

**LAPORAN INDIVIDU**

**OPTIMALISASI PERAN MAHASISWA DALAM PENDAMPINGAN  
BELAJAR SERTA UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN HIDUP  
SEHAT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN PALAPA  
KOTA BANDAR LAMPUNG**

**PRAKTEK KERJA PENGABDIAN MASYARAKAT**



**Disusun Oleh :**

**ADINDA DIAH UTAMI**

**1712120141**

**INSTITUT INFORMATIKA DAN BISNIS DARMAJAYA  
BANDAR LAMPUNG  
TAHUN 2020**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**LAPORAN  
PRAKTEK KERJA PENGABDIAN MASYARAKAT (PKPM)**

**OPTIMALISASI PERAN MAHASISWA DALAM PENDAMPINGAN  
BELAJAR SERTA UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN HIDUP  
SEHAT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN PALAPA  
KOTA BANDAR LAMPUNG**

Oleh :

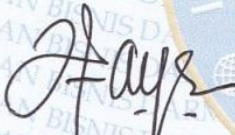
Adinda Diah Utami

1712120141

Telah memenuhi syarat untuk diterima  
Menyetujui,


Dosen Pembimbing,

Pembimbing Lapangan,

  
Nolita Yeni Siregar, S.E., Ak., M.S.Ak., CA  
NIK. 00420702

  
M. Fachrinir Armansyah, S.Sos.  
NIP. 19680924 198711 1 001

Ketua Jurusan  
Akuntansi,

  
Anik Irawati, S.E., M.Sc  
NIK. 01170305



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan dan Manfaat Program Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) .....	5
1.4. Mitra yang Terlibat .....	7
<b>BAB II</b> .....	9
<b>PELAKSANAAN PROGRAM</b> .....	9
2.1 Program-Program yang dilaksanakan .....	11
2.2 Waktu Kegiatan .....	15
2.3 Hasil Kegiatan dan Dokumentasi .....	17
2.3.1 Program Pendampingan Belajar .....	17
2.3.2 Program Kelas Bahasa Inggris .....	18
2.3.3 Sosialisasi Pencegahan Penyebaran COVID-19 .....	19
2.3.4 Program Jumat Bersih .....	22
2.3.5 Senam Jantung Sehat .....	23
2.4 Dampak Kegiatan .....	24
2.4.1 Dampak Kegiatan Pendampingan Belajar Online .....	24
2.4.2 Dampak Kegiatan Kelas Bahasa Inggris .....	25
2.4.3 Dampak Kegiatan Sosialisasi Penyebaran COVID-19 .....	25
2.4.4 Dampak Kegiatan Jumat Bersih .....	26
2.4.5 Dampak Kegiatan Senam Jantung Sehat .....	27

<b>BAB III</b> .....	29
<b>PENUTUP</b> .....	29
3.1    Kesimpulan.....	29
3.2    Saran.....	30
3.3    Rekomendasi .....	30
Daftar Pustaka .....	
Lampiran-lampiran.....	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Wilayah Administrasi Kelurahan Palapa .....	9
Gambar 2. Program pendampingan Belajar dengan Memanfaatkan Teknologi ...	18
Gambar 3. Hasil Belajar Bahasa Inggris dengan Anak-Anak.....	19
Gambar 4. Sosialisasi Dengan Anak-Anak.....	21
Gambar 5. Sosialisasi dengan Ibu-Ibu Peserta Senam.....	21
Gambar 6. Pembagian Hand Sanitizer kepada Petugas Posyandu .....	22
Gambar 7. Bersih-bersih disepanjang jalan Gg. Duane .....	23
Gambar 8. Senam Sehat Jantung.....	24

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Data Penduduk Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	9
Tabel 2. Data Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	10
Tabel 3. Data Penduduk Berdasarkan Mata Pencaharian.....	10
Tabel 4. Data Penduduk Berdasarkan Agama .....	10
Tabel 5. Program-Program yang Dilaksanakan .....	11
Tabel 6. Waktu Kegiatan.....	15
Tabel 7. Hasil Program Pendampingan Belajar .....	17
Tabel 8. Hasil Program Kelas Bahasa Inggris .....	18
Tabel 9. Hasil Program Sosialisasi Pencegahan Penyebaran COVID-19.....	19
Tabel 10 Hasil Program Jumat Bersih .....	22
Tabel 11. Hasil Kegiatan Senam Jantung Sehat.....	23

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh program kerja dan kegiatan serta penyusunan Laporan Praktek Pengabdian Masyarakat dengan tema “Optimalisasi Teknologi Informasi Dalam Peningkatan Ketahanan Masyarakat Selama Pandemi Covid-19”.

Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan, bimbingan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat ini, yaitu :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kelancaran dan kemudahan kepada saya dari awal pembuatan sampai selesai.
2. Bapak dan Ibu beserta keluarga besar yang telah memberi semangat, doa dan motivasi kepada saya.
3. Bapak Ir. Firmansyah YA, M.B.A., M.Sc. selaku Rektor IIB DARMAJAYA.
4. Ibu Nolita Yeni Siregar, S.E., Ak., M.S.Ak., CA. selaku dosen pembimbing lapangan (DPL) yang telah memberikan bimbingan, petunjuk serta saran-saran yang sangat berharga dalam kegiatan PKPM sampai penulisan laporan PKPM.
5. Ibu Anik Irawati, S.E., M.Sc. selaku Ketua Jurusan Akuntansi IIB DARMAJAYA
6. Ibu Dra. Maryamah selaku Camat Tanjung Karang Pusat yang telah menerima saya dengan sangat baik.

7. Bapak M. Fachrinir Armansyah, S.Sos. selaku Lurah Palapa yang telah menerima saya dengan baik dan membantu saya selama kegiatan PKPM berlangsung.
8. Bapak Sony Susilo selaku Ketua RT 07, Ibu Ade Tuti Nurjanah selaku Ketua RT 05 yang di mana menjadi focus kegiatan, dan ibu Sri Iswati, S.Pd. yang telah menerima saya dengan baik dan membantu saya selama kegiatan PKPM berlangsung.
9. Rekan-rekan yang telah berkontribusi besar membantu dan memberikan motivasi serta ide dalam segala kegiatan PKPM.

