

## SOSIALISASI MENJAGA KESEHATAN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 BERSAMA MASYARAKAT MELALUI WEBINAR KESEHATAN

Aisah Miftakhul Janah<sup>1</sup>, Oktaviana<sup>2</sup>, Ernyasih<sup>3,\*</sup>

<sup>1</sup>Prodi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419.

<sup>2</sup>Prodi Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419.

<sup>3</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419.

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

### ABSTRAK

Program kegiatan ini merupakan bagian dari pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Tujuan dari webinar ini adalah untuk membantu masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan protokol kesehatan selama masa pandemi covid 19. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa KKN UMJ kelompok 34 yaitu melalui acara webinar kesehatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang riil dalam masyarakat untuk mencegah penularan virus covid 19 atau corona dan dapat menurunkan jumlah kasus covid 19. Hal ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara kesehatan, sosial, ekonomi dan juga lingkungan. Dengan webinar ini kesehatan yang dilakukan secara umum tepatnya di kalangan remaja, mampu memberikan wawasan dan pengetahuan sehingga dapat menerapkan protokol kesehatan dan hidup sehat di masa pandemi covid 19 ini.

**Kata kunci:** Covid-19, Hidup sehat, Webinar, KKN Online, UMJ

### ABSTRACT

*This activity program is part of the community service carried out by lecturers and students. The purpose of this webinar is to help the public on the importance of maintaining a healthy body by implementing health protocols during the covid 19 pandemic. Activities carried out by group 34 UMJ KKN students, namely through this health webinar event, are expected to make a real contribution to society to prevent the transmission of the covid 19 virus or corona and can reduce the number of cases of covid 19. This is expected to provide health, social, economic and environmental benefits. With this webinar, which is conducted in general, precisely among teenagers, it is able to provide insight and knowledge so that they can apply health protocols and live healthy during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** Covid-19, Healthy Living, Webinars, Online Community Service, UMJ.

### 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 anti virusnya 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 Mahasiswa dan Masyarakat. dengan kegiatan yaitu Penyuluhan Terkait Covid-19.

## 2. METODE

Untuk dapat menjalankan kegiatan webinar kesehatan untuk umum ada beberapa tahapan yang dilaksanakan :

### Tahapan Pertama

Pada tahapan ini, kelompok kami melakukan Proses Perizinan Kepada Orang yang Menjadi Mitra KKN kelompok 34 ini. Setelah itu kami menyebarkan acara webinar kami melalui akun media sosial IG KKN UMJ kel34, whatsapp satu minggu sebelum acara dimulai.

### Tahapan Kedua

Pada tahap kami melakukan diskusi dengan kelompok kami agar acara webinar kami ini berjalan dengan lancar dan sukses, dengan terus berkoordinasi antara pemateri dan dosen DPL kami.

### Tahapan Ketiga

Acara webinar kesehatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Juli 2021 pukul 09:00 – 11:45 WIB. Tujuan dari webinar ini adalah memberikan pemahaman kepada partisipan tentang menjaga kesehatan tubuh di masa pandemi covid 19 ini. Pada saat ini masyarakat dituntut untuk terus melakukan protokol kesehatan yaitu dengan memperhatikan 3 M yaitu:

Memakai masker, mencuci tangan dan menjauhi kerumunan.

Di program tersebut susunan kegiatan yaitu sambutan dari Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kami yaitu Ernyasih,S.KM, M.KM dilanjutkan sambutan sekaligus membuka kegiatan dari Ketua Pelaksana, setelah itu masuk kepada pemateri yang terdiri dari Ibu Munaya Fauziah SKM., MKes. Dan Ibu Dr. Andriyani M. Kes. dan Kemudian acara di akhiri dengan diskusi dan foto bersama dengan para peserta.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN Kegiatan Sosialis Kesehatan Melalui Webinar:

Dari kegiatan Webinar Kesehatan dengan tema “Menjaga Kesehatan Tubuh di Masa Pandemi” antusias dari peserta untuk aktif di forum dan bertanya kepada pemateri terbilang cukup baik tentang hal yang tidak diketahui dan dipahaminya, peserta webinar juga dapat mengikuti acara atau kegiatan webinar kesehatan sampai selesai. Walaupun respon peserta dalam menjawab post test cukup jauh berkurang dari 29 peserta yang daftar di Google Formulir yang disediakan hanya 8 peserta saja yang menjawab post test. Dari hasil post test yang disediakan 71,25% peserta yang benar menjawab 10 post test diberikan.

