

Efektivitas Media Sosial dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman tentang Imunitas, Kesehatan Jiwa dan Raga Menghadapi *New Normal* pada Masyarakat Kabupaten Semarang

Istianatus Sunnah*¹, Lyna Lestari Indrayati², Liyanovitasari³

^{1,2}Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

*e-mail: istianahizna29@gmail.com¹, lynalestariindrayatifarmasi@gmail.com², liyanovie05@gmail.com³

Abstrak

Pandemi COVID-19 mengubah tatanan kehidupan bermasyarakat sehingga membuat masyarakat menjadi cemas dan takut. Kehidupan harus tetap berlangsung sehingga masyarakat harus mempersiapkan diri dalam menyongsong tatanan kehidupan baru (New Normal). Dalam rangka new normal, masyarakat harus mempersiapkan diri, dan harus memahami upaya upaya menyongsong kehidupan baru. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, untuk menilai tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam menyongsong tatanan kehidupan melalui upaya-upaya peningkatan imunitas, kesehatan jiwa dan raga yang dikemas dalam buku saku Amanatin. Untuk menilai peningkatan pemahaman tersebut, masyarakat mengisi pretes dan postes tentang cara aman mencegah terpapar virus COVID-19 melalui peningkatan imunitas dan peningkatan keimanan yang diunggah melalui media sosial Youtube. Penentuan kategori tingkat pengetahuan dan pemahaman berdasarkan persentase skor jawaban benar. Kategori baik apabila skor >76-100, cukup baik apabila skor yang diperoleh 56-75, kurang baik apabila skor 40-5 dan tidak baik bila skor <40. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa, terdapat peningkatan pemahaman masyarakat setelah diberikan informasi melalui Youtube. Peningkatan pemahaman tersebut yang awalnya dalam kategori cukup baik (76,27) meningkat menjadi kategori baik (90,22). Persentase masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan dan pemahaman dengan kategori baik yang awalnya hanya 8 orang (13,79%) meningkat jadi 100 % (58 orang). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial sangat efektif dalam membantu penyampaian informasi kepada masyarakat.

Kata kunci: Media Sosial, New Normal, Tingkat Pengetahuan Pemahaman

Abstract

The COVID-19 pandemic changed the order of social life, making people anxious and afraid. Life must continue so that people must prepare themselves to welcome the new order of life (New Normal). In the framework of the new normal, people must prepare themselves, and must understand the efforts to welcome a new life. The aims of the Community Service activity is to assess the level of knowledge and understanding of the community in welcoming the order of life through efforts to increase immunity, mental and physical health which is packaged in amanatin pocketbook. To assess the increase in understanding, the community filled in pretests and posts on how to safely prevent exposure to the COVID-19 virus through increasing immunity and increasing faith uploaded through social media Youtube. Determination of comprehension categories based on the percentage of correct answer scores. The category is good if the score is >76-100, quite good if the score obtained is 56-75, not good if the score is 40-55 and not good if the score is <40. The results obtained showed that there was an increase in public understanding after being given information through Youtube. The increase in understanding, which was originally in the fairly good category (76.27) increased to the good category (90.22). The percentage of people who have a good understanding, which was originally 8 people (13.79%) increased to 100% (58 people). This shows that social media is very effective in helping to convey information to the public.

Keywords: Level of Understanding, New Normal, Social Media

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang telah berlangsung selama 2 tahun, memberikan banyak pengalaman dan pengetahuan kepada kita. Selama 2 tahun, semua pekerjaan dan kegiatan yang umumnya dilaksanakan di luar rumah, harus dilakukan dari rumah (*Work From Home*) untuk menghindari penyebaran virus SAR COV-2. Tidak mungkin semua kegiatan akan dilaksanakan

selamanya dari rumah. Ada saatnya harus bangkit untuk mulai beraktifitas. Roda perekonomian harus kembali normal meski pandemi COVID-19 masih berlangsung. Pemerintah Republik Indonesia mulai mengurangi Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka menyongsong *New Normal*. Era *New Normal* merupakan masa di mana masyarakat sudah terbiasa dengan pola hidup berdampingan dengan wabah. Artinya masyarakat harus bisa menerima COVID-19 sehingga perlu adanya upaya agar masyarakat tetap sehat, bisa berkarya meski masih terjadi penyebaran varian virus SAR-Cov2 (Kemenkes,2020). Perlu adanya upaya agar masyarakat bisa bangkit kembali, sehingga aktivitas sehari-hari berjalan normal.

