

PEMBUATAN MULTIMEDIA INTERAKTIF UNTUK KEGIATAN PUSKESMAS PASAR KEMIS

Syaipul Ramdhan¹, Rio Andri Astiko², Ugi Sugiono³, Rinda Oktaviani⁴, Yuhana Widi Rahayu⁵
Anggara Diwangkara⁶

^{1,2,3} ITB Bina Sarana Global, Kota Tangerang, Indonesia, 15141
E-mail: ¹syaiapulramdhan@global.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received : 20 Desember 2021

Revised : 10 Agustus 2022

Accepted : 20 Agustus 2022

KEYWORDS

Teknologi informasi

Online

Pandemi

Covid-19



ABSTRACT

Pandemic covid-19 yang terjadi saat ini yang telah membawa dampak pada terbatasnya pergerakan manusia akibat *social distancing* dan *physical distancing*, menjadikan teknologi informasi memiliki peranan yang sangat penting, sekaligus sebagai solusi untuk mengatasi pembatasan tersebut, salah satunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul manajemen teknologi informasi secara online dimasa pandemi Covid-19 untuk mengatasi pembelajaran secara offline demi meminimalisir penyebaran virus covid-19. Kegiatan ini diharapkan membantu siswa memahami manfaat teknologi informasi bagi sekolah menengah pertama, dima amateri teknologi masih sedikit diberikan. Siswa mengenal dan mampu memanfaatkan teknologi dasar yang digunakan sehari-hari.

1. Pendahuluan

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan kegiatan lapangan bagi mahasiswa yang menempuh bagian akhir dari program pendidikan S-1. Program ini bersifat wajib bagi semua mahasiswa, karena institute mempercayai bahwa program ini mampu mendorong empati mahasiswa, dan dapat memberikan sumbangan bagi penyelesaian persoalan yang ada di masyarakat, dan akan ditemukan hal baru yang akan ditemukan oleh mahasiswa di masyarakat.

Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai salah satu bentuk kegiatan mahasiswa yang diselenggarakan oleh kampus yang dilakukan dibawah bimbingan dosen yang turut serta difasilitasi oleh pemerintah daerah dalam mengamalkan ilmunya ke dalam masyarakat baik dalam bidang pengetahuan, teknologi, seni, yang dilakukan secara ilmiah di Perguruan Tinggi dan melembaga sampai terjun ke masyarakat baik di bidang ekonomi, social, dan pemerintahan.

Multimedia merupakan perpaduan antara berbagai media (format file) yang berupa teks, grafik, audio, dan interaksi dan digunakan untuk menyampaikan pesan/informasi dari pengirim ke penerima pesan/informasi. Multimedia sendiri terbagi menjadi dua kategori yaitu multimedia linear dan multimedia interaktif.

Multimedia linear adalah suatu multimedia yang tidak dilengkapi dengan alat pengontrol apapun yang dapat

dioperasikan oleh pengguna. Multimedia ini berjalan sekuensial (berurutan), contohnya : TV dan film. Multimedia interaktif adalah suatu multimedia yang dilengkapi dengan alat pengontrol yang dapat dioperasikan oleh pengguna, sehingga pengguna dapat memilih apa yang dikehendaki untuk proses selanjutnya. Contoh multimedia interaktif adalah: Aplikasi game dan CD Interaktif.

2. Luaran Yang Diharapkan

Luaran yang diharapkan dalam kegiatan PKM ini adalah :

- Mendapatkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud Tridharma Perguruan Tinggi
- Publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian.
- Dokumentasi video kegiatan.

