pengabdian. Selain sebagian besar mereka bekerja di sektor buruh industri,²¹ di sana banyak gang-gang sempit dengan rumah-rumah yang berdempetan dengan mayoritas tanpa pekarangan. Pun demikian dengan kondisi jalan yang terhubung kepada jalan Raya Tanjungsari yang banyak menyebabkan wilayah ini memiliki mobilitas yang sangat tinggi dengan banyaknya orang yang berlalu-lalang. Kondisi diatas juga diperparah dengan banyaknya pendatang yang merupakan buruh pabrik dan pekerja sektor informal lain menjadi penduduk tidak tetap dengan menyewa petak-petak hunian yang sangat rapat antara satu dengan yang lain. Dengan kondisi geografis dan struktur demografi tersebut, menurut hemat penulis daerah ini berpotensi menjadi salah satu cluster penyebaran virus Covid-19 jika tidak ada usahaantisipasi dari masyarakatnya sejak dini. Di satu sisi, selama pandemi berlangsung belum pernah ada penyuluhan dan pendampingan tentang bagaimana membangun gaya hidup baru dengan pilar imunitas. Sebagaimana asumsi kebijakan permenkes PHSB di atas menyasar sosialisasi pembangunan gaya hidup baru hingga tataran keluarga menjadi pendasaran penulis untuk memilih obyek dampingan berupa kelompok PKK di salah satu wilayah padat penduduk di keluarahan Tanjungsari yakni RT. 02, RW. 03. Dengan menyosialisasikan kebiasaan baru ini di kelompok PKK setempat, besar harapan penulis agar peserta yang merupakan ibu-ibu garda terdepan dalam menjaga kesehatan keluarga memiliki kesadaran tentang pentingnya membangun gaya hidup baru dengan pilar imunitas sesuai dengan konteks keluarga mereka masing-masing.

²⁰ Hasil wawancara RT 3 dan observasi salah satu pendamping PKM (Indrawati) yang merupakan warga asli Tanjung Sari RT. 03 sendiri.

²¹ Wilayah Tannjung Sari (Surabaya Barat) merupakan wilayah perindustrian yang terdapat kompleks pabrik, baik pabrik Sepatu (Victory Long Age), Pabrik Sandal Ardiles (



Kondisi Subjek Dampingan dan Tujuan Perubahan Sosial²²

PKK RT 02. RW.03 yang merupakan subjek dampingan berada di Kelurahan Tanjungsari Surabaya. Kelurahan Tanjungsari merupakan salah satu daerah yang berada di wilayah Kecamatan Sukomanunggal Surabaya. Secara demografis, kelurahan Tanjungsari ini merupakan salah satu wilayah terpadat dari Kecamatan Sukomanunggal. Secara umum kepadatan tersebut disebabkan karena adanya migrasi besar-besaran dari luar kota. Data BPS menunjukkan pada tahun 2020, Sukomanunggal adalah kecamatan dengan penduduk pendatang (migran) terbanyak di wilayah Surabaya Barat dan menduduki peringkat ke-8 se Kota Surabaya.²³ Dalam hal ini pertumbuhan industri baik besar maupun sedang di Kecamatan Sukomanunggal menjadi penyebab utama munculnya kepadatan oleh penduduk migran tersebut. Data BPS tentang perindustrian di kecamatan Sukomanunggal tercatat 45 buah di tahun 2020 dan menjadi 5 (lima) besar daerah dengan pertumbuhan industri terbanyak di Surabaya.²⁴ Sedangkan wilayah Kelurahan Tanjungsari adalah salah satu daerah yang menjadi daerah sasaran pembangunan industri sedang di Kecamatan ini.

Banyaknya penduduk migran di Kecamatan Sukomanunggal termasuk wilayah Tanjungsari pada akhirnya menyebabkan padatnya hunian penduduknya. Hal tersebut tampak dari observasi penulis di lapangan, termasuk di kawasan RT 03. RW. 02 banyak warga yang memiliki luas rumah yang sedikit bahkan beberapa diantaranya bisa dikatakan tidak layak huni karena hanya berupa 1-2 petak dan saling berhimpitan satu dengan yang lain. Selain itu menurut keterangan salah satu subyek dampingan di lapangan tiap rumah tangga di kawasan ini, sebanyak 60% warganya harus membagi rumah mereka untuk ditinggali para keluarga karyawan buruh pabrik. Hal tersebut merupakan salah satu cara agar mereka mendapat pemasukan tambahan selain hanya mengandalkan mata pencaharian utama sebagai buruh pabrik. Dengan biaya hidup yang tinggi di kota Surabaya, mereka tidak punya pilihan lain selain ikut berdesak-desakan dalam lingkungan hunian padat tersebut.

