

Penyuluhan Fungsi Vitamin Dalam Peningkatan Daya Tahan Tubuh Serta Pelatihan Gerakan Mencuci Tangan, Memakai Masker, Dan Menjaga Jarak Kepada Marching Band Genta Bhuwana Ganeswara

Counseling on the Function of Vitamins in Increasing Body Endurance and Training on Hand Washing Movements, Wearing Masks, and Keeping Distance to the Marching Band Genta Bhuwana Ganeswara

I Gusti Bagus Teguh Ananta¹, Dewa Gede Anom Anjasmara², Putu Indrayoni³

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

E-mail: igbta90@gmail.com

ABSTRAK

Berbagai tindakan preventif dalam menanggulangi peningkatan kasus COVID-19 harus dilaksanakan, baik oleh pemerintah ataupun masyarakat. Upaya preventif sejauh ini merupakan praktik terbaik untuk mengurangi dampak pandemi COVID-19, mengingat belum adanya pengobatan yang dinilai efektif dalam melawan virus SARS-CoV-2. Salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi dampak pandemi COVID-19 dengan menerapkan gerakan 3M yaitu mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak.

Marching band merupakan salah satu kegiatan pembelajaran seni dan olahraga yang menjadi dampak pandemi COVID-19. Metode pembelajaran musik dikelas dapat dilakukan secara daring, namun dalam praktiknya penguasaan alat musik perlu dilakukan secara luring. Proses latihan secara luring perlu mendapatkan perhatian yang lebih dengan menerapkan protokol 3M yaitu menjaga jarak, menggunakan masker, dan mencuci tangan. Berdasarkan hal tersebut dilakukan kegiatan penyuluhan fungsi vitamin dalam peningkatan daya tahan tubuh serta melakukan pelatihan gerakan mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak. Pelaksanaan dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan pelatihan yang diikuti oleh 25 orang peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pelatihan mengenai pandemi COVID-19 dan gerakan mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak, >80% anggota Marching Band Genta Bhuwana Ganeswara memiliki pengetahuan yang baik.

Kata Kunci : Covid 19, Gerakan 3M, Fungsi vitamin

ABSTRACT

Various preventive measures in tackling the increase in COVID-19 cases must be carried out, both by the government and the community. Preventive efforts are so far the best practice to reduce the impact of the COVID-19 pandemic, given that there is no treatment that is considered effective against the SARS-CoV-2 virus. One of the government's efforts to overcome the impact of the COVID-19 pandemic is by implementing the 3M movement, namely washing hands, wearing masks, and maintaining distance.

Marching band is one of the art and sports learning activities that have been the impact of the COVID-19 pandemic. Music learning methods in the classroom can be done online, but in practice mastery of musical instruments needs to be done offline. The offline training process needs to get more attention by implementing the 3M protocol, namely maintaining distance, using masks, and washing hands. Based on this, counseling activities on the function of vitamins were carried out in increasing endurance as well as training in washing hands, wearing masks, and keeping a distance

The implementation was carried out by conducting counseling and training which was attended by 25 participants. The results of the activity showed that there was an increase in the knowledge of the training participants regarding the COVID-19 pandemic and the movement to wash hands, wear masks and keep a distance, >80% of Marching Band members Genta Bhuwana Ganeswara had good knowledge.

Keywords: Covid 19, 3M Movement, Vitamin function

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease-2019) yang disebabkan oleh virus SARSCoV- 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat secara umum dan telah menarik perhatian dunia. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO (WorldHealth Organization) telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional (Güner, Hasanoğlu, & Aktaş, 2020). Wabah COVID- 19 merupakan musibah yang dihadapi seluruh penduduk dunia, khususnya Indonesia saat ini. Pandemi Covid-19 mengakibatkan aktivitas kehidupan manusia terganggu terutama pada bidang pendidikan. Indonesia melakukan upaya pencegahan penyebaran virus COVID-19 salah satunya dengan menutup kegiatan sekolah, perguruan tinggi, dan universitas. Gangguan dalam proses belajar langsung antara siswa dan guru dan pembatalan penilaian belajar berdampak pada psikologis anak didik dan menurunnya kualitas keterampilan murid (Syah Aji, 2020).

Proses pembelajaran di sekolah merupakan alat kebijakan publik terbaik sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Selain itu banyak siswa menganggap bahwa sekolah adalah kegiatan yang sangat menyenangkan, siswa juga dapat berinteraksi dan mendapatkan pengalaman belajar secara langsung (Caroline, 1979). Dampak pandemi Covid-19 dalam bidang pendidikan sangat dirasakan oleh siswa dimana dalam proses belajar online para siswa dihadapkan pada tugas dan materi belajar yang padat tanpa berinteraksi secara langsung sehingga menyebabkan siswa mengalami rasa jenuh dan bosan yang mengakibatkan stress.

