

**CEGAH PENYEBARAN VIRUS COVID-19 DENGAN PERILAKU SEHAT PADA  
REMAJA MELALUI GERAKAN 5M DAN MENINGKATKAN IMUNITAS  
MENGUNAKAN BAHAN ALAMI**

***PREVENT THE SPREAD OF THE COVID-19 VIRUS WITH HEALTHY BEHAVIOR IN  
YOUTH THROUGH 5M MOVEMENT AND INCREASE IMMUNITY USING NATURAL  
INGREDIENTS***

**Marni Br Karo<sup>1)\*</sup>, Farida Mentalina Simanjuntak<sup>2)</sup>, Rotua Suriyany Simamora<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia  
email: marnikaro.stikesmi@gmail.com

<sup>2)</sup>Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia  
email: faridams81@gmail.com

<sup>3)</sup>Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia  
email: rotuasuriyany12@gmail.com

**ABSTRAK**

Sebuah survey yang dilakukan oleh UNICEF 4000 remaja terkait covid-19 menunjukkan masih ada remaja (25%) yang tidak tahu sama sekali tentang Covid-19 dan yang tahu gejala penyakit ini, namun belum tahu cara pencegahan. Hal ini terjadi karena informasi yang kurang di dapatkan oleh remaja, dan sebagian besar masih belum melakukan physical distancing. Covid-19 merupakan pandemi yang telah mengakibatkan tingginya angka mortalitas di berbagai belahan dunia. Pengetahuan mengenai pandemi Covid-19 yang baik dan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya mencegah penularan Covid-19 penting untuk diterapkan. Gerakan 5M dan meningkatkan imunitas menggunakan bahan alami salah satu upaya pencegahan Covid-19. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang gerakan 5M dan peningkatan imunitas menggunakan bahan alami. Program ini dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2020 dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada remaja melalui online dengan jumlah peserta 54 orang dan aktif mengajukan pertanyaan pada sesi diskusi. Team yang melakukan pengabdian mengharapkan peran serta remaja dalam penerapan gerakan 5M dan penggunaan bahan alami untuk peningkatan imunitas sebagai upaya pencegahan Covid-19.

**Kata kunci:** Covid-19, imunitas, bahan alami

**ABSTRACT**

*A survey conducted by UNICEF 4000 teenagers related to covid-19 showed that there are still teenagers (25%) who do not know anything about Covid-19 and who know the symptoms of this disease, but do not know how to prevent it. This happens because of the lack of information received by teenagers, and most of them still have not done physical distancing. Covid-19 is a pandemic that has resulted in high mortality rates in various parts of the world. Good knowledge about the Covid-19 pandemic and clean and healthy living behavior as an effort to prevent the transmission of Covid-19 is important. The 5M movement and increasing immunity using natural ingredients is one of the efforts to prevent Covid-19. The purpose of this community service activity is to increase knowledge and awareness of teenagers about the 5M movement and increase immunity using natural ingredients. This program was carried out on March 17, 2020 in the form of health counseling to teenagers via online with 54 participants by asking questions in the discussion session. The team of lecturers who do the service expects the participation of youth in the implementation of the 5M movement and the use of natural ingredients to increase immunity as an effort to prevent Covid-19.*

**Keywords:** Covid-19, immunity, natural ingredients

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa [1]. Pada masa ini sedang berlangsung pandemic Coronavirus 2019 atau Covid-19 yang telah mengakibatkan tingginya angka mortalitas di berbagai belahan dunia. Sebuah survey yang dilakukan oleh UNICEF 4000 remaja terkait covid-19 menunjukkan masih ada remaja (25%) yang tidak tahu sama sekali tentang covid 19. Ada yang tahu gejala penyakit ini, namun belum tahu cara pencegahan [2].

Pengetahuan mengenai pandemi Covid-19 yang baik dan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya mencegah penularan Covid-19 penting untuk diterapkan. Dalam hal itu pemerintah mengupayakan Pemerintah Indonesia juga menerapkan langkah *social distancing* bagi masyarakat serta memberikan prinsip protocol kesehatan, yaitu gunakan masker, cuci tangan/hand sanitizer, jaga jarak/hindari kerumunan, meningkatkan daya tahan tubuh, konsumsi gizi seimbang, kelola penyakit comorbid dan memperhatikan kelompok rentan serta perilaku hidup bersih dan sehat. Namun pada kenyataannya banyak masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan yang diberikan dalam menghadapi pandemi Covid-19 [2,3].

