

Menjaga Imunitas Diri Di Tengah Pandemi Covid-19

Anis Setiyanti^{1,*}, Ibrahim Adil²

¹Prodi PGMI, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Email: anis.setiyanti@gmail.com

ABSTRAK

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Upaya protokol kesehatan untuk covid-19 masih kurang mendapatkan respon yang baik, Ilmu psikologi sosial kesehatan menjelaskan bahwa ketidakpatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan sebagian besar terjadi karena kurangnya pemahaman mereka terhadap bahaya penyakit dan manfaat penanganan dan besarnya hambatan dalam akses kesehatan. Program kegiatan kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi yang bermanfaat tentang menjaga imunitas diri ditengah pandemi. Kegiatan yang dilakukan adalah Pendampingan IKM, UMJ Peduli dengan penyuluhan, pembagian sembako, alat kebersihan dan kesehatan, penyemprotan desinfektan di Panti Asuhan Raudhatul Hikmah dan pembuatan poster edukasi tentang menjaga imunitas tubuh. Melalui program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan diharapkan mampu mengembangkan IKM agar dapat terus berjalan dengan baik serta edukasi yang di berikan dapat diterapkan.

Kata kunci: *covid-19, KKN online, Imunitas, UMJ*

ABSTRACT

The first COVID-19 was reported in Indonesia on March 2, 2020, totaling two cases. Health protocol efforts for covid-19 are still not getting a good response, Social psychology of health explains that community non-compliance with health protocols is largely due to their lack of understanding of the dangers of disease and the benefits of treatment and the large barriers to access to health. This program of activities for the community aims to provide useful education about maintaining personal immunity in the midst of a pandemic. The activities carried out were IKM Assistance, UMJ Care with counseling, distribution of basic necessities, hygiene and health equipment, spraying disinfectants at the Raudhatul Hikmah Orphanage and making educational posters about maintaining body immunity. Through the program of community service activities carried out, it is expected to be able to develop IKM so that it can continue to run well and the education provided can be applied.

Keywords: *covid-19, KKN online, immunity, UMJ*

1. PENDAHULUAN

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. 9 Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian.10 Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara (Sosilo *et al.*, 2020).

Upaya protokol kesehatan untuk covid-19 masih kurang mendapatkan respon yang baik, Ilmu psikologi sosial kesehatan menjelaskan bahwa ketidakpatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan sebagian besar terjadi karena kurangnya pemahaman mereka terhadap bahaya penyakit dan manfaat penanganan dan besarnya hambatan dalam akses kesehatan (Kompas, 2020).

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat dimasa pandemi ini. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan KKN Kelompok 66 UMJ Tahun 2020 dilakukan dengan beberapa program yaitu Penyuluhan, Bakti Sosial, edukasi verti kultur, penyemprotan desinfektan, kerja bakti di Panti Raudhatul Hikmah, Pembuatan poster mengenai meningkatkan imunitas di tengah pandemic Covid-19, pemberian masker dan sarung tangan ke pedagang makanan, pendampingan IKM (Kering kentang Nglaras Roso).

Panti Sosial Asuhan Anak Raudhatul Hikmah berada di Kelurahan Sawah Baru, Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan.



Gambar 1. Denah Panti Sosial
MASALAH

Upaya protokol kesehatan untuk covid-19 masih kurang mendapatkan respon yang baik. Masyarakat menganggap biasa saja dan tidak menerapkan protokol kesehatan. Hal ini akan mempermudah penularan dan menambah jumlah kasus positif covid-19. Selain mengedukasi masyarakat, tentang protokol kesehatan diperlukan juga kegiatan pengembangan IKM yang terdampak covid -19.

RENCANA PEMECAHAN MASALAH

Berdasarkan survey masalah yang terjadi maka solusi yang digagas oleh tim pengabdian masyarakat kepada pihak mitra.

- a. Kegiatan Penyuluhan, Bakti Sosial, Pemberian Peralatan Kesehatan & Kebersihan, Pemberian Al-Quran Wakaf di Panti Raudhatul Hikmah.
- b. Pembuatan poster mengenai meningkatkan imunitas di tengah pandemic Covid-19, pemberian masker dan sarung tangan ke pedagang makanan
- c. Mempromosikan IKM (Kering kentang Nglaras Roso). melalui media sosial Instagram dan Youtube dengan cara membuat video + poster promosi.

2. METODE

Untuk dapat menjalankan kegiatan penyuluhan ini maka diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang terstruktur. Berikut ini metode pelaksanaan penyuluhan:

Tahap I Diskusi Kelompok dan DPL

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan pembahasan mengenai pengembangan IKM, tempat KKN dan kegiatan lainnya.

Tahap II Survey Lokasi, Persiapan Keperluan Penyuluhan.

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan survey ke Panti Raudhatul Hikmah dan Mitra IKM, serta persiapan pembelian perlengkapan baksos, dan lainnya.