Saya begitu menyadari bahwa dalam penulisan laporan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu demi kesempurnaan laporan ini saya mengharapkan saran dan kritik yang dapat membangun guna mencapai hasil laporan yang lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Bandar Lampung, Agustus 2020

Penulis,



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) merupakan salah satu perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian masyarakat. Pengabdian merupakan suatu wujud kristalisasi dan integralisasi dari ilmu yang tertuang secara teoritis dibangku kuliah untuk diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari di msayarakat, sehingga ilmu yang diperoleh dapat diaplikasikan dan dikembangkan dalam kehidupan masyarakat luas. PKPM bagi mahasiswa diharapkan dapat menjadi suatu pengalaman belajar yang baru untuk menambah pengetahuan, kemampuan dan kesadaran hidup bermasyarakat. Bagi masyarakat, kehadiran mahasiswa diharapkan mampu memberikan motivasi dan inovasi dalam bidang sosial kemasyarakatan.

Namun, sejak Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi menyatakan virus Corona COVID-19 sebagai pandemi. WHO memberi alarm pada semua negara untuk meningkatkan kesiapan dan kesiagaan untuk mencegah maupun menangani wabah Covid-19 ini. Berdasarkan sumber resmi Pemerintah melalui website Covid19.go.id dengan tanggal update terakhir 19/08/2020, pasien terkonfirmasi positif di Indonesia sebanyak 144.945 kasus. Bahkan korban meninggal dunia sebanyak 6.346 jiwa. Sedangkan di Provinsi Lampung melalui website resminya covid19.lampungprov.go.id dengan

tanggal update 19/08/2020 tercatat pasien terkonfirmasi positif corona sebanyak 343 orang dan tersebar di seluruh Kabupaten/Kota.

Peningkatan penyebaran dan jumlah pasien COVID-19 yang terus meningkat membuat kita harus melakukan adaptasi kebiasaan baru dengan mengalihkan kegiatan dari rumah. Mengalihkan kegiatan belajar mengajar dari rumah, kegiatan ibadah dari rumah, pembatasan kegiatan fasilitas umum, pembatasan moda transportasi, dan pembatasan kegiatan aspek lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan. Melakukan upaya untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19 yang dialami saat ini menuntut masyarakat harus melaksanakan protokol kesehatan seperti beraktivitas di rumah, memakai masker, menjaga jarak dengan orang atau *physical* dan *social distancing*, menghindari kerumunan serta mencuci tangan menggunakan sabun atau *hand sanitizer*. Semua aktivitas dan komunikasi dilakukan secara daring/online.

Sejalan dengan situasi dan kondisi pandemi COVID-19 ini, Institut Informatika dan Bisnis (IIB) Darmajaya tetap harus melaksanakan salah satu Tridharma perguruan tinggi yaitu melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Maka, dalam hal ini punya tanggungjawab yang besar untuk juga berkontribusi dalam pencegahan dan penanganan penyebaran COVID-19 ini di masyarakat dengan penerapan berbagai program. Oleh karena itu, berdasarkan pertimbangan pandemi COVID-19, maka IIB Darmajaya merumuskan kegiatan pelaksanaan PKPM Tematik periode Genap 2019/2020

yang dilaksanakan secara mandiri/individu oleh mahasiswa dan berlokasi di daerah domisili tempat tinggal peserta PKPM masing-masing dengan tetap menerapkan prosedur dan protokol kesehatan yang ketat. Pada pelaksanaan PKPM ini terdapat 439 mahasiswa yang melaksanakan PKPM di daerah domisili tempat tinggal masing-masing yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2020 sampai dengan tanggal 15 Agustus 2020.

Masalah yang di hadapi saat ini khususnya untuk masyarakat kelurahan Palapa adalah kurangnya pendampingan belajar untuk anak usia sekolah yang saat ini kegiatan belajar di alihkan dari rumah dan masih kurangnya pemanfaatan teknologi informasi seperti website, whatsapp, youtube, google classroom, dan juga zoom untuk menjadi media yang digunakan dalam kebiasaan baru ini. Masalah lainnya adalah masih kurangnya kesadaran masyarakat dalam betapa pentingnya mencegah penyebaran guna memutus mata rantai penyebaran COVID-19. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis membuat Laporan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) ini berjudul **“Optimalisasi Peran Mahasiswa Dalam Pendampingan Belajar Serta Upaya Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Palapa Kota Bandar Lampung”**

## **1.2. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana dampak pandemic COVID-19 terhadap kegiatan belajar pada anak usia sekolah di Kelurahan Palapa ?
2. Bagaimana optimalisasi teknologi informasi guna mendukung proses belajar dari rumah ?
3. Apa upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat masyarakat kelurahan Palapa selama pandemi COVID-19 ?

### **1.3. Tujuan dan Manfaat Program Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM)**

#### **1.3.1 Tujuan Program Praktek Kerja Pengabdian**

Mewujudkan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu, bidang pengabdian masyarakat dengan mengedepankan kepada pencegahan dan penanggulangan COVID-19 yang dilakukan pemerintah. Dengan melakukan optimalisasi peran mahasiswa dan teknologi informasi dalam kegiatannya. Selain itu tujuan dari Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) adalah untuk mengetahui masalah yang sedang dihadapi oleh siswa sekolah terdampak COVID-19 dengan melakukan optimalisasi peran teknologi informasi, dan untuk memberikan pendampingan kepada masyarakat terkait upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat selama pandemi COVID-19.

#### **1.3.2 Manfaat Program Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat**

Manfaat Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut :

##### **1.3.2.1 Manfaat Bagi IIB Darmajaya**

- a. Sebagai bentuk nyata pemberdayaan dan pengabdian IIB Darmajaya kepada masyarakat.
- b. Mempromosikan Kampus IIB Darmajaya yang terkenal akan kampus berbasis Teknologi Informasi dan Ekonomi Bisnis kepada masyarakat kelurahan Palapa.
- c. Hasil dari laporan ini diharapkan dapat menjadi bahan literatur mahasiswa yang akan membuat laporan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat berikutnya.

