

# PELATIHAN PERUBAHAN PERILAKU DAN PENINGKATAN IMUNITAS DI ERA PANDEMI COVID-19 BAGI PARA GURU ANGGOTA PGRI DI KOTA JAMBI DAN KABUPATEN MUARO JAMBI

**Humaryanto, Mifftahurahmah, Huntari Harahap, Putri Sari Wulandari**

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Corresponding author email: [humaryanto\\_fkik@unja.ac.id](mailto:humaryanto_fkik@unja.ac.id)

## **Abstract**

*The world is under pressure from the Corona virus disease 2019 (Covid-19) pandemic since 2020. The impact of the pandemic is now beginning to spread to the world of education. Almost 18 months after schools in Indonesia were closed to curb the spread of COVID-19, limited face-to-face learning has been started. The health protocol must always be implemented by all school members and the role of the teacher is very important in this situation, especially regarding the correct use of masks. In addition, to maintain endurance, students and teachers must consume nutritious food and vitamins. Many original Indonesian herbal plants can be consumed as immune boosters. The objectives of this community service activity is to increase teacher knowledge in changing behavior and increasing immunity in the era of the Covid-19 pandemic. The method used is counseling and training through virtual webinar activity with topics on how to use, store, and dispose of mask waste, Covid-19 updates, herbal medicine, and nutrition in the Covid-19 era. This activity was attended by 54 teachers from Jambi City (46 people; 85.19%) and Muaro Jambi Regency (8 people; 14.81%). The participants of the activity consisted of elementary school teachers (72.22%), junior high school/MTs teachers (25.93%), and senior high school teacher (1.85%). This community service obtained the conclusion of counseling and training can increase the teacher knowledge in changing behavior and increasing immunity in the Covid-19 pandemic era.*

**Keywords: Training, behavior change, immunity enhancement, Covid-19**

## **ABSTRAK**

Dunia berada di bawah tekanan dari pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) sejak tahun 2020. Dampak dari pandemic tersebut kini mulai merambah ke dunia pendidikan. Hampir 18 bulan setelah sekolah di Indonesia ditutup untuk menekan penyebaran Covid-19, pembelajaran tatap muka secara terbatas telah dimulai. Protokol kesehatan harus selalu dilaksanakan oleh seluruh warga sekolah dan peran guru sangat penting pada situasi ini, terutama mengenai penggunaan masker yang benar. Selain itu, untuk menjaga

daya tahan tubuh, siswa dan guru harus mengkonsumsi makanan bergizi dan vitamin. Banyak tanaman-tanaman herbal asli Indonesia yang dapat dikonsumsi sebagai *immune booster*. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan guru dalam perubahan perilaku dan peningkatan imunitas di era pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan melalui kegiatan webinar virtual dengan topik cara penggunaan, penyimpanan, dan pembuangan limbah masker, *update Covid-19*, *herbal medicine*, dan nutrisi di era Covid-19. Kegiatan ini dihadiri oleh 54 orang guru yang berasal dari Kota Jambi (46 orang; 85,19%) dan Kabupaten Muaro Jambi (8 orang; 14,81%). Peserta kegiatan terdiri dari guru SD (72,22%), guru SMP/MTs (25,93%), dan guru SMA/SMK (1,85%). Pengabdian masyarakat ini memperoleh simpulan, penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan guru dalam perubahan perilaku dan peningkatan imunitas di era pandemi Covid-19.

**Kata kunci : Pelatihan, perubahan perilaku, peningkatan imunitas, Covid-19**

---

## PENDAHULUAN

Sepanjang tahun 2020 merupakan saat yang berat bagi seluruh dunia akibat pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Virus ini sangat menarik perhatian seluruh aspek masyarakat. Situasi gawat darurat Covid-19 telah ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) sejak tanggal 30 Januari 2020. Jumlah kasus Covid-19 mengalami penambahan yang sangat pesat di berbagai negara seluruh dunia. Menurut data pada tanggal 2 Juni 2020 terdapat jumlah kasus Covid-19 sebanyak 6.140.934 dari seluruh dunia dengan 373.548 orang diantaranya meninggal dunia. Pada negara Indonesia sendiri didapatkan jumlah kasus Covid-19 sebanyak 27.549 orang dengan kasus meninggal sebanyak 1.663 orang.<sup>1,2</sup>

