



Edukasi Gerakan 5M dan Gizi Seimbang di Masa Pembelajaran Tatap Muka pada Pelajar SMA Muhammadiyah 18

Haris Muzakir*, Muhammad Furqon, Alib Birwin

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Limau II No.3, 12130, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia

*Email: haris.muzakir@uhamka.ac.id

Abstract. *The current Covid-19 pandemic has caused several sectors to experience difficulties in carrying out their activities. This also occurs in the education sector, where educators and students are limited in carrying out the learning process directly in the classroom. The risk of spreading can occur during face-to-face learning. PKM activities are carried out by providing counseling to tenth grade students of SMA Muhammadiyah 18 Jakarta regarding how to use masks, washing hands, maintaining distance, avoiding crowds and limiting mobility (5M) and balanced nutrition among students. Before counseling on the 5M program and balanced nutrition, tenth grade students of SMA Muhammadiyah 18 Jakarta did a pre-test. The pre-test was conducted to determine the students' initial knowledge about the 5M program and balanced nutrition. As a form of evaluation of PKM activities, a post-test was also conducted to determine the increase in knowledge from the material presented. The post-test results showed that participants experienced a good increase in knowledge, regarding social distancing by 70%, wearing masks by 74%, washing hands 84%, avoiding crowds by 89%, limiting mobility by 67% and balanced nutrition by 5%. The expected implication after holding this outreach is the students can implement measures to prevent the transmission of Covid-19, so that Covid-19 cases, especially among students, can be suppressed.*

Keywords: Covid-19, 5M, Students

Abstrak. Pandemi Covid-19 saat ini menyebabkan beberapa sektor mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitasnya. Hal ini terjadi juga pada sektor pendidikan, dimana pendidik dan pelajar menjadi terbatas dalam menyelenggarakan proses belajar secara langsung di kelas. Risiko penyebaran dapat terjadi pada saat pembelajaran tatap muka dan para pelajar belum mengetahui metode pencegahan covid-19. Kegiatan PKM dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada pelajar kelas sepuluh SMA Muhammadiyah 18 Jakarta terkait gerakan Menggunakan Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari Kerumunan dan Membatasi Mobilitas (5M) dan gizi seimbang dikalangan pelajar. Sebelum dilakukan penyuluhan gerakan 5M dan gizi seimbang, pelajar kelas sepuluh SMA Muhammadiyah 18 Jakarta mengerjakan terlebih dahulu *pre-test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal pelajar mengenai gerakan 5M dan gizi seimbang. Sebagai bentuk evaluasi kegiatan PKM, dilakukan juga *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dari materi yang disampaikan. Hasil *post-test* menunjukkan peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang baik, mengenai menjaga jarak sebesar 70%, memakai masker sebesar 74%, mencuci

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

©2022 The Authors. ABDIMAYUDA: Indonesian Journal of Community Empowerment for Health published by Faculty of Public Health, University of Jember in collaboration with PERSAKMI

tangan 84%, menghindari kerumunan 89%, membatasi mobilitas sebesar 67% dan gizi seimbang sebesar 5%. Implikasi yang diharapkan setelah penyelenggaraan penyuluhan ini yaitu pelajar dapat menerapkan tindakan pencegahan penularan Covid-19, sehingga kasus Covid-19, khususnya dikalangan pelajar dapat ditekan.

Kata Kunci: Covid-19, 5M, Pelajar

PENDAHULUAN

Kondisi Pandemi Covid-19 yang dialami saat ini berdampak pada semua sektor di masyarakat. Salah satu sektor yang memiliki dampak secara langsung di masa pandemi Covid-19 saat ini adalah sektor pendidikan. Proses pengajaran saat ini dilakukan dengan metode daring. Metode daring dilakukan untuk menurunkan risiko penularan Covid-19 dikalangan pelajar. Proses pengajaran di masa pandemi Covid-19 secara daring sudah diatur dalam surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, yaitu Surat Edaran No. 4 Tahun 2020, mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Pembelajaran secara daring harus memiliki ketentuan, agar pelajar dapat efektif mengurangi penyebaran Covid-19. Pakpahan dan Fitriani (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran daring harus memiliki ketentuan, seperti fokus pembelajaran dilakukan di rumah agar pelajar mendapatkan pengetahuan tanpa terpapar Covid-19. Selain itu kemampuan pelajar harus disesuaikan berdasarkan minat dalam pemberian tugas belajar. (1)

