

EDUKASI COVID-19 DI SMAN 3 BENGKULU TENGAH: TINJAUAN KHUSUS PADA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DAN URGENSI PEMENUHAN PROTEIN HEWANI

Covid-19 Education in Senior High School 3 at The Middle of Bengkulu: A Special Topic on The Adaptation of New Habits and The Urgency of Fulfilling Animal Protein

Elvira Yunita^{1*}
Liya Agustini Umar¹
Nurmeiliasari¹
Novriantika Lestari¹
Diah Ayu Aguspa Dita¹

¹Universitas Bengkulu, Kota
Bengkulu, Provinsi Bengkulu

*email: elvirayunita@unib.ac.id

Abstrak

Infeksi virus Sar-Cov2 masih terus terjadi meskipun pada beberapa daerah terlihat adanya penurunan kasus infeksi. Kondisi ini menjadi dasar pemangku kebijakan di Provinsi Bengkulu untuk memberikan surat edaran agar sekolah kembali dilaksanakan dengan tatap muka. Kondisi menyongsong adaptasi kebiasaan baru yang tengah dijalankan tersebut sangat memerlukan pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai protokol kesehatan. Selain itu, tindakan preventif dari kasus infeksi yang terjadi salah satunya dapat diupayakan dengan peningkatan sistem imunitas tubuh melalui pemenuhan kebutuhan protein hewani. Metode yang diterapkan pada Program Pengabdian Masyarakat (PKM) ini yaitu melalui penyuluhan interaktif ke SMAN 03 Bengkulu Tengah dan pembagian produk susu bagi sivitas akademika di SMAN 03 Bengkulu Tengah. Hasil PKM ini menunjukkan bahwa sosialisasi adaptasi kebiasaan baru dapat memberikan pemahaman kepada guru dan siswa di SMAN 3 Bengkulu Tengah sehingga dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, pemberian produk susu dapat menjadi langkah awal upaya pemenuhan kebutuhan protein hewani yang menunjang sistem imun tubuh. Berdasarkan analisis pada kegiatan PKM ini, implementasi yang berkesinambungan dalam peningkatan pengetahuan mengenai adaptasi kebiasaan baru dan pemenuhan nutrisi seimbang harus terus dilaksanakan. Hal tersebut dilaksanakan untuk mempersiapkan masyarakat agar tetap dapat beraktivitas pada kondisi normal baru.

Kata Kunci:

Kesehatan
Protein hewani
Protokol

Keywords:

Health
Animal Protein
Protocol

Abstract

Sar-Cov2 infection is still occurring, although in some areas there has been a decrease in infection cases. This condition has become the basis for policy makers in Bengkulu Province to issue a circular letter so that schools can be carried out face-to-face. The condition of facing the adaptation of new habits that are currently being carried out really requires good knowledge and understanding of health protocols. In addition, preventive measures from cases of infection that occur, one of which can be pursued by increasing the body's immune system through meeting the needs of animal protein. The method applied to this Community Service Program (PKM) is through interactive counseling to SMAN 03 Bengkulu Tengah and distribution of dairy products to the academic community at SMAN 03 Bengkulu Tengah. The results of this PKM show that the socialization of adaptation to new habits can provide understanding to teachers and students at SMAN 3 Bengkulu Tengah so that they can implement clean and healthy living behaviors. In addition, the provision of dairy products can be the first step in efforts to meet the needs of animal protein that supports the body's immune system. Based on the analysis of this PKM activity, continuous implementation in increasing knowledge about adapting new habits and fulfilling balanced nutrition must continue to be carried out. This is carried out to prepare the community so that they can continue their activities in the new normal conditions.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <http://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 28-06-2023

Accepted: 30-06-2023

Published: 30-06-2023

PENDAHULUAN

Pandemi infeksi virus corona 2019 adalah masalah yang sedang dihadapi di lebih dari 200 negara di dunia.

Indonesia juga terkena dampak buruk dari Covid-19 di mana tingkat kematiannya mencapai 8.9% pada akhir Maret 2020 (Khifzhon Azwar & Setiati, 2020). Provinsi

Bengkulu juga mengalami hal yang serupa, kasus positif masih terus bertambah dan disertai dengan upaya tracing dan pemeriksaan sampel swab yang masih terus digiatkan (Yandrizal et al., 2020).

