

Edukasi dan Pemberdayaan Satgas Covid-19 dalam Pencegahan Penularan Covid-19 pada Cluster Pesantren

Sri Susanti, Siti Munawaroh, Ririn Nasriati

Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jawa Timur

Email: 1sri.susanti@umpo.ac.id

Article Info

Submitted: 9 November 2021

Revised: 30 May 2022

Accepted: 5 July 2022

Published: 12 July 2022

Keywords: Covid-19, Islamic Boarding School, Prevention and Transmission

Abstract

The entry of Covid-19 into Islamic Boarding Schools in mid-March 2020 made Islamic