

SOSIALISASI VAKSIN COVID-19 DALAM MOBILITAS INTERNASIONAL DAN GAYA HIDUP SEHAT SELAMA PANDEMI TERHADAP CIVITAS AKADEMIKA SMA AL-MASOEM BANDUNG

Deasy Silvy Sari^{1*}, Nursiswati², Anza Zahya Qeysa³, Vieri Abdurrafi⁴, Rifia Azka Nabiilah⁵

¹Departemen Hubungan Internasional, FISIP, Universitas Padjadjaran

²Departemen Bedah, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

³⁻⁵Pusat Studi Keamanan dan Internasional, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: deasy.silvy@unpad.ac.id

Disubmit: 08 Mei 2023

Diterima: 14 Mei 2023

Diterbitkan: 01 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.10059>

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menuntut seseorang menjaga imunitas dengan lebih baik, misalnya dengan vaksin dan menjaga gaya hidup sehat. Artikel ini bertujuan memaparkan kegiatan sosialisasi urgensi vaksin Covid-19, khususnya dalam mobilitas internasional, dan gaya hidup sehat di SMA Al-Masoem, Bandung. Sasaran dari kegiatan ini adalah pelajar SMA, guru, dan karyawan dengan usia di atas 16 tahun. Metode yang dilakukan adalah sosialisasi disertai cek kesehatan. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah dari 102 peserta, 58 telah melakukan vaksin booster Covid-19. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah sebagian besar sasaran kegiatan telah memahami pentingnya menjaga gaya hidup sehat agar dapat bertahan dan menjalani hidup dengan baik.

Kata Kunci: *Vaksin Covid-19, Gaya Hidup Sehat, Mobilitas Orang*

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic requires people to maintain better immunity, for example with vaccines and maintaining a healthy lifestyle. This article aims to describe the socialization of the urgency of the Covid-19 vaccine, especially in international mobility, and lifestyle management at Al-Masoem High School, Bandung. The targets of this activity were high school students, teachers, and employees over the age of 16. The method used was socialization accompanied by health checks. The result of this community service activity is that out of 102 participants, 58 have gotten the Covid-19 booster vaccine. The conclusion of this community service activity is that most of the participants understand the importance of maintaining a healthy lifestyle in order to survive and live a good life.

Keywords: *Covid-19 Vaccine, Healthy Lifestyle, People Mobility*

1. PENDAHULUAN

Awal 2020, Pandemi Covid-19 telah menyebar di dunia dan juga ke Indonesia. Pandemi ini telah memakan banyak korban. Total korban Covid-19 yang ada di dunia per bulan Desember 2022 mencapai 6.683.993 juta kematian, sedangkan di Indonesia sendiri mencapai 160.612 orang yang menjadi korban dari Pandemi Covid-19 (WHO, 2022). Salah satu upaya untuk menghentikan penyebaran pandemi Covid-19 adalah dengan vaksin Covid-19. Perkembangan dalam pembuatan vaksin mengalami perjalanan yang cukup panjang melewati berbagai tahapan maupun penelitian untuk mengurangi penyebaran virus tersebut. Aspek paling utama dalam pengembangan vaksin ialah kemampuan dan keamanannya (Nugroho & Hidayat, 2021). Program vaksinasi Covid-19 dapat menjadi solusi utama dalam mengurangi angka kematian, morbiditas, serta mendapatkan imunitas atau kekebalan terhadap virus COVID-19. Lalu, vaksin juga dapat melindungi bukan hanya mereka yang sudah divaksin, tetapi masyarakat lainnya dengan mengurangi penyebaran penyakit dalam populasi (Octafia, 2021). Secara historis, peranan vaksin sudah terbukti jauh lebih efektif dan efisien dalam mencegah kematian akibat virus menular kepada masyarakat, terutama Covid-19. Terbentuknya kekebalan kelompok dari vaksinasi membuat suatu masyarakat bisa menjalankan aktivitas produktifnya baik secara sosial maupun ekonomi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Beberapa negara telah mengupayakan memproduksi vaksin Covid-19, yakni: China dengan vaksin CoronaVac atau Sinovac, Amerika Serikat dengan vaksin Moderna serta Pfizer, dan terakhir Inggris yang memproduksi vaksin AstraZeneca (Fadli, 2023). Pemberian vaksin Covid-19 harus dilakukan dengan dosis yang tepat dan berbeda-beda tergantung jenis vaksinya. Namun, Covid-19 telah berkembang dan muncul varian-varian baru. Mengimbangi perkembangan ini, vaksin Covid-19 pun mengharuskan vaksin tambahan atau booster. Sesuai dengan Surat Edaran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/C/380/2023, pemberian vaksin booster di Indonesia dilakukan dalam dosis berikut berdasarkan tabel di bawah:

