

## **COVID-19 PREVENTION EDUCATION WITH THE HEALTH PROTOCOL OF 5M AND THE IMPORTANCE OF MULTIVITAMINS DURING COVID-19 PANDEMIC**

Gina Aulia\*, Andriyani Rahmah Fahriati<sup>2</sup>, Tri Okta Ratnaningtyas<sup>3</sup>, Sheila Meitania Utami<sup>4</sup>, Rita Dwi Pratiwi<sup>5</sup>, Nurwulan Adi Ismaya<sup>6</sup>, Fenita Purnama Sari<sup>7</sup>, Tria Monja<sup>8</sup>, Lela Kania Rahsa Puji<sup>9</sup>, Nurhasanah<sup>10</sup>, Putri Ayu Sabrina<sup>11</sup>

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang,, Pajajaran Street No.1, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

Email: [ginaaulia@wdh.ac.id](mailto:ginaaulia@wdh.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Coronavirus disease 2019 (COVID-19) has caused a global health crisis that has had a major impact to the perspective of the world and everyday life. Measures for prevention have also been taken by the government to overcome cases of the spread of COVID-19, such as socialization of health protocol of 5M, which are; the application of wearing masks, maintaining distance, washing hands, avoiding crowds and reducing mobility (Kemenkes RI, 2021). In addition to health protocol of 5M, prevention from transmission of COVID-19 can be by consuming a balanced multivitamin and nutrition to maintain endurance. There are still many people in Duren Mekar, Depok who don't know and don't care about the health protocol of 5M and maintain immunity, so education is needed to increase public understanding of the importance of complying with the health protocol of 5M and multivitamins during the COVID-19 pandemic. The purpose of this activity is to provide education on prevention of COVID-19 with the health protocol of 5M and the importance of multivitamins during the COVID-19 pandemic to reduce the level of transmission of COVID-19. The methods of implementing the service are: (a) the preparatory stage, namely the socialization is carried out by compiling the material to be delivered directly using power point presentation media, compiling a schedule for providing material, dividing the task for the team; (b) the direct socialization stage using power point presentation media; (c) the evaluation stage by conducting questions and answers with the community; (d) distribution of free masks and multivitamins to the community. The team for implementing community service activities are 10 lecturers of Widya Dharma Husada Tangerang and 1 student. The community service team provided material on COVID-19 prevention education with the health protocol of 5M and the importance of multivitamins during the COVID-19 pandemic and distributed free masks and multivitamins to the community. This community service activity went well. So it can be concluded, educating the public directly is more efficient and effective in providing understanding to the community, but it must be carried out in accordance with the health protocol in the New Normal era.*

**Keywords :** *prevention, COVID-19, health protocol of 5M, multivitamins*

## **EDUKASI PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN PROTOKOL KESEHATAN 5M DAN PENTINGNYA MULTIVITAMIN DI MASA PANDEMI COVID-19**

Gina Aulia\*, Andriyani Rahmah Fahriati<sup>2</sup>, Tri Okta Ratnaningtyas<sup>3</sup>, Sheila Meitania Utami<sup>4</sup>,  
Rita Dwi Pratiwi<sup>5</sup>, Nurwulan Adi Ismaya<sup>6</sup>, Fenita Purnama Sari<sup>7</sup>, Tria Monja<sup>8</sup>,  
Lela Kania Rahsa Puji<sup>9</sup>, Nurhasanah<sup>10</sup>, Putri Ayu Sabrina<sup>11</sup>

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Pajajaran No.1, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

Email: [ginaaulia@wdh.ac.id](mailto:ginaaulia@wdh.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) telah menyebabkan krisis kesehatan global yang berdampak besar pada cara pandang orang memahami dunia dan kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah untuk pencegahan juga telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi kasus penyebaran COVID-19 seperti mensosialisasikan protokol kesehatan 5 M yaitu penerapan memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (Kemenkes RI, 2021). Selain protokol kesehatan 5 M, pencegahan dari penularan COVID-19 bisa dengan cara mengkonsumsi multivitamin dan gizi yang seimbang untuk menjaga daya tahan tubuh. Beberapa masyarakat di kelurahan Duren Mekar Depok masih banyak yang belum mengetahui dan kurang memperdulikan protokol kesehatan 5M dan menjaga daya tahan tubuh sehingga diperlukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan 5M dan multivitamin di masa pandemi COVID-19. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi pencegahan COVID-19 dengan protokol kesehatan 5M dan pentingnya multivitamin di masa pandemi COVID-19 untuk menurunkan tingkat penularan COVID-19. Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan yaitu : (a) tahap persiapan yaitu sosialisasi dilakukan dengan penyusunan materi yang akan disampaikan secara langsung menggunakan media presentasi power point, penyusunan jadwal pemberian materi, pembagian tugas tim pengabdian; (b) tahap sosialisasi secara langsung menggunakan media presentasi power point; (c) tahap evaluasi dengan melakukan tanya jawab dengan masyarakat; (d) tahap pembagian masker dan multivitamin gratis kepada masyarakat. Tim pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah dosen Widya Dharma Husada Tangerang sebanyak 10 orang dan mahasiswa sebanyak 1 orang. Tim pengabdian memberikan materi tentang edukasi pencegahan COVID-19 dengan protokol kesehatan 5M dan pentingnya multivitamin di masa pandemi COVID-19 serta membagikan masker dan multivitamin gratis kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Sehingga dapat disimpulkan, mengedukasi masyarakat secara langsung lebih efisien dan efektif untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat namun harus dilaksanakan sesuai dengan protokol kesehatan di masa New Normal.