3. Metode

Metode kegiatan pelaksanaan kegiatan PKM di Puskesmas Pasar Kemis ini dilakukan melalui karakteristik, antara lain :

NO	Program Kerja	Pelaksanaan
----	---------------	-------------

1. Video HUT RI Ke-75	Kegiatan ini dilakukan dengan shooting pengambilan bersama Kepala Puskesmas Pasar Kemis dan K.TU Puskesmas Pasar Kemis. Dengan tujuan untuk persiapan menyambut kemerdekaan dengan membuat video ucapan untuk di posting di media social Puskesmas Pasar Kemis.
2. Video pengenalan TOGA	Kegiatan ini dilakukan dengan pengambilan gambar berbagai macam TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dan dengan menambahkan penjelasan mengenai manfaat yang ada pada tanaman tersebut. Sasaran kegiatan ini yaitu karyawan dan pasien Puskesmas Pasar Kemis, dengan tujuan pada saat pemutaran video ini pasien dan karyawan yang sedang berada di Loker Antrian mendapatkan informasi tentang manfaat dari TOGA tersebut.
3. Animasi New Normal	Kegiatan pembuatan ini menggunakan Animaker. Berisikan informasi tentang New Normal. Misalnya, social distancing, pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan, dan sebagainya. Sasaran kegiatan ini yaitu karyawan dan pasien yang berada di loket antrian. Penayangan animasi ini bertujuan agar pasien yang sedang menunggu pun mendapatkan informasi mengenai New Normal.

Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat hambatan – hambatan yang ditemukan, antara lain :

- Penyesuaian waktu pelaksanaan program dengan aktivitas karyawan Puskesmas Pasar Kemis.
- Penyesuaian waktu pelaksanaan program dengan rekan – rekan mahasiswa yang sedang bekerja juga.
- Sulitnya membudayakan ketetapan waktu dalam menghadiri kegiatan sehingga kegiatan tidak terlaksana sesuai waktu yang direncanakan. Namun dapat selesai sesuai dengan tepat waktu sesuai yang telah direncanakan.

2. Faktor Pendukung :

Selain factor penghambat, adapula factor pendukung terlaksananya kegiatan yang direncanakan, antara lain :

- Partisipasi karyawan dan staff yang memandang tujuan kegiatan menuju ke arah yang positif dan bermanfaat bagi perkembangan.
- Dukungan para karyawan dan dokter setempat.
- Kesesuaian program kegiatan dengan kebutuhan Puskesmas Pasar Kemis.
- Karyawan serta dokter yang selalu terbuka, mempermudah mahasiswa dalam melakukan pendekatan.
- Dukungan dan bantuan moril dari karyawan juga melancarkan kegiatan yang dilakukan.
- Kekompakan mahasiswa dalam menjalankan program juga telah menjadi factor tersendiri dalam terlaksananya program – program kerja.

4.2. Pembahasan

Pengabdian Kepada Masyarakat STMIK Bina Saran Global Puskesmas Pasar Kemis telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan. Dalam pelaksanaan tersebut, terdapat beberapa kegiatan yakni, membuat video ucapan HUT RI Ke - 75, membuat animasi whiteboard tentang manfaat TOGA, dan membuat animasi mengenai New Normal.

Berbagai kegiatan tersebut selanjutnya penulis akan membahas secara detail dalam bab pembahasan ini, meliputi latar belakang kegiatan yang telah kami laksanakan dalam PKM di Puskesmas Pasar Kemis ini berikut pembahasannya :

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Hasil Evaluasi

Selama pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ada beberapa program yang tidak sesuai dengan tanggal perencanaan, hal ini disebabkan oleh sasaran yang tidak bisa pada hari tersebut, namun program tersebut tetap bisa dilaksanakan ditanggal lain.

Terlaksananya kegiatan yang kami rencanakan tidak selalu berjalan dengan sempurna, akan tetapi target waktu pelaksanaan program tercapai sesuai dengan perencanaan program. Berikut adalah factor – factor yang mempengaruhi berjalanya kegiatan yang direncanakan, antara lain :

1. Faktor Penghambat :

1. Video Ucapan HUT RI Ke-75

Proklamasi kemerdekaan Indonesia dilaksanakan pada hari jumat, 17 Agustus 1945 tahun Masehi atau tanggal 17 Agustus 2605 menurut tahun Jepang, dan ketika itu juga bertepatan dengan bulan Ramadhan 1365 H. teks proklamasi dibacakan oleh Ir. Soekarno dengan didampingi oleh Drs. Mohammad Hatta bertempat di jalan Pegangsaan Timur 56, Jakarta Pusat.