Edukasi *New Normal* harus selalu disampaikan kepada masyarakat, sehingga dapat meningkatkan imunitas dan kesehatan masyarakat. Masyarakat harus selalu diingatkan dan diberikan informasi serta pencegahan penularan COVID-19, karena virus COVID-19 mengalami mutasi yang penularannya sangat cepat. Seseorang yang sudah mendapatkan vaksin, pernah terjangkit virus COVID-19, dapat terpapar kembali virus tersebut karena mutasi virus jenis baru. Edukasi dapat dilakukan melalui sosial media, pamflet, leaflet, video atau melalui siaran televisi. Edukasi secara online lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat (Sabarudin et al, 2020). Era *new normal*, masyarakat tidak hanya diharapkan memiliki peningkatan kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani. Menurut penelitian Aeni, 2021, pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap aspek kesehatan, aspek ekonomi dan sosial. Pada aspek kesehatan, adanya kerumunan selama pandemi COVID-19 dapat meningkatkan penyebaran virus SAR COV2, sehingga kesehatan masyarakat dapat menurun akibat terkena virus ini. Hal ini dapat menurunkan perekonomian karena banyak masyarakat yang harus menjalani karantina. Pada aspek ekonomi, adanya pandemi COVID-19, menyebabkan perekonomian turun akibat adanya pembatasan kegiatan. Adanya PSBB, aktivitas penyaluran barang dan jasa dalam kegiatan perdagangan menjadi terbatas. Pandemi COVID-19 dapat menyebabkan pencetus menurunnya kesehatan mental. Kecemasan yang muncul secara berlebihan, kekhawatiran terjangkit virus SAR COV2, dapat menyebabkan gangguan mental (Vibriyanti, 2020).

Hasil penelitian Setiadi (2016), menjelaskan bahwa media sosial sangat efektif sebagai media komunikasi dan membawa dampak perubahan cara berkomunikasi. Rosini et al, 2018, melakukan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa media sosial Youtube yang paling sering digunakan untuk mencari dan mendapatkan informasi kesehatan (84,9%). Kabupaten Semarang, terutama Kecamatan Ungaran, pada tahun 2020-2021 sempat masuk dalam daftar zona merah pandemi COVID-19. Masyarakat yang terpapar COVID-19, diwajibkan untuk melakukan isolasi mandiri, tetapi pemantauan kesehatan harus tetap dilakukan. Hal ini yang melatarbelakangi dilaksanakan kegiatan pengabdian ini supaya masyarakat mendapatkan informasi tentang COVID-19 secara lengkap dengan menggunakan media yang tepat yang selanjutnya menilai tingkat pemahaman dan pengetahuan terhadap informasi yang diberikan maka kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui media sosial Youtube.

2. METODE

Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dimulai dari pengisian pretes secara online melalui Youtube, kemudian menyimak materi yang diunggah dalam bentuk buku saku amanatin di Youtube, selanjutnya peserta mengisi link postes yang disediakan. Metode untuk menilai tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam rangka *New Normal* melalui upaya-upaya peningkatan imunitas, kesehatan jiwa dan raga menggunakan pretes dan postes yang diunggah melalui *google form* di Youtube. Kriteria responden yang akan dinilai tingkat pemahaman adalah masyarakat yang berusia 16 tahun keatas, pernah terpapar virus COVID-19 maupun tidak, dapat membaca dan memanfaatkan *gadget* untuk mengakses pretes, materi dan postes. Peserta menjawab 15 pertanyaan pretes tentang upaya agar aman dan terbebas dari COVID-19 melalui peningkatan imunitas dan kesehatan mental, kemudian mengakses materi serta menjawab postes. Hasil tingkat pengetahuan dapat diukur dengan skala Guttman dengan tipe jawaban tegas yaitu benar dan

salah. Pada jawaban benar mendapatkan skor 1 dan jawaban salah mendapatkan skor 0. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan perhitungan melalui rumus berikut:

$$\text{Skor} = \frac{\text{skor yang dicapai}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Hasil skor yang diperoleh, dikelompokkan berdasarkan 4 kategori tingkat pengetahuan sebagai berikut:

- Kategori baik (skor 76-100)
- Kategori cukup baik (skor 56-75)
- Kategori kurang baik (skor 40-55)
- Kategori tidak baik (skor <40)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan secara online pada kelompok masyarakat umum di Kabupaten Semarang terutama Kecamatan Ungaran Barat, Ungaran Timur, Ambarawa, Pabelan karena adanya Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) yang ditetapkan oleh pemerintah. Komunikasi dengan responden menggunakan WhatsApp termasuk menyampaikan link Youtube. Materi yang diberikan tentang peningkatan kesehatan jiwa dan raga serta imunitas dalam rangka yang dikemas dalam buku saku amanatin.



Gambar 1. Penyampaian informasi tentang peningkatan imunitas melalui Youtube

Buku saku amanatin berisi materi-materi tentang kiat aman selama kebiasaan baru dan mencegah reinfeksi COVID-19, upaya meningkatkan imunitas dengan pemanfaatan bahan alam dan upaya pengelolaan iman dan emosi kejiwaan pasien pasca COVID-19 yang tertuang dalam Gambar 2.



Gambar 2. Buku saku amanatin

3.1. Karakteristik Responden

Responden yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah mengisi kuisioner sebanyak 58. Kuisioner dikirimkan dalam bentuk *google form* yang berisi pertanyaan tentang karakteristik responden dan seputar pertanyaan tentang upaya-upaya peningkatan Kesehatan, imunitas selama pandemi. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat untuk mengevaluasi tingkat pemahaman masyarakat tentang *New Normal* yang telah dirangkum dalam buku saku dan disampaikan dalam presentasi oleh tim PKM. Buku saku ini merupakan buku saku yang berisi rangkuman tentang upaya dalam rangka mencegah penularan dan kekambuhan pada COVID-19 melalui langkah-langkah aman serta peningkatan imunitas dan kesehatan mental. Tema ini dipilih karena selama pandemi COVID-19, sangat berpengaruh terhadap kesehatan baik fisik maupun mental masyarakat.

Berdasarkan Tabel 1, responden yang paling banyak mengisi kuisioner dengan rentang usia 17-25 tahun (58,62%), jenis kelamin perempuan (70,69%), pekerjaan sebagai mahasiswa atau pelajar (43,10%) dan berpendidikan S-1/S2 (51,72%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=58)

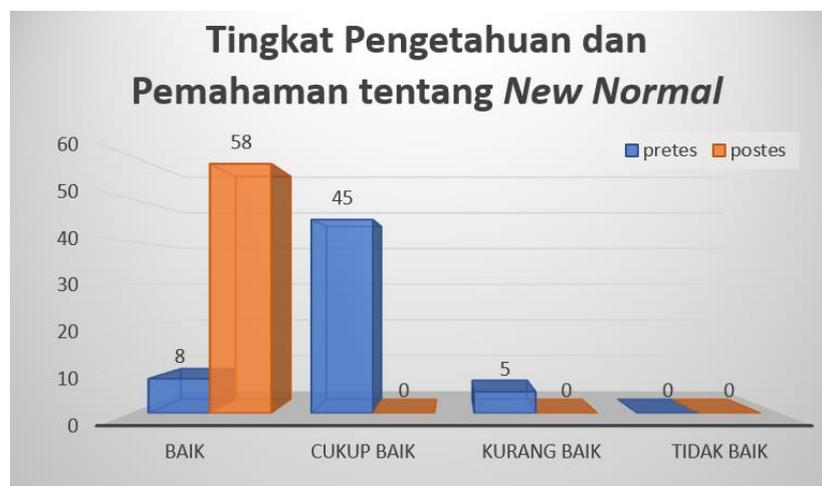
| Variabel | Jumlah | Persentase (%) |
|-----------------------|-----------|----------------|
| Usia | | |
| 17-25 | 34 | 58,62 |
| 26-35 | 19 | 32,73 |
| 36 ke atas | 5 | 8,62 |
| Jenis Kelamin | | |
| Perempuan | 41 | 70,69 |
| Laki-laki | 17 | 29,31 |
| Pekerjaan | | |
| Pelajar/ mahasiswa | 25 | 43,10 |
| Swasta | 21 | 36,21 |
| Lain-lain | 12 | 20,69 |
| Pendidikan | | |
| SLTA sederajat | 28 | 48,28 |
| Strata S-1/S2 | 30 | 51,72 |
| Total | 58 | 100 |