Dalam penerapan pemerintah menghadapi situasi pandemi ini masih banyak masyarakat termasuk remaja yang melanggar. Golongan remaja sangat familiar dengan teknologi sehingga dapat mengakses pengetahuan tentang covid 19. Namun demikian remaja tidak terlepas dari rasa frustrasi oleh situasi *social distancing* ini [2,4].

Siswa dan mahasiswa yang proses belajar mengajar dilakukan dari rumah memanfaatkan waktu itu untuk berlibur, berekreasi ke mall, bioskop, atau ke puncak [5]. Tingkat kesadaran dan kepedulian semua elemen masyarakat yang rendah diiringi dengan meningkatnya kasus covid-19 di Indonesia setiap harinya akibat adanya pandemi Covid-19 yang tidak pernah usai [6].

Masyarakat mulai kembali mempercayai Pengobatan tradisional yang menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan masyarakat untuk memutus rantai penularan serta menjaga imunitas tubuh [9]. Jamu merupakan obat herbal tradisional yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan. Jamu dapat berfungsi untuk menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari virus yang sedang merebak [7].

Berdasarkan analisis situasi yang terjadi pada masa pandemi dimana tingkat stress atau kepanikan maupun kecemasan akibat Covid-19 pada remaja dapat mempengaruhi sistem Imunitas atau daya tahan tubuh semakin diperparah dengan menurunnya tingkat kepedulian terhadap penularan pada masa pandemic yang ditandai dengan tingginya aktifitas di luar rumah dan tempat rekreasi dapat mempermudah penularan virus yang sebenarnya dapat dicegah dengan meningkatkan kepatuhan 5M dan menjaga imunitas.

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan para remaja tentang pandemi Covid-19 dan perilaku remaja yang akan dilakukan di masa pandemi Covid-19. Ketidapatuhan remaja karena kurangnya pengetahuan sangat diperlukan sosialisasi yang tidak sekedar pemberitahuan menerapkan protokol kesehatan, tetapi dapat mengetahui bagaimana cara meningkatkan imunitas dengan bahan alami.

Dimana kegiatan ini dilaksanakan oleh team dosen yang telah mendapatkan persetujuan dari Ketua STIKes Medistra Indonesia dan unit P2M. Team telah terlatih dan terampil dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Untuk mewujudkan tujuan tersebut maka perlu dibarengi kerjasama dan pendekatan secara virtual dengan bantuan media sosial.

Dikarenakan masih minimnya kesadaran tentang masalah kesehatan remaja sehingga cenderung mengabaikan masalah yang ada khususnya masa pandemi Covid-19 ini dimana masa memasuki era normal pentingnya protokol yang harus dilakukan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Untuk menunjang peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan remaja maka sebagai

tenaga kesehatan ikut berperan untuk mengkaji masalah-masalah yang terjadi pada masyarakat khususnya remaja, serta dapat melakukan perencanaan terhadap masalah yang terjadi akibat dampak pandemic Covid-19 melalui program promosi kesehatan dengan metode penggunaan telekonsultasi ataupun penyebaran informasi melalui media sosial yang diharapkan dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat dan khususnya remaja [8].

Promosi kesehatan yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan memfokuskan edukasi pada masyarakat [10], khususnya remaja dan peningkatan pengetahuan tentang cara pencegahan Covid-19 dan meningkatkan imunitas menggunakan bahan alami melalui virtual atau daring dengan menggunakan zoom dan penyampaiannya berupa penjelasan materi, penayangan video, sesi tanya jawab, serta melakukan survey pengetahuan melalui (pret test dan post test).

Pemberian arahan kepada masyarakat khususnya remaja tentang menjaga kesehatan di masa pandemi ini dengan menerapkan 5M serta meningkatkan perilaku hidup sehat dan menjaga imunitas tubuh agar tetap sehat. Kegiatan yang dilakukan dengan pemberian materi selanjutnya dibuka sesi tanya jawab. Selain itu, pelaksanaannya dilakukan secara virtual melalui media zoom dan tidak dipungut biaya. Dengan memberikan arahan kepada masyarakat khususnya remaja, dari hasil yang diperoleh dari survey yaitu remaja mampu meningkatkan perilaku hidup sehat dan menjaga imunitas tubuh dengan menggunakan bahan alami agar tetap sehat di masa pandemik Covid-19 seperti ini.

#### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Pengabdian masyarakat dilaksanakan secara virtual atau daring dengan menggunakan zoom dalam penyampaiannya berupa penyampaian materi, penayangan video, sesi tanya jawab, serta melakukan survey pengetahuan melalui (pret test dan post test). Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan adanya kerjasama tim dosen STIKes Medistra Indonesia.

