

Pencegahan Penyebaran Covid-19 Melalui Edukasi Terapi Imun bagi Tenaga Kependidikan Di Lingkungan Fakultas Ekonomi UNESA

Moh. Danang Bahtiar^{1*}, Susanti², Joni Susilowibowo³, Irin Widayati⁴,
Han Tantri Hardini⁵

mohbahtiar@unesa.ac.id^{1*}, susanti@unesa.ac.id², jonisusilowibowo@unesa.ac.id³,

irinwidayati@unesa.ac.id⁴, hanhardini@unesa.ac.id⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Akuntansi

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Surabaya

Received: 02 08 2021. Revised: 19 01 2022. Accepted: 17 03 2022.

Abstract : This Community Service activity aims to overcome the spread of Covid-19 within the Faculty of Economics, State University of Surabaya through education for education staff to always apply health protocols through the 5M and MIO movements and increase immunity through consumption of nutritious food during WFO (Work From Office) so that it is expected to be able to increase immunity and will not be easily infected with Covid-19. The results of this PKM activity can be seen from the emergence of habits in implementing the 5M and MIO movements and always consuming multivitamins and intake of nutritious food to increase immunity so that currently there are no records of positive cases of COVID-19 patients among Faculty of Economics Unesa education staff.

Keywords : Education, Immune therapy, Covid-19

Abstrak : Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk menanggulangi penyebaran Covid-19 dilingkungan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surabaya melalui edukasi kepada tenaga kependidikan untuk selalu menerapkan protokol kesehatan melalui gerakan 5M dan MIO dan meningkatkan imun melalui konsumsi makanan bergizi selama WFO (*Work From Office*) sehingga diharapkan mampu meningkatkan kekebalan imunitas dan nantinya tidak mudah terjangkit Covid-19. Hasil dari kegiatan PKM ini dapat dilihat dari munculnya kebiasaan dalam menerapkan gerakan 5M dan MIO serta selalu mengonsumsi multivitamin dan asupan makanan bergizi untuk meningkatkan imun sehingga saat ini masih belum ditemukan catatan kasus pasien positif COVID-19 dikalangan tenaga kependidikan Fakultas Ekonomi Unesa

Kata kunci : Edukasi, Terapi imun, Covid-19

ANALISIS SITUASI

Awal tahun 2020 dibuka dengan munculnya wabah penyakit yang dikenal dengan nama Virus Corona atau Covid 19. Wabah ini bukan hanya menjadi permasalahan nasional tapi juga internasional. Dunia dibuat krisis kemanusiaan oleh virus corona diawali dengan permasalahan social dan berimbas pada permasalahan krisis perekonomian dunia. Indonesia merupakan salah satu negara yang berdampak Covid 19. Penyebaran virus corona secara

global, masih terus bertambah dari hari ke hari. Kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 5.582.382 (5,5 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 2.361.043 (2,3 juta) pasien telah sembuh, dan 347.563 orang meninggal dunia. Kasus aktif hingga saat ini tercatat sebanyak 2.873.775 dengan rincian 2.820.608 pasien dengan kondisi ringan dan 53.167 dalam kondisi serius (www.worldometers, 2020). Menghadapi kejadian ini maka Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan Keputusan Presiden (KEPPRES) No. 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Penambahan kasus positif di Indonesia mulai melaju cepat sejak 6 April yakni sekitar 200-300 orang per hari, lalu bergerak naik 300-400an kasus baru per hari dan kini hampir mencapai 500 kasus baru per hari. Kasus positif virus corona di Indonesia terus bertambah, menembus 23.000 orang. Penambahan kasus baru terbanyak sebelumnya terjadi di Jakarta, Jawa Timur, dan Jawa Barat. Sementara pada awal pekan ini penambahan kasus baru terbanyak terjadi di Jakarta, Jawa Timur, dan Sumatera Selatan.