***Kata Kunci : pencegahan, COVID-19, protokol Kesehatan 5M, multivitamin***

## **PENDAHULUAN**

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan COVID-19 jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada dua jenis COVID-19 yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari (Kemenkes RI, 2020; Lu et al, 2020). Namun, beberapa kasus telah berkembang menjadi komplikasi yang berat seperti kegagalan organ, syok septik, edema paru, pneumonia berat, dan sindrom pernafasan akut (Chen et al., 2020).

Berdasarkan data dari Tim Komunikasi Komite Penanganan Corona Virus Disease 2019

(COVID-19) dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN) situasi COVID-19 di Indonesia yaitu jumlah kasus aktif atau pasien yang masih membutuhkan perawatan, per tanggal 10 April 2021 bertambah sebanyak 999 kasus dan jumlah totalnya meningkat menjadi 111.137 kasus dengan persentasenya di angka 7,1%. Kemudian pasien terkonfirmasi positif melalui metode pemeriksaan RT-PCR/TCM dan rapid antigen, bertambah sebanyak 4.723 kasus dengan jumlah kumulatifnya, atau pasien terkonfirmasi positif yang tercatat sejak kasus pertama hingga tanggal 10 April 2021 mencapai 1.562.868 kasus (KPCPEN, 2021).

Penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) telah menyebabkan krisis kesehatan global yang berdampak besar pada cara pandang orang memahami dunia dan kehidupan sehari-hari (Frontiers, 2020). Langkah-langkah untuk pencegahan juga telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi kasus penyebaran COVID-19 seperti mensosialisasikan protokol kesehatan 5 M yaitu penerapan

memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (Kemenkes RI, 2021). Selain protokol kesehatan 5 M, pencegahan dari penularan COVID-19 bisa dengan cara mengkonsumsi multivitamin dan gizi yang seimbang untuk menjaga daya tahan tubuh.

Saat ini, masyarakat masih belum sepenuhnya mematuhi himbauan pemerintah untuk menjalankan protokol kesehatan 5M dalam pencegahan penyebaran COVID-19 (Buana, 2020). Terutama beberapa masyarakat di kelurahan Duren Mekar Depok masih banyak yang belum mengetahui dan kurang memperdulikan protokol kesehatan 5M dan menjaga daya tahan tubuh sehingga diperlukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan 5M dan multivitamin di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilaksanakan pengabdian masyarakat secara langsung kepada

masyarakat di Balai Sarmili Kelurahan Duren Mekar Depok.

Tujuan pelaksanaan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi pencegahan COVID-19 dengan protokol kesehatan 5M dan pentingnya multivitamin di masa pandemi COVID-19 untuk menurunkan tingkat penularan COVID-19.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Sasaran pengabdian ini adalah masyarakat di Kelurahan Duren Mekar Depok sebanyak 16 orang yang dilaksanakan pada tanggal 11 April 2021.

Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan yaitu : (a) tahap persiapan yaitu sosialisasi dilakukan dengan penyusunan materi yang akan disampaikan secara langsung menggunakan media presentasi power point, penyusunan jadwal pemberian materi, pembagian tugas tim pengabdian; (b) tahap sosialisasi secara langsung menggunakan media presentasi power point; (c) tahap evaluasi dengan melakukan tanya jawab dengan masyarakat; (d) tahap pembagian masker dan

multivitamin gratis kepada masyarakat. Tim pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah dosen Widya Dharma Husada Tangerang sebanyak 10 orang dan mahasiswa sebanyak 1 orang. Tim pengabdian memberikan materi tentang edukasi pencegahan COVID-19 dengan protokol kesehatan 5M dan pentingnya multivitamin di masa pandemi COVID-19 serta membagikan masker dan multivitamin gratis kepada masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