Secara umum anggota PKK di RT 03. RW. 02 berjumlah 20 orang, sedangkan jumlah Kepala Keluarga di RT tersebut tercatat 259 KK, terdiri dari 121 KK warga tetap, dan 138 KK warga pendatang.²⁵ Rata-rata setiap kepala keluarga memiliki 2 orang anak yang apabila dijumlahkan dengan keluarga penyewa rumah berarti tiap kepala keluarga membawahi 8 orang dalam satu atap yang sama. Dengan kepadatan yang tinggi tersebut mendorong pengurus RT setempat untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap penularan virus. Hal ini tampak pada adanya kegiatan penyembroton desinfektan secara rutin setiap minggu pada teras tiap kepala keluarga sejak awal pandemi. Pun demikian ketua RT setempat juga menggalakkan kewajiban

²² Pemaparan deksripsi subjek dampingan sebagian didasarkan pada hasil wawancara ketua RT. 03, Ibu Anik Suparti pada tanggal 28 Mei 2022, Pk. 19.00 WIB dan juga sebagian dari hasil observasi penulis yang salah satunya merupakan warga asli RT. 03, RW. 02, Tanjung Sari.

²³ <https://surabayakota.bps.go.id/statictable/2021/12/16/914/banyaknya-penduduk-datang-dari-luar-kota-menurut-jenis-kelamin-per-kecamatan-2020.html>

²⁴ <https://surabayakota.bps.go.id/statictable/2021/09/28/891/jumlah-perusahaan-industri-besar-dan-sedang-yang-aktif-menurut-kecamatan-di-kota-surabaya-tahun-2020.html>

²⁵ Hasil Wawancara Ketua RT. 03, ibu Anik Suparti pada tanggal 20 April 2022, Pk. 16,15 WIB



memakai masker setiap keluar rumah. Jika terjadi penyimpangan, maka pengurus RT tidak segan-segan untuk melakukan peneguran secara tegas.²⁶ Namun meskipun demikian, tingkat mobilitas di daerah ini sedemikian besar sehingga masih banyak celah untuk masuknya varian Omicron di sini. Apalagi dengan melihat adanya karakteristik Omicron yang 4-5 kali lebih cepat menular, maka daerah padat penduduk di Tanjungsari bisa dikategorikan dalam kawasan rawan penyebaran virus.

Dengan program pendampingan ini, penulis mengharapkan output masyarakat khususnya ibu-ibu setempat dapat memiliki wawasan terkait karakteristik varian omicron dan prinsip menghadapinya sehingga meminimalisir rasa kekhawatiran dan menjadi lebih percaya diri sebagai garda terdepan dalam melindungi keluarganya. Dengan Wawasan tersebut diharapkan dapat menjadi dorongan dalam membangun kesadaran pentingnya membangun gaya hidup baru dengan pilar-pilar imunitas dalam kehidupan sehari-hari dengan saling mengingatkan dan menguatkan dalam jaringan hubungan kelompok PKK. Bagi setiap anggota PKK yang telah menyadari pentingnya membangun imunitas akan menjadi kader dalam membangun motivasi dan semangat untuk dapat menerapkan wawasan pilar imunitas dalam konteks keluarga, tetangga dan masyarakat dilingkungan RT 02 tersebut. Pada akhirnya para kader PKK tersebut diharapkan bisa menjadi kepanjangan tangan sekaligus menjadi *agent of change* dalam pembangunan gaya hidup sehat di masyarakat yang lebih luas.