Gambar 1. Peta Sebaran Covid-19 Provinsi Jawa Timur

Kasus positif Covid-19 di Jawa Timur tergolong sangat tinggi dari data per 27 Mei 2020 total pasien positif sebanyak 3.939 orang. Dari jumlah tersebut sebanyak 3.069 pasien (77,91 persen) masih dirawat, 522 sembuh (13,25 persen) dan 303 orang meninggal dunia (7,82 persen). Dari 64 pasien tambahan baru itu, Kota Surabaya menjadi penyumbang kasus terbanyak dengan 23 orang. Surabaya masih menjadi wilayah dengan paparan virus corona tertinggi di Jawa Timur dengan kasus positif COVID-19 mencapai 2118 orang. Tercatat pada 27 Mei 2020, Surabaya mengalami peningkatan kasus positif COVID-19 sebanyak 23 orang. Angka tersebut menjadi jumlah penyumbang pasien COVID-19 tertinggi di Jawa Timur. Surabaya Timur menjadi wilayah terpapar terparah dengan jumlah kasus positif COVID-19 mencapai 737. Kemudian, kasus positif COVID-19 di Surabaya Selatan mencapai 440 orang dan Surabaya Utara 400 orang (Surabaya.go.id, 2020). Dua wilayah dengan paparan terendah yakni Surabaya Pusat mencapai 300 orang dan Surabaya Barat mencapai 240 orang. Berbagai

upaya telah dilakukan oleh Pemkot Surabaya untuk menanggulangi penyebaran Covid – 19 mulai dari menyemprotkan disinfektan, membuat bilik sterilisasi, hingga membagikan pokak dan telur rebus kepada warga. Namun, upaya itu belum mampu membendung laju persebaran penderita. Baik yang tercatat sebagai ODP (orang dalam pemantauan), PDP (pasien dalam pengawasan), maupun yang terkonfirmasi positif. Dalam kondisi darurat seperti ini tentunya banyak masyarakat yang membutuhkan bantuan dari berbagai pihak, mengingat pandemi ini membawa dampak dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan tersebut maka kami mengadakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan cara memberikan edukasi kepada tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ekonomi Unesa untuk memahami dan menerapkan protokol kesehatan saat bekerja di kampus (*Work From Office*) selama pandemi Covid-19 serta membiasakan untuk mengonsumsi multivitamin dan asupan makanan bergizi untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga nantinya tidak mudah terjangkit Covid-19.

Sebuah penelitian di Australia dalam jurnal *Nature Medicine* yang dilansir dari kompas.com menyimpulkan, sistem imun yang sehat sangat mungkin untuk mengalahkan SARS-CoV-2. (Wisnubrata, 2020). Dalam riset ini, peneliti melakukan analisis terhadap sampel darah seorang pasien wanita berumur 47 tahun yang positif Covid-19 dengan gejala sedang-ringan, yang memiliki riwayat perjalanan dari Wuhan ke Melbourne. Peneliti tersebut menemukan bahwa selama hari 7-9 di mana pasien tersebut telah menunjukkan gejala, ada peningkatan imunoglobulin G (IgG) dari sistem imun, yang melawan virus corona. Hasil riset lain oleh Ruyuan He (2020) yang berjudul “*The clinical course and its correlated immune status in COVID-19 pneumonia*” itu menemukan hal-hal yang menarik bahwa status imun seseorang sangat berpengaruh terhadap dampak/gejala serta keparahan yang ditimbulkan akibat infeksi virus corona SARS-CoV-2 ini. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kekebalan imunitas seseorang mampu untuk mencegah tertularnya Covid – 19 sehingga penyebarannya dapat dikendalikan. Selain itu, mengutip dari *harvard health publishing medical school* yang dilansir pada laman sehat.kontan.co.id menjelaskan bahwa berbagai cara untuk meningkatkan imunitas tubuh selain istirahat, olahraga yang cukup dan menghindari stress dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung asupan vitamin yang cukup seperti susu, madu, sayur dan buah – buahan serta mengonsumsi suplemen (Biananda, 2020).