Sejarah dimulai pada awalnya Belanda lah yang menguasai Indonesia, selama masa itu para pejuang kita mati - matian berjuang untuk merebut kemerdekaan. Kemudian dari pecahnya “Perang Asia Timur Raya”, Amerika Serikat menyatakan perang kepada Jepang karena serbuan tentara Jepang ke pusat pertahanan Amerika Serikat yang dikenal dengan “Pearl Harbour” pada tanggal 8 Desember 1941. Kemudian tentara Jepang dengan angkatan laut dan angkatan udaranya semakin agresif beraksi mendarat di wilayah Indocina, Filipina, Malaya dan Indonesia. Jepang mendarat ke Indonesia dengan tujuan melumpuhkan pasukan Belanda. Mereka kemudian dengan cepat menguasai banyak wilayah di Indonesia yang membuat Belanda semakin terdesak dan akhirnya pemerintah Hindia Belanda menyatakan menyerah kepada Jepang pada tahun 1942.

Latar belakang kemerdekaan Indonesia diawali dengan menyerahnya Jepang kepada sekutu yang terdiri dari Amerika Serikat, Britania Raya, Uni Soviet, dan Tiongkok karena pada tanggal 6 Agustus 1945 Amerika Serikat menjatuhkan bom atom di Hiroshima. Kemudian tiga hari kemudian tanggal 9 Agustus bom atom kedua dijatuhkan di Nagasaki, dua pusat kota pemerintahan Jepang itu menjadi hancur rata dengan tanah.

Akhirnya Jepang menyerah secara resmi tanpa syarat kepada sekutu pada tanggal 14 Agustus 1945. Penyerahan kalah itu dilakukan di kapal Missouri pada tanggal 2 september 1945 oleh kaisar Hirohito dari pihak Jepang dan Jendral Douglas Mc Arthur dari pihak sekutu.

Setelah melewati berbagai rintangan, akhirnya Ir. Soekarno dengan didampingi oleh Drs. Mohammad Hatta berhasil memproklamkan kemerdekaan Indonesia pada tanggal 17 Agustus 1945.

- Makna dan Arti Kemerdekaan
- Sebagai Pemersatu Bangsa

Kemerdekaan menjadi salah satu momen yang membuat seluruh rakyat Indonesia bersatu. Dari ujung Barat hingga Timur Indonesia semua dengan lantang mengucapkan “Merdeka!”. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kemerdekaan Indonesia adalah

momen terbaik untuk menciptakan persatuan dan kesatuan bangsa serta menghilangkan perselisihan satu sama lain.

- Semangat Pantang Menyerah

Di dalam proses terciptanya kemerdekaan Indonesia, terdapat sejarah panjang yang penuh dengan perjuangan tanpa henti dan semangat pantang menyerah dari para pahlawan kita. Makna yang bisa kita petik adalah bahwa sebuah perjuangan yang dilakukan dengan sungguh – sungguh pasti akan mendapatkan hasil yang kita harapkan.

- Saling Bekerjasama dan Percaya

Perjuangan para pahlawan kita yang membebaskan Indonesia dari cengkraman penjajah bukanlah sebuah hal yang mudah. Tenaga, keringat, darah, air mata, hingga nyawa dipertaruhkan demi sebuah kemerdekaan. Dalam prosesnya sangat dibutuhkan kerjasama dan kepercayaan antara para pejuang satu sama lain. Sikap saling bekerjasama dan percaya juga bisa kita terapkan di kehidupan sehari – hari agar semua hal bisa berjalan dengan baik.

- Saling Menghormati dan Menghargai

Sebelum proklamasi kemerdekaan republic Indonesia para tokoh muda dan tua saling berdiskusi sampai terjadi kesepakatan antara golongan tua yang diwakili Ir. Soekarno dan Drs. Moh. Hatta dengan golongan muda yang diwakili oleh Achmad Subardjo tentang bagaimana dan kapan proklamasi akan dilaksanakan

Disitu kita bisa meneladani sifat bahwa yang muda menghormati yang tua dan yang muda menghargai yang muda. Sifat saling menghormati ini sangat baik untuk kita terapkan dalam kehidupan sehari – sehari.