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya bernama SARS-CoV-2. Virus ini merupakan virus

zoonis di mana dapat ditransmisikan dari hewan ke manusia dan penularan antar manusia yaitu melalui droplet atau percikan dahak dari orang yang terinfeksi kepada orang lain yang mempunyai kontak erat dengannya.<sup>2</sup> Seseorang yang terinfeksi Covid-19 dapat merasakan gejala seperti flu, demam, batuk, dan hilangnya daya penciuman. Pada kasus yang berat dapat muncul gejala pneumonia, gagal ginjal, dan kematian.<sup>3</sup>

Wabah Covid-19 menimbulkan dampak pada seluruh sektor kehidupan. Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan berbagai kebijakan dan peraturan dalam menghadapi wabah ini. Pemerintah Indonesia menggalakkan program 3M yaitu mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker. Program ini wajib dijalankan oleh seluruh masyarakat Indonesia. Hal ini dilakukan guna menekan jumlah kasus Covid-19 yang semakin hari

semakin bertambah. Masyarakat pun di himbau untuk tetap berada di rumah dan menunda bepergian keluar kota. Program deteksi Covid-19 juga dijalankan oleh pemerintah Indonesia. Selain itu, masyarakat juga diminta untuk selalu menjaga daya tahan tubuh dengan olahraga teratur, konsumsi makanan bergizi dan vitamin untuk meningkatkan sistem imun.<sup>4</sup>

Bidang pendidikan merupakan salah satu bidang yang sangat terkena dampak akibat wabah Covid-19. Pada awal masa pandemi, pembelajaran siswa dan guru harus dilaksanakan secara jarak jauh atau virtual. Pada era *new normal* saat ini, pembelajaran sudah dilaksanakan secara tatap muka langsung. Protokol kesehatan 3M harus selalu dilaksanakan oleh seluruh warga sekolah. Guru memegang peranan penting pada situasi saat ini. Salah satunya adalah mengenai penggunaan masker yang benar. Guru harus memberi contoh pada siswanya untuk selalu menggunakan masker pada setiap kegiatan yang berhubungan dengan orang lain. Selain itu, guru juga harus memiliki pengetahuan bagaimana menyimpan dan membuang masker yang benar.

Untuk menjaga daya tahan tubuh siswa dan guru, konsumsi makanan bergizi dan vitamin merupakan hal yang sangat penting. Banyak tanaman-tanaman herbal asli Indonesia yang dapat dikonsumsi sebagai *immune booster*. Oleh karena itu, melalui pengabdian masyarakat ini kami akan melaksanakan kegiatan mengenai perubahan perilaku dan peningkatan imunitas di era pandemi Covid 19 bagi guru

anggota PGRI di Kota Jambi dan Kabupaten Muaro Jambi.

## METODOLOGI PELAKSANAAN

### PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan melalui webinar virtual yang ditujukan kepada guru anggota PGRI di Kota Jambi dan Kabupaten Muaro Jambi. Adapun rincian topik materi penyuluhan dan pelatihan yaitu cara penggunaan, penyimpanan, dan pembuangan limbah masker, *update Covid-19*, *herbal medicine*, dan nutrisi di era Covid-19.

Analisis data meliputi tingkat pengetahuan guru mengenai topik materi penyuluhan dan pelatihan yang diukur berdasar nilai *pre-test* dan *post-test*, sebagai penilaian keberhasilan kegiatan penyuluhan. Klasifikasi tingkat pengetahuan sebagai berikut: baik, jika persentase jawaban benar  $\geq 70\%$ ; cukup, jika persentase jawaban benar 40%-69%; kurang, jika persentase jawaban benar  $< 40\%$ . Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