Tahap persiapan, dilakukan pembuatan poster secara digital yang berhubungan dengan situasi pandemic, bagaimana cara mengatasinya dan bagaimana cara

meningkatkan imunitas secara alami dibagikan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dll dengan harapan promosi kesehatan dapat tersampaikan di seluruh daerah.

Tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara penyuluhan yang dilakukan secara virtual, yaitu: a) melakukan ujian pretest secara virtual menggunakan aplikasi google kuisisioner yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman remaja tentang covid-19, b) pemaparan informasi pentingnya mematuhi protokol kesehatan di masa pandemic melalui metode ceramah dan pemutaran video, c) melakukan tanya jawab. Metode tanya jawab ini memungkinkan untuk para remaja *sharing* informasi dan pengetahuan tentang Covid-19 dan cara pencegahannya, d) melakukan ujian post test secara virtual menggunakan aplikasi google kuisisioner yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman remaja tentang Covid-19 setelah pemberian materi dan *sharing* informasi.

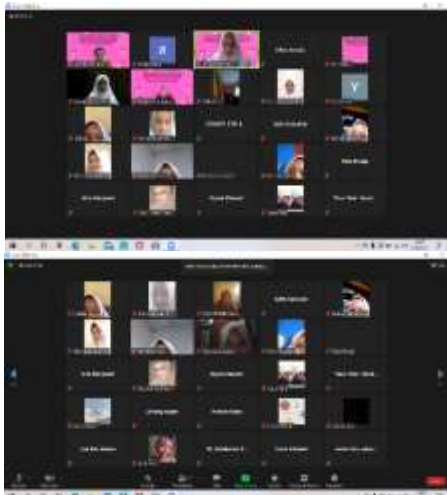
Tahap evaluasi, pengabdian masyarakat ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan program.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Para remaja antusias mendukung kegiatan pencegahan dan pemutusan rantai penularan Covid-19. Banyak remaja yang beraktivitas di luar rumah tanpa menggunakan masker, berkumpul-kumpul. Ketidapatuhan sebagian besar remaja disebabkan rendahnya pengetahuan dan pemahaman mengenai protokol kesehatan. Rasa jenuh remaja dikarenakan tidak kunjung keluar rumah menyebabkan stress yang dapat menurunkan imunitas tubuh. Untuk itu sosialisasi yang dibutuhkan tidak hanya himbuan tetapi edukasi melalui 5M dan meningkatkan imunitas dengan bahan alami.

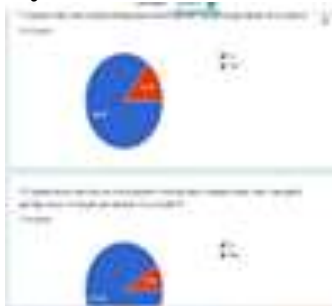
Tahap persiapan, Kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik karna adanya kerjasama tim serta bimbingan dari dosen pembimbing kegiatan sehingga acara pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana yang diikuti oleh 54 peserta dari kalangan remaja di berbagai daerah. Proses

pengabdian masyarakat dilakukan pada Rabu, 17 Maret 2021. Pada pukul 15.00 sampai selesai.



Gambar 1. Panitia dan peserta remaja

Tahap pelaksanaan, hasil yang di peroleh dari survey yang dibuat berupa pre test menggunakan google kuisisioner sebelum kegiatan dimulai yaitu remaja yang menjawab **Iya : 80 % dan Tidak : 20 %**.



Gambar 2. Hasil pretest

Dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari menentukan langkah-langkah dalam melakukan perencanaan promosi kesehatan setelah itu, Mahasiswa dan Dosen menetapkan prioritas masalah berupa pengetahuan remaja yang masih minim mengenai pencegahan penyebaran virus Corona pada masa pandemi ini, selanjutnya menentukan serta menetapkan tujuan, sasaran, isi dari materi yang akan disampaikan, serta menetapkan metode dan media sasaran dan komunikasi yang akan digunakan, lalu menyusun evaluasi dan jadwal pelaksanaannya.