Setelah kita mengetahui arti dan makna dari kemerdekaan Indonesia mari sama – sama kita jaga kesatuan Republik Indonesia agar tidak ada perpecahan baik dari segi agama, warna kulit, suku, dll. Kita sebagai generasi muda harus jauh lebih bersemangat untuk membangun Indonesia Maju sebagaimana slogan dalam logo 75 tahun Indonesia.

2. Animasi Whiteboard Manfaat TOGA (Tanaman Obat Keluarga)

TOGA adalah singkatan Tanaman Obat Keluarga yang merupakan tanaman yang memiliki fungsi sebagai obat herbal yang ditanam diperkarangan atau kebun milik warga. Tanaman TOGA sering dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai obat tradisional karena selain harganya yang cukup murah juga tidak menimbulkan efek samping bagi kesehatan.

Berbeda halnya dengan obat kimia yang dapat menimbulkan efek samping bagi kesehatan, bahkan juga tak jarang obat kimia justru dapat menimbulkan penyakit bahkan sampai menyebabkan kematian jika dikonsumsi dalam jangka waktu panjang.

- Jenis dan Manfaat TOGA • Daun Sirih

Tanaman ini dipercaya dapat digunakan sebagai obat untuk menjaga areaewanitaan, caranya yaitu cukup mudah hanya dengan merebus beberapa helai daun sirih, kemudian airnya digunakan untuk membasuh areaewanitaan. Selain itu, daun sirih juga dapat digunakan untuk menyembuhkan sakit mata serta mimisan.

- Kunyit

Tanaman kunyit dikenal sebagai bahan bumbu masakan dan juga pewarna makanan alami. Tanaman obat ini juga dapat digunakan sebagai penawar racun, serta obat dari penyakit leukemia, maag dan juga bisa menambah produksi ASI pada ibu pasca melahirkan.

- Petai Cina

Manfaat petai cina ini paling banyak diperoleh jika mengonsumsi bagian daunnya. Berdasarkan sebuah penelitian, kandungan alkaloid, flavonoid, dan tannin di dalamnya memuat daun petai cina mampu menghambat pertumbuhan bakteri *Staphylococcus aureus* yang dapat mengakibatkan penyakit kulit, contohnya impetigo, hingga penyakit kronis seperti Pneumonia.

- Daun Singkong

Kandungan serat di dalam daun singkong dapat melunakkan feses sehingga tidak akan mengalami konstipasi. Sebaliknya, serat juga dapat memadatkan feses jika mengalami diare.

- Belimbing Wuluh

Sebuah penelitian mengungkapkan sedikitnya enam patogen tidak akan tahan dengan kandungan yang terdapat dalam buah berkulit hijau ini, yakni dua bakteri Gram-Positif (*Bacillus cereus* dan *Bacillus Megaterium*), dua bakteri Gram-Negatif (*Escherichia coli* dan *Pseudomonas Aeruginosa*), serta dua jenis jamur (*Aspergillus Ochraceous* dan *Cryptococcus Neoformans*).

- Kembang Sepatu

Kembang sepatu diyakini sebagian masyarakat bisa bermanfaat untuk mengobati inflamasi, diuretic, analgesic, ekspektoran, batuk, demam (obat luar), meringankan efek infeksi saluran kemih, meringankan

nyeri haid, menurunkan berat badan, sampai ada yang mempercayainya dapat mencegah kanker.

- Jahe

Kandungan Phenolic dalam jahe berfungsi untuk meredakan gejala iritasi gastrointestinal, menstimulasi air liur, mencegah terjadinya kontraksi pada perut, hingga membantu pergerakan makanan dan minuman selama berada di pencernaan. Jahe juga disebut sebagai carminative, suatu substansi yang dapat membantu mengeluarkan gas berlebih yang ada di sistem pencernaan. Masalah pencernaan seperti kolik dan dyspepsia dapat diatasi dengan jahe.