Covid-19 adalah penyakit yang berasal dari virus corona. Menurut penjelasan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia virus corona atau Covid-19 adalah Coronavirus yang termasuk dalam keluarga virus penyebab penyakit baik pada manusia dan juga hewan. Penyakit ini umumnya menyebabkan infeksi saluran pernapasan pada manusia, mulai dari flu biasa hingga penyakit seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Dimulai dari kejadian luar biasa di Wuhan, China pada Desember 2019, jenis virus corona baru yang ditemukan pada manusia kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-Cov-2) yang menyebabkan *Coronavirus Disease of 2019* (Covid-19). Penularan virus Covid-19 terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang terkontaminasi droplet orang yang terinfeksi. Obat untuk Covid-19 sampai saat ini masih belum tersedia, sehingga penanganannya saat ini hanya bersifat pencegahan, seperti vaksinasi dan juga gerakan 5M, yaitu Menggunakan Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menjauhi Kerumunan, dan Membatasi Mobilisasi.

Penyebaran virus SARS-Cov2 sangat cepat dan hampir semua kalangan terinfeksi virus ini. Data yang berasal dari *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) menunjukkan bahwa, aktivitas belajar dari 290,5 juta pelajar diseluruh dunia menjadi terganggu, akibat sekolah yang ditutup. (2) UNESCO menyatakan juga, bahwa 577 juta pelajar di dunia terancam dari penyebaran virus SARS-Cov-2. Total jumlah pelajar yang berpotensi berisiko dari pendidikan pra-sekolah dasar hingga menengah atas adalah 577.305.660. (2) Penularan Covid-19 di kalangan pelajar dan mahasiswa di DKI Jakarta masih tertinggi. Pasien dengan status pelajar dan mahasiswa itu menembus angka lebih dari 200 orang di setiap kota administrasi DKI Jakarta. (3)

Di masa pandemi saat ini para pelajar juga memerlukan asupan gizi yang seimbang. Asupan gizi yang baik tentu akan memberikan dampak positif bagi pelajar, karena dengan gizi yang seimbang maka akan membentuk kualitas sumber daya manusia yang baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Goni (2019) yang menyatakan bahwa dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, maka seseorang memerlukan asupan gizi yang seimbang. (4) Gizi yang baik juga akan berpengaruh pada imunitas tubuh seseorang. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Nopiyanto, *et. al.*, (2020) yang menyatakan bahwa sistem imun tubuh seseorang akan meningkat apabila seseorang menjaga asupan gizinya. (5)

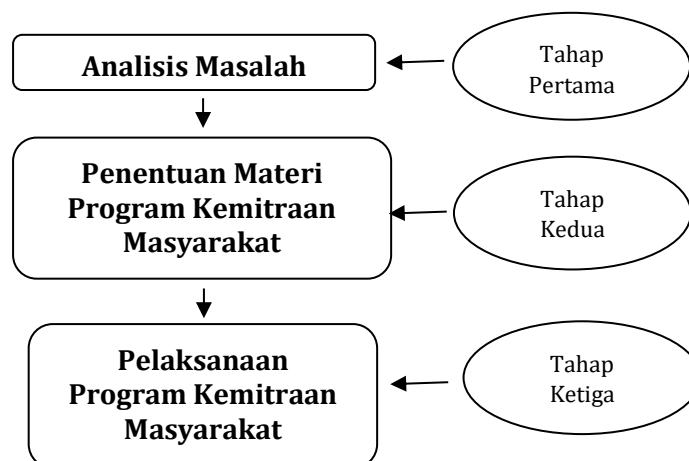
Berdasarkan data yang diperoleh dari Satgas Nasional Covid-19, infeksi Covid-19 pada pelajar Sekolah Dasar (SD) usia 7-12 tahun memiliki jumlah kasus yang tinggi, yakni 17.815 kasus (29,8%). Disusul oleh pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) usia 16-18 tahun sebanyak 13.854