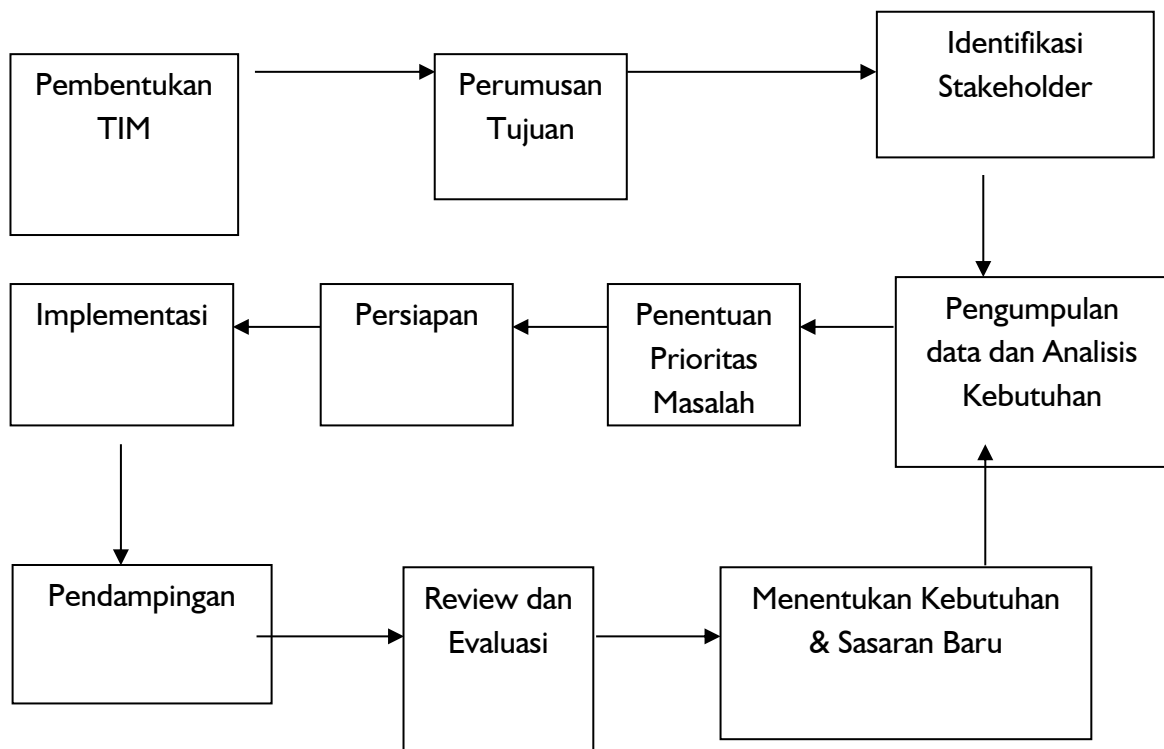
METODE PENDAMPINGAN

Pendekatan yang dilakukan penulis dalam upaya membangun gaya hidup baru dengan pilar-pilar imunitas di tengah pandemic Covid-19 varian omicron ini adalah dengan melakukan pendampingan secara berkelompok melalui pertemuan rutin PKK di RT.03, RW.02 yang biasanya diadakan pada minggu ke-2 setiap awal bulan. Pemilihan pendampingan secara berkelompok ini memiliki pertimbangan untuk mencetak kader dan nantinya bisa memudahkan dalam mensosialisasikan teknis membangun gaya hidup baru di kalangan perwakilan keluarga yakni para ibu di RT tersebut. Dengan pendekatan pendampingan kelompok penulis juga dapat lebih mengefisienkan waktu daripada harus menjelaskan secara personal dari rumah ke rumah. Pun demikian dengan pendampingan ini penulis dapat memanfaatkan jaringan kedekatan antar anggota PKK untuk bisa saling mengingatkan agar senantiasa menjalankan pilar-pilar imunitas secara konsisten dalam keseharian mereka. Selain itu dalam rangka memudahkan pemahaman bagi anggota PKK yang mayoritas adalah ibu rumah tangga maka penulis menyederhanakan materi tentang pilar-pilar imunitas dan menggunakan bahasa yang identik dengan kehidupan rumah tangga. Pun demikian dengan contoh-contoh yang digunakan diupayakan semaksimal mungkin menggunakan realitas domestic yang mudah dijangkau bagi masyarakat kampung setempat. Secara umum langkah-langkah yang penulis lakukan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut :²⁷

²⁶ Ibid.

²⁷ John W. Vincent II, *Community Development Practice*, 2ed Editio. (New York: Routledge, 2014), 58–





Pengabdian dalam upaya membangun gaya hidup baru dengan pilar imunitas ini menggunakan strategi pendampingan kepada PKK Tanjungsari dengan langkah teknis sebagai berikut :

1. Pembentukan tim pendamping, terdiri dari dua dosen yakni Dr. Indrawati, M.Kom.I. dan Charolin Indah Roseta, S.E. serta berkolaborasi dengan mahasiswa semester 3 prodi PMI bidang Sosial Budaya bernama Ana Widya Utami. Adapun pendasaran pembentukan tim ini adalah karena selain memiliki keberminatan dalam bidang pemberdayaan level *mezzo*,²⁸ salah satunya komunitas keluarga juga dikarenakan komunitas keluarga merupakan garda terdepan dalam mencegah penularan Covid-19 lewat ayah dan ibu sebagai orang tua yang berusaha menyediakan makanan sehat dan terbaik buat anak-anaknya dan peduli terhadap kesehatan anggota keluarganya.
2. Melakukan diskusi tim dalam rangka merumuskan tujuan pemberdayaan yang diperlukan dalam rangka peningkatan kapasitas keluarga pada masa pandemic khususnya dengan menyasar masyarakat kelas menengah kebawah yang lebih banyak terkena dampak. Pada saat itu kami menyepakati untuk melakukan penguatan fungsi keluarga dalam rangka menjadi garda terdepan pencegahan dan pertahanan penularan covid khususnya pada masa *thirth wave* dengan varian Omicron.
3. Identifikasi stakeholder dari beberapa alternatif perkampungan yang dapat kami akses baik di sekitar tempat tinggal dosen maupun asrama mahasiswa dengan menggunakan indicator

²⁸ Isbandi Rukminto Adi, *Intervensi Komunitas & Pengembangan Masyarakat Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat*, Edisi 3. (Depok: Rajagrafindo Persada, 2012), 82.



peluang penularan tinggi sebagaimana Pedoman RT RW dalam Pencegahan Covid²⁹ hingga menghasilkan kesimpulan pemilihan subyek dampingan yakni RT.02, RW.05, Tanjungsari Surabaya yang merupakan wilayah perkampungan yang berdekatan dengan kediaman Dr. Indrawati, M.Kom.I.