- d. Membangun kerja sama yang baik antara lingkungan akademis dengan lingkungan masyarakat kelurahan Palapa serta instansi terkait.

#### **1.3.2.2 Manfaat Bagi Kelurahan Palapa**

Hasil dari kegiatan PKPM ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat mengenai Optimalisasi peran mahasiswa dalam pendampingan belajar dan upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat selama pandemic COVID-19 di kelurahan Palapa.

- a. Meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan teknologi informasi dalam kegiatan belajar dari rumah.
- b. Memberikan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya dari pandemic COVID-19.
- c. Memudahkan anak usia sekolah dalam menjalankan kegiatan belajar dari rumah dengan memanfaatkan teknologi informasi.
- d. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hidup sehat selama pandemic COVID-19.

#### **1.3.2.3 Manfaat Bagi Mahasiswa**

- a. Mendapatkan nilai lebih yaitu di dalam kemandirian, disiplin, sosialisasi, tanggung jawab, dan juga kepemimpinan.
- b. Menambah wawasan dan pengalaman mahasiswa yang dapat dipergunakan untuk menyongsong masa depan yang akan datang.
- c. Memberikan pengalaman dan gambaran nyata kepada mahasiswa terhadap apa saja kegiatan yang dilakukan pada saat bekerja di masyarakat.

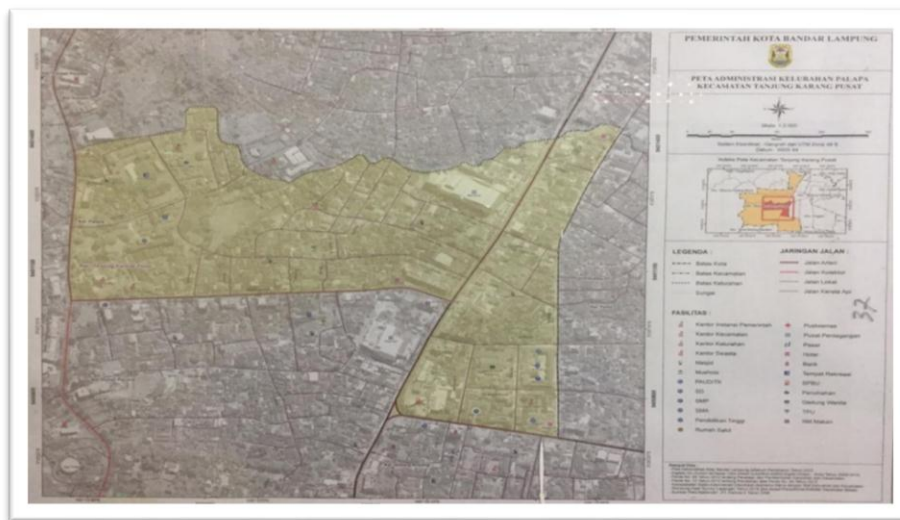
#### **1.4. Mitra yang Terlibat**

1. Bapak Ir. Firmansyah YA, M.B.A., M.Sc. selaku Rektor IIB Darmajaya.
2. Ibu Nolita Yeni Siregar, S.E., Ak., M.S.Ak., CA selaku dosen pembimbing lapangan (DPL).
3. Ibu Anik Irawati, S.E., M.Sc. selaku Ketua Jurusan Akuntansi IIB Darmajaya.
4. Ibu Dra. Maryamah selaku Camat Kecamatan Tanjung Karang memberikan arahan untuk selalu bersinergi dengan kegiatan masyarakat.
5. Bapak M. Fachrinir Armansyah, S.Sos. selaku Lurah Kelurahan Palapa yang telah melibatkan saya dalam segala kegiatan yang berhubungan dengan program-program yang telah saya pilih.
6. Para ketua RT kelurahan palapa tekhusus Bapak Sony Susilo selaku Ketua RT 07, Ibu Ade Tuti Nurjanah selaku Ketua RT 05 yang di mana menjadi focus kegiatan saya dalam melaksanakan program-program PKPM.
7. Para kader kelurahan Palapa yang telah bekerja sama dan melibatkan saya dalam melakukan kegiatan yang berhubungan dengan program PKPM.
8. Rekan-rekan yang telah membantu dan memberikan ide dalam segala kegiatan PKPM.
9. Para adik-adik siswa di kelurahan Palapa yang ikut dalam melancarkan program saya yang berhubungan juga dengan kepentingan mereka yaitu belajar secara daring.

## BAB II

### PELAKSANAAN PROGRAM

Pada pelaksanaan program Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat yang bertempat di kelurahan Palapa. Kelurahan Palapa sendiri berada di lingkup kecamatan Tanjung Karang Pusat kota Bandar Lampung. Kelurahan Palapa terbagi menjadi 2 wilayah yaitu Lingkungan I dan Lingkungan II. Untuk luas wilayah sendiri adalah sekitar 33 Hektar dengan 22 Hektar pada lingkungan 1, dan 11 Hektar pada lingkungan II. Untuk total warga adalah sebanyak 3.184 jiwa yang terbagi ke 13 RT.



Gambar 1. Peta Wilayah Administrasi Kelurahan Palapa

Tabel 1. Data Penduduk Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

No	Golongan Umur	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	0-4 tahun	139	119	258
2	5-6 tahun	40	55	95
3	7-14 tahun	171	167	338
4	14-16 tahun	64	72	136
5	17-24 tahun	224	193	417
6	25-54 tahun	725	737	1462



7	55 tahun keatas	210	268	478
	Jumlah	1573	1611	3184

Tabel 2. Data Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Sarjana	127	110	237
2	Sarjana Muda	97	178	275
3	SLTA	586	648	1234
4	SLTP	292	226	518
5	SD	281	269	550
6	Taman Kanak-Kanak	51	63	114
7	Belum Sekolah	139	117	256
8	Buta Huruf			
	Jumlah	1573	1611	3184