Menurut Depkes, usia 17-25 tahun merupakan usia perubahan dari remaja menjadi dewasa, dimana seseorang karena memiliki pemikiran yang menjadi lebih terbuka, lebih matang dari segi usia, dan mampu berpikir positif. Pada usia dewasa, seseorang mampu melakukan penyesuaian terhadap pola kehidupan yang baru. Pada usia 20-29 tahun, merupakan usia produktif, yang memiliki aktivitas di luar rumah lebih banyak, sehingga persentase untuk terpapar COVID-19 lebih besar (Adhyasa et al,2021). Atas kesadaran yang dimiliki, maka pada usia tersebut berupaya untuk melakukan proteksi diri, sehingga lebih responsiv terhadap program-program peningkatan kesehatan yang berkaitan tatanan kehidupan baru setelah pandemi COVID-19.

Berdasarkan jenis kelamin, responden terbanyak berjenis kelamin perempuan, karena perempuan memiliki sifat yang lebih peka dibandingkan dengan laki laki (Suherman dan Febrina,2018). Perempuan memiliki sifat positif antara lain kreatif, tegas teratur, mengembangkan sifat intuitif serta berpandangan luas (Mauliyah dan Sinambela, 2019). Adanya sifat lebih peduli pada kesehatan dibandingkan dengan laki-laki, sehingga perempuan lebih setuju terhadap upaya-upaya dalam rangka mencegah paparan virus COVID-19 (Anggita,2020). Status sebagai seorang pelajar/ mahasiswa dengan pendidikan SLTA dan sarjana, mendominasi responden yang mengisi pretes dan postes. Hal ini membuktikan bahwa pelajar/ mahasiswa merupakan agen perubahan (*Agent of Change*) yang harus memiliki pengetahuan yang luas dalam tatanan kehidupan setelah pandemi COVID-19.

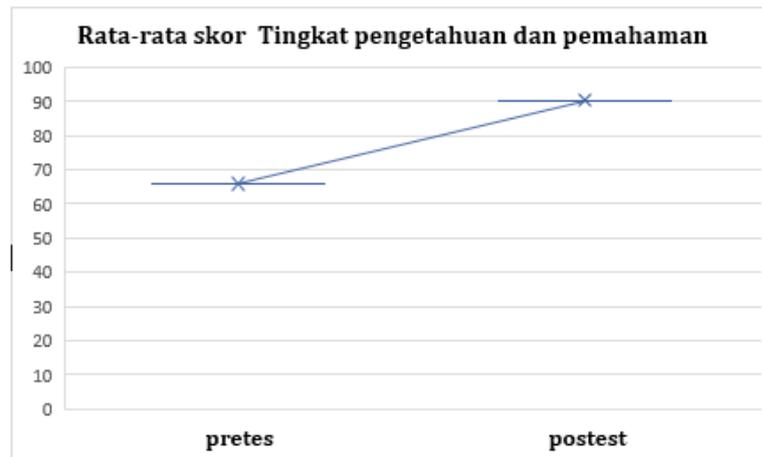
3.2. Tingkat Pengetahuan dan Pemahaman tentang cara menghadapi New Normal