4. Melakukan pengumpulan dan analisa (*assessment*) mengenai kebutuhan-kebutuhan anggota PKK terkait tema menghadapi kebijakan *new normal* pada masa *third wave* (*Omicron*) dalam Pandemi ini. Aktivitas ini menghasilkan informasi-informasi penting terkait masalah potensi penularan dengan tingginya angka mobilitas dari para buruh pabrik, penanganan isolasi mandiri warga yang terkonfirmasi positif dalam konteks perkampungan padat penduduk, ketidakdisiplinan dalam menerapkan protokol kesehatan di tempat kerja/usaha dan di rumah berikut karakteristik sosial masyarakat di RT.02, RW.05, Tanjungsari Surabaya. Proses *assessment* ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif lewat interview kepada ketua RT setempat dan melakukan observasi.
5. Setelahnya tim pendampingan yang diwakili oleh Dr. Indrawati, M.Kom.I. melakukan FGD (Focus Group Discussion) dengan pengurus inti PKK di RT.03, RW.02, Tanjungsari Surabaya untuk menentukan prioritas pemecahan masalah. Hasil dari FDG tersebut dirumuskan bahwa masalah utama yang harus diselesaikan terlebih dulu adalah bagaimana melakukan usaha preventif dengan membangun kesadaran akan gaya hidup sehat sebagai benteng pertahanan dalam menghadapi varian *Omicron* pada tiap keluarga di RT setempat
6. Melakukan persiapan dengan pembuatan konsep tentang membangun gaya hidup baru dengan pilar-pilar imunitas baik dari aspek fisik maupun psikologis. Secara konsep, menggunakan referensi tentang PHBS yang diformulasikan dengan berbagai teori/hasil penelitian terdahulu serta pengalaman penulis sebagai penyintas Covid varian *Omicron*. Dalam prosesnya penulis bersepakat untuk membagi dua tahap yakni penyuluhan berupa penyampaian materi yang diselingi dengan sesi tanya jawab dengan memberikan hadiah kejutan (*door price*) untuk menambah semangat dan keaktifan peserta serta follow up kepada peserta forum tersebut
7. Setelahnya TIM melakukan implementasi dilakukan diskusi dalam rangka mengkongkritkan bahan dalam Rencana Kepengajaran yang lebih *operable* dengan menyesuaikan acara PKK. Proses diskusi ini melibatkan penulis dengan ketua PKK setempat yang menghasilkan kesepakatan jadwal, alokasi waktu dan tempat pelaksanaan. Beberapa hari sebelum pelaksanaan penyuluhan, penulis menyiapkan beberapa perangkat yang dibutuhkan dalam forum. Bentuknya adalah (1) memperbanyak materi sesuai estimasi jumlah peserta PKK yang hadir; (2) menyiapkan *doorprice* dan melakukan koordinasi akhir
8. Pelaksanaan pendampingan berupa penyampaian materi dalam rangka memberikan kesadaran kepada kader PKK awalnya direncanakan pada tanggal 11 Maret 2022, namun dalam realisasinya dilaksanakan pada hari Jumat, 8 April 2022.
9. Melakukan monitoring dan evaluasi untuk melihat dan mengukur *outcomes* yang muncul atas upaya pendampingan yang dilakukan. *Outcomes* sendiri merupakan dampak yang ditimbulkan akibat *treatment* tertentu, seperti penyuluhan/pendampingan yang telah dilakukan. Bentuk monitoring dan evaluasi kami antara lain: a) mewawancarai anggota PKK apakah pengurus telah menyampaikan materi Membangun Gaya Hidup Baru

²⁹ Kemenkes RI, "Buku Pedoman RT RW Pencegahan COVID," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2020): 1689–1699, https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/BUKU_PEDOMAN__RT_RW_Pencegahan_COVID.pdf.



10. Melakukan *follow up* tentang hasil penyampaian materi kepada peserta yang hadir dalam forum tersebut untuk mengetahui respon dan evaluasi atas hasil pendampingan.

Adapun subyek dampingan yang dipilih adalah pengurus PKK RT. 03, RW. 02, Kelurahan Tanjungsari. PKK yang merupakan singkatan dari Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga hadir di tengah-tengah masyarakat membawa misi pemberdayaan khususnya di kalangan wanita agar dapat berpartisipasi dalam pembangunan Indonesia.³⁰ Sasaran gerakan PKK salah satunya terkait pembangunan bidang fisik material berupa meningkatkan kualitas pangan, sandang, papan, kesempatan kerja, termasuk juga memastikan kesehatan baik diri maupun Lingkungan yang sehat dan lestari. Dalam hal ini PKK yang menjadi sasaran adalah di wilayah Tanjungsari khususnya pada RT. 03 dan RW. 02 Kelurahan Tanjungsari. Sebagaimana yang telah disinggung pada bab sebelumnya bahwa dasar pertimbangan pemilihan ini adalah karena di lingkungan masyarakat yang padat penduduk berpotensi besar menjadi salah satu cluster penyebaran covid-19 mengingat padatnya jumlah penduduk khususnya pendatang yang linier dengan peningkatan mobilitasnya.

Sedangkan pihak yang melakukan pendampingan adalah dari penulis sendiri yakni terkait dengan aktivitas diwakili oleh Dr. Indrawati, M.Kom.I. sebagai pihak yang memiliki hubungan kekerabatan dari ibu ketua PKK setempat. pada tahap berikutnya yakni membuat materi terkait membangun gaya hidup baru dalam konteks pandemi Covid-19. Adapun secara pembagian tugas yakni pembuatan slide materi tentang menjaga pilar imunitas dari aspek psikis dibuat oleh Dr. Indrawati, M.Kom.I., sedangkan pilar imunitas dari aspek fisik dibuat oleh Charolin Indah Roseta, S.E., M.Sosio. Sedangkan pada saat pelaksanaan penyuluhan, dilakukan penyampaian materi dengan dua sesi yakni pada 10 menit pertama Charolin Indah Roseta, S.E., M.Sosio. menyampaikan materi tentang membangun gaya hidup dengan pilar imunitas fisik setelahnya Dr. Indrawati, M.Kom.I. menyampaikan materi tentang pilar imunitas dari aspek psikologis.