Tabel 3. Data Penduduk Berdasarkan Mata Pencaharian

No	Jenis Mata Pencaharian	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Pegawai Negeri Sipil	108	169	277
2	ABRI	2	-	2
3	Dagang	299	195	494
4	TNI	7	-	7
5	Tukang	30	-	30
6	Buruh	265	203	468
7	Pensiunan	63	58	121
8	Lain-lain	799	986	1785
	Jumlah	1573	1611	3184

Tabel 4. Data Penduduk Berdasarkan Agama

No	Agama	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Islam	1377	1373	2750
2	Kristen Protestan	55	58	113
3	Kristen Katolik	1	4	5
4	Buddha	59	84	143
5	Hindu	81	92	173
	Jumlah	1573	1611	3184

## 2.1 Program-Program yang dilaksanakan

Rencana program kerja yang telah saya susun berdasarkan masalah yang terdapat pada kelurahan Palapa. Terdapat beberapa program yang menjadi skala prioritas dalam pelaksanaannya, program kerja tersebut antara lain :

Tabel 5. Program-Program yang Dilaksanakan

NO	Program yang Dilaksanakan	Tujuan dan Sasaran Program
1	Pendampingan Belajar Online	Tujuan dari program ini adalah untuk memudahkan anak-anak sekitar dalam menjalankan kegiatan belajar online yang di alihkan dari rumah. Program ini juga dapat membantu orang tua yang memiliki anak sekolah tetapi juga bekerja yang tidak bisa mendampingi anaknya yang melakukan belajar dari rumah. Melakukan pendampingan terkait dengan pemanfaatan teknologi informasi yang bisa digunakan sebagai media pembelajaran online dan juga pendampingan terkait materi pembelajaran yang kurang dipahami oleh anak-anak. Program ini dilaksanakan setiap hari kamis, atau sebanyak 4 kali pertemuan selama kegiatan PKPM ini dengan tetap mematuhi protocol kesehatan. Dalam program ini juga tetap memberikan sosialisasi mengenai pencegahan penyebaran COVID-19.
2	Kelas Belajar Bahasa Inggris.	Program ini bertujuan untuk meningkatkan minat anak-anak dalam mempelajari bahasa

NO	Program yang Dilaksanakan	Tujuan dan Sasaran Program
		asing khususnya bahasa inggris. Program ini juga dapat mengisi waktu luang anak-anak dengan kegiatan yang bermanfaat. Kelas bahasa inggris ini diperuntukan untuk siswa SD dan anak usia dini. Pelaksanaannya adalah setiap hari selasa atau sebanyak 3 kali pertemuan selama kegiatan PKPM ini berlangsung. Selama kegiatan ini berlangsung juga anak-anak sedikit diajarkan mengenai pencegahan penyebaran virus COVID-19. Dalam pelaksanaannya juga tetap mengikuti protocol kesehatan.
3	Sosialisasi Pencegahan Penyebaran Virus COVID-19.	Program ini dijalankan sehubungan keadaan sekarang yang sedang menghadapi pandemic COVID-19. Sosialisasi ini diharapkan dapat membantu pemerintah dan masyarakat dalam memlakukan pencegahan terkait penyebaran virus COVID-19. Sosialisasi ini dijalankan dengan melakukan pendekatan secara manual dan memanfaatkan teknologi informasi salah satunya adalah Instagram. Dengan rutin memberikan pengetahuan mengenai gejala COVID-19, memberikan pengetahuan tentang bagaimana melakukan pencegahan penyebaran, memberikan sosialisasi tentang kebiasaan bari atau <i>new normal</i> yang saat ini harus kita hadapi, dan juga dengan memasang poster di sekitar lingkungan tempat tinggal dan juga

NO	Program yang Dilaksanakan	Tujuan dan Sasaran Program
		dengan membagikan masker, <i>hand sanitizer</i> , dan <i>face shield</i> yang juga berisi selebaran tentang bagaimana melakukan pencegahan penyebaran. Membagikan APD kepada panitia qurban, kepada anak-anak yang mengikuti kelas bahasa inggris dan pendampingan belajar, kepada ibu-ibu yang mengikuti senam, dan kepada masyarakat yang datang ke posyandu serta diberikan kepada petugas posyandu.
4	Program Jumat Bersih.	Program ini dijalankan dengan bersinergi dengan kelurahan Palapa yang juga melakukan kegiatan jumat bersih ini secara rutin. Melakukan bersih-bersih secara bergilir setiap hari jumat yang dilakukan di lingkungan yang masuk dalam lingkup kelurahan Palapa. Kegiatan ini lakukan dengan harapan sebagai contoh untuk masyarakat dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebersihan lingkungan sekitar yang juga berpengaruh dalam kesehatan mereka. Dengan melakukan jumat bersih ini masyarakat dapat selalu menerapkan hidup sehat apalagi selama adanya pandemic COVID-19 ini.
5	Program Senam Jantung Sehat.	Program senam jantung sehat ini bertujuan sebagai salah satu upaya untuk hidup sehat. Program ini dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu, dan juga Sabtu. Program ini adalah program rutin yang dilaksanakan oleh

NO	Program yang Dilaksanakan	Tujuan dan Sasaran Program
		<p>kelurahan Palapa yang dinamai “Klub Jantung Sehat”. Selama adanya pandemi COVID-19 senam sehat jantung ini dilaksanakan dengan melakukan protokol kesehatan yang ketat agar menghentikan penyebaran virus COVID-19 ini. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran untuk selalu menerapkan hidup sehat.</p>

## 2.2 Waktu Kegiatan

Kegiatan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) dilakukan selama satu bulan dari tanggal 20 Juli 2020 sampai dengan tanggal 15 Agustus 2020. Rincian Waktu Kegiatan Adalah Sebagai Berikut :

Tabel 6. Waktu Kegiatan

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Senin, 20 Juli 2020	Memberikan surat pengantar dan surat tugas PKPM kepada RT.
2	Selasa, 21 Juli 2020	Memberikan surat pengantar dan surat tugas PKPM kepada Lurah.
3	Kamis, 23 Juli 2020	Pendampingan belajar online dan memberikan edukasi terkait pencegahan penyebaran COVID-19.
4	Jumat, 24 Juli 2020	Kegiatan Jumat Bersih (bersih-bersih di RT 05) dan senam bersama ibu-ibu di RT 05
5	Sabtu, 25 Juli 2020	Senam sehat jantung di kelurahan Palapa dan sosialisasi dengan peserta senam.
6	Senin, 27 Juli 2020	Kunjungan ke Kecamatan Tanjung Karang Pusat
7	Selasa, 28 Juli 2020	Kelas Bahasa Inggris untuk anak usia sekolah.
8	Kamis, 30 Juli 2020	Pendampingan belajar online untuk siswa sekitar.