Berbagai tindakan preventif dalam menanggulangi peningkatan kasus COVID-19 harus dilaksanakan, baik oleh pemerintah ataupun masyarakat. Upaya preventif sejauh ini merupakan praktik terbaik untuk mengurangi dampak pandemi COVID-19, mengingat belum adanya pengobatan yang dinilai efektif dalam melawan virus SARS-CoV-2. Saat ini, tidak adanya vaksin untuk SARS-CoV-2 yang tersedia dan telah memenuhi berbagai fase uji klinis, sehingga upaya preventif terbaik yang dilakukan adalah dengan menghindari paparan virus dengan didasarkan pada PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) (Di Gennaro et al., 2020). Salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi dampak pandemi COVID-19 dengan menerapkan gerakan 3M yaitu mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak.

Marching band merupakan salah satu kegiatan pembelajaran seni dan olahraga yang menjadi dampak pandemi COVID-19. Metode pembelajaran musik dikelas dapat dilakukan secara daring, namun

dalam praktiknya penguasaan alat musik perlu dilakukan secara luring. Proses latihan secara luring perlu mendapatkan perhatian yang lebih dengan menerapkan protokol 3M yaitu menjaga jarak, menggunakan masker, dan mencuci tangan. Berdasarkan hal tersebut, kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat kepada anggota marching band Genta Bhuwana

Ganeswara dengan kegiatan penyuluhan fungsi vitamin dalam peningkatan daya tahan tubuh serta melakukan pelatihan gerakan mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Penyuluhan Fungsi Vitamin Dalam Peningkatan Daya Tahan Tubuh Serta Pelatihan Gerakan Mencuci Tangan, Memakai Masker, Dan Menjaga Jarak Kepada Marching Band Genta Bhuwana Ganeswara berlangsung dengan lancar. Kegiatan PKM dilaksanakan dengan agenda pembagian kuesioner pengetahuan serta penyuluhan tentang fungsi vitamin dalam peningkatan daya tahan tubuh, pelatihan mencuci tangan dan pemberian multivitamin. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang peserta pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner. Kuesioner berupa pertanyaan *multiple choice* sebanyak 10 pertanyaan. Analisis data diperoleh hasil bahwa dari 25 orang peserta pelatihan yang menjawab kuesioner pengetahuan gerakan mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak, 4 orang (16%) memiliki pengetahuan yang kurang terkait fungsi vitamin, sedangkan 21 orang (84%) memiliki pengetahuan yang baik. Hasil analisis tergambar pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Kategori Pengetahuan

| Kategori | Frequency | Percent (%) |
|--------------------|------------------|--------------------|
| Pengetahuan kurang | 4 | 16 |
| Pengetahuan baik | 21 | 84 |
| Total | 25 | 100 |

Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan fungsi vitamin dalam peningkatan daya tahan tubuh. Diskusi dalam penyuluhan terdapat 3 pertanyaan dari peserta pelatihan. Pertanyaan tersebut berupa:

- 1) Apakah kebutuhan vitamin sehari-hari dapat dipenuhi tanpa mengkonsumsi vitamin dalam bentuk kapsul / tablet?
- 2) Bagaimana jika mengkonsumsi terlalu banyak vitamin c dalam sehari?
- 3) Apakah mengkonsumsi vitamin efektif dalam mencegah penularan virus Corona?

Seluruh pertanyaan ini dapat dijawab dengan baik oleh tim penyuluhan. Selanjutnya, evaluasi penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan terkait fungsi vitamin kepada para peserta. Peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim penyuluhan.



Gambar 1. Penyuluhan terhadap peserta

Kegiatan pelatihan mencuci tangan diawali dengan demonstrasi oleh tim penyuluhan. Setelah demonstrasi, peserta pelatihan kemudian diberikan kesempatan untuk mempraktikkan cara-cara mencuci tangan yang telah diajarkan. Setelah semua peserta pelatihan mendapat kesempatan untuk melakukan cuci tangan dengan benar dan menggunakan masker dengan tepat, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan multivitamin kepada seluruh peserta pelatihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan peserta pelatihan mengenai pandemi COVID-19 dan gerakan mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak, >80% anggota Marching Band Genta Bhuwana Ganeswara memiliki pengetahuan yang baik.

Penambahan ilmu terkait dengan edukasi proses hand hygiene sangat penting diberikan kepada siswa guna meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kebersihan diri di masa pandemi. Selain itu, kegiatan pemberian edukasi ini sebaiknya dilakukan secara rutin di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Caroline Hodges Persell, 1979, *Educations and Inequality, The Roots and Results of Stratification in America's Schools*, United States of America: The Free Press.

Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbuto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future perspectives: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082690>

- Emy Darmayanti, N.P. 2020. Gambaran pengetahuan masyarakat tentang covid-19 dan perilaku masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 8 No 3, Agustus 2020, Hal 485 – 490. FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah.
- Güner, R., Hasanoglu, İ., & Aktaş, F. (2020). Covid-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-1), 571–577. <https://doi.org/10.3906/sag-2004-146>.
- Syah Aji, R.H. 2020. Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I FSH* Vol. 7 No. 5 (2020), pp. 395-402, DOI: 10.15408/sjsbs.v7i5.15314. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.