HASIL

Dalam realisasinya diskusi dan koordinasi secara tatap muka dilakukan sebanyak 2 kali mengingat pada jadwal awal yang direncanakan terpaksa dibatalkan karena pendamping terserang covid dalam waktu yang relatif bersamaan. Dari diskusi tersebut menghasilkan kesepakatan teknis forum serta pemunduran jadwal pelaksanaan penyuluhan selama 1 bulan hingga penulis menyelesaikan masa isolasi mandirinya.

1. Beberapa hari sebelum pelaksanaan penyuluhan, penulis menyiapkan beberapa perangkat yang dibutuhkan dalam forum. Bentuknya adalah (1) memperbanyak materi sesuai estimasi jumlah anggota PKK yang hadir; (2) menyiapkan doorprice dan melakukan koordinasi akhir.
2. Pelaksanaan penyuluhan awalnya direncanakan pada tanggal 11 Maret 2022. Namun karena penulis mendadak terserang covid maka forum penyuluhan diundur pelaksanaannya pada hari Jumat 8 April 2022 pada pukul 10.00 WIB bertempat di Jl. Tanjungsari gang III. Teknis pelaksanaan dilakukan di tempat terbuka sambil berjemur di bawah sinar matahari dengan penerapan protocol kesehatan yang ketat. Acara penyuluhan tersebut berlangsung selama kurang lebih 30 menit dengan alokasi penyampaian materi dengan masing-masing 20 menit untuk menyampaikan materi tentang membangun pilar imunitas dari aspek fisik dan psikis serta 20 menit terakhir digunakan untuk tanya jawab dan pembagian doorprize. Adapun

³⁰ Berdasarkan Rakernaslub PKK tanggal 31 Oktober s.d 2 November 2000 di Bandung dan hasilnya merupakan dasar dalam perumusan keputusan menteri dalam negeri dan otonomi daerah no. 53 tahun 2000



- peserta anggota PKK yang hadir dan mengikuti penyuluhan adalah 11 orang yang masing-masing dibekali dengan fotocopy bahan materi pembangunan gaya hidup baru dengan pilar-pilar imunitas.
3. Menjelang forum selesai, tim pendamping melakukan post test pemahaman dari materi yang telah disampaikan lewat pertanyaan-pertanyaan untuk cek pemahaman. Jika jawaban atas pertanyaan yang diajukan benar, maka peserta pendampingan bisa dikatakan paham, demikian sebaliknya. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tentu saja relevan dengan wawasan Membangun Gaya Hidup Baru di Tengah Pandemi Third Wave (Omicron), termasuk pemahaman penerapan wawasan dalam bentuk studi kasus.
 4. Setelah selesai dilakukan pendampingan, sambil menunggu respon dari pihak warga, tim pendamping melakukan evaluasi atas usaha penyuluhan yang telah dilakukan, dari hasil evaluasi diri tersebut, hasilnya antara lain: 1) Sasaran pendampingan yaitu anggota dan pengurus PKK menurut hemat penulis baiknya tidak hanya diikuti oleh pengurus PKK saja, melainkan diikuti oleh seluruh anggota PKK di RT tersebut, harapannya agar terjadi pemerataan pengetahuan/wawasan karena menurut hemat penulis bahwa materi tersebut dibutuhkan oleh semua orang, 2) teknis penyampaian wawasan yang digunakan adalah satu arah, yaitu pendamping kepada sasaran pendamping, menurut hemat penulis teknis ini kurang mengoptimalkan potensi/aset wawasan yang telah dimiliki oleh pengurus sebelumnya,
 5. Pelaksanaan monitoring dan evaluasi untuk mengetahui terjadi/tidak terjadinya perubahan perilaku pada warga masyarakat setempat. Oleh karena sasaran pendampingan adalah ibu-ibu pengurus PKK, maka salah satu monev penting yang kami lakukan sebagai berikut. 1) apakah pengurus menyosialisasikan materi penyuluhan Membangun Gaya Hidup Baru di tengah Pandemi Covid varian Delta/tidak, tentu saja kami telah menyampaikan sejak awal harapan kepada pihak pengurus agar menyosialisasikan wawasan tersebut kepada anggota PKK lainnya. 2) setelah dicek telah mendapatkan wawasan tersebut/tidak, maka kami melakukan pendataan dan observasi apakah terjadi implementasi/tidak usaha pembangunan gaya hidup baru dalam konteks pandemi Covid-19, seperti taat prokes (5M), penyediaan makan makanan bergizi dalam kesehariannya, olahraga rutin minimal 3x seminggu, tidur cukup minimal 8 jam per hari, dan seterusnya, 3) dinamika dan kesulitan-kesulitannya warga/anggota PKK selama ini dalam usaha membangun gaya hidup baru.
 6. Dari hasil monev terdapat temuan-temuan fakta-fakta sebagai berikut: a) sebagian warga telah menerima materi/wawasan tersebut, namun sebagian tidak. Dari total jumlah total KK ada 121 warga tetap dan 138 warga pendatang, masih 40 persen yang telah mendapatkan informasi Prinsip Membangun Gaya Hidup Baru di Tengah Pandemi Covid-19, b) dari warga yang telah mendapatkan informasi tersebut, maka kami lakukan monitoring untuk mengukur sejauhmana warga tersebut menerapkan penegakkan prinsip imunitas sebagai gaya hidup baru pada masa pandemi Covid tersebut. Dari hasil monitoring tersebut dijumpai konsekuensi-konsekuensi baru, yaitu penegakkan prinsip imunitas memang berpijak pada asumsi butuh biaya, seperti biaya menyediakan makan makanan yang bergizi, vitamin, termasuk menyediakan bahan-bahan untuk penegakkan prokes, antara lain: pendisinfeksi virus seperti handsanitizer, cairan disinfektan, masker standar, dan sebagainya. Di sisi lain pandemi ini berdampak pada penurunan daya beli masyarakat karena banyak instansi terpaksa mem-PHK para karyawan akibat kebijakan darurat PPKM, 4) Konsekuensi tersebut menuntut perlunya upaya-upaya pendampingan di sektor lain, seperti pemberdayaan di sector ekonomi untuk memulihkan kapasitas ekonomi masyarakat. Untuk