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
9	Jumat, 31 Juli 2020	Penyerahan APD berupa masker, <i>hand sanitizer</i> , dan <i>face shield</i> kepada panitia Qurban
10	Senin, 3 Agustus 2020	Membantu kelurahan Palapa dalam pendistribusian bantuan masyarakat terdampak COVID-19
11	Selasa, 4 Agustus 2020	Kelas Bahasa Inggris untuk anak usia sekolah
12	Kamis, 6 Agustus 2020	Pendampingan belajar online siswa sekitar.
13	Jumat, 7 Agustus 2020	Kegiatan Jumat Bersih di sepanjang Jl. Cut Nyak Dien
14	Sabtu, 8 Agustus 2020	Senam sehat jantung di Kelurahan Palapa
15	Senin, 10 Agustus 2020	Edukasi pencegahan COVID-19 dan pembagian <i>hand sanitizer</i> di Posyandu
16	Selasa, 11 Agustus 2020	Kelas Bahasa Inggris untuk anak usia sekolah.
17	Kamis, 13 Agustus 2020	Pendampingan belajar online dan melakukan kegiatan lomba yang juga dalam rangka menyambut HUT RI.
18	Jumat, 14 Agustus 2020	Jumat Bersih dan memberikan cinderamata kepada kelurahan Palapa dan Kecamatan Tanjung Karang Pusat.
19	Sabtu, 15 Agustus 2020	Senam sehat jantung di Kelurahan Palapa dan berpamitan dengan ketua RT 05 dan RT 07.

### 2.3 Hasil Kegiatan dan Dokumentasi

Hasil kegiatan yang kami lakukan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan masalah yang ada di Kelurahan Palapa terkait dengan pembelajaran online bagi siswa sekolah dan juga upaya dalam meningkatkan kesadaran tentang masalah hidup sehat pada masa pandemic COVID-19.

#### 2.3.1 Program Pendampingan Belajar

Tabel 7. Hasil Program Pendampingan Belajar

NO	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Kamis, 23/07/2020	Teras Rumah	Perkenalan dengan anak-anak dan memberikan pendampingan belajar online bagi anak-anak.
2	Kamis, 30/07/2020	Teras Rumah	Memberikan pendampingan belajar online bagi anak-anak sekitar.
3	Kamis, 06/08/2020	Teras Rumah	Memberikan pendampingan belajar online bagi anak-anak sekitar.
4	Kamis, 13/08/2020	Teras Rumah	Memberikan pendampingan belajar online dan mengadakan lomba sederhana dalam rangka menyambut HUT RI.

#### a. Hasil kegiatan

Pendampingan belajar khususnya bagi siswa sekolah ini bertujuan untuk membantu proses belajar daring dari rumah. Kegiatan ini dilakukan setiap hari



kamis dari pukul 09.00 sampai pukul 12.00. Dalam 1 kali pertemuan terdapat sekitar 20 anak yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil yang tercapai dalam kegiatan ini adalah adik-adik dapat belajar memanfaatkan teknologi informasi seperti google classroom dan zoom meeting. Kendala dalam kegiatan ini adalah tidak semua anak memiliki gadget untuk bisa mengakses tugas dan materi ajar dengan mudah.

b. Dokumentasi kegiatan



Gambar 2. Program pendampingan Belajar dengan Memanfaatkan Teknologi

### 2.3.2 Program Kelas Bahasa Inggris

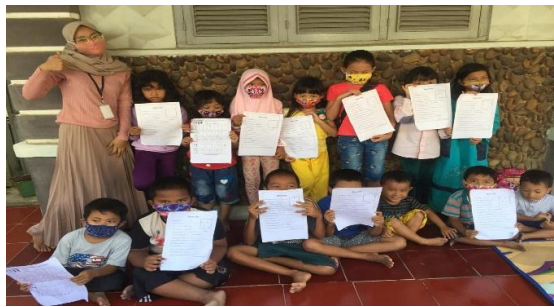
Tabel 8. Hasil Program Kelas Bahasa Inggris

NO	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Selasa, 28/07/2020	Teras Rumah (Gg. Duane)	Perkenalan dengan anak-anak dan belajar tentang materi <i>introduce and about me</i> .
2	04/08/2020	Teras Rumah	Melakukan belajar materi <i>part of body</i> .
3	11/08/2020	Teras Rumah (Gg. Duane)	Melakukan Pembelajaran mengenai materi <i>that is or this is</i> .

a. Hasil Kegiatan

Hasil dari diadakannya kelas bahasa inggris ini adalah terbiasanya anak-anak menggunakan kata-kata bahasa inggris. Dengan adanya kegiatan ini juga anak-anak dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat. Kendala yang dialami adalah karena anak-anak belum terbiasa melafalkan kosa kata bahasa inggris sehingga sedikit kesulitan.

b. Dokumentasi Kegiatan Kelas Bahasa Inggris



Gambar 3. Hasil Belajar Bahasa Inggris dengan Anak-Anak

### 2.3.3 Sosialisasi Pencegahan Penyebaran COVID-19

Tabel 9. Hasil Program Sosialisasi Pencegahan Penyebaran COVID-19

NO	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Sabtu, 26/07/2020	Taman di dekat kelurahan Palapa	Melakukan sosialisasi dengan para peserta senam.
2	Kamis, 30/07/2020	Teras rumah.	Pembagian masker kepada anak-anak dan memberikan pengetahuan tentang penyebaran COVID-19.
3	Jumat,	Mushalla Nurul	Menyerahkan APD berupa masker,