Pada sisi lainnya, COVID-19 telah menjadi pemicu terjadinya resesi ekonomi Indonesia. Berbeda dengan krisis-krisis sebelumnya, resesi ekonomi kali ini hampir melumpuhkan seluruh aktivitas perekonomian, baik dari sisi penawaran maupun dari sisi permintaan. Oleh karena itu, secara perlahan aktivitas masyarakat akan mengalami proses reaktivasi meskipun pandemi belum berakhir (Naryono, 2020), termasuk dalam aktivitas pendidikan. Kondisi tersebut tentu harus disertai dengan pemahaman yang baik mengenai protokol kesehatan menyongsong adaptasi kebiasaan baru pada era new normal (Meriana & Tambunan, 2021).

Penerapan adaptasi kebiasaan baru ini berbeda bergantung pada tingkat risiko kenaikan kasus di wilayah tertentu. Rata-Rata persebaran kasus setiap kabupaten di Provinsi Bengkulu masuk kategori kasus sedang yang mendorong pemerintah daerah untuk terus berupaya optimal menangani pandemi dan mengurangi efek pandemi pada masyarakat, termasuk dalam bidang pendidikan. Gubernur Provinsi Bengkulu telah menandatangani surat edaran mengenai kegiatan belajar mengajar tatap muka di sekolah terutama bagi siswa SMA dan SMK pada Februari 2021 lalu. Surat edaran tersebut mengacu pada Surat Keputusan Bersama empat menteri mengenai pelaksanaan pembelajaran tatap muka di sekolah di tengah pandemi Covid-19. Pelaksanaan pendidikan tatap muka bagi siswa SMA tersebut tentu saja akan melibatkan sivitas akademika di sekolah terkait, dari mulai siswa, guru, hingga pihak yang berjualan di kantin di sekolah (Meriana & Tambunan, 2021).

Kondisi sekolah tatap muka yang direncanakan akan dilaksanakan pada semester baru tersebut sangat memerlukan pengetahuan dasar mengenai protokol kesehatan yang harus dipatuhi selama beraktivitas di

sekolah (Nurfadillah, 2020). Pemahaman mengenai hal ini dirasa masih dibutuhkan di SMAN 3 Bengkulu Tengah. Hasil survey pendahuluan di lapangan menunjukkan masih kurangnya kesadaran siswa untuk menerapkan protokol kesehatan dalam menyongsong sekolah tatap muka. Indikasi sederhana yang menunjukkan hal ini yaitu masih kurangnya kesadaran siswa (yang memang memiliki latarbelakang beragam) dalam mengenakan masker dan tidak berkumpul ketika mengumpulkan tugas ke sekolah.

Selain itu, Pembatasan pada beberapa waktu terakhir sangat mempengaruhi kondisi ekonomi masyarakat. Beberapa siswa di SMAN 3 Benteng juga terdampak hal ini. Kondisi tersebut dikhawatirkan dapat mempengaruhi kecukupan gizi para siswa terutama yang berkaitan dengan protein hewani. Protein hewani dinilai penting dipenuhi untuk menunjang imunitas tubuh dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap penyakit. Oleh karena itu, pada kegiatan ini juga dipaparkan mengenai urgensi pemenuhan kebutuhan protein hewani bagi siswa SMAN 3 Benteng dan akan dibagikan produk kaya protein berupa susu.

Tujuan kegiatan PKM ini diantaranya yaitu: 1) Pemaparan informasi mengenai pentingnya penerapan protokol kesehatan selama berada di sekolah menyongsong sekolah tatap muka yang akan dilaksanakan pada semester mendatang. Selain itu, protokol kesehatan yang sama juga dapat diterapkan dalam berbagai kondisi lainnya dalam era New Normal; 2) Pemaparan informasi yang tepat mengenai berita miring/ hoaks yang banyak beredar di masyarakat seputar penerapan protokol kesehatan dalam menangani Covid-19; 3) Pemaparan informasi mengenai peran protein hewani dalam meningkatkan imunitas tubuh; 4) Langkah awal peningkatan asupan protein hewani bagi siswa dan guru di SMAN 3 Benteng dengan menyediakan susu sebagai produk tinggi protein hewani.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di SMAN 3 Benteng, Pasar Pedati Kabupaten Bengkulu Tengah. Kegiatan ini ditujukan bagi siswa dan guru di SMAN 3 Bengkulu Tengah. Kegiatan PKM ini diikuti oleh sebanyak 10 orang guru dan 40 siswa di sekolah tersebut. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Sabtu, 25 September 2021. Metode penerapan pada kegiatan ini akan dilaksanakan dengan urutan teknis sebagai berikut:

1. Tinjauan Lokasi Pra Kegiatan Edukasi; Tujuan utama tinjauan lokasi ini adalah penentuan tanggal kegiatan edukasi akan dilaksanakan dan peninjauan lokasi yang berkaitan dengan teknis pelaksanaan kegiatan.
2. Pre-test sebelum Kegiatan Edukasi Dilaksanakan; Kegiatan ini dilaksanakan melalui laman google form yang memuat beberapa pertanyaan dasar terkait materi yang akan disampaikan. Metode ini memberikan gambaran mengenai pemahaman dasar yang telah dimiliki oleh peserta penyuluhan.
3. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi; Kegiatan edukasi ini akan dibagi menjadi dua sesi utama yaitu sesi pertama pemaparan mengenai penerapan protokol kesehatan dalam menyongsong adaptasi kebiasaan baru terutama yang berkaitan dengan pelaksanaan sekolah tatap muka. Sesi 2 akan dipaparkan mengenai urgensi pemenuhan protein hewani sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh.
4. Pembagian Produk Protein Hewani berupa Paket Susu bagi Seluruh Peserta dan Peralatan Menyongsong Adaptasi Kebiasaan Baru;
5. Pra-Test setelah Kegiatan Sosialisasi; Langkah ini dapat menjadi tolak ukur dan sarana evaluasi kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan dari sisi konten;
6. Pengisian Kuesioner Kepuasan terhadap Pelaksanaan Kegiatan;

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Tinjauan Lokasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai wujud dari tri-darma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga telah diselaraskan dengan kebutuhan di lapangan berdasarkan survei yang sebelumnya telah dilaksanakan. Kegiatan survey lapangan dilaksanakan dengan terlebih dahulu mengurus perizinan dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu. Surat izin yang diperoleh untuk kegiatan pengabdian ini tertera pada bagian lampiran. Setelah itu, dilaksanakan survei lapangan terlebih dahulu.

Berdasarkan analisis lapangan yang telah dilakukan serta pembahasan bersama Kepala Sekolah SMAN 03 Bengkulu Tengah, diperoleh sejumlah fakta diantaranya yaitu: 1) Kegiatan sekolah dengan tatap muka telah dilangsungkan selama beberapa bulan terhitung sejak Agustus 2021; 2) Kegiatan belajar mengajar tatap muka dilakukan secara bergiliran untuk mengurangi jumlah siswa yang berada di sekolah setiap waktunya; 3) Guru yang hadir ke sekolah adalah guru piket yang sedang bertugas sehingga dapat membatasi jumlah guru yang datang ke sekolah; 4) Kegiatan vaksinasi di sekolah belum memenuhi target pencapaian sehingga sekolah tatap muka belum dapat dilaksanakan sepenuhnya. Target capaian kegiatan vaksinasi yaitu sebesar 70% dari keseluruhan sivitas akademika di SMAN 3 Bengkulu Tengah; 5) Pengetahuan mengenai adaptasi kebiasaan baru belum banyak dipahami dengan baik di sekitar lingkungan sekolah, terutama pada kalangan siswa siswinya. Hal ini terlihat dari pola interaksi siswa tersebut di lapangan maupun di tempat parkir sekolah yang masih bergerombol tanpa jarak; 6) Siswa SMAN 3 Bengkulu Tengah belum banyak yang mengetahui dengan jelas bahwa nutrisi merupakan faktor penting penunjang daya tahan tubuh. Salah satu jenis nutrisi yang diperlukan yaitu protein hewani. Hal yang ditemukan tersebut kemudian ditindaklanjuti melalui

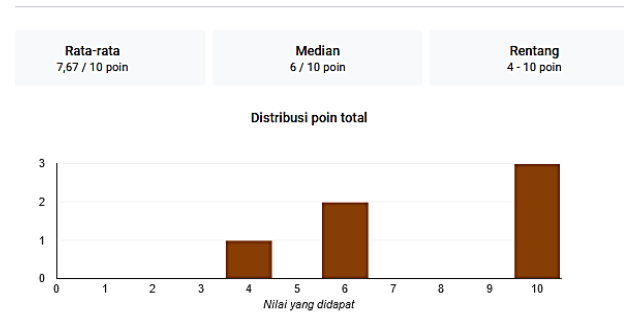
kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada Sabtu, 25 September 2021.

Fakta yang ditemukan tersebut sejalan dengan berbagai pengamatan di sekolah yang dilakukan oleh peneliti lainnya (Maywati et al., 2021; Nurfadillah, 2020). Peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai adaptasi kebiasaan baru masih sangat diperlukan.

Analisis Hasil Pre-Test PKM

Kegiatan PKM yang dilaksanakan dibuka langsung oleh Kepala Sekolah SMAN 03 Bengkulu Tengah. Setelah kegiatan dibuka oleh kepala sekolah, kemudian dilanjutkan dengan pre-test yang diisi oleh sejumlah 10 orang peserta. Gambar 1 menunjukkan sebaran skor yang diperoleh pada pre-test tersebut. Pertanyaan ataupun kuis pada pre-test ini berkisar mengenai adaptasi kebiasaan baru, vaksinasi maupun urgensi pemenuhan protein hewani.

Hasil penilaian yang diperoleh berdasarkan kuis ini menunjukkan bahwa beberapa orang yang telah mengisi belum dapat memahami dengan baik mengenai adaptasi kebiasaan baru tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan masih adanya yang memperoleh skor 4 (nilai tertinggi 10). Pertanyaan yang paling sering dijawab keliru adalah pertanyaan mengenai vaksinasi (66.7% responden yang menjawab benar). Beberapa guru maupun siswa masih ada yang beranggapan tidak perlu dilaksanakan kegiatan vaksinasi karena dapat membuat demam dan dapat membuat tubuh kita memiliki medan magnet tertentu. Mitos demikian juga ditemukan pada kalangan masyarakat lainnya, seperti di Kupang (Lerik & Damayanti, 2020). Oleh karena itu pemahaman masyarakat yang demikian harus dapat diluruskan sehingga dapat dipahami konsep yang tepat seputar pandemi covid-19.



Gambar 1 Distribusi Penilaian Pre-Test

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi dan Sosialisasi

Penyampaian materi dilaksanakan melalui 3 sub materi utama yaitu mengenai vaksinasi dan adaptasi kebiasaan baru serta urgensi pemenuhan protein hewani untuk peningkatan daya tahan tubuh. Materi pertama mengenai vaksinasi disampaikan oleh dr. Novriantika Lestari, M.Biomed, materi kedua dan ketiga disampaikan oleh Elvira Yunita, S.Si, M.Biomed. Metode penyampaian materi dilakukan dengan ceramah aktif yang melibatkan audiens dalam prosesnya. Penyampaian materi berlangsung dengan baik ditandai dengan antusiasme peserta dalam mengajukan pertanyaan. Gambar 2 menunjukkan gambaran proses presentasi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru

Pada bagian adaptasi kebiasaan baru, disampaikan juga simpulan materi yang tertuang dalam lagu dari

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang dinyanyikan bersama-sama pada kegiatan tersebut. Hal ini diharapkan dapat memberikan penekanan terutama bagi siswa di SMA tersebut untuk menaati hal-hal yang tertuang dalam adaptasi kebiasaan baru tersebut. Poin-poin yang harus senantiasa diterapkan dalam menyongsong sekolah tatap muka (sesuai anjuran pemerintah) diantaranya yaitu: 1) Pengecekan suhu tubuh sebelum berangkat ke sekolah; 2) Penggunaan masker ketika berangkat ke sekolah dan tidak melepaskannya dalam kondisi yang memungkinkan; 3) Senantiasa menjaga jarak terutama ketika dalam perjalanan menggunakan kendaraan umum; 4) Mencuci tangan menggunakan sabun setibanya di sekolah; 5) Tetap menjaga jarak ketika berinteraksi dengan guru ataupun teman di sekolah; 6) Membawa bekal dan menggunakan barang pribadi seperti peralatan makan; dan 7) Pulang sekolah langsung pulang ke rumah (Maywati et al., 2021).

RENCANA TINDAK LANJUT

Post-test dan evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan metode tanya jawab langsung sehingga tidak terekam dalam google formulir. Post-test dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan pre-test dan dikonfirmasi jawabannya langsung kepada para peserta kegiatan. Hasil yang diperoleh menunjukkan seluruh peserta telah dapat menjawab benar pada seluruh pertanyaan dengan skor rerata 10 (nilai tertinggi 10). Selain itu, kegiatan evaluasi juga dilaksanakan dengan metode wawancara langsung. Hasil yang telah diperoleh yaitu peserta kegiatan sudah memahami garis besar materi yang disampaikan serta merasa puas terhadap pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan edukasi dan sosialisasi mengenai pandemi ini hendaknya dapat dilaksanakan secara berkesinambungan. Hal ini terutama untuk mendorong masyarakat agar dapat beraktivitas dengan tetap menerapkan protokol kesehatan (Pragholapati, 2020). Demikian juga dengan

aktivitas pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan tetap dapat dilaksanakan tatap muka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Hal ini tentu saja harus dipahami oleh guru maupun siswa di sekolah.

Dengan demikian, sekolah dapat menerapkan beberapa kebijakan pendukung sehingga memperkecil risiko terinfeksi selama menjalani kegiatan pembelajaran tatap muka. Masukan dan saran yang diberikan untuk kegiatan PKM selanjutnya yaitu kegiatan dapat dimulai lebih tepat waktu serta susu yang diberikan hendaknya secara merata dapat diterima oleh guru dan siswa. Hal ini dapat menjadi pertimbangan usulan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan berikutnya.

KESIMPULAN

Adaptasi kebiasaan baru sangat diperlukan terutama dalam pelaksanaan sekolah tatap muka. Hal ini tidak hanya sebatas penggunaan masker maupun menjaga jarak saja, melainkan harus dapat dipahami juga mengenai kebiasaan baru yang harus ditumbuhkan terutama yang berhubungan dengan bagaimana seseorang berinteraksi di sekolah. Selain itu, harus diperhatikan juga bahwa salah satu prasyarat bagi kegiatan tatap muka adalah sebanyak 70% sivitas akademika sudah divaksinasi. Oleh karena itu penggiatan program vaksinasi di sekolah menjadi penting sebagai salah satu langkah antisipatif dalam menyongsong kegiatan sekolah tatap muka. Hal lainnya yang harus diperhatikan juga yaitu pemenuhan nutrisi terutama kecukupan protein hewani agar daya tahan tubuh tetap terjaga selama pandemi. Selain itu, kontinuitas pemberian edukasi mengenai perkembangan pandemi covid-19 harus terus diupayakan. Dengan demikian masyarakat dapat memiliki pemahaman yang utuh dan tidak mudah terprovokasi oleh berita miring yang sering beredar di media.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu (FKIK UNIB) yang telah mendukung pembiayaan kegiatan PKM ini melalui hibah Penerimaan Negara Bukan Pajak FKIK UNIB Tahun 2021. Selain itu, terimakasih juga diberikan kepada Eka Putra Sitaldi Perta, M.Pd selaku Guru dan Bapak Rachmat Wibowo Pora Utama, M.Pd.Si selaku Kepala Sekolah di SMAN 3 Bengkulu yang telah mendukung terlaksananya kegiatan PKM ini. Terima kasih juga diucapkan bagi Saudara Rangga Afriansyah, A.Md yang telah membantu persiapan administratif maupun logistik pada kegiatan ini.

REFERENSI

- Khifzhon Azwar, M., & Setiati, S. 2020. COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84–89. <https://www.researchgate.net/publication/340645813>
- Lerik, M. D. C., & Damayanti, Y. 2020. Mitos Covid-19 di Kalangan Masyarakat Kota Kupang: Survey Cross-Sectional. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 130–137. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i2.2259>
- Maywati, S., Santiana, Oktiwanti, L., & Hoeronis, I. 2021. Penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Mencegah Penularan Covid-19 Di Sekolah Dasar Kec. Manonjaya Kab. Tasikmalaya. *Jurnal ABDIMAS Unikal*, 2(1), 56–62. <https://www.jurnal.unikal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1296/962>
- Meriana, T., & Tambunan, W. 2021. Evaluasi Persiapan Sekolah Tatap Muka Di Tkk Kanaan Jakarta. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.33541/jmp.v10i1.3260>
- naryono, endang. 2020. *Impact of National Disaster Covid-19, Indonesia Towards Economic Recession*. 1–10. <https://doi.org/10.31219/osf.io/5cj3d>
- Nurfadillah, A. 2020. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37905/v1i1.7676>
- Pragholapati, A. 2020. New Normal “ Indonesia ” After Covid-19 Pandemic. *Nursing Department, Faculty of Sport Education and Health Science, Universitas Pendidikan Indonesia.*, 2019, 1–6.
- Yandrizal, Febriawati, H., Suryani, D., Angraini, W., Sarkawi, & Sumarni, T. 2020. Analysis of anxiety and community activities in the covid 19 period in Bengkulu Province. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(4), 1885–1890.