Tahap III Pengembangan IKM

Program membantu IKM Kering kentang Nglaras Roso memasarkan di sosial media untuk menyebar informasi kepada semua orang.

Tahap IV Kegiatan UMJ Peduli

Kegiatan Penyuluhan, Bakti Sosial, Pemberian Peralatan Kesehatan & Kebersihan, Pemberian Al-Quran Wakaf di Panti Raudhatul Hikmah, Penyemprotan Desinfektan, dan Kerja Bakti.

Tahap V Kegiatan Edukasi

Membuat Poster mengenai Meningkatkan Imunitas di Tengah Pandemi Covid-19. Membuat poster ini dibuat untuk memberitahukan kepada masyarakat bagaimana meningkatkan imunitas di tengah pandemi Covid-19.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. UMJ Peduli

Kegiatan penyuluhan serta bakti sosial dilakukan di panti asuhan Raudhatul Hikmah. Dalam rangka memperingati hari anak nasional kami mengadakan kegiatan edukasi mengenai bercocok tanam kepada anak panti Raudhatul Hikmah. Kegiatan penanaman ini juga disertai dengan penyemprotan desinfektan dan kegiatan bersih-bersih panti. Selain itu dilakukan pemberian sembako, perangkat kebersihan (detergen, sabun, shampoo, dll), alat kesehatan (masker, handsanitizer, sandal), pemberian Al-Quran Wakaf.



Gambar 2. Baksos di Panti Asuhan Raudhatul Hikmah

b. Pendampingan IKM

Mempromosikan IKM dengan cara membuat foto produk, dan poster penjualan/promosi dengan akun media sosial instagram @nglaras.roso. Dalam masa pandemi Covid-19, maka kegiatan ini dikerjakan dengan



menggunakan media social sebagai bentuk promosi online dengan cara menyebarkan foto produk dan poster.

Gambar 3. Poster Pengembangan IKM

c. Pembuatan Poster Edukasi

Membuat Poster mengenai Meningkatkan Imunitas di Tengah Pandemi Covid-19. Membuat poster ini dibuat untuk memberitahukan kepada masyarakat bagaimana meningkatkan imunitas di tengah pandemi Covid-19, walaupun dirumah saja tidak menutup kemungkinan dapat terjangkit virus karena keadaan imunitas kita lemah. Imunitas sangat penting untuk dalam menjaga kesehatan kita supaya tidak mudah terjangkit virus. Maka dari itu masyarakat harus meningkatkan imunitas dengan cara sebagai berikut :

- Berjemur di sinar matahari pagi hari tidak untuk mendapatkan vitamin D dengan catatan tidak berjemur di atas pukul 10.00 karna tingkat radiasi yang tinggi.
- Perbanyak minum air putih.
- Olah Raga yang rutin.
- Tidur yang cukup minimal tidur 6 jam sehari.
- Mengonsumsi sayuran, buah-buahan, memakan sumber antioksidan.



- Hindari stres dan overthinking.

- Hindari kebiasaan buruk seperti merokok.

Gambar 4. Poster Edukasi

d. Memberikan Masker dan Sarung Tangan kepada Pedagang Makanan

Dalam keadaan pandemi seperti saat ini, sangat mempengaruhi penjualan pedagang khususnya pedagang makanan, ada beberapa warga yang tidak mau membeli jika pedagang tidak menggunakan masker dan sarung tangan, karena takut adanya penularan virus maupun bakteri yang dapat menyebabkan suatu penyakit. Program ini memberikan masker kain dan sarung tangan kepada pedagang makanan yang berjualan di wilayah Kampung Bulak.



Gambar 5. Pemberian Masker ke Pedagang

4. KESIMPULAN

KKN online ini kegiatan ini dilakukan dalam bentuk memberikan bantuan berupa material kepada masyarakat yang terkena imbas dari covid-19, kemudian program tambahan dengan menyampaikan informasi dan edukasi kepada masyarakat seputar covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendanai dan memfasilitasi KKN UMJ Online 2020

DAFTAR PUSTAKA

Susilo., A., Rumende C.A., Pitoyo C.W., Santoso W.D., Yulianti M., Herikurniawan., Sinto R., Singh G., Nainggolan L., Nelwan E.J., Chen L.K., Widhani A. , Wijaya E., Wicaksana B., Maksum M., AnnisaF., JasirwanC.O ., Yunihastuti E. (2019). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. Jurnal Penyakit dalam Indonesia. Vol 7 No 1

Psikologi Jelaskan Penyebab Masyarakat Tak Patuh Protokol Corona Covid-19 Retrieved September 17, 2020, from Kompas.website: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/06/03/130400023/psikologi-jelaskan-penyebab-masyarakat-tak-patuh-protokol-corona-covid-19?page=all>