Target luaran yang ingin dicapai dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah agar seluruh karyawan di lingkungan Fakultas Ekonomi Unesa dapat menerapkan protokol kesehatan secara benar dan tepat selama menjalankan tugas pelayanan di kampus

serta mampu menjaga dan meningkatkan kekebalan imun tubuh (terapi imun) melalui konsumsi makanan yang bergizi serta multivitamin sehingga dapat mencegah terjadinya penyebaran Covid-19.

SOLUSI DAN TARGET

Kebijakan untuk menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) bertujuan untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran Covid-19. Pelaksanaan kebijakan ini tentunya tidak dapat berjalan maksimal tanpa ada peran serta masyarakat untuk mematuhi dan menjalankan aturan dalam PSBB tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh masyarakat dalam mendukung PSBB tersebut adalah melakukan edukasi untuk budaya hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan serta meningkatkan imun (terapi imun) dengan cara melakukan pembiasaan secara teratur untuk selalu mengonsumsi makanan yang bergizi, madu dan multivitamin. Permasalahan yang terjadi saat ini masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya untuk selalu menjaga protokol kesehatan (prokes) dan menjaga imun dengan selalu mengonsumsi makanan yang berkualitas dan bergizi tinggi agar mereka terhindar dari penularan virus covid-19.

Perlu adanya edukasi kepada masyarakat untuk memberikan pengetahuan dan menerapkan pembiasaan kepada mereka untuk selalu menerapkan prokes dan menjaga imun terutama bagi mereka yang memiliki aktivitas diluar rumah (bekerja). Oleh karena itu kegiatan PKM ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada seluruh tenaga kependidikan di kalangan fakultas ekonomi Unesa agar selalu menerapkan prokes dan menjaga imun selama menjalankan tugas di kantor. Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap mulai tanggal 28 Juli – 27 Oktober 2020 dan bertempat di Fakultas Ekonomi Unesa. Target yang ingin dicapai dari kegiatan PKM ini adalah diharapkan nantinya dapat memberikan wawasan dan pembiasaan bagi seluruh tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ekonomi UNESA untuk selalu menerapkan protokol kesehatan dan menjaga imun melalui terapi imun dengan cara selalu mengonsumsi makanan yang bergizi, madu dan multivitamin selama menjalankan tugas pelayanan di kampus sehingga tidak ada yang terjangkitnya virus Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Proses pelaksanaan kegiatan PKM Tim kami terbagi menjadi beberapa tahap yaitu tahap perencanaan, tahap persiapan, dan tahap pelaksanaan kegiatan. Adapun penjelasan dari

masing – masing tahap tersebut adalah tahap perancangan, persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi.

Tahap Perencanaan dilaksanakan pada tanggal 28 Juli – 15 Agustus 2020. Pada tahap ini tim kami memulai kegiatan PKM dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap tenaga kependidikan di Fakultas Ekonomi UNESA terkait aktivitas yang dilakukan saat menjalankan tugas dikantor (*Work From Office*) selama pandemi Covid-19, kemudian dilanjutkan dengan membuat rencana kegiatan berupa penyuluhan mengenai cara penerapan protokol kesehatan dan peningkatan imunitas. Setelah itu dilanjutkan dengan survey produk multivitamin dan makanan bergizi penambah imun yang nantinya akan dibagikan kepada tenaga kependidikan di lingkungan FE UNESA.