NO	Waktu	Tempat	Kegiatan
	31/07/2020	Islam Gg. Duane	<i>hand sanitizer</i> , dan <i>face shield</i> kepada panitia qurban agar dalam pelaksanaan ibadah qurban tetap mematuhi protocol kesehatan.
4	Senin, 03/07/2020	Lingkungan kelurahan Palapa	Membantu kelurahan Palapa membagikan bantuan non-tunai kepada masyarakat terdampak pandemic COVID-19, sebanyak 680 bantuan melalui ketua RT masing-masing.
5	Senin, 10/07/2020	Posyandu kelurahan Palapa	Pemasangan poster dan pembagian <i>hand sanitizer</i> kepada masyarakat yang datang ke posyandu dan ke petugas posyandu. Serta, ikut membantu dalam kegiatan posyandu tersebut.
6	Waktu- Waktu Tertentu	Instagram @PKPM_covid19	Memberikan sosialisasi secara daring dengan memanfaatkan Instagram dengan membuat poster mengenai penyebaran COVID-19, tentang pembatasan social, dan lainnya.

### a. Hasil Kegiatan

Masyarakat yang sebelumnya kurang peduli terhadap penyebaran COVID-19 ini sekarang lebih sedikit memahami. Masyarakat yang sebelumnya jarang memakai masker sekarang sudah sadar betapa pentingnya menggunakan masker. Masyarakat yang datang ke posyandu hanya untuk memberikan vitamin A untuk anaknya juga akan mendapatkan edukasi mengenai pencegahan penyebaran COVID-19. Anak-anak mendapat edukasi mengenai mencuci tangan dengan benar. Kendala kegiatan ini adalah Masih banyak anak-anak yang kurang memperhatikan dan kurang peduli betapa pentingnya menghentikan penyebaran yang salah satunya dengan menggunakan masker.

### b. Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi



Gambar 4. Sosialisasi Dengan Anak-Anak



Gambar 5. Sosialisasi dengan Ibu-Ibu Peserta Senam



Gambar 6. Pembagian *Hand Sanitizer* kepada Petugas Posyandu

### 2.3.4 Program Jumat Bersih

Tabel 10 Hasil Program Jumat Bersih

NO	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Jumat, 24/07/2020	Sepanjang Gg. Duane	Bersih-bersih disepanjang Gg. Duane
2	Jumat, 07/08/2020	Sepanjang jalan Jl. Cut Nyak Dien	Bersih-bersih disepanjang jalan Jl. Cut Nyak Dien
3	Jumat, 14/08/2020	RT 11 dan RT 12 (taman budaya)	Bersih-bersih di RT 11 dan RT 12 (kawasan taman budaya)

#### a. Hasil Kegiatan Jumat Bersih

Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini tentunya adalah lingkungan yang bersih serta tertata. Kegiatan ini juga menjadi salah satu upaya untuk bisa meningkatkan kesadaran masyarakat untuk bisa hidup sehat apalagi selama pandemic COVID-19 ini. Kendala kegiatan ini adalah masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk hidup sehat dan banyaknya sampah yang berserakan.

b. Dokumentasi Kegiatan Jumat Bersih



Gambar 7. Bersih-bersih disepanjang jalan Gg. Duane

### 2.3.5 Senam Jantung Sehat

Tabel 11. Hasil Kegiatan Senam Jantung Sehat

NO	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Sabtu, 25/07/2020	Taman di Dekat kelurahan Palapa	Perkenalan dengan peserta senam “Klub Jantung Sehat” dan sosialisasi.
2	Sabtu, 08/08/2020	Taman di Dekat kelurahan Palapa	Senam Jantung Sehat.
3	Sabtu, 15/08/2020	Taman di Dekat kelurahan Palapa	Melakukan perpisahan

a. Hasil Kegiatan Senam

Hasil yang pasti didapat setelah senam adalah keadaan tubuh yang lebih segar dari sebelumnya karena keluarnya keringat dan terkena sinar matahari pagi. Senam sehat jantung ini juga sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kesadaran

masyarakat dalam menjalani kehidupan yang sehat apalagi selama pandemic COVID-19 ini

b. Dokumentasi Kegiatan Senam



Gambar 8. Senam Sehat Jantung

## 2.4 Dampak Kegiatan

Dampak secara umum yang dapat dilihat adalah keringanan bagi orang tua yang bekerja tetapi anak harus belajar online dari rumah. Anak-anak dapat mendalami materi bersama-sama dan juga dapat belajar memanfaatkan teknologi informasi dengan baik. Dampak kegiatan lainnya adalah meningkatnya kesadaran masyarakat dalam menjaga lingkungan sekitar dan juga menjaga diri untuk selalu hidup sehat.

### 2.4.1. Dampak Kegiatan Pendampingan Belajar Online

Dampak yang dapat dirasakan dalam kegiatan ini salah satunya adalah ketertarikan mereka untuk bisa memanfaatkan teknologi informasi dengan baik. Dampak lainnya adalah terbantunya orang tua bekerja yang anaknya harus belajar daring dari rumah dengan adanya pendampingan belajar ini. Pemahaman materi belajar yang sebelumnya kurang dipahami karena keterbatasan penyampaian materi oleh guru dan juga orang tua yang harus menyampaikannya langsung ke

anak tetapi kurang memahami dapat terbantu dengan adanya program pendampingan belajar. Dampak jangka panjangnya anak-anak bisa lebih memanfaatkan kemajuan teknologi untuk bisa membantu pembelajaran mereka dengan mencari video-video penjelasan mengenai materi yang sedang mereka pelajari.

#### **2.4.2. Dampak Kegiatan Kelas Bahasa Inggris**

Dampak yang dapat dirasakan oleh adik-adik adalah mereka mulai tertarik dengan bahasa asing khususnya bahasa Inggris untuk bisa menjadi bekal mereka dimasa yang akan datang. Dengan mengikuti kegiatan kelas bahasa Inggris anak-anak yang sebelumnya mengisi waktu luang hanya untuk bermain sekarang anak-anak bisa mengisi waktu luang dengan belajar bahasa Inggris. Dampak jangka panjang yang dapat diperoleh dari kegiatan ini adalah ketertarikan anak-anak terhadap pembelajaran bahasa asing khususnya bahasa Inggris.