- Kencur

Manfaat kencur adalah mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa ekstrak etanol rimpang kencur dapat menurunkan kadar kolesterol total dan LDL dalam darah secara signifikan.

Hasil ini dirasakan setelah 30 hari penggunaan kencur.

- Jeruk Nipis

Kandungan limonoid dalam jeruk nipis berperan sebagai penangkal radikal bebas dalam tubuh sehingga dapat menurunkan resiko sebagian kanker seperti leukemia, kanker lambung, dan kanker usus besar.

- Kumis Kucing

Manfaat kumis kucing ini didapat dengan cara mengombinasikan ekstrak daun kumis dengan tumbuhan lain, seperti *Sonchus spp* atau *Baleria spp*. Kombinasi tersebut juga diklaim bisa meringankan penyakit nefritis, batu empedu, dan diabetes.

- Daun Jambu Biji

Menurut studi yang dilansir Healthline, ekstrak daun jambu biji dapat mengurangi intensitas dan durasi diare. Beberapa penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa ekstrak dari daun ini bersifat antimikroba penyebab diare.

- Daun Pepaya

Kandungan acetogin pada daun pepaya dipercaya bisa mengatasi demam berdarah. Demam berdarah disebabkan karena menurunnya trombosit karena gigitan nyamuk *Aedes*. Ahli gizi Dr. Sheela Krishnaswamy mengatakan penelitian telah membuktikan bahwa jus daun pepaya berkontribusi secara signifikan dalam produksi trombosit sehingga

dengan mengonsumsi jus daun pepaya trombosit bisa meningkat kembali.

- Daun Asam Jawa

Daun asam jawa diketahui kaya akan kandungan flavonoid dan tanin yang bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Akibatnya proses pembakaran lemak menjadi energi dalam tubuh bisa lebih cepat dan maksimal. Itulah sebabnya mengonsumsi ramuan daun asam jawa sangat tepat bagi orang yang sedang berusaha menurunkan berat badan.

- Daun Tapak Liman

Senyawa aktif dalam tapak liman dipercaya mampu membentuk hormone progesterone, memacu gairah pria, dan melancarkan peredaran darah, sehingga sering kali tanaman ini disebut sebagai Viagra Jawa.

- Daun Seledri

Kandungan Polisakarida berbasis pectin di dalam daun seledri bisa membantu melancarkan pencernaan, mencegah penyakit maag, memperbaiki lapisan lambung yang rusak dan menjaga kesehatan saluran pencernaan.

- Lidah Buaya

Manfaat lidah buaya untuk kecantikan memang sudah dikenal sejak lama, termasuk untuk melembabkan kulit. Bahkan, aloe gel cocok digunakan oleh semua jenis kulit dari kering, normal, kombinasi hingga yang berminyak dan berjerawat. Aloe vera akan menciptakan lapisan pelindung pada kulit sehingga kadar kelembapan tetap terjaga tanpa membuat wajah terlihat berminyak.

- Buah Mengkudu

Jus mengkudu bisa mengurangi total kolesterol dalam jumlah besar dan meningkatkan kadar lipoprotein dengan kepadatan tinggi. Mengkudu juga mengurangi low-density lipoprotein, bentuk kolesterol yang buruk. Hasil ini diterbitkan dalam The Scientific World Journal edisi 2012.

- Buah Kopi

Zat antioksidan yang terdapat dalam kopi bermanfaat untuk menangkal racun – racun yang ada di dalam tubuh, akibat pola hidup yang tidak sehat, kurang berolahraga dan terpapar polusi saat di jalan.

- Mahkota Dewa

Sebuah penelitian menemukan bahwa buah mahkota dewa dapat membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian tersebut melaporkan flavonoid dalam buah ini diyakini dapat membantu melembaskan pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah.