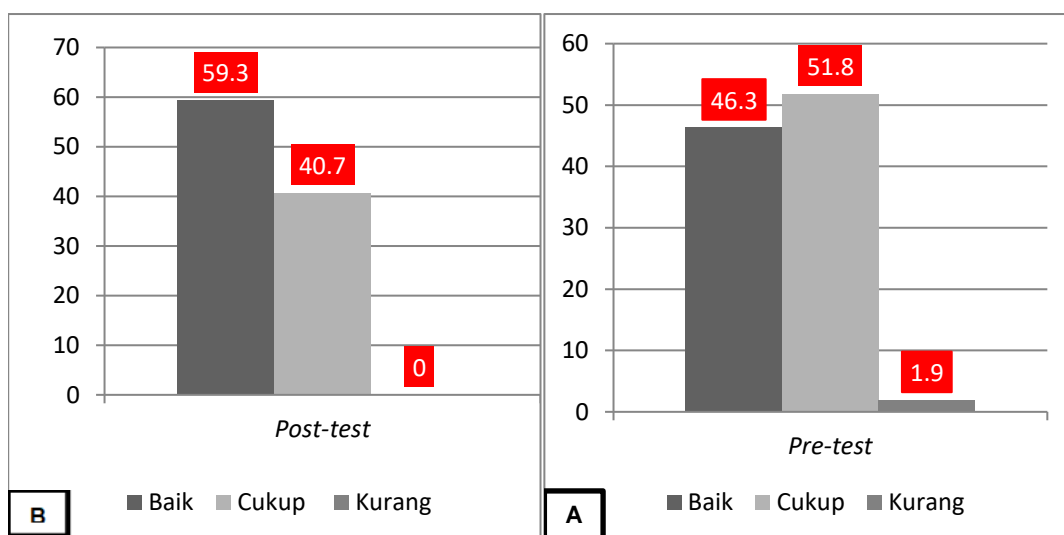
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan perubahan perilaku dan peningkatan imunitas di era pandemic Covid-19 melalui webinar virtual dan dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 28 Agustus 2021. Jumlah seluruh guru anggota PGRI yang menghadiri kegiatan tersebut sebanyak 54 orang, dengan rincian 46 orang (85,2%) berasal dari Kota Jambi dan 8 orang (14,8%)

berasal dari Kabupaten Muaro Jambi. Adapun asal unit kerja peserta kegiatan terdiri dari 39 orang (72,2%) guru SD, 14 orang (25,9%) guru SMP/MTs, dan 1 orang (1,9%) guru SMA/SMK. Kegiatan berjalan dengan baik dengan respon peserta kegiatan yang aktif mengajukan beberapa pertanyaan kepada narasumber.

Pada awal kegiatan dilaksanakan *pre-test* yang diikuti oleh seluruh peserta kegiatan dengan nilai berkisar antara 32 – 96 dan rerata 68,52. Selanjutnya di akhir kegiatan dilaksanakan *post-test* dengan nilai berkisar antara 44 – 96 dan rerata 72,38. Hasil tingkat pengetahuan *per-test* dan *post-*

*test* ditunjukkan pada Gambar 1. Hasil *pre-test* menunjukkan kebanyakan peserta memiliki tingkat pengetahuan cukup (51,8%), sedangkan hasil *post-test* menunjukkan kebanyakan peserta memiliki tingkat pengetahuan baik (59,3%). Berdasarkan hasil rerata didapatkan peningkatan nilai antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan penyuluhan. Secara umum, kemampuan peserta dalam menyerap informasi sangat baik yang ditunjukkan dengan tidak adanya peserta dengan tingkat pengetahuan kurang setelah kegiatan penyuluhan



**Gambar 1.** Distribusi persentase tingkat pengetahuan peserta kegiatan dari hasil *pre-test* (A) dan *post-test* (B). (Keterangan : angka dalam kotak merah adalah angka dalam persentase)

**KESIMPULAN**

Capaian kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan guru

anggota PGRI Kota Jambi dan Kabupaten Muaro Jambi untuk mengubah perilaku dan meningkatkan imunitas di era pandemi Covid-19.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Dong Y, Mo X, Hu Y, et al. 2020. Epidemiology of Covid-19 Among Children in China. *American Academy of Pediatrics*, 145(6):e20200702. DOI: 10.1542/ peds.2020-0702.

2. Kementrian Kesehatan RI. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease. *Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit*, 1-136.
3. Tosepu R, Gunawan J, Effendy DS, Ahmad LOAI, Lestari H, Bahar H, Asfian P. 2020. Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Sci Total Environ.*, 725:138436. DOI: 10.1016/j.scitotenv.2020.138436.
4. Buana DR. 2020. Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *National Research Tomsk State University, Universitas Mercu Buana*.