Target kegiatan webinar kesehatan ini adalah edukasi untuk menjaga dan memberikan pemahaman kepada mahasiswa baik dengan cara memberikan contoh menjaga kesehatan tubuh dengan pola hidup sehat seperti berolahraga, memakan makanan yang sehat dan bergizi, melakukan protokol kesehatan, menganjurkan untuk melakukan vaksinasi, dan memberikan gambaran tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat lebih-lebih dimasa pandemi Covid-19. Diharapkan dari acara ini adalah kesadaran dari para peserta untuk senantiasa menerapkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari – hari, agar kita bisa sehat dan bugar dalam masa pandemi

covid 19 ini. Karena mengingat angka penyebaran virus covid 19 ini yang terus meningkat. Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2021) sampai bulan Juli 2021 data covid 19 di Indonesia adalah 3.372.374 kasus, 2.730.720 sembuh, dan 92.311 meninggal. Tentu saja hal ini merupakan angka yang tidak bisa dipandang sebelah mata oleh kita dan harus disikapi serius oleh kita semua. Berdasarkan data WHO, angka kematian dari infeksi Covid-19 lebih rendah dibandingkan dengan MERS, SARS, dan ebola. Namun, penyebaran pasien positif lebih cepat dibandingkan dengan Mers dan SARS, sehingga terjadi lonjakan jumlah penderita dalam waktu singkat. Korona yang memasuki tubuh akan menempel pada reseptor yang dikenal sebagai Angiotensin converting enzyme 2 (ACE2), kemudian virus menyuntikkan RNA-nya sehingga mengubah sel tubuh menjadi virus dan bereplikasi. Virus tersebut dapat merusak jaringan pada paru sehingga terjadi pembengkakan yang membuat kesulitan bernapas dan dapat terjadi Acute Respiratory Distress Syndrome yang mengakibatkan pasien meninggal. Selain pada paru-paru, corona juga dapat menginfeksi organ lain contohnya pada saluran pencernaan. Gejala yang ditimbulkan bergantung seberapa kuatnya sistem imunitas.

Untuk itu menjaga kesehatan tubuh menjadi hal yang utama untuk dilakukan di masa pandemi seperti sekarang ini, namun beberapa masyarakat khususnya para mahasiswa masih belum tahu bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh di masa pandemi, dikarenakan kurangnya pemahaman terhadap mahasiswa tentang Covid-19 baik dari gejala dan dampak yang akan terjadi pada dirinya. Maka tidaklah heran jika di sebagian mahasiswa masih belum tahu cara menjaga kesehatan tubuh di masa pandemi ini.

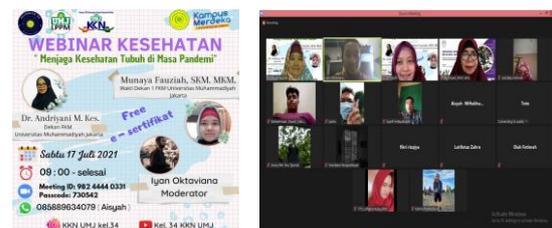
Di Webinar Kesehatan dengan tema “Menjaga Kesehatan Tubuh di Masa Pandemi” ini pemateri mensosialisasikan

bagaimana cara kita untuk menjaga imunitas tubuh, dengan memakan makanan yang sehat dan bergizi, tetap produktif dengan mematuhi protokol kesehatan 3M, berolahraga secara teratur, selalu jasmani maupun rohaninya.

#### 4. KESIMPULAN

Dari Webinar Kesehatan ini antusias dari peserta untuk aktif di forum dan bertanya kepada pemateri terbilang cukup baik, walaupun respon peserta dalam menjawab post test cukup jauh berkurang dari 29 peserta yang daftar di Google Formulir yang disediakan hanya 8 peserta saja yang menjawab post test. Dari hasil post test yang disediakan 71,25% peserta yang benar menjawab 10 post test diberikan. Sosialisasi Terkait bagaimana menjaga kesehatan tubuh di masa pandemi covid 19 ini harapannya dapat memberikan pengetahuan dan menimbulkan kesadaran kepada mahasiswa dan masyarakat untuk melakukan tata cara hidup sehat di masa pandemi Covid19.

Berikut adalah dokumentasi acara webinar yang sudah kami laksanakan :



Gambar 1. Pamflat dan Pelaksanaan Webinar Kesehatan Melalui Zoom Meeting

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta, panitia KKN UMJ, dosen pembimbing lapangan dan teman – teman mahasiswa yang telah berpartisipasi serta mendukung program sosialisasi hidup sehat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 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), 199-22
- 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