- Buah Nanas

Makan buah nanas untuk pencernaan juga bagus untuk mencegah kanker pada usus. Kandungan antioksidan dari vitamin C mampu melawan sel – sel kanker di dalam tubuh. Selain itu buah nanas juga kaya kandungan antioksidan lainnya, termasuk vitamin A, beta karoten, bromelain, dan berbagai senyawa flavonoid. Buah nanas juga mampu menangkal radikal bebas yang kuat akan penyebab pertumbuhan kanker.

- Buah Alpukat

Ada beberapa bukti bahwa alpukat adalah makanan yang dapat menurunkan berat badan. Dalam sebuah penelitian, orang yang makan alpukat akan merasa 23% lebih kenyang dan memiliki keinginan 28% lebih rendah untuk makan 5 jam berikutnya.

3. Animasi New Normal Menggunakan Software Animaker

Animasi ini dibuat menggunakan software Animaker, berisi tentang penjelasan mengenai New Normal dalam keadaan pandemic seperti ini. Video ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat, agar masyarakat dapat menerapkan hidup sehat di situasi seperti ini. Berikut pembahasan mengenai Covid-19 dan penerapan New Normal.

a) Covid – 19

Virus Corona atau Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID – 19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru paru yang berat, hingga kematian. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia, orang dewasa, anak – anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

Infeksi Virus Corona disebut COVID – 19 (Corona Virus Disease 2019) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua Negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan.

Hal tersebut membuat beberapa Negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan Lockdown dalam

rangka mencegah penyebaran Virus Corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini.

b) Tingkat Kematian Akibat Virus Corona (COVID – 19)

Virus Corona yang menyebabkan COVID – 19 bisa menyerang siapa saja. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID – 19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 18 Agustus 2020 adalah 141.370 orang dengan jumlah kematian 6.207 orang. Tingkat kematian (Case Fatality Rate) akibat COVID – 19 adalah sekitar 4.4%. Jika dilihat dari persentase angka kematian yang di bagi menurut golongan usia, maka lansia memiliki persentase tingkat kematian yang lebih tinggi dibandingkan golongan usia lainnya. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin. 58,7% penderita yang meninggal akibat COVID – 19 adalah laki – laki dan 41,3% sisanya adalah perempuan.

c) Gejala Virus Corona (COVID – 19)

Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID – 19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala. Penderita dengan gejala berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdarah bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala – gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus ini.

d) Pencegahan Virus Corona (COVID – 19)

Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari factor – factor yang bisa menyebabkan terinfeksi virus ini, yaitu :

- Terapkan Physical Distancing, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu keluar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan dan mengikuti ibadah di hari raya, misalnya Idul Adha.
- Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alcohol minimal 60% terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.

- Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stress.
- Hindari kontak dengan penderita COVID - 19, orang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
- Tutup mulut dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

e) Definisi New Normal

New normal adalah scenario untuk mempercepat penanganan COVID – 19 dalam aspek kesehatan dan social – ekonomi. Pemerintah Indonesia telah mengumumkan rencana untuk mengimplementasikan scenario new normal dengan mempertimbangkan studi epidemiologis dan kesiapan regional. Pemerintah daerah diizinkan untuk mempersiapkan new normal jika daerah mereka berada di tingkat moderat atau sedang.

Cara beraktivitas selama new normal :

1. Saat harus keluar rumah dan kembali lagi ke rumah
 - Buka alas kaki sebelum masuk ke dalam rumah.
 - Semprotkan disinfektan pada alas kaki maupun peralatan yang di gunakan.
 - Cuci tangan dengan air dan sabun.
 - Lepaskan pakaian yang dikenakan dan segera masukkan ke dalam tempat cucian yang tertutup.
 - Mandi dan berganti pakaian bersih sebelum bersantai atau berkumpul dengan keluarga.
2. Sewaktu menggunakan transportasi umum

Bila harus bepergian ke suatu tempat dan menggunakan transportasi umum, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan selain menerapkan langkah pencegahan dasar.

Selalu membawa hand sanitizer. Jangan menyentuh wajah dengan tangan yang belum di bersihkan. Yang paling penting selama berada di dalam transportasi umum adalah selalu menjaga jarak dan mengurangi interaksi dengan penumpang lain.