itu dalam jangka pendek, pembangunan prinsip/pilar-pilar imunitas yang mengandung biaya dilaksanakan secara realistis. Gambaran pelaksanaan realistisnya penyediaan makanan bergizi dilakukan sesuai kapasitas ekonomi masyarakat mengingat sasaran pendampingan merupakan masyarakat dari kalangan menengah bawah, contohnya: makanan kaya protein seperti tempe, tahu, telur, dan lain-lain, kemudian penyediaan disinfektan tidak perlu menuntut biaya tinggi karena warga telah mendapatkan fasilitas gratis berupa penyemprotan tiap minggu yang telah disediakan oleh RT, termasuk pula masker standart.

DISKUSI

Membangun gaya hidup baru di tengah pandemi covid 19 merupakan cara-cara membangun kebiasaan baru yang berpijak pada situasi merebaknya pandemi covid-19 yang mengandung resiko-resiko berat seperti kematian, apabila sembuh namun mengalami resiko efek long covid-19, seperti pneumonia, nyeri pada bagian tubuh tertentu, tubuh menjadi mudah lelah, dan seterusnya.

Pada prinsipnya tubuh manusia memiliki pertahanan tubuh berlapis, mulai dari pertahanan paling luar disebut *innate immunity* (natural immunity) dan *adaptive immunity*. Imunitas natural merupakan jenis pertahanan tubuh untuk menghadapi mikroorganisme yang berhasil menembus ke jaringan dan merespon secara cepat. Berbeda dengan sistem kekebalan tubuh natural, sistem kekebalan tubuh adaptif bersifat lebih lambat, membutuhkan beberapa hari, namun lebih efektif dalam melawan infeksi.³¹

Imunitas natural merupakan sistem kekebalan pertama dan melengkapi manusia sejak dilahirkan. Sedangkan imunitas adaptif adalah sistem imun yang terbentuk setelah seseorang melakukan vaksinasi atau ketika tubuh sedang sakit, maka akan membentuk sistem imun ini. Imun ini akan membangun antibodi yang bermacam-macam sehingga bisa mengenali serta melawan berbagai patogen yang masuk.³²

Oleh karena struktur tubuh manusia terdiri dari fisik dan psikis, maka kedua bagian ini dua hal yang tak terpisahkan dari manusia. Sehingga untuk menjaga prinsip atau pilar-pilar imunitas haruslah menggunakan dua pendekatan ini. Pertama, pendekatan fisik, maka untuk membangun gaya hidup baru yang berorientasi membangun imunitas, upaya-upaya yang harus dilakukan adalah : 1) mengonsumsi makanan bergizi. Kebutuhan makanan bergizi yang terdiri dari karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi, protein yang berfungsi untuk membangun sel-sel baru, lemak yang berfungsi sebagai membantu tubuh agar vitamin yang masuk dapat tersalurkan dengan baik,³³ vitamin, terutama C dan D, dan mineral, b) kecukupan tubuh mendapatkan istirahat lewat tidur minimal 8 jam/hari, sehingga jantung dan sel-sel tubuh lainnya mendapatkan cukup istirahat, dengan cukup istirahat tubuh menjadi bugar/segar, c) olahraga rutin, nilai pentingnya olahraga tidak hanya berfungsi membakar lemak, melainkan juga melancarkan peredaran darah, menghilangkan stress, meningkatkan fungsi otak, dan lain-lain.

³¹ Abul K. Abbas and Andrew H. Lichtman, *Basic Immunology Function and Disorders of the Immune System* (3th edition) (Philadelphia: Saunder Elsevier, 2011), 20.