Pada gambar 2, menunjukkan tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan materi, dengan kategori cukup baik memiliki persentase paling tinggi (77,65%). Hal ini disebabkan oleh kebanyakan responden merupakan pelajar atau mahasiswa yang memiliki media sosial dan pergaulan yang lebih luas. Pengetahuan dan pemahaman tentang tatanan kehidupan baru setelah pandemi, mereka peroleh dari media sosial. Informasi, penyuluhan kesehatan, terkait dengan tatanan kehidupan baru setelah pandemi, dapat diakses secara langsung dan setiap saat melalui media sosial, sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat (Liputan 6). Pemberian materi tentang upaya-upaya peningkatan Kesehatan jiwa dan raga melalui media sosial Youtube ternyata memiliki dampak yang positif terhadap pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang *New Normal*. Hal ini terlihat dari tingkat pemahaman responden sebelum dan sesudah diberikan materi melalui media sosial mengalami peningkatan. Sebelum diberikan materi, persentase pemahaman responden dengan kategori cukup baik sebanyak 45 orang (76,27%), kategori baik 8 orang (13,79%) dan kurang baik sebanyak 5 orang (8,33%). Adanya peningkatan dibuktikan dengan peningkatan persentase pemahaman responden dengan kategori baik sebanyak 100% yang berarti bahwa keseluruhan responden memahami materi yang diberikan.



Gambar 3. Diagram tingkat pengetahuan masyarakat tentang upaya untuk menyongsong *new normal*

Pengetahuan dan pemahaman responden terhadap materi yang diberikan mengalami peningkatan setelah diberikan penyampaian materi melalui Youtube. Nilai rata-rata responden sebelum diberikan penyampaian materi sebesar 65,86 termasuk kategori cukup baik. Kemungkinan responden sudah sering mendapatkan informasi tentang upaya-upaya peningkatan kesehatan dalam rangka menghadapi *new normal* melalui media sosial. Selama pandemi COVID-19, pemerintah gencar menggalakkan upaya-upaya untuk mencegah peningkatan penyebaran virus COVID-19 baik melalui media cetak, media sosial maupun media elektronik. Masyarakat berusaha untuk mencari berbagai informasi terkini tentang COVID-19. Hal ini dapat menyebabkan masyarakat memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik tentang COVID-19. Kategori tingkat pengetahuan cukup baik memiliki rentang skor antara 56-75. Pada kategori ini, seseorang mampu tetapi kurang mengetahui, memahami dan mengaplikasikan informasi yang diperoleh. Dapat dikatakan bahwa, pada kategori tingkat pengetahuan yang cukup baik, seseorang hanya sekedar tahu tetapi tidak mengaplikasikan informasi tentang pencegahan penularan COVID-19 dengan baik. Setelah diberikan informasi dan pemahaman melalui Youtube, tingkat pengetahuan masyarakat menjadi meningkat dengan skor rata-rata 90,22 termasuk kategori baik (Gambar 4).



Gambar 4. Rata-rata skor tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi

Seseorang memiliki tingkat pengetahuan baik, apabila memiliki rentang skor diatas 76. Tahu merupakan tingkat pengetahuan paling rendah sedangkan memahami merupakan tingkat lebih tinggi di atas tahu. Pada Gambar 4, menunjukkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan dan pemahaman meningkat seiring diberikan informasi dan materi. Hal ini menunjukkan, dengan pemberian informasi secara berulang, dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman. Pengulangan informasi secara terus menerus, akan tersimpan dalam memori dalam jangka waktu lama. Teori Robert M Gagne menyebutkan, seseorang akan mengalami proses pembelajaran meliputi adanya motivasi untuk belajar, kemudian memahami, menahan informasi supaya dapat mengingat dalam jangka panjang dan akan mengubah perlakuan seseorang sebagai hasil pembelajaran (Rehalat, 2014). Adanya pengulangan informasi ini, sebagai salah satu faktor yang mendasari peningkatan pengetahuan dan pemahaman seseorang, sehingga nilai rata-ratanya menjadi meningkat 90,22.