3. Selama bekerja di kantor

Dimulainya new normal akan membuat para karyawan kembali bekerja di kantor secara bertahap setelah beberapa bulan bekerja dari rumah. Agar tetap aman dan terhindar dari Virus Corona di tempat kerja, kita perlu menerapkan Physical Distancing kegiatan di kantor. Ketika beraktivitasnya di meja kerja ataupun saat rapat, pastikan jarak antar kursi minimal 1 meter. Bila ada rekan kerja yang duduk dengan jarak kurang dari itu, jangan ragu untuk menegur dan mengingatkan agar menjaga jarak.

4. Ketika berbelanja online atau memesan makanan online

Sejak pandemic, belanja online makin banyak diminati, karena orang bisa berbelanja dengan mudah tanpa harus keluar rumah. Melalui belanja online, kita bisa membeli makanan, minuman, atau barang yang kita butuhkan meskipun hampir seluruh mall dan pusat perbelanjaan tutup selama psbb.

Meski begitu, ada beberapa hal yang harus kamu perhatikan, yaitu :

- Hindari kontak langsung dengan kurir. Bila perlu, kenakan masker saat bertransaksi.
- Upayakan untuk membayar barang belanjaan dengan secara nontunai untuk meminimalkan interaksi dengan kurir.
- Sediakan tempat khusus bagi kurir menaruh barang pesananmu, agar kamu tidak perlu bertemu langsung atau bersentuhan dengan kurir ketika menerima barang.
- Buka bungkus paket diluar rumah dan segera buang bungkusnya ditempat sampah atau semprot bungkus paket dengan disinfektan sebelum membawanya masuk ke dalam rumah.
- Untuk makanan, jangan menyemprotkan disinfektan ke bungkusnya. Cukup buka dan buang bungkusnya, lalu pindahkan makanan ke piring. Jangan makan makanan langsung dari wadahnya.
- Setelah membuka kemasan paket barang atau makanan, langsung cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

Kendati kehidupan dengan new normal telah dicanangkan oleh pemerintah, bukan berarti virus corona telah hilang dan tidak lagi menjadi ancaman. Oleh karena itu, kamu tetap harus memperkuat daya tahan tubuhmu dengan memerhatikan asupan nutrisi dan cairan, serta menerapkan pola hidup sehat, seperti beristirahat yang cukup, rutin berolahraga, mengelola stress dengan baik, serta tidak merokok.

Penting untuk di ingat, jangan memaksakan diri untuk keluar rumah bila sedang tidak sehat, apalagi jika kamu mengalami gejala Covid – 19 seperti demam, batuk, sesak napas, pilek, atau sakit tenggorokan. Segera lakukan isolasi mandiri. Dengan begitu, kamu juga akan melindungi orang lain dari resiko terpapar virus corona.

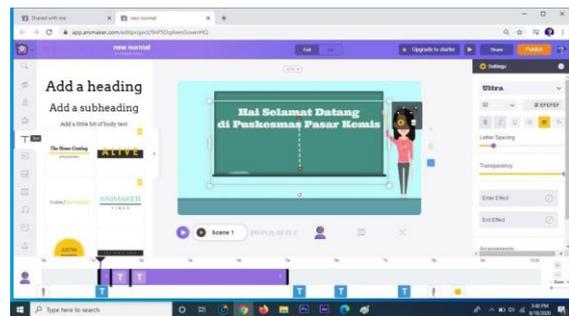
2. Materi Pelatihan

- Animasi New Normal

a. Step pertama pemilihan karakter



b. Step kedua memasukan teks



Animasi Whiteboard TOGA

a. Step 1 Pengenalan TOGA



b. Step 2 Jenis TOGA



5. Kesimpulan & Saran

5.1. Kesimpulan

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggung jawaban kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang bertempat di Puskesmas Pasar Kemis. Selama kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berlangsung, kami dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang telah terprogramkan dapat berjalan sesuai dengan program yang telah direncanakan. Berdasarkan pengalaman dan kondisi di lapangan yang kami peroleh selama kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dapat kami simpulkan sebagai berikut :