**Tabel 1. Dosis Vaksin Booster Berdasarkan Jenis Vaksin Awal
(Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023b)**

No	Jenis Vaksin Awal	Dosis Vaksin Booster
1	Sinovac	AstraZeneca (setengah dosis: 0,25 ml), Pfizer (setengah dosis: 0,15 ml), Moderna (dosis full: 0,5 ml), Sinopharm (dosis full: 0,5 ml), Sinovac (dosis full: 0,5 ml), Zifivax (dosis full: 0,5 ml), Indovac (dosis full: 0,5 ml), dan Inavac (dosis full: 0,5 ml).
2	AstraZeneca	Moderna (setengah dosis: 0,25 ml), Pfizer (setengah dosis: 0,15 ml), dan AstraZeneca (dosis full: 0,5 ml)
3	Moderna	Moderna (setengah dosis: 0,25 ml), Pfizer (setengah dosis: 0,15 ml)
4	Janssen (J&J)	Janssen (J&J) (dosis full: 0,5 ml), Moderna (setengah dosis: 0,25 ml), dan Pfizer (dosis full: 0,3 ml)

5	Sinopharm	Sinopharm (dosis full: 0,5 ml) dan Zifivax (dosis full: 0,5 ml)
6	Pfizer	AstraZeneca (dosis full: 0,5 ml), Pfizer (dosis full: 0,3 ml), Moderna (setengah: 0,25 ml)
7	Covovax	Covovax (dosis full: 0,5 ml)

Vaksin Covid-19, kemudian menjadi syarat melakukan perjalanan termasuk di Indonesia. Syarat perjalanan ini berlaku bagi mereka yang menggunakan fasilitas umum, seperti: pesawat terbang, kapal laut, dan kereta api yang diberlakukan secara ketat. Sementara, untuk armada bus dan kendaraan pribadi diberlakukan secara longgar.

Selain vaksin, upaya lain yang dapat dilakukan untuk menjaga diri selama pandemi adalah mengatur gaya hidup sehat. Maraknya kasus aktif Covid-19 membuat kita selalu diingatkan untuk menerapkan pola hidup sehat secara fisik dan mental. Perubahan cuaca yang tidak menentu membuat seseorang harus terus beradaptasi di tengah kondisi yang terjadi. Seseorang yang kurang bisa beradaptasi akan lebih mudah terjangkit penyakit karena sistem imunnya yang tidak cukup kuat untuk menghadapi penyakit itu. Oleh karena itu, dibutuhkan urgensi dalam penerapan gaya hidup sehat di dalam diri kita sebagai jalan keluar dari permasalahan tersebut. Pola hidup sehat merupakan serangkaian aktivitas yang didasarkan pada keinginan serta minat kita dan berhubungan dengan pikiran kita ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Manfaat dari pola hidup sehat tidak hanya akan dirasakan oleh diri kita sendiri, melainkan orang-orang di sekitar kita juga ikut merasakan manfaatnya. Melakukan pola hidup sehat dapat dilakukan dari hal-hal kecil, mulai dari merubah kebiasaan hidup kita yang kurang sehat supaya kondisi tubuh kita dapat terbentuk secara ideal dan bugar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Salah satu dari manfaat melakukan gaya hidup sehat adalah meningkatnya imun tubuh kita dimana hal ini dapat mencegah penyebaran penyakit selama Pandemi Covid-19 berlangsung. Fungsi dari imun terbagi menjadi tiga, yakni fungsi pengawasan, homeostasis, dan pertahanan. Contoh dari penerapan gaya hidup sehat yang dapat dilakukan, antara lain (Firstmedia, 2021):

- 1) Memperbaiki pola waktu tidur.
- 2) Mulai membentuk pikiran yang positif agar dapat memulihkan kesehatan mental.
- 3) Aktif melakukan aktivitas olahraga secara rutin.
- 4) Mengonsumsi makanan bernutrisi dengan serat yang cukup.