³² Siti Nur Aeni, Siti Nur Aeni 21 Juli 2021, 12:01, "Sistem Imun dan Auto Imun, Apa perbedaannya?", [Katadata.co.id](https://katadata.co.id), diakses pada tanggal 3 Juli 2022, Pk. 14.00 WIB. <https://katadata.co.id/safrezifitra/berita/60f54fc8e824b/sistem-imun-dan-auto-imun-apa-perbedaannya>

³³ Anatasia Anjani, "6 Fungsi Lemak bagi Tubuh, Kamu Wajib Tahu!", Sabtu, 10 Apr 2021 15:40 WIB, detikedu, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5527477/6-fungsi-lemak-bagi-tubuh-kamu-wajib-tahu#:~:text=Fungsi%20lemak%20bagi%20tubuh%20yang,tubuh%20dapat%20terjaga%20dengan%20baik>, diakses pada tanggal 3 Juli 2022, Pk. 16.00 WIB



Kemudian kedua, pendekatan psikis, oleh karena fisik dapat terganggu karena problem psikis atau sebaliknya, maka untuk menjaga kesehatan psikis, tiap individu dapat mengatur tingkat stressingnya berada di ambang normal.

Dalam beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan stress baik karena kebijakan PSBB atau PPKM (isolasi sosial), dampak resesi ekonomi karena pandemi, anggota keluarga atau diri sendiri terkonfirmasi positif, anggota keluarga meninggal karena covid-19, dan lain-lain.³⁴ Dengan asumsi tersebut, maka aspek manajemen stress adalah faktor yang tidak kalah pentingnya sebagai salah satu benteng imunitas.

Aspek lainnya, selain membangun pilar imunitas dari pendekatan fisik dan psikis, aspek kedua adalah mencegah covid-19 dengan menegakkan protokol kesehatan (prokes) dengan 5M, antara lain: Mencuci tangan, Memakai masker, Menjaga jarak, Mengurangi mobilitas, dan Menjauhi kerumunan. Pelaksanaan prokes di atas berpijak pada asumsi bahwa pandemi ini disebabkan oleh virus Covid-19 yang penularannya melalui droplet yang bisa menjangkau orang lain dengan jarak maksimal 1 meter, untuk itu agar tidak terpapar droplet orang yang diduga terpapar Covid, maka interaksi antar orang harus berjarak minimal 1,5 meter. Dengan asumsi bahwa droplet mampu terbang melayang di udara maka bisa menjangkau untuk orang dengan jarak berapa meter sekali pun, maka ditegakkanlah prokes kedua yaitu menggunakan masker dan dengan asumsi bahwa orang terpapar bisa batuk dan ditutup oleh tangan, maka tangan orang tersebut menyentuh benda-benda di sekitarnya, maka ditegakkan prokes berikutnya, yaitu mencuci tangan. Demikian prokes lainnya seperti menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas berpijak pada asumsi bahwa karena penularannya mudah sekali, maka agar tidak menimbulkan penularan lebih lanjut, maka tiap orang perlu 2 hal di atas.

KESIMPULAN

Pembangunan Imunitas sebagai gaya hidup baru dalam menghadapi pandemi Covid-19 lewat pendampingan pada kader PKK RT. 03, RW. 02, Tanjungsari telah selesai dilaksanakan. Dari hasil pendampingan tersebut, hasil akhir monev ditemukan pelaksanaan pembangunan imunitas sebagai gaya hidup baru masih butuh tindak lanjut, yaitu penyuluhan secara intensif. Hal ini didasari karena 1) pendampingan dan penyuluhan yang diadakan masih pada tataran pengurus PKK dan belum dikenai pada anggota PKK lainnya, 2) tidak semua KK warga Tanjung Sari tersebut yang ikut PKK terutama pada masyarakat pendatang yang rata-rata bekerja sebagai buruh pabrik. Sehingga penyuluhan belum merata pada semua warga.

Dengan belum meratanya wawasan pembangunan imunitas, maka monev hanya bisa dilaksanakan pada warga yang telah mengetahui wawasan ini, dan dari hasil monev tersebut, diketahui terjadi ketidakkonsistenan karena alasan warga pelaksanaan pembangunan imunitas sebagai gaya hidup baru membutuhkan biaya yang keseluruhan warga tidak mampu menjangkaunya. Oleh karena itu diperlukan penyuluhan baru tentang penerapan pembangunan imunitas sebagai gaya hidup baru dalam konteks masyarakat kalangan menengah – bawah.

Implikasi teoretis dari hasil pendampingan membangun imunitas sebagai gaya hidup baru ini antara lain: diperlukan konsep baru yaitu penerapan pembangunan imunitas sebagai gaya hidup baru sesuai dengan komunitas dampingan, sebab teori pembangunan imunitas sebagai gaya hidup baru mengandung asumsi-asumsi ketercukupan kemampuan pelaksanaannya dalam menegakkan prinsip-prinsip tersebut.

³⁴ Nasrullah and Lalu Sulaiman, 'Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20.3 (2021), 206–11.



Rekomendasi yang diberikan adalah perlunya pendampingan lebih lanjut pembangunan imunitas sebagai gaya hidup yang bisa diterapkan pada kalangan masyarakat tingkat ekonomi rendah, agar penegakkan gaya hidup baru tersebut dapat realistis dilaksanakan.