Pemberian materi dengan topik "Cegah penyebaran virus Covid-19 dengan memberdayakan perilaku sehat pada remaja melalui gerakan 5M dan meningkatkan imunitas dengan bahan alami. Setelah acara selesai peserta mengisi post test. Hasil dari post test yaitu yang menjawab Benar : 95 %

dan Salah : 5 %. Sehingga dapat kita lihat terjadi peningkatan presentasi pengetahuan peserta dari yang tidak tahu menjadi tahu dan mau melakukan pencegahan penyebaran virus Covid dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Hasil postest

Hambatan dan kendala yang di hadapi oleh tim dosen dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sulitnya mengumpulkan peserta dalam waktu bersamaan Karena koneksi internet di beberapa daerah kurang memadai. Kekuatan adalah kerjasama yang baik antara team Dosen serta respon yang kuat dan baik dari remaja. Tingginya juga minat masyarakat terhadap kesehatan khususnya remaja yang menyebabkan acara ini dapat berlangsung sesuai dengan rencana capaian.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan kepatuhan 5M dan meningkatkan imunitas dengan bahan alami. Peserta sangat antusias untuk *Sharing* informasi tentang pencegahan penularan Covid-19 pada masa new normal ini.

Kegiatan pengabdian ini dapat mendorong remaja dalam melakukan pendampingan kepada masyarakat agar memanfaatkan media sosial secara tepat untuk mendukung kesehatan masyarakat khususnya remaja, dan dapat meningkatkan imunitas menggunakan bahan alami.

### SARAN

Diharapkan kepada seluruh pihak baik Tim dosen dan mahasiswa melakukan pemanfaatan media sosial dan komunikasi sehingga dapat memberikan informasi dan memotivasi masyarakat dalam penerapan protokol kesehatan dan meningkatkan kesehatan imunitas pada masa new normal covid-19.

## UCAPAN TERIMAKASIH

1. Ketua Yayasan Medistra Indonesia, Ketua STIKes Medistra Indonesia dan Unit LP2M STIKes Medistra Indonesia yang telah memberikan rekomendasi pelaksanaan kegiatan ini.
2. Kepada seluruh peserta yang telah meluangkan waktu untuk hadir dalam kegiatan ini.

## REFERENSI

- [1] E. Mardiana and Y. D. Cahyani. Hubungan sikap remaja dengan penggunaan kontrasepsi pada anak jalanan di pamulang permai. *J. JKFT*, vol. 2, no. 2, p. 8, 2018, doi: 10.31000/jkft.v2i1.691.
- [2] K. W. M. Panjaitan and E. Siagian. Hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan covid-19 pada remaja. *klabat J. Nurs.*, vol. 3, no. 2, pp. 103–111, 2021.
- [3] R. N. Putri. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 20, no. 2, p. 705, 2020, doi: 10.33087/jiubj.v20i2.1010.
- [4] D. Anggreni and C. A. Safitri. Hubungan pengetahuan remaja tentang covid-19 dengan kepatuhan dalam menerapkan protokol kesehatan di masa new normal. *Hosp. Majapahit*, vol. 12, no. 2, pp. 134–142, 2020.
- [5] N. Anung Ahadi Pradana, Casman. Pengaruh kebijakan social distancing pada wabah covid-19 terhadap kelompok rentan di indonesia. *J. Kebijak. Kesehat. Indones. JKKI*, vol. 9, no. 2, pp. 61–67, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/55575>.
- [6] O. Adijaya and A. P. Bakti. Peningkatan sistem imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19. *J. Kesehat. Olahraga*, vol. 09, no. 03, pp. 51–60, 2021, [Online]. Available: [https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=pengaruh+kadar+konsumsi+vitamin+c+per+hari+terhadap+daya+tahan+tubuh+di+era+pandemik+covid-19&hl=id&as\\_sdt=0,5&as\\_ylo=2020](https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=pengaruh+kadar+konsumsi+vitamin+c+per+hari+terhadap+daya+tahan+tubuh+di+era+pandemik+covid-19&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2020).
- [7] A. R. Kusumo, F. Y. Wiyoga, H. P. Perdana, I. Khairunnisa, R. I. Suhandi, and S. S. Prastika. Tingkatkan Imunitas tubuh secara alami selama pandemi. *J. Layanan Masy. (Journal Public Serv.)*, vol. 4, no. 2, pp. 465–471, 2020.
- [8] Direktorat, K. Primer, D. Jenderal, P. Kesehatan, and K. Kesehatan. Pelayanan pada masa pandemi COVID-19 di pukesmas. 2020.
- [9] Yulianis, et.al, Sosialisasi tentang sehat dengan obat tradisional dan suplemen kesehatan di masa new normal covid-19. *Logista-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat Vol 5. No.1, Hal: 48-5 Tahun 2021*.
- [10] Ernauli Meilyana, Marni Br Karo, Lina Indrawati, Arabta M. Peraten. Edukasi pemanfaatan pelayanan posyandu pasca pandemik covid-19 memasuki masa new normal dalam peningkatan kesehatan masyarakat. *Logista-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat Vol 4. No.2, Hal: 604-610 Tahun 2020*.