Selama pandemi Covid-19, gaya hidup sehat sudah senantiasa perlu digencarkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya ialah pelaksanaan protokol kesehatan 3M, yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak fisik dengan orang lain. Protokol kesehatan 3M tersebut merupakan pelaksanaan gaya hidup sehat yang terkodifikasi dalam regulasi pemerintah sebagai wujud nyata dalam penanganan pandemi Covid-19 (Kriswanto et al., 2021).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Vaksin booster yang menjadi persyaratan penting mobilitas internasional menjadi esensial untuk disosialisasikan terhadap masyarakat luas. Namun, banyak masyarakat yang belum menyadari urgensi vaksin booster terhadap mobilitas internasional. Per-tahun 2023 ini, tercatat di Kabupaten Bandung yang menjadi lokasi pengabdian ini, hanya terdapat sekitar 1.097.825 orang yang telah mendapatkan vaksin booster pertama. Jumlah ini hanya mencakup sekitar 49,12% jumlah keseluruhan individu di Kabupaten Bandung yang telah mendapatkan vaksin dosis kedua. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023a) Belum signifikannya jumlah penerima vaksin booster menjadi permasalahan esensial yang pengabdian ini coba untuk selesaikan.

Selain itu, berdasarkan survey yang dilakukan oleh Herbalife Nutrition, kebiasaan gaya hidup tidak sehat justru meningkat selama pandemi ini. Tercatat ada tiga kebiasaan yang meningkat, seperti; memakan makanan dengan nutrisi yang tidak seimbang yang meningkat sebesar 62%, tidak berolahraga secara teratur yang meningkat sebesar 59%, dan kurangnya waktu tidur yang meningkat sebesar 53% (Herbalife, 2022). Padahal, masa pandemi merupakan masa yang seharusnya masyarakat luas dituntut untuk lebih menjaga kebiasaan gaya hidup sehat untuk meningkatkan imunitas agar tercegah dari Covid-19. Sejalan dengan sosialisasi vaksin booster, berdasarkan permasalahan tersebut, gaya hidup sehat juga menjadi hal yang esensial untuk disosialisasikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terhadap civitas akademika SMA Al-Masoem.

3. KAJIAN PUSTAKA

Urgensi Vaksin Covid-19 dalam Mobilitas internasional

Mobilitas Internasional didefinisikan sebagai pengalaman yang memberi orang kesempatan untuk mendapatkan keterampilan pendidikan, profesional, sosial dan/atau antar budaya, serta meningkatkan kemampuan kerja dan social (Islam, 2022). Pengertian serupa juga dijabarkan oleh Jan Selmer dan Jakob Lauring, menjelaskan bahwa Mobilitas Global biasanya mencakup mobilitas fisik internasional untuk tujuan kerja (Selmer & Lauring, 2015).

Namun, virus COVID-19 menimbulkan konsekuensi pembatasan perjalanan demi menekan penyebaran virus. Pada bulan Maret 2020, deklarasi COVID-19 sebagai pandemi global diumumkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada bulan Maret 2020 (WHO, 2022). Pembatasan mobilisasi penduduk di seluruh dunia mempengaruhi mobilisasi internasional. Dalam lingkup regional misalnya, aliran tenaga kerja terampil yang terdampak pandemi antar negara anggota ASEAN telah menjadi fokus isu ASEAN terkait Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) (Yazid & Lie, 2020). Tidak hanya dalam lingkup regional, aktor dalam level internasional juga menyadari dampak disruptif pandemi terhadap aktivitas ekonomi dan edukasi.

Pentingnya vaksin Covid-19 dalam mobilitas internasional dilihat dari persyaratan orang-orang yang lintas negara. Seperti contohnya per tahun 2023 ini, negara-negara ASEAN seperti Singapura, Indonesia, Brunei, Kamboja, Laos, Myanmar, dan Malaysia mensyaratkan bukti vaksin dosis kedua sebagai persyaratan mobilitas internasional. Sementara itu, selain bukti vaksin dosis kedua, Filipina, juga mensyaratkan berbagai persyaratan

tambahan untuk mobilitas internasional bagi anak-anak usia 5-17 tahun, baik itu yang pergi maupun datang menuju Filipina, diantaranya ialah bukti vaksin booster, bukti hasil negatif tes PCR/Rapid/Antigen yang berlaku selama 24 jam, surat izin orang tua, dan surat rekomendasi dari pihak kedutaan. Adapun dua negara lainnya yaitu Vietnam dan Thailand sudah tidak mensyaratkan vaksinasi sebagai syarat masuk per tahun 2023 ini (ASEAN, 2023).

Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat menekankan seorang individu untuk melakukan berbagai aktivitas yang sangat berkaitan dengan kesehatan fisik, seperti (Gil et al., 2014): (1) meningkatkan konsumsi makanan alami (*natural food consumption*) terutama buah-buahan dan sayuran dan mengurangi konsumsi daging, makanan dengan bahan kimiawi, dan makanan olahan; (2) rutin melakukan perawatan kesehatan (*health care*) sebagai upaya seorang individu untuk menjaga dirinya agar tetap sehat melalui olahraga, diet, menjaga kadar konsumsi garam, dan melakukan cek kesehatan secara berkala; dan (3) menjaga keseimbangan hidup (*life equilibrium*) yang menunjukkan terdapat inisiatif dari seorang individu dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, hidup teratur, dan mengupayakan untuk mengurangi stress. Selain itu, menjaga gaya hidup yang sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Gaya hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan asupan makanan yang sehat, namun juga meliputi aktivitas fisik dan istirahat yang cukup. Hal ini sejalan dengan piramida FINUT yang berfungsi sebagai panduan untuk gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat dapat bervariasi di antara individu karena pengaruh prioritas budaya dan personal, serta ketersediaan opsi dalam lingkungan sosial-ekonomi dan geografis masing-masing, yang menghasilkan pola perilaku promosi kesehatan yang beragam berdasarkan pilihan personal (Cockerham, 2010). Ghidup sehat sebagai kecenderungan individu untuk mencegah masalah kesehatan dan memaksimalkan kesejahteraan individu secara pribadi (Suharjo & Harianto, 2019).

Salah satu contoh gaya hidup sehat selama pandemi adalah memperhatikan asupan gizi yang seimbang selama masa pandemi. Melihat urgensi asupan gizi seimbang dalam makanan yang dikonsumsi, Kaluku, Sari, dan Mahmud (2023) melakukan pelatihan gizi seimbang dengan sasaran para kader Posyandu. Senada dengan kegiatan pelatihan tersebut, Ernalina, Aulawi, dan Sembiring (2022) melaksanakan kegiatan edukasi mengenai konsumsi gula, garam, dan lemak terhadap ibu-ibu peserta pengajian Masjid Darul Amal, Pekanbaru, Riau (Ernalina et al., 2022).

Untuk melengkapi edukasi mengenai gaya hidup sehat yang telah dilaksanakan dalam kegiatan-kegiatan pengabdian sebelumnya, dalam kegiatan pengabdian ini, gaya hidup sehat yang diperkenalkan, di antaranya: mengurangi konsumsi gula, olahraga secara teratur, mengurangi konsumsi garam dan asin, tidur minimal 6 jam, mengurangi *screen-time* (penggunaan gadget, laptop, dan sejenisnya), menjauhi asap rokok, dan tidak mengonsumsi alkohol dan narkoba.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi mengenai:

1. Urgensi vaksin Covid-19 dalam melakukan mobilitas internasional
2. Urgensi melakukan gaya hidup sehat

Pertanyaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana sosialisasi yang dilakukan agar dapat menyampaikan urgensi vaksin Covid-19 dalam melakukan mobilitas interbasional dan juga urgensi melakukan gaya hidup sehat guna menjaga diri dalam kondisi pandemi?

4. METODE

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi disertai survey dan wawancara terstruktur.

Kegiatan Sosialisasi ini dilaksanakan pada Senin, 31 Oktober 2022 dengan sasaran terhadap pelajar, guru, dan karyawan di SMA Al-Masoem. Kegiatan ini bekerja sama dengan ikatan Alumni SMA Al-Masoem. Sosialisasi dilakukan dengan menyampaikan materi berupa ceramah, video dan juga poster. Dan terakhir, metode wawancara dilakukan secara random kepada sasaran kegiatan PKM guna melakukan triangulasi hasil wawancara dengan hasil survey. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini dibagi dua, yakni:

1. Materi tentang urgensi vaksinasi dalam mobilitas internasional berupa video kampanye disertai poster.
2. Materi tentang urgensi *healthy lifestyle* yang disampaikan dengan cara ceramah yang disertai tanya jawab.