#### **2.4.3. Dampak Kegiatan Sosialisasi Penyebaran COVID-19**

Program sosialisasi ini dilakukan dengan menggunakan media social agar bisa menjangkau banyak masyarakat dan juga dengan pembagian APD. Tidak dapat dipungkiri bahwa saat ini masyarakat belum sepenuhnya mengerti dan paham apa-apa saja yang harus disiapkan untuk menghadapi kebiasaan baru atau *new normal* yang saat ini harus kita lakukan untuk bisa beradaptasi dengan virus COVID-19 ini. Dengan menggunakan slogan yang kami buat yaitu “*I Protect You, You Protect Me*” yang berarti adalah untuk saling menjaga satu sama lain agar



mencegah terjadinya penyebaran. Dikarenakan kondisi yang mengharuskan kita untuk tetap mematuhi protokol kesehatan kegiatan sosialisasi ini lebih banyak dilakukan secara tidak langsung dengan tidak mengumpulkan orang. kegiatan yang menggunakan contoh nyata dan dengan pembagian masker, *hand sanitizer*, serta *face shield* yang juga didalamnya terdapat brosur terkait COVID-19. Diharapkan program dapat mengedukasi masyarakat agar senantiasa saling menjaga satu sama lain. Salah satu kegiatan yang termasuk dalam program ini adalah membantu kelurahan Palapa dalam mendistribusikan bantuan non-tunai untuk masyarakat terdampak pandemic dengan harapan masyarakat dapat terbantu dengan bantuan tersebut.

#### **2.4.4. Dampak Kegiatan Jumat Bersih**

Hal yang pasti menjadi dampak program ini adalah terciptanya lingkungan yang bersih untuk dapat menunjang hidup sehat oleh masyarakat. Upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat diawali dengan bersihnya lingkungan sekitar. Kegiatan ini juga melatih masyarakat untuk hidup gotong-royong dalam menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Dampak yang paling dirasakan adalah lebih bersihnya lingkungan dari sebelumnya dan membuat masyarakat sadar untuk selalu menjaga kebersihan agar dapat terciptanya hidup sehat.

#### **2.4.5. Dampak Kegiatan Senam Jantung Sehat**

Dampak pasti yang dapat dirasakan oleh peserta senam adalah kebugaran tubuh. Senam ini bertujuan membuat tubuh bergerak agar peredaran darah dapat lancar saat memompa ke jantung. Dengan melakukan senam juga tubuh akan terbiasa bergerak dan dapat membuat tubuh lebih sehat. Melakukan senam ini adalah salah satu upaya untuk dapat menjalani hidup sehat apalagi selama adanya pandemi COVID-19 ini.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **3.1 Kesimpulan**

Berdasarkan serangkaian kegiatan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) di Kelurahan Palapa Kecamatan Tanjung Karang Pusat Kota Bandar Lampung difokuskan untuk melakukan pendampingan belajar online bagi siswa sekolah yang terdampak pandemic COVID-19 dan juga focus terhadap upaya meningkatkan kesadaran masyarakat untuk bisa hidup sehat. Semua program Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) ini mengikuti arahan pemerintah untuk selalu menerapkan protokol kesehatan COVID-19. Kegiatan yang dilakukan juga menggunakan teknologi sebagai salah satu media untuk membantu program-program yang dijalankan. Hasil kegiatan yang telah dilaksanakan di kelurahan Palapa kecamatan Tanjung Karang Pusat Kota Bandar Lampung adalah sebagai berikut :

1. Mengoptimalkan peran mahasiswa dan penggunaan teknologi informasi dalam kegiatan pendampingan belajar online untuk anak-anak.
2. Memberikan pengetahuan dan minat bagi anak-anak untuk dapat belajar bahasa asing khususnya bahasa inggris untuk mengisi waktu luang.
3. Mengoptimalkan penggunaan media online (Instagram) dan media cetak (poster dan brosur) untuk melakukan sosialisai terkait pencegahan penyebaran virus COVID-19.

4. Melakukan upaya untuk bisa meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan agar dapat hidup sehat melalui kegiatan Jumat Bersih.
5. Melakukan upaya untuk bisa meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga agar dapat hidup sehat dengan kegiatan Senam Jantung Sehat.

### **3.2 Saran**

#### **3.2.1. Bagi IIB Darmajaya**

semoga pelaksanaan kegiatan Praktik Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) periode selanjutnya dapat lebih terorganisir dengan baik dan komunikasi pihak IIB Darmajaya dengan pihak tempat melaksanakan kegiatan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat dapat terjalin lebih baik lagi.

#### **3.2.2. Bagi Masyarakat Kelurahan Palapa**

1. Agar dapat lebih memperhatikan kebersihan lingkungannya agar dapat hidup dengan sehat karena pada saat kegiatan Jumat Bersih masih ditemukan banyak sampah plastik yang berserakan.
2. Agar kegiatan senam sehat jantung dapat tetap dilaksanakan rutin karena sangat berdampak positif bagi masyarakat guna meningkatkan kesadaran hidup sehat.

### **3.3 Rekomendasi**

Dengan berakhirnya pelaksanaan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) di kelurahan Palapa saya merekomendasikan beberapa hal yaitu :

1. Panitia pelaksanaan kegiatan Praktek Kerja Pengabdian masyarakat lebih memonitoring kegiatan yang dilakukan mahasiswa.
2. Agar program-program yang dapat dilakukan pada kegiatan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) selanjutnya adalah tetap berfokus pada pemanfaatan teknologi informasi.
3. Bagi kelurahan Palapa agar dapat selalu memberikan fasilitas bagi masyarakat untuk bisa berkembang.