kasus (23,17%), lalu pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP) usia 13-15 tahun sebanyak 11.239 kasus (18,8%), usia 3-6 tahun sebanyak 8.566 kasus (14,3%) dan usia 0-2 tahun sebanyak 8.292 kasus (13,8%). Selain itu vaksin yang tersedia belum sepenuhnya terdistribusi ke masyarakat. Saat ini, penularan Covid-19 dapat diturunkan risikonya melalui tindakan pencegahan. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah melaksanakan pelaksanaan vaksinasi massal terhadap Covid-19. Hingga April 2021, Indonesia mencapai 12,7 juta vaksinasi. Dengan hasil ini, Indonesia berhasil menduduki peringkat ke-8 negara dengan jumlah vaksin terbanyak di dunia. (6) Saat ini kementerian kesehatan sudah memiliki gerakan pencegahan Covid-19, yaitu agar setiap orang di masa pandemi Covid-19 beraktivitas dengan Menggunakan Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari Kerumunan dan Membatasi Mobilitas (5M). Gerakan 5M ini merupakan pengembangan dari program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

SMA Muhammadiyah 18 Jakarta, yang terletak di daerah Kota Jakarta Selatan, adalah penyelenggara pendidikan di sekolah menengah atas. SMA Muhammadiyah 18 Jakarta saat ini memiliki peserta didik sebanyak 310 pelajar. Dengan jumlah peserta didik yang cukup banyak, tentu saja SMA Muhammadiyah 18 Jakarta memiliki risiko penularan yang juga cukup besar. Pada saat pandemi covid-19, SMA Muhammadiyah 18 Jakarta sudah menerapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ)/daring dalam proses belajar, sesuai Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). Selain itu Pembelajaran Tatap Muka (PTM) juga sudah mulai dilakukan. Risiko penyebaran Covid-19 semakin meningkat di kalangan pelajar. Risiko paparan Covid-19 dapat juga terjadi di luar waktu sekolah, selain itu para pelajar belum mengetahui metode pencegahan Covid-19. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pelajar tentang gerakan Menggunakan Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari Kerumunan dan Membatasi Mobilitas (5M) dan gizi seimbang dalam mencegah transmisi Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah pelajar SMA Muhammadiyah 18 Jakarta kelas sepuluh sebanyak 27 orang. Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilakukan pada tanggal 16-Januari-2022. Kegiatan ini memiliki tiga tahapan (Gambar 1).



Gambar 1. Tahapan Program Kemitran Masyarakat

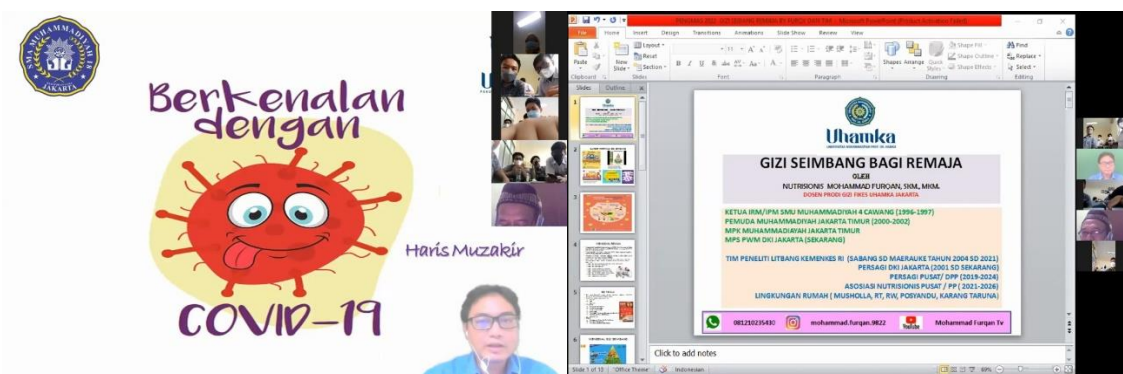
Tahap pertama dimulai dengan melakukan analisis masalah. Tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan kunjungan awal di lokasi tempat yang akan dilaksanakan dan melakukan pendataan jumlah pelajar lalu dilanjutkan dengan mendiskusikan permasalahan mengenai Pembelajaran Tatap Muka (PTM) di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta. Tahap kedua dari