Tahap Persiapan adalah persiapan untuk melaksanakan kegiatan PKM yang dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus - 27 September 2020. Aktivitas kegiatan ini meliputi persiapan materi dan bahan tayang yang nantinya akan disampaikan saat penyuluhan, kemudian mempersiapkan tempat kegiatan, undangan dan *packing* paket multivitamin dan makanan bergizi yang akan dibagikan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan akan dilaksanakan pada tanggal 28 september – 27 Oktober 2020 terdiri dari beberapa tahap yaitu 1) Edukasi (Pembelajaran), kegiatan ini dilakukan pada tanggal 28 September 2020 bertempat di Gedung Aula Fakultas Ekonomi Unesa. 2) Kegiatan Pendampingan, tahap selanjutnya adalah melakukan pendampingan selama dua minggu kedepan setelah kegiatan edukasi dilakukan. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan paket bantuan berupa multivitamin dan makanan bergizi seperti susu, madu, multivitamin, biskuit dan sereal dimana semua bahan – bahan yang dibagikan tersebut mengandung komposisi vitamin dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh serta dapat meningkatkan imunitas, sehingga diharapkan dengan mengkonsumsi vitamin dan makanan tersebut mampu meningkatkan kekebalan tubuh tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ekonomi UNESA selama menjalankan tugas di kampus serta nantinya dapat mencegah dari terjangkitnya Covid – 19.

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

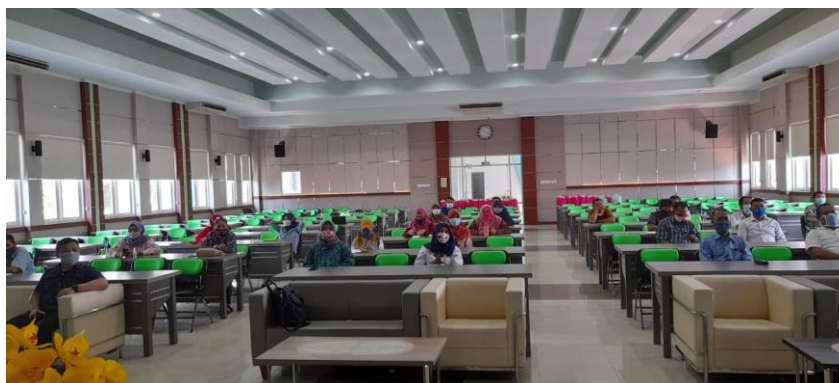
Acara Kegiatan	Waktu	Narasumber
Pembukaan	08.00 -08.30	Drs. Joni Susilowobowo, .MPd.
Sambutan dan Pengarahan	08.30 -09.00	Dekan FEB Unesa Dr. Anang Kistyanto, S.Pd.,M.Si.
Materi 1: Edukasi Pentingnya penerapan Prokes dalam bekerja	09.00-10.00	Wakil Dekan Bidang Administrasi dan Umum Dr. Susanti, S.Pd., M.Si.
Materi 2 :	10.00-11.00	Ketua Tim PKM

Edukasi Terapi Imun		Moh, Danang Bahtiar, S.Pd. M.Pd.
Pembagian sembako dan multivitamin	11.00-11.30	Tim PKM
Penutupan	11.30-12.00	Drs. Joni Susilowobowo, .MPd.

Tahap Evaluasi, kegiatan ini dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan dari kegiatan edukasi atau pembelajaran yang sebelumnya telah diberikan mengenai cara menerapkan protokol kesehatan dalam bekerja dan selalu mengonsumsi multivitamin serta makanan yang bergizi untuk menjaga dan meningkatkan kekebalan imun tubuh. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan observasi atau pengamatan secara berkala terhadap aktivitas dan kesehatan tenaga kependidikan di Fakultas Ekonomi Unesa. Selain itu juga diberikan angket untuk mengetahui respon terhadap kebermanfaatan kegiatan PKM yang telah dilakukan.