## Daftar Pustaka

*Tim Penyusun. 2020. Buku Panduan Praktek Kerja Pengabdian Masyarakat (PKPM) COVID-19 Institut Informatika dan Bisnis Darmajaya.*

<https://covid19.go.id/> (Diakses pada tanggal 19 Agustus 2020)

<https://covid19.lampungprov.go.id/> (Diakses pada tanggal 19 Agustus 2020)

*Dokumen Kependudukan Kelurahan Palapa, April 2020*

# LAMPIRAN



1. Memberikan Surat Penghantar dan Surat Tugas Kepada Lurah dan Ketua RT



2. Kunjungan ke Kantor Kecamatan Tanjung Karang Pusat



27/07/2020 Berkunjung ke kantor Kecamatan Tanjung Karang Pusat



3. Pendampingan Belajar Online untuk Anak-anak sekitar.



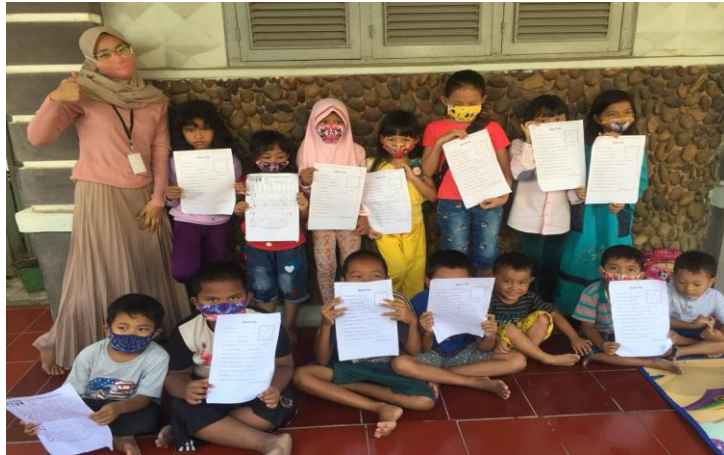
23/07/2020 Membantu adik-adik memahami materi pelajaran.



30/07/2020 Memberikan sedikit pertanyaan terkait dengan materi pelajaran yang mereka pelajari.



#### 4. Program Kelas Bahasa Inggris

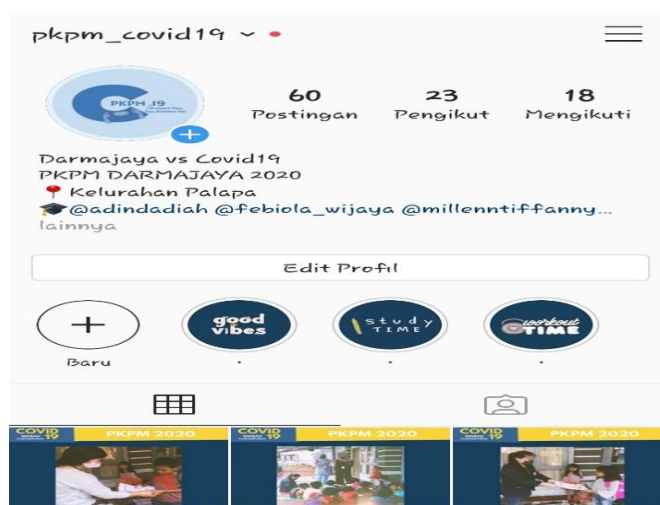


28/07/2020 Anak-anak belajar mengenai *introduce and about me*.



04/08/2020 menjelaskan kepada anak-anak mengenai materi *Part of Body*

#### 5. Kegiatan Sosialisasi Pencegahan Penyebaran COVID-19



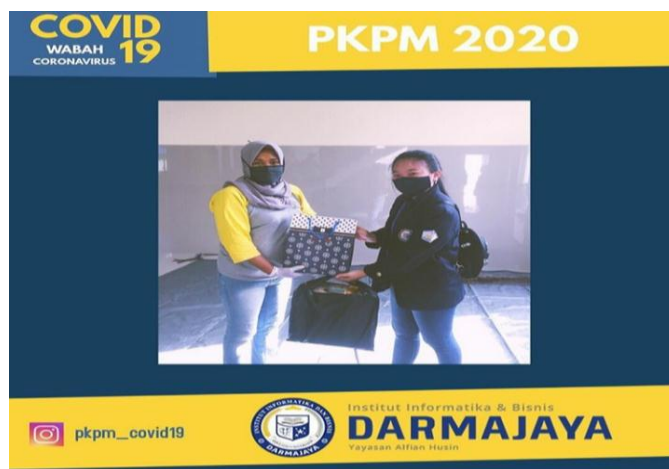
Media Sosial yang Digunakan Sebagai Media Sosialisasi kepada Masyarakat



23/07/2020 Memberikan Edukasi Kepada Anak-Anak Tentang Bagaimana Mencuci Tangan Dengan Baik dan Benar.



25/07/2020 Memberikan sosialisasi kepada ibu-ibu peserta senam jantung sehat



31/07/2020 Menyerahkan APD kepada panitia qurban musallah Nurul Islam



10/08/2020 Memasang poster pencegahan penyebaran COVID-19.



10/08/2020 Membagikan *hand sanitizer* kepada petugas posyandu.

#### 6. Program Jumat Bersih.



24/07/2020 Jumat Bersih disepanjang jalan Gg. Duane



07/08/2020 Membersihkan Kecamatan Tanjung Karang Pusat



Besih-bersih bersama Ibu Camat TKP dan Bapak Lurah Palapa

## 7. Kegiatan Senam Jantung Sehat





## 8. Kegiatan Lainnya



23/07/2020 Mempersiapkan *face shield* yang akan diberikan ke panitia qurban.



Masker dan *hand sanitizer* yang akan dibagikan kepada masyarakat.



Pencegahan penyebaran virus COVID-19



03/08/2020 Membantu pendistribusian bantuan non-tunai kepada masyarakat terdampak COVID-19 di kelurahan palapa.



13/08/2020 Perpishan dengan anak-anak dan mengadakan lomba dalam rangka penyambut HUT-RI

9. Penyerahan Cendera Mata



14/08/2020 Berpamitan sekaligus menyerahkan cendera mata kepada Lurah Palapa



14/08/2020 Berpamitan sekaligus menyerahkan cendera mata kepada Camat Tanjung Karang Pusat