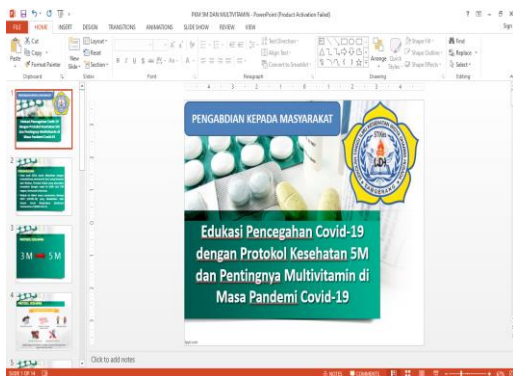
Sampai saat ini metode penularan COVID-19 memang belum dapat ditentukan secara pasti karena penelitian tentang COVID-19 ini masih selalu berkembang, sehingga pemerintah merekomendasikan masyarakat untuk selalu waspada.

Pelaksanaan edukasi untuk pencegahan dan penurunan tingkat penularan COVID-19, kami menyajikan materi sesuai dengan protokol Kesehatan yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI yaitu protokol kesehatan 5M. Protokol

kesehatan 5M termasuk sederhana namun penting dilakukan saat masa New Normal, 5M tersebut meliputi penerapan memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas. Kami juga memberikan tambahan edukasi tentang pentingnya multivitamin di masa pandemi COVID-19 dalam membantu menjaga daya tahan tubuh dan juga beberapa vitamin seperti vitamin C dan vitamin D telah masuk dalam regimen terapi pengobatan Covid-19.

Pengabdian masyarakat dosen dan mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang berjalan lancar dan disambut antusias oleh masyarakat di Kelurahan Duren Mekar Depok. Hal tersebut terlihat dari respon masyarakat yang fokus mendengarkan dan memberikan beberapa pertanyaan kepada tim pemateri edukasi. Hasil proses tanya jawab antara tim pemateri edukasi dengan masyarakat menunjukkan bahwa peserta mulai memahami tentang protokol kesehatan 5M dan pentingnya multivitamin di masa

pandemi COVID-19 serta diharapkan masyarakat dapat menerapkan hal tersebut di masa New Normal saat ini. Dalam rangka membantu masyarakat dalam memulai adaptasi New Normal, kami membagikan beberapa masker dan multivitamin gratis agar masyarakat di Kelurahan Duren Mekar Depok menjadi semangat mematuhi protokol kesehatan. Berikut beberapa foto materi edukasi dan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Materi edukasi



Gambar 2. Edukasi pencegahan Covid-19 dengan Protokol Kesehatan 5M dan pentingnya multivitamin di masa pandemi COVID-19



Gambar 3. Peserta di Balai Sarmili Kelurahan Duren Mekar



Gambar 4. Pemberian masker dan multivitamin gratis

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi pencegahan COVID-19 dengan protokol kesehatan 5M dan pentingnya multivitamin di masa pandemi COVID-19 kepada masyarakat berjalan dengan lancar. Sehingga dapat disimpulkan, mengedukasi masyarakat dengan secara langsung lebih efisien dan efektif dalam memberikan pemahaman kepada masyarakat namun harus dilaksanakan sesuai dengan protokol kesehatan di masa New Normal.

### Saran

Sosialisasi edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam pencegahan COVID-19 di masa New Normal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Buana, D. Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. (2020). *Jurnal social dan budaya syari*, 7(3),1-14.
- Chen, N., et al., Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study, *Lancet* (2020), [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7).
- Frontiers. 2020. Coronavirus Disease (COVID-19): The Impact and Role of Mass Media During the Pandemic. URL:

<https://www.frontiersin.org/research-topics/13638/coronavirus-disease-covid-19-the-impact-and-role-of-mass-media-during-the-pandemic#authors>. Diakses pada tanggal 10 April 2021.

Kemenkes RI. Pedoman dan Pencegahan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2020.

Kemenkes RI. 2021. 5 M Dimasa Pandemi COVID-19 di Indonesia. URL: <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-m-dimasa-pandemi-covid-19-di-indonesia.html>. Diakses tanggal 8 April 2021.

KPCPEN. 2021. Situasi COVID-19 di Indonesia. URL: <https://covid19.go.id>. Diakses tanggal 10 April 2021.

Lu, H., et al., Outbreak of pneumonia of unknown etiology in wuhan China: the mystery and the miracle, J. Med. Virol. (2020) 25678.