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan PKM ini dimulai dengan melakukan observasi terhadap aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ekonomi Unesa selama menjalankan *Work From Office* (WFO) selama pandemi Covid-19. Hasil dari observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa selama WFO masih terdapat banyak tenaga kependidikan yang masih belum memahami pentingnya untuk menerapkan protokol kesehatan selama bekerja di kantor seperti belum menggunakan masker dengan benar dan sesuai standart kesehatan, rajin cuci tangan dan menggunakan handsanitizer serta melakukan *social distancing*. Selain itu juga melalui hasil *interview* (wawancara) terhadap beberapa tenaga kependidikan juga diperoleh informasi bahwa mereka masih belum terbiasa untuk mengonsumsi multivitamin dan asupan penambah gizi yang dapat menambah imun seperti madu, susu, sereal dan lain – lain. Padahal hal tersebut sangat penting untuk dilakukan agar mereka dapat bekerja secara aman dan nyaman serta tidak terjangkit Covid-19.



Gambar 2. Peserta Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi tersebut maka tim kami merencanakan kegiatan untuk memberikan edukasi kepada seluruh tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ekonomi Unesa untuk menerapkan protokol kesehatan secara benar serta membiasakan untuk mengonsumsi multivitamin dan asupan bergizi untuk menjaga dan meningkatkan imun tubuh. Pelaksanaan PKM dimulai dengan mengadakan kegiatan edukasi atau penyuluhan kepada tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ekonomi Unesa terkait dengan tata cara penerapan protokol kesehatan dan pembiasaan untuk mengonsumsi multivitamin dan asupan makanan bergizi guna meningkatkan daya tahan tubuh (imun) selama bekerja di kantor. Kegiatan ini dibuka oleh Dekan Fakultas Ekonomi Unesa dan diikuti oleh seluruh tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ekonomi Unesa sejumlah 40 orang baik tenaga kependidikan PNS, Non PNS dan tenaga *outsourcing*.



Gambar 3. Edukasi Gerakan 5 M dan MIO

Dalam pelaksanaan kegiatan ini tetap memperhatikan protokol kesehatan seperti mencuci tangan sebelum masuk ruangan, memakai masker dan menjaga jarak (*social distancing*), hal ini dilakukan sebagai salah bentuk edukasi yang diberikan untuk menerapkan protokol kesehatan dengan benar. Kemudian acara dilanjutkan dengan memberikan edukasi untuk menerapkan protokol kesehatan selama menjalankan tugas pelayanan dikampus oleh Wakil Dekan Bidang Administrasi dan Umum dengan menerapkan Gerakan 5 M dan MIO yaitu: 1) Memakai masker. 2) Mencuci tangan. 3) Menjaga jarak. 4) Menjauhi kerumunan. 5) Menganjatkan Doa kepada Tuhan YME serta: Makan Berkualitas, Istirahat Cukup dan Olahraga Teratur (MIO).



Gambar 4. Pamflet Gerakan 5 M dan MIO

Setelah itu acara dilanjutkan dengan kegiatan terakhir yaitu edukasi terapi imun yang dilakukan oleh Ketua Tim PKM dengan memberikan informasi tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi dan multivitamin sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh. Peserta diberikan informasi dan pengetahuan terkait bagaimana cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekebalan tubuh (imunitas) sesuai dengan hasil riset atau penelitian dalam jurnal – jurnal ilmiah. Kemudian mereka diminta untuk mempraktikkan selama dua minggu kedepan agar rutin mengonsumsi multivitamin, susu, madu, sereal dan makanan bergizi lainnya. Untuk membantu peserta dalam menerapkan terapi imun ini tim kami juga memberikan bantuan berupa paket multivitamin dan asupan penambah imun berupa susu, madu, sereal dan biskuit yang nantinya akan dikonsumsi selama dua minggu kedepan. Pemberian bantuan ini bertujuan untuk meningkatkan imun mereka selama WFO sehingga tidak mudah terjangkit Covid-19.