Survey dilakukan kepada sasaran dengan menyebarkan kuesioner berupa pre-test dan post-test. Pengukuran ketercapaian dari kegiatan ini dilihat dari hasil survey berupa *pre-test* dan *post-test*. Terdapat beberapa pertanyaan yang dijadikan evaluasi sosialisasi digambarkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Daftar pertanyaan pre-test dan post-test

No	Pertanyaan
1	Gaya hidup sehat (<i>healthy lifestyle</i>) digambarkan dengan ...
2	Manfaat gaya hidup sehat adalah ...
3	Berapa gram kandungan gula dalam 350 ml minuman soda
4	Gaya hidup sehat yang telah diterapkan ...

Tahapan dari kegiatan pengabdian ini meliputi:

Tabel 3. Tahapan Kegiatan Pengabdian

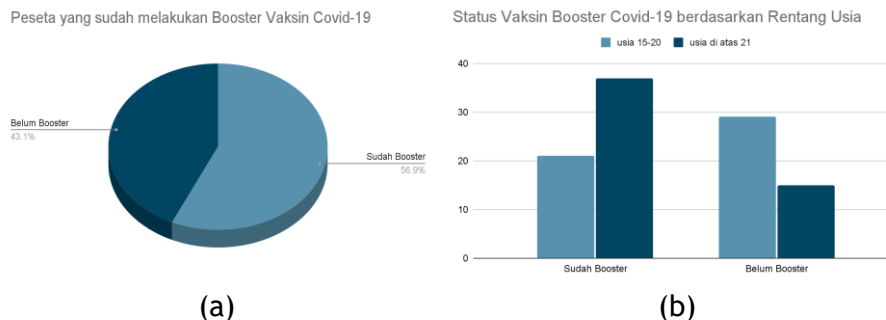
Tahapan Kegiatan	Rincian Kegiatan
Persiapan	Persiapan materi Kerja sama dengan Ikatan Alumni SMA Al-Masoem
Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah Urgensi <i>health lifestyle management</i> dilakukan di lapangan basket SMA Al-Masoem • Digital campaign mengenai urgensi vaksin Covid-19 berupa video dalam TV

- Cek Kesehatan (gula darah, kolesterol, dan asam urat) di sekretariat IKA Al-Masoem (dilakukan test survey)
- Survey: *pre-test* & *post-test*

Pelaporan Penulisan laporan kegiatan
 Penulisan luaran Kegiatan (artikel dan *press release*)

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi ada yang telah melakukan vaksin Booster Covid-19, ada juga yang belum. Tercatat dalam grafik di bawah, sekitar 56,9% persen peserta sosialisasi telah melakukan vaksin booster Covid-19, sementara itu sisanya sekitar 43,1 persen belum melakukan vaksin booster. Dari rentang usia, kelompok peserta sosialisasi yang berusia 15-20 tahun kebanyakan belum melakukan vaksin booster, dengan hanya 21 orang yang telah mendapatkan vaksin booster dan sekitar 29 orang lainnya belum mendapatkan vaksin booster. Sementara itu, kelompok peserta sosialisasi yang berumur 21 tahun ke atas kebanyakan telah melakukan vaksin booster, 36 di antaranya telah melakukan vaksin booster dan hanya terdapat 15 orang yang belum melakukan vaksin booster.



Gambar 1. Jumlah Peserta yang sudah melakukan booster dengan yang belum (a) dan rentang usia (b)

Grafik batang di atas juga menunjukkan keterkaitan yang erat antara mayoritas jumlah orang yang telah melakukan vaksin booster di rentang usia 21 tahun ke atas dengan regulasi Kementerian Perhubungan yang tercantum dalam Surat Edaran Nomor 68, 69, 70, 71, 72, 73, dan 74 Tahun 2022 Tentang Petunjuk Pelaksanaan Perjalanan yang mewajibkan vaksin booster sebagai syarat untuk melakukan perjalanan jarak jauh baik itu di dalam negeri maupun luar negeri dengan menggunakan berbagai moda transportasi seperti; transportasi laut, udara, perkeretaapian, dan transportasi darat (Kementerian Perhubungan Republik Indonesia, 2022). Dapat ditarik benang merah bahwa dikarenakan intensitas mobilitas yang tinggi yang memerlukan persyaratan vaksin booster, kelompok peserta dalam rentang usia 21 tahun ke atas mayoritas telah melakukan vaksin booster.