pelaksanaan kegiatan ini yaitu menyampaikan bentuk promosi gerakan Menggunakan Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari Kerumunan dan Membatasi Mobilitas (5M) dan gizi seimbang secara verbal melalui metode daring. Tahap ketiga yaitu evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses Program Kemitraan Masyarakat. Evaluasi dilakukan dengan melakukan *post-test* dan melakukan perbandingan antara nilai *pre-test* pelajar dengan nilai *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam tahap analisis masalah, tim pengabdian berdiskusi dengan SMA Muhammadiyah 18 Jakarta mengenai risiko penularan Covid-19 pada masa Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Risiko penularan Covid-19 di kalangan pelajar akan meningkat dalam pelaksanaan PTM, sehingga pihak sekolah perlu melakukan langkah-langkah pencegahan. Salah satu pencegahan penularan yaitu dengan meningkatkan pengetahuan pelajar mengenai program 5M. Pelajar hidup dalam masyarakat dan harus didorong untuk menerapkan gerakan 5M di masa pandemi Covid-19. Pelajar tidak cukup hanya diberi tahu tetapi perlu ada tindak lanjut agar 5M menjadi bagian perilaku di masyarakat.

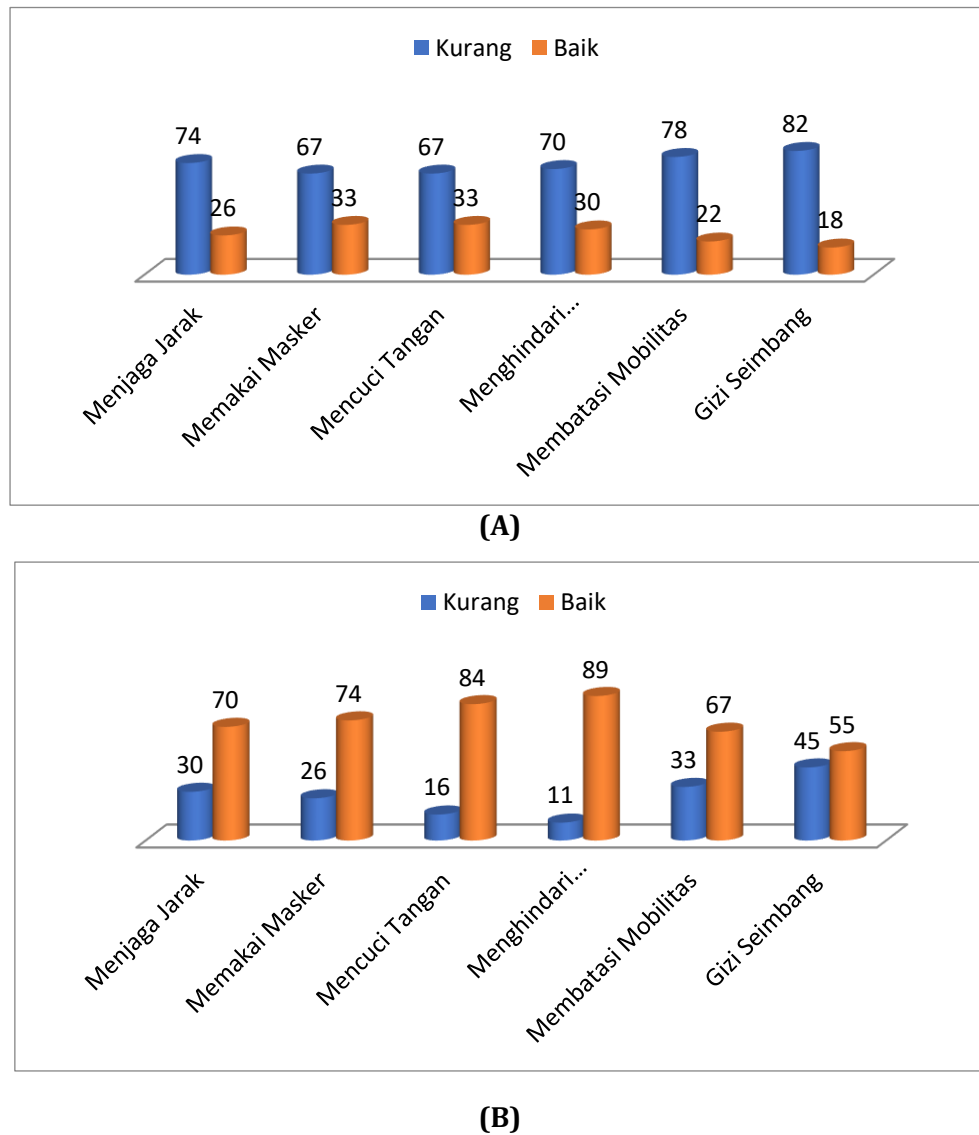
Kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan cara menyampaikan materi Gerakan 5M dan gizi seimbang pada remaja. Materi yang disampaikan pada pelajar SMA Muhammadiyah 18 Jakarta berdasarkan analisis masalah yang sudah dilakukan sebelum tahap pelaksanaan. Penyampaian materi dilakukan secara daring melalui aplikasi *Zoom meeting*. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gerakan 5M dilakukan dengan penyampaian materi mengenai penularan dan penyebaran Covid-19, gejala yang umum dialami oleh penderita Covid-19 dan tindakan pencegahan penularan Covid-19 melalui gerakan 5M. Penyuluhan pencegahan penularan Covid-19 melalui gerakan 5M pada pelajar kelas 10 SMA Muhammadiyah 18 Jakarta didasarkan pada peningkatan kasus penularan Covid-19 di kalangan pelajar. Tim pengabdian menjelaskan kepada pelajar, bahwa Penderita Covid-19 memiliki gejala yang sama dengan penderita influenza. Gejala yang timbul harus diwaspadai oleh para pelajar, agar mengurangi penularan yang mungkin terjadi kepada orang lain. Selain itu penderita Covid-19 mengalami gejala seperti batuk, sakit tenggorokan, demam, mialgia, kelelahan dan sakit kepala. Gizi seimbang di kalangan pelajar khususnya di masa pandemi Covid-19 juga menjadi perhatian khusus. Kecukupan gizi pada kalangan pelajar, dapat meningkatkan imun tubuh. Gizi yang diperoleh remaja melalui konsumsi makanan sehari-hari berperan besar dalam kehidupan remaja. Terdapat beberapa masalah gizi pada remaja antara lain, seperti anemia, Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan obesitas. Penyebab dari masalah gizi remaja tersebut karena kurangnya pengetahuan orang tua dan remaja, kurangnya peran sekolah, pola makan, aktivitas fisik yang kurang dan remaja tidak mengetahui kebutuhan gizi. Remaja yang memiliki masalah pada gizi, maka akan berdampak pada kemampuan dan prestasi belajar hingga rentan pada penyakit menular.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Daring Melalui Aplikasi *Zoom Meeting*

Sebanyak 35 pelajar SMA Muhammadiyah 18 Jakarta mengikuti kegiatan edukasi. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum kegiatan dimulai dan

juga *post-test* setelah kegiatan penyuluhan berakhir. Pelaksanaan *pre-test* dalam penyuluhan ini yaitu untuk mengetahui pengetahuan awal pelajar. Pelaksanaan *post-test* dalam penyuluhan ini yaitu sebagai evaluasi akhir setelah materi penyuluhan telah disampaikan sehingga dapat mengukur peningkatan pemahaman materi yang disampaikan. Hasil *pre-test* dan juga *post-test* kegiatan penyuluhan tersaji pada Gambar 3.