Gambar 5. Edukasi Terapi Imun

Pada sesi akhir dari kegiatan ini ditutup dengan memberikan angket respon kepada seluruh peserta mengenai kebermanfaatannya dan kegunaan dari kegiatan PKM yang telah dilakukan. Secara keseluruhan kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Adapun indikator keberhasilan dari kegiatan ini dapat terlihat dari antusiasme seluruh peserta untuk hadir dan mengikuti kegiatan ini sampai akhir.

Selain itu berdasarkan hasil angket respon yang diberikan dapat diketahui bahwa sebanyak 100% peserta memberikan respon positif dari adanya kegiatan PKM ini, hal ini terlihat dari respon mereka bahwa kegiatan edukasi protokol kesehatan dan terapi imun ini memberikan manfaat bagi mereka serta mampu memenuhi kebutuhan mereka akan informasi terkait untuk tata cara menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas melalui konsumsi asupan makanan bergizi dan multivitamin sehingga mereka nantinya merasa aman dan nyaman saat menjalankan tugas di kantor selama pandemi Covid-19 serta sebagai tindakan preventif untuk pencegahan agar mereka tidak mudah terjangkit virus corona.



Gambar 6. Pemberian Bantuan Multivitamin Kepada Tendik FE Unesa

Rangkaian kegiatan PKM ini dilakukan sebagai bentuk upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19 terutama dikalangan civitas akademika Fakultas Ekonomi Unesa dan masyarakat pada umumnya. Keberhasilan dari kegiatan ini juga dapat dilihat dari munculnya kebiasaan untuk menerapkan gerakan 5M dan MIO dikalangan civitas akademika FE Unesa serta mengonsumsi multivitamin, dan asupan makanan bergizi selama pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil pengamatan setelah kegiatan PKM diperoleh data bahwa sampai dengan saat ini masih belum ditemukan catatan kasus pasien positif COVID-19 dikalangan tenaga kependidikan FE Unesa.

SIMPULAN

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada civitas akademika FE Unesa terutama di kalangan tenaga kependidikan untuk selalu memperhatikan dan menerapkan protokol kesehatan selama menjalankan tugas pelayanan di kantor (Work From Office) melalui Gerakan 5 M dan MIO yang meliputi: 1) Memakai masker, 2) Mencuci tangan, 3) Menjaga jarak, 4) Menjauhi kerumunan, 5) Memanjatkan Doa kepada Tuhan YME serta: Makan Berkualitas, Istirahat Cukup dan Olahraga Teratur (MIO). Selain itu edukasi terapi imun juga diberikan agar mereka mampu menjaga dan meningkatkan imun melalui

konsumsi multivitamin, madu, susu, sereal dan asupan makanan bergizi lainnya. Hasil dari kegiatan PKM ini dapat dilihat dari munculnya kebiasaan dalam menerapkan gerakan 5M dan MIO serta kebiasaan untuk selalu mengonsumsi multivitamin dan asupan makanan bergizi untuk meningkatkan imun sehingga dapat mencegah dari terjangkitnya Covid-19.

DAFTAR RUJUKAN

- Biananda. (2020). *Cara menaikkan imun tubuh yang harus Anda lakukan*, from Sehat Kontan.co.id website: <https://kesehatan.kontan.co.id/news/cara-menaikkan-imun-tubuh-yang-harus-anda-lakukan>.
- Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID- 19).
- Ruyuan, H. (2020). *The clinical course and its correlated immune status in COVID-19 pneumonia*. Journal of Clinical Virology Volume 127, June 2020, 104361.
- Reported Cases and Deaths by Country, Territory, or Conveyance. (2020). Website: <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>.
- Surabaya, P. (2020). No Title. Retrieved April 1, 2020, from Surabaya.go.id website: <https://lawancovid-19.surabaya.go.id/>.
- Wisnubrata. (2020). Cara Menjaga Imun Tetap Sehat untuk Lawan Virus Corona", from Kompas.com website: <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/09/155256020/cara-menjaga-imun-tetap-sehat-untuk-lawan-virus-corona?page=all>.