- 1) Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang telah terencana dapat berjalan dengan baik meskipun tidak sesuai dengan waktu yang telah di rencanakan di awal.
- 2) Membentuk mahasiswa menjadi lebih dewasa dalam menyikapi permasalahan yang ada dan dapat memahami bagaimana hidup bermasyarakat. Selain itu dapat membentuk kepribadian yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap tugas dan fungsinya serta membentuk jiwa kepemimpinan.
- 3) Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dapat meningkatkan ilmu dan pengetahuan masyarakat / pasien yang datang ke Puskesmas Pasar Kemis setelah melihat multimedia interaktif yang kami buat.

5.2. Saran

Dengan tujuan untuk memberikan masukan serta partisipasi demi kemajuan dalam meningkatkan taraf dan mutu organisasi, kami mahasiswa Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) STMIK Bina Sarana Global memberikan beberapa saran kepada berbagai pihak yang terkait dalam pelaksanaan PKM ini yang diharapkan dapat berguna untuk peningkatan mutu dan kualitas semua pihak, antara lain sebagai berikut :

- 1) Kepada Staff dan Karyawan Puskesmas Pasar Kemis dapat memelihara dan menjaga tali silaturahmi, rasa persaudaraan, kerjasama dan semangat gotong royong.
- 2) Kepada Staff dan Karyawan Puskesmas Pasar Kemis diharapkan dapat tetap menjaga kebersihan lingkungan demi terciptanya lingkungan yang sehat dan menjaga kesehatan semua yang berada di Puskesmas Pasar Kemis.
- 3) Puskesmas Pasar Kemis dapat meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat.
- 4) Memberikan sosialisasi tentang kesehatan kepada masyarakat, sehingga timbul kesadaran masyarakat untuk hidup sehat.
- 5) Melanjutkan rutinitas senam yang dilaksanakan setiap hari pukul 10.00

- 6) Mahasiswa hendaknya menanamkan sikap tanggung jawab, mandiri, rendah hati, sikap saling menghargai dan menghormati, sikap kekeluargaan dan kebersamaan, dan selalu bekerjasama dalam kelompok.
- 7) Menjaga nama baik almamater yaitu nama STMIK Bina Sarana Global.
- 8) Membuat program – program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang sesuai dengan kemampuan mahasiswa baik dari segi akademik maupun biaya serta sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang ada di lokasi PKM

Referensi

- tugasuntukkuliah.blogspot.com (2012, 02 Mei). Pengertian Pengabdian. <http://tugas-untukkuliah.blogspot.com/2012/05/pengertian-pengabdian-danpengorbanan.html>
- maxmanroe.com Pengertian Masyarakat. <https://www.maxmanroe.com/vid/sosial/pengertian-masyarakat.html>
- pamuncar.blogspot.com (2012, 06 Juni). Definisi, Peran dan Fungsi Mahasiswa <http://pamuncar.blogspot.com/2012/06/definisi-peran-dan-fungsi-mahasiswa.html>
- ramdhaniverablog.wordpress.com (2016, 20 September). Pengabdian Kepada Masyarakat <https://ramdhaniverablog.wordpress.com/2016/09/20/pengabdian-padamasyarakat/>
- irmha07.blogspot.com (2015, 24 Januari). Manfaat Multimedia Di Berbagai Bidang <http://irmha07.blogspot.com/2015/01/manfaat-multimedia-di-berbagaibidang.html>
- cryptowi.com (2020, 28 Juli). Sejarah Kemerdekaan Indonesia <https://www.cryptowi.com/sejarah-kemerdekaan-indonesia/>
- romadecade.org Jenis – Jenis TOGA <https://www.romadecade.org/tanaman-toga/#!>
- Alodokter.com (2020, 18 Agustus). Covid – 19 <https://www.alodokter.com/virus-corona>
- Alodokter.com (2020, 04 Juni). Panduan menjalani New normal. <https://www.alodokter.com/ini-panduan-menjalani-new-normal-saat-pandemicorona>