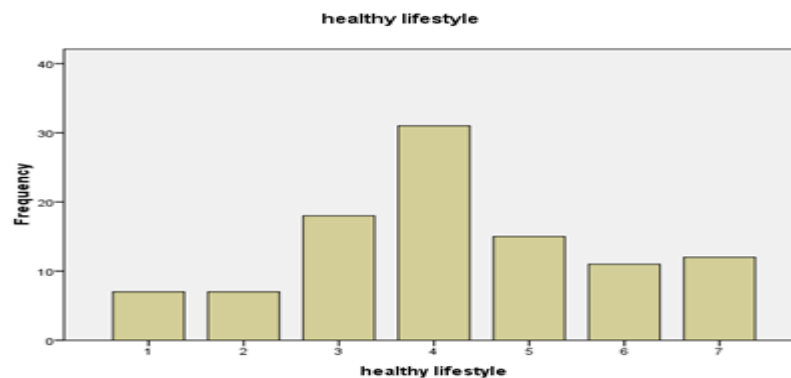
Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan presentasi partisipan menjawab benar mengalami peningkatan seperti digambarkan pada tabel 4.

Tabel 4. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* (n=101)

Questions	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Healthy life definition				
True	84	83,16%	90	89,10%
False	17	16,84%	11	10,89%
Benefit healthy lifestyle				
True	74	73,26%	79	78,21%
False	27	26,74%	22	21,79%
True	58	57,42%	61	60,39%
False	43	42,58%	40	39,61%

Adanya peningkatan presentase jawaban benar dari para peserta memperlihatkan diserapnya materi yang disampaikan oleh para peserta.

Terkait kebiasaan hidup sehat, mayoritas partisipan (30,7 %) memiliki 4 kebiasaan hidup sehat dari 7 kebiasaan hidup sehat yang utama, seperti ditunjukkan oleh diagram 1 berikut:



Tabel 5 di bawah menunjukkan sebanyak 6.9 % partisipan memiliki 1 kebiasaan hidup sehat saja. Selain itu sudah ada hampir 12% partisipan yang telah melaksanakan 7 kebiasaan hidup sehat.

Tabel 5. Persentase partisipan berdasarkan banyak kebiasaan hidup sehat yang telah dilakukan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	6.9	6.9	6.9
	2	7	6.9	6.9	13.9
	3	18	17.8	17.8	31.7
	4	31	30.7	30.7	62.4
	5	15	14.9	14.9	77.2
	6	11	10.9	10.9	88.1
	7	12	11.9	11.9	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk Program Sosialisasi Vaksin Covid-19 dalam Mobilitas Internasional dan Gaya Hidup Sehat selama Pandemi bagi civitas akademika di SMA Al-Masoem, Bandung pada tanggal 31 Oktober 2022, yaitu:

- a. Tersedianya media sosialisasi vaksin booster Covid-19 dan gaya hidup sehat berupa poster dan video.
- b. Mayoritas kelompok peserta sosialisasi dalam rentang usia 21 tahun ke atas telah melakukan vaksinasi booster, hal ini berkaitan dengan persyaratan vaksin booster sebagai syarat perjalanan berdasarkan regulasi Kementerian Perhubungan Republik Indonesia.
- c. Pengetahuan civitas akademika SMA Al-Masoem meningkat mengenai pentingnya mempraktekkan gaya hidup sehat setelah program berlangsung, ditunjukkan dengan peningkatan presentase jumlah jawaban benar dalam post-test, disertai hasil cek kesehatan umum yang mendukung.
- d. Mengetahui persentase jenis kegiatan gaya hidup sehat yang telah dilakukan oleh civitas akademika SMA Al-Masoem.

Saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya di antaranya:

- a. Mulai melakukan gaya hidup sehat karena gaya hidup sehat sangat penting untuk menjaga imunitas diri, khususnya dalam kondisi pandemi Covid-19, maupun dalam kondisi ketahanan tubuh dari seluruh penyakit yang mungkin hadir dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Melakukan vaksin Covid-19 sebaiknya tetap dilakukan, selain karena menjadi syarat mobilitas baik lokal maupun internasional, juga untuk menjaga imunitas tubuh.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Asean. (2023, January 11). *Vaccinated-Travellers_11jan2023_Th*. Asean Secretary. https://Asean.Org/Wp-Content/Uploads/2023/01/Vaccinated-Travellers_11jan2023_Th.Pdf
- Cockerham, W. C. (2010). Health Lifestyles: Bringing Structure Back. In *The New Blackwell Companion To Medical Sociology10* (Pp. 159-183). WileyBlackwell. <https://Onlinelibrary.Wiley.Com/Doi/Abs/10.1002/9781444314786.Ch8>
- Kriswanto, H. D., Anissa, A. S., & Hasdiani, T. (2021). Peran Mahasiswa Dalam Mengedukasi Masyarakat Pentingnya Menjaga Lingkungan Dan Gaya Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19. *Journal Of Nonformal Education And Community Empowerment*, 5(2), 179-184. <https://Doi.Org/10.15294/Pls.V5i2.52689>
- Ernalia, Y., Tahrir Aulawi, Nur Pelita Sembiring, & Novfiri Syuryadi. (2022). Edukasi Konsumsi Gula, Garam, Dan Lemak Sebagai Upaya Pencegahan Sindrom Metabolik. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 92-97. <https://Doi.Org/10.31849/Dinamisia.V6i1.8038>
- Fadli, R. (2023, May 12). *10 Vaksin Corona Yang Digunakan Di Indonesia*. <https://Www.Halodoc.Com/Artikel/10-Vaksin-Corona-Yang-Digunakan-Di-Indonesia>
- Firstmedia. (2021, September 21). *Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat SelamaMasaPandemi*. <https://Www.Firstmedia.Com/Article/Pentingnya-a-Menjaga-Pola-Hidup-Se...>
- Gil, A., Ruiz-Lopez, M. D., Fernandez-Gonzalez, M., & De Victoria, E. M. (2014). The Finut Healthy Lifestyles Guide: Beyond The Food Pyramid. *Advances In Nutrition*, 5(3), 358s-367s. <https://Doi.Org/10.3945/An.113.005637>
- Herbalife. (2022, November 1). 2022 Herbalife Asia Pacific Personal Habits Survey. *Herbalife*. <https://Www.Herbalife.Com.Sg/Apacnews/Press-Release/2022-Asia-Pacific-Personal-Habits-Survey/>
- Islam, M. T. (2022, September 1). *What Is International Mobility*. <https://Doi.Org/10.4018/978-1-6684-5274-5.Ch012>
- Kementerian Perhubungan Republik Indonesia. (2022). *Kemenhub Terbitkan Se Perjalanan Dalam Negeri Dan Luar Negeri, Mulai Berlaku 17 Juli 2022*. Dephub.Go.Id. <https://Dephub.Go.Id/Post/Read/Kemenhub-Terbitkan-Se-Perjalanan-Dalam-Negeri-Dan-Luar-Negeri,-Mulai-Berlaku-17-Juli-2022>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023a). *Data Vaksinasi Covid-19 Nasional (Per Mei 2023)*. Vaksin.Kemkes.Go.Id. <https://Vaksin.Kemkes.Go.Id/#/Vaccines>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023b). *Surat Edaran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.02.02/C/380/2023*.
- Nugroho, S. A., & Hidayat, I. N. (2021). Efektivitas Dan Keamanan Vaksin Covid-19 : Studi Refrensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (Jkp)*, 9(2). <https://Ejournal.Unuja.Ac.Id/Index.Php/Jkp/Article/View/2767>
- Octafia, L. A. (2021). Vaksin Covid-19: Perdebatan, Persepsi Dan Pilihan. *JurnalEmik*, 4(2), 160174. <https://Doi.Org/https://Doi.Org/10.46918/E-mik.V4i2.1134>

- Selmer, J., & Luring, J. (2015). Global Mobility. In *Wiley Encyclopedia Of Management*.1.https://www.researchgate.net/publication/319325214_Global_Mobility
- Suharjo, S. N., & Harianto, A. (2019). Perbedaan Gaya Hidup Sehat Dan Sikap Terhadap Makanan Organik Dari Generasi Baby Boomers, X, Dan Y Di Surabaya. *Jurnal Manajemen Perhotelan*, 5(1), 45-58. <https://doi.org/10.9744/jmp.5.1.45-58>
- Who. (2022). *Covid-19 Weekly Epidemiological Update*. <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-weekly-epidemiological-update---21-december-2022>
- Yazid, S., & Lie, L. D. J. (2020). Dampak Pandemi Terhadap Mobilitas Manusia Di Asia Tenggara. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 368(6490), 75-83. <https://doi.org/10.1126/science.abb4218>