DAFTAR REFERENSI

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/> diakses pada tanggal 17 Mei 2022

<https://www.kompas.com/> diakses pada tanggal 19 Mei 2022

<https://www.kompas.com/sains/read/2021/12/02/130000623/arti-kata-omicron-alfabet-yunani-yang-jadi-nama-varian-baru-covid-19?page=all>, diakses pada tanggal 19 Mei 2022

WHO, “Memperkuat Kesiapsiagaan Menghadapi Omicron Negara-Negara Anggota” 2021, no. November (2021): 1–9.

Ingrid Torjesen, “Covid-19: Omicron May Be More Transmissible than Other Variants and Partly Resistant to Existing Vaccines, Scientists Fear,” *BMJ (Clinical research ed.)* 375, no. 4 (2021): n2943.

Erni Panca Kurniasih, “Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak,” *Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan 2020* (2020): 277–289.

Herlina Tarigan, Juni H Sinaga, and Rika R Rachmawati, “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kemiskinan Di Indonesia,” *Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian*, no. 3 (2020): 457–479, <https://pse.litbang.pertanian.go.id/ind/pdf/23-BBRC-2020-IV-1-1-HLT.pdf>.

Tiara Shofi Edriani, Anisa Rahmadani, and Dear Michiko Mutiara Noor, “Analisis Hubungan Kepadatan Penduduk Dengan Pola Penyebaran COVID-19 Provinsi DKI Jakarta Menggunakan Regresi Robust,” *Indonesian Journal of Applied Mathematics* 1, no. 2 (2021): 51.

Pandhu Herlambang, “Konstruksi Perilaku Hidup Sehat Warga Kampung Pemulung Di Keputih Tegal Selatan” (Universitas Airlangga Surabaya, 2020).

Kurniasih, “Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak.”

Irda Sari, “Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review,” *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (2020): 69–76.

<https://www.halodoc.com/kesehatan/stres> diakses pada tanggal 19 Mei 2022

<https://www.halodoc.com/artikel/sistem-imun-yang-kuat-bisa-lawan-virus-corona> diakses pada tanggal 19 Mei 2022



<https://www.halodoc.com/artikel/sistem-imun-yang-kuat-bisa-lawan-virus-corona> diakses pada tanggal 19 Mei 2022

Diana Putri Jayanti, "Upaya Masyarakat Dalam Menjaga Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Lingkungan VII Kecamatan Medan Johor," *Skripsi* (2021).

Moh Muslim, "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193," *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 192–201.

Grabiela Melisa Tania, Sienny Thio, *Perilaku Makan Masyarakat Indonesia di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*. <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-perhotelan/article/download/11507/10115>

<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-53553408> diakses pada tanggal 19 Mei 2022

<https://surabayakota.bps.go.id/statictable/2021/12/16/914/banyaknya-penduduk-datang-dari-luar-kota-menurut-jenis-kelamin-per-kecamatan-2020.html>

<https://surabayakota.bps.go.id/statictable/2021/09/28/891/jumlah-perusahaan-industri-besar-dan-sedang-yang-aktif-menurut-kecamatan-di-kota-surabaya-tahun-2020.html>

John W. Vincent II, *Community Development Practice*, 2ed Editio. (New York: Routledge, 2014), 58–74.

Isbandi Rukminto Adi, *Intervensi Komunitas & Pengembangan Masyarakat Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat*, Edisi 3. (Depok: Rajagrafindo Persada, 2012), 82.

Kemenkes RI, "Buku Pedoman RT RW Pencegahan COVID," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2020): 1689–1699, https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/BUKU_PEDOMAN__RT_RW_Pencegahan_COVID.pdf.

Berdasarkan Rakernaslub PKK tanggal 31 Oktober s.d 2 November 2000 di Bandung dan hasilnya merupakan dasar dalam perumusan keputusan menteri dalam negeri dan otonomi daerah no. 53 tahun 2000

Abul K. Abbas and Andrew H. Lichtman, *Basic Immunology Function and Disorders of the Immune System (3th edition)*. Philadelphia: Saunder Elsevier, 2011.

Siti Nur Aeni, Siti Nur Aeni 21 Juli 2021, 12:01, "Sistem Imun dan Auto Imun, Apa perbedaannya?", [Katadata.co.id](https://katadata.co.id), diakses pada tanggal 3 Juli 2022, Pk. 14.00 WIB. <https://katadata.co.id/safrezifitra/berita/60f54fc8e824b/sistem-imun-dan-auto-imun-apa-perbedaannya>

Anatasia Anjani, "6 Fungsi Lemak bagi Tubuh, Kamu Wajib Tahu!", Sabtu, 10 Apr 2021 15:40 WIB, *detikedu*, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5527477/6-fungsi-lemak-bagi-tubuh-kamu-wajib->



[tahu#:~:text=Fungsi%20lemak%20bagi%20tubuh%20yang,tubuh%20dapat%20terjaga%20dengan%20baik](#), diakses pada tanggal 3 Juli 2022, Pk. 16.00 WIB

Nasrullah and Lalu Sulaiman, 'Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20.3 (2021), 206–11.



Halaman ini sengaja dikosongkan