Penyampaian informasi melalui media sosial merupakan cara yang efektif dalam rangka meningkatkan pemahaman tentang kesehatan selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, 2019 menyatakan bahwa *platform* yang paling sering dikunjungi oleh masyarakat yaitu Youtube, yang mampu mengalahkan Facebook maupun WhatsApp. Adanya revolusi digital di era digitalisasi informasi, menyebabkan Youtube sebagai platform yang efektif untuk penyebaran informasi terutama tentang COVID-19 (Putri, 2020). Pengiriman informasi melalui media sosial akan menjadi lebih mudah, cepat dan lebih murah.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam rangka memberikan informasi tentang upaya-upaya peningkatan imunitas, kesehatan jiwa dan raga melalui Youtube mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Kabupaten Semarang. Sebanyak 58 responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan dan pemahaman baik dengan rata-rata skor 90,22. Media sosial Youtube merupakan media yang lebih efektif untuk penyampaian informasi tentang peningkatan imunitas, kesehatan jiwa dan raga menyongsong *New Normal*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyasa D, Sumiyati. (2021). *Orang Dewasa dengan Usia Ini Lebih Mungkin Menyebarkan COVID-19*, VIVA.co.id <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/kesehatan-intim/1346449-orang-dewasa-dengan-usia-ini-lebih-mungkin-menyebarkan-COVID-19>
- Aeni Nurul, (2020). Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial, *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, Vol. 17 No. 1 Juni 2021 Hal 17-34, <http://ejurnal-litbang.patikab.go.id>
- Anggita, Kumara (2020). *Penelitian: Perempuan Lebih Peduli dengan COVID-19 Dibandingkan Laki-laki*, <https://www.medcom.id/gaya/fitness-health/JKRAjvxk-penelitian-perempuan-lebih-peduli-dengan-COVID-19-dibandingkan-laki-laki>, diakses pada 26 September 2022
- Kemendes. (2020). *NewNormal*
<http://www.padk.kemkes.go.id/news/read/2020/05/24/438/new-normal.html>
- Liputan 6. (2020). *Media Sosial Berperan Vital dalam Menyampaikan Informasi Terkait Pandemi COVID-19*
- Mauliyah, Nur Ika, Sinambela Ella Anastasya. (2019). Peran Kepemimpinan Perempuan Dalam Pengambilan Keputusan Bisnis, *An-Nisa, Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman*, Vol. 12, No. 1, April 2019 p-ISSN:2086 -0749 e-ISSN:2654-4784
- Pertiwi WK. (2019). *Facebook Jadi Medsos Paling Digemari di Indonesia*, Kompas <https://tekno.kompas.com/read/2019/02/05/11080097/facebook-jadi-medsos-paling-digemari-di-indonesia?>
- Putri PS. (2020). *Youtube sebagai Sumber Penyebaran Informasi COVID-19*, Kumparan
- Rehalat.A. (2014). Model Pembelajaran Pemrosesan Informasi, *JPIS*, Volume 23, No.2
- Rosini, Nurningsih S. (2018). Pemanfaatan media sosial untuk pencarian dan komunikasi informasi kesehatan, *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, Volume 14, No 2
- Sabarudin, Mahmudah R, Ruslin, La Aba, Nggawu LO, Syahbudin, Nirmala Fifi, Saputri AI, Hasyim MS. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan COVID-19 di Kota Baubau, *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy)* (e-Journal) 2020; 6 (2): 309 – 318
- Setiadi A. (2016). Pemanfaatan Media Sosial Untuk Efektifitas Komunikasi, *Cakrawala*, Vol. 16, No.2
- Suherman, Febrina. (2018). Pengaruh Faktor usia, Jenis Kelamin dan Pengetahuan Terhadap Swamedikasi Obat, *Viva Medika*
- Vibriyanti Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi COVID-19, *Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan COVID-19*, 69-74

Halaman Ini Dikосongkan