Gambar 3. (A) Tingkat Pengetahuan Pelajar Mengenai Gerakan 5M dan Gizi Seimbang pada Saat *Pre-Test*; (B) Tingkat Pengetahuan Pelajar Mengenai Gerakan 5M dan Gizi Seimbang pada Saat *Post-Test*

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari *pre-test* dan juga *post-test* pada 27 pelajar, didapatkan bahwa pengetahuan pelajar SMA Muhammadiyah 18 Jakarta mengenai gerakan pencegahan penularan Covid-19 melalui 5M dan gizi seimbang mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan. Pengetahuan mengenai menjaga jarak sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 26%, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 70%. Pengetahuan memakai masker sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 33%, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 74%. Pengetahuan mengenai mencuci tangan sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 33%, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 84%. Pengetahuan mengenai menghindari kerumunan sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 30%, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 89%. Pengetahuan

mengenai membatasi mobilitas sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 22%, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 67%. Pengetahuan mengenai gizi seimbang sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 18%, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 55%.

Tim pelaksana memiliki keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode daring. Dalam metode daring beberapa peserta memiliki beberapa kendala jaringan, sehingga peserta tidak dapat mengikuti kegiatan secara maksimal. Pelaksanaan kegiatan akan lebih interaktif jika dilakukan dengan metode luring, namun pihak sekolah SMA Muhammadiyah 18 Jakarta hanya mengizinkan kegiatan penyuluhan dilakukan secara daring. Program promosi kesehatan di sekolah harus selalu dilaksanakan. Para guru harus berperan aktif dalam mengingatkan peserta didik agar selalu mengikuti gerakan 5M dan gizi seimbang, terutama pada masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang dilakukan pada pelajar SMA Muhammadiyah 18 Jakarta sudah dilakukan dengan sesuai, dimana pelajar sebanyak 27 orang yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini mengalami peningkatan pengetahuan mengenai gerakan 5M untuk mencegah penularan Covid-19 dan gizi seimbang. Implikasi yang diharapkan setelah penyelenggaraan penyuluhan ini yaitu pelajar dapat menerapkan tindakan pencegahan penularan Covid-19, sehingga penularan kasus Covid-19 dikalangan pelajar dapat ditekan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka yang telah mensponsori kegiatan PKM. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kepala sekolah SMA Muhammadiyah 18 Jakarta yang bersedia menjadi tempat kegiatan penyuluhan.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa dalam kegiatan PKM ini tidak ada konflik kepentingan.

REFERENSI

1. Pakpahan R, Fitriani Y. Analisa Pemafaatan Teknologi Informasi Dalam Pemebelajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. JISAMAR (Journal Inf Syst Applied, Manag Account Research). 2020;4(2):30-6.
2. Purwanto A, Pramono R, Asbari M, Santoso PB, Wijayanti LM, Choi CH, et al. Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. EduPsyCouns J Educ Psychol Couns [Internet]. 2020;2(1):1-12. Available from: <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/397>
3. Hamdi I. Distribusi Pasien Covid-19 di DKI Jakarta, Pelajar dan Mahasiswa Tertinggi [Internet]. Tempo.co. 2020 [cited 2022 Feb 11]. Available from: <https://metro.tempo.co/read/1376269/distribusi-pasien-covid-19-di-dki-jakarta-pelajar-dan-mahasiswa-tertinggi>
4. Goni G, Rattu JAM, Malonda NSH, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Pengetahuan Pelajar Tentang Gizi Seimbang di Sekolah Dasar Kecamatan Tompaso (Studi Kasus SD GMIM 2 dan SD Negeri 2 Tompaso). 2019;8(7):328-35.
5. Nopiyanto YE, Raibowo S, Sugihartono T, Yarmani Y. Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. Dharma Raflesia J Ilm Pengemb dan Penerapan IPTEKS. 2020;18(2):90-100.
6. Alfianur. Pengetahuan Tentang Covid 19 dan Sikap Tentang Vaksin Covid-19. J Borneo Holist Heal. 2021;4(2):146-54.