

## SOSIALISASITATA CARA HIDUP SEHAT DIMASA PANDEMI COVID-19 BERSAMA SISWA SMK NEGERI 57 JAKARTA SELATAN

**Alsyifany Tasya Fadia<sup>1</sup>, Bayu Nugroho<sup>2</sup>, Thaariq Taufiq Rahman<sup>3</sup>, Diah Mutiara<sup>4,\*</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Hukum, Fakultas Ilmu Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

<sup>3</sup>Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

<sup>4</sup>Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

\*E-mail : [diahmutiara@umj.ac.id](mailto:diahmutiara@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 dirasakan oleh seluruh negara di dunia termasuk di Indonesia. Penularan virus Covid-19 ini sangat cepat dan menular. Banyak efek negatif dari pandemi Covid-19 ini, salah satunya adalah efek untuk remaja. Secara tidak langsung remaja yang masih duduk di bangku sekolah juga merupakan bagian dari masyarakat yang harus tahu, paham dan dapat menerapkan tata cara pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi salah satu dampak dari pengetahuan yang kurang bagi masyarakat baik orang dewasa maupun anak-anak sekolah. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus Covid 19. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bertujuan untuk membiasakan peserta didik sejak dini dapat membangun kesadaran perilaku sehat pada anak. ini di harapkan siswa-siswi dapat lebih mudah di pahami dan mendorong siswa-siswi untuk berinteraksi langsung dengan cara mempraktikan kegiatan Tata cara hidup sehat tersebut sehingga mendukung program gaya hidup bersih dan sehat. SMK Negeri 57 Jakarta merasa siswanya mendapatkan sosialisasi edukasi tentang tata cara pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19 sehingga bersedia untuk menjadi mitra Kelompok 60 Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta 2021. Metode yang digunakan dalam penyampaian Sosialisasi Edukasi ini adalah melalui pertemuan dengan media zoom terhadap siswa SMK Negeri 57. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan tentang tata cara hidup sehat di masa pandemi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari siswa SMK Negeri 57.

**Kata kunci:** Pandemi Covid-19, Tata Cara, Hidup Sehat, Sosialisasi

### ABSTRACT

*The Covid-19 pandemic is felt by all countries in the world, including Indonesia. The transmission of the Covid-19 virus is very fast and contagious. There are many negative effects of the Covid-19 pandemic, one of which is the effect on teenagers. Indirectly, teenagers who are still in school are also part of the community who must know, understand and be able to apply the procedures for a healthy lifestyle during the Covid-19 pandemic. Clean and Healthy Living Behavior is one of the impacts of lack of knowledge for the community, both adults and school children. Clean and Healthy Living Behavior is one of the factors causing the high cases of Covid 19. Counseling on Clean and Healthy Living Behavior aims to familiarize students from an early age to be able to build awareness of healthy behavior in children. It is hoped that students will be easier to understand and encourage students to interact directly by practicing these healthy lifestyle activities so as to support a clean and healthy lifestyle program. SMK Negeri 57 Jakarta feels that its students receive educational socialization about healthy lifestyle procedures during the Covid-19 pandemic so they are willing to become partners of the Group of 60 Real Work Lectures (KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta 2021. The method used in delivering this Educational Socialization is through meetings. with zoom media for SMK Negeri 57 students. The result of this community service is knowledge about healthy living procedures during a pandemic and its application in the daily lives of SMK Negeri 57 students.*

**Keywords:** Covid-19 Pandemic, Procedures, Healthy Living, Socialization

### 1. PENDAHULUAN

Virus Corona adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Infeksi virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian

(WHO, 2019). Virus ini terdeteksi di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok pada akhir 2019, kemudian menyebar hanya dalam waktu beberapa bulan hampir di seluruh dunia (Huang et al, 2020). Jumlah orang yang terinfeksi Covid-19 secara

global mencapai 42,055,863 jiwa, dengan jumlah kematian 1,141,567 jiwa per 24 Oktober 2020 (WHO, 2020). Amerika Serikat (AS) masih tercatat sebagai negara dengan jumlah kasus terbanyak, yaitu dengan jumlah kasus lebih dari 1,5 juta. Rusia, Spanyol, Brazil, dan Inggris berturut-turut merupakan negara dengan kasus positif virus corona terbanyak setelah AS (Tribunnews (a,b), 2020).

Penyakit Coronavirus Disease (COVID-19) memiliki tingkat sebaran penularan yang sangat tinggi. Penularannya diyakini terjadi melalui tetesan (droplet) pernapasan dengan partikel berukuran berdiameter sekitar 0.125 mikron yang berasal dari batuk dan bersin (Jiang & Lu, 2020). Proses mutasi virus corona sangat cepat sedangkan pembuatan vaksin maupun obat antivirusnya memerlukan waktu dan tahapan proses uji klinis yang cukup panjang, sehingga penyebarannya sulit dikendalikan dan dihentikan. Solusi terbaik yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan pencegahan agar peningkatan jumlah pasien terinfeksi menurun agar tidak melebihi daya tampung rumah sakit yang menangani Covid-19. Maka, tindakan 3M yaitu mencuci tangan, menjaga jarak dan menggunakan masker sebagai langkah mencegah penyebarannya akan terus dilakukan untuk jangka waktu yang cukup lama (Rosyanti & Hadi, 2020), karena program kebijakan seperti social distancing, pembatasan sosial berskala besar (PSBB) maupun lockdown total tidak mungkin diberlakukan terus-menerus. Hal ini sejalan dengan pendapat Guru Besar Biologi Sel dan Molekuler UB, Prof. Drs. Sutiman Bambang Sumitro, SU, D.Sc, yaitu hal yang bisa dilakukan oleh masyarakat saat ini adalah mempersiapkan diri atau memulai menyusun tatanan dunia baru bersama Covid-19.

Dengan target bukan memberantas virus melainkan menekan jumlah orang yang terinfeksi bersamaan serendah mungkin. Persiapan yang bisa dilakukan

yakni dengan mencegah penyebaran Covid-19 dengan sering mencuci tangan menggunakan sabun, tidak bersentuhan atau menjaga jarak dan mengenakan masker (Sutiman, 2020). Mencuci tangan dengan sabun dengan air yang mengalir merupakan salah satu cara paling efektif mencegah penyebaran virus Covid-19. Hal ini juga sudah ditegaskan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO). Cara ini bahkan lebih efektif membunuh virus dibanding memakai hand sanitizer. Tangan kita adalah vektor penting untuk transmisi mikroorganisme antar manusia sehingga sosialisasi kesadaran untuk mencuci tangan khususnya di fasilitas kesehatan merupakan protokol standar (Alzyood, 2020 dan Ebrahim, 2009).

Penyebaran dan penularan Covid-19 di Indonesia yang semakin memprihatinkan, Pemerintah melalui Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 telah menetapkan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) di Indonesia yang wajib dilakukan upaya penanggulangan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan (Kemenkes, 2020). Dalam rangka pencegahan penyebaran virus Covid-19, beberapa kota di Indonesia saat ini tengah menghadapi The New Normal atau fase kehidupan baru setelah pandemi virus corona menghantam dunia. Dalam periode new normal, masyarakat dituntut untuk bisa beradaptasi dengan kebiasaan baru yaitu mereka harus menerapkan protokol pencegahan penularan virus di setiap kegiatan yang melibatkan orang banyak. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi (Kemenkes, 2020). Protokol kesehatan yang dimaksud di antaranya menjaga kebersihan tangan, menggunakan masker ketika keluar rumah, menjaga

jarak, serta menjaga kesehatan dengan asupan makanan dan berolahraga. Protokol kesehatan juga mengatur tata cara berkumpul di luar rumah, makan di restoran hingga beribadah. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehingga membantu masyarakat agar menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Salah satu bagian dari PHBS adalah mencuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah melakukan kegiatan. Mencuci tangan yang baik adalah dengan mengikuti 5 langkah membersihkan tangan dengan prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir menjadi anjuran yang tak pernah bosan disampaikan untuk memutus mata rantai virus corona atau Covid-19 (Kemenkes, 2020).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan KKN UMJ Tahun 2021 dilakukan secara Virtual Zoom Meeting Bersama Siswa/Siswi SMK Negeri 57 Jakarta. dengan kegiatan yaitu Penyuluhan Terkait Covid-19, Tata Cara hidup Sehat dan Tata Cara Memakai Masker 2 (dua) Lapis.

SMK Negeri 57 Jakarta adalah Sekolah Menengah Kejuruan Negeri pertama di Indonesia yang bergerak di bidang pariwisata. Pada awalnya sekolah ini bernama SMKK Negeri 1 Jakarta, kemudian berubah menjadi SMIP Negeri Jakarta, dan pada tahun 1997 berganti nama menjadi SMK Negeri 57 Jakarta sesuai dengan keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 036/0/1997 yang memiliki tiga program keahlian yaitu: Usaha Perjalanan Wisata,

Akomodasi Perhotelan dan Jasa Boga/Restoran.

SMK Negeri 57 Jakarta Selatan Terletak di Jl. Taman Margasatwa Raya No.38B, RT.12 / RW. 5, Jati Padang, Kec. Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12000

## 2. METODE

Untuk dapat menjalankan kegiatan Sosialisasi atau penyuluhan tentang tata cara hidup sehat di masa pandemi covid-19 ini maka diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang terstruktur. Berikut ini metode pelaksanaan penyuluhan:

### a. Tahapan Pertama

Pada tahapan ini, kelompok kami melakukan Proses Perizinan Kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 57 Jakarta Selatan selaku Mitra KKN.

### b. Tahapan Kedua

Pada tahapan ini, kelompok kami melakukan kegiatan diskusi kelompok untuk pengembangan materi yang akan disampaikan dilanjutkan kami melakukan gladiresik terkait kegiatan Sosialisasi Tata Cara Hidup Sehat dimasa Pandemi Covid-19 yang akan dilaksanakan melalui Zoom Meeting.

### c. Tahapan Ketiga

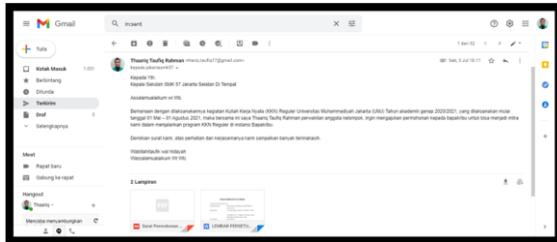
Pada Tahapan Ini adalah tahapan pelaksanaan yaitu menyampaikan Program Sosialisasi Tata Cara Hidup Sehat dimasa Pandemi Covid-19 yang dilaksanakan melalui Zoom Meeting.

Di Program Tersebut susunan kegiatan yaitu sambutan dari Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kami yaitu Dr. Diah Mutiara, MM dilanjutkan sambutan sekaligus membuka kegiatan dari Kepala Sekolah SMK Negeri 57 Jakarta Selatan yaitu Eti Suyanti, M.Pd, setelah itu masuk kepada pameri yang terdiri dari Thariq Taufiq Rahman, Alysifany Tasya Fadia dan Bayu Nugroho. Kegiatan diakhiri dengan tanya jawab dan pembagian Doorprize.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kegiatan Sosialisasi Edukasi:

Tahap Pertama adalah membuat surat dan dikirimkan kepada Kepala Sekolah SMKN 57 Jakarta Selatan. Untuk mendapatkan izin dalam melaksanakan kegiatan Sosialisasi ini dengan mengirimkan surat persetujuan mitra melalui E-mail.



**Gambar 1 : Mengirimkan Surat Persetujuan Mitra**

Selanjutnya, Kegiatan sosialisasi edukasi dilakukan pada hari rabu tanggal 14 Juli 2021 jam 13.00 -15.00. Peserta dalam kegiatan ini adalah guru siswa SMK Negeri 57 sebanyak 60 orang.



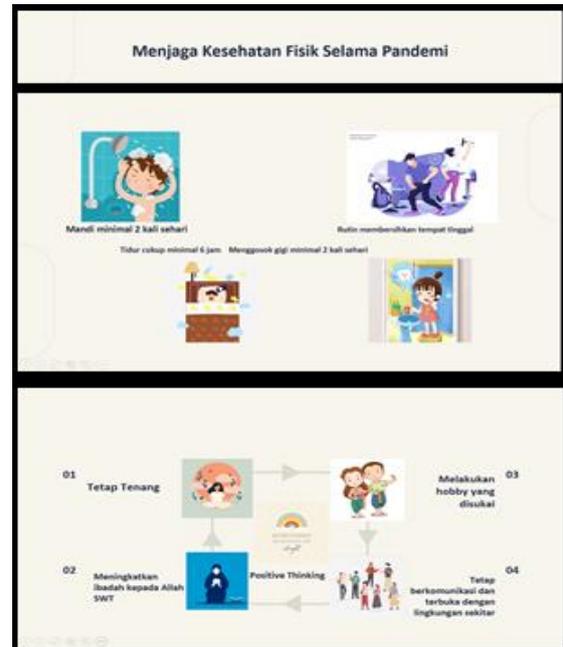
**Gambar 2 : Foto Siswa Mengikuti Kegiatan**

Kegiatan sosialisasi edukasi dilakukan secara online melalui media zoom meet. Program ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi edukasi kepada siswa SMK Negeri 57 tentang bagaimana pentingnya hidup sehat di masa pandemic Covid-19.

Sosialisasi ini memberikan kesadaran dan memberikan pengetahuan pada siswa SMK Negeri 57 tentang menjaga kebersihan lingkungan dan pola hidup sehat. Dalam sosialisasi ini juga dijelaskan cara-cara mencegah tertular dari virus Covid-19 dengan varian yang lebih

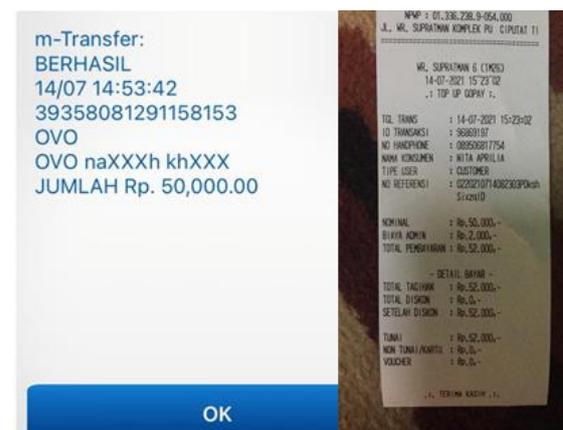
berbahaya dan cara mengatasi stress dalam masa pandemi ini.

Hasil dari kegiatan ini siswa SMK Negeri 57 dapat memahami dan menyadari untuk menerapkan pola hidup sehat di masa pandemic Covid-19.



**Gambar 3 : Foto Tata Cara Hidup Sehat**

Selanjutnya, Pemberian Doorprize sebagai tanda pemahaman lebih kepada Siswa-siswi SMK Negeri 57 Jakarta Selatan dengan cara menjawab pertanyaan pertanyaan dari pemateri.



**Gambar 4 : Bukti Doorprize kepada Siswa**

#### 4. KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 terjadi di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Penularan virus Covid-19 sangat mudah dan cepat seperti misalnya melalui kontak langsung dengan orang yang terpapar Covid-19 atau melalui kerumunan orang banyak.

Pandemi Covid-19 mengakibatkan banyak dampak negatif, oleh sebab itu untuk memutus mata rantai penularan virus Covid-19 perlu dilaksanakan Sosialisasi Edukasi Tata Cara Hidup Sehat di masa pandemi seperti yang telah dilaksanakan oleh Kelompok 60 KKN UMJ 2021. Penyampaian Sosialisasi Edukasi ini dapat memberikan pengetahuan dan menimbulkan kesadaran kepada SMK Negeri 57 untuk melakukan tata cara hidup sehat di masa pandemi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta dan SMK Negeri 57 Jakarta Yang telah berpartisipasi dan yang telah memberi kesempatan, berpartisipasi dan mau bekerjasama juga mendukung kegiatan Sosialisasi tata Cara hidup sehat kepada siswa/siswi SMK Negeri 57 Jakarta Selatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Margowati, Sri. Dkk, (2021). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Community Empowerment*, 6 (4), 524-531
- Suardi, Andrian, (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Panti Asuhan Babul Jannah di Masa Pandemi Covid 19. *Abdimas Toddopuli: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2 (2), 91-98
- Arthawati Sri Ndaru, (2020). Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Terhadap Masyarakat Desa Sukaratu

Kecamatan Majasari Di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal ABDIKARYA*, 2, (2) 158-168

Limbong, Winny Sunfriska. Dkk, (2020), Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan, *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1 (2), 199-205

Saputra, A., & Fatrida, D. (2020). Edukasi Kesehatan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Berbasis Audiovisual di Panti Asuhan Al-Mukhtariyah Palembang. *Khidmah*, 2(2), 125–133.

Sutiman Bambang Sumitro. (2020). "Berdamai dengan si Covid, Tatanan Baru Hidup Bersama Covid-19," Available: <https://edisi.co.id/berdamai-dengan-sicovid-tatanan-baru-hidup-bersama-covid-19/> [Accessed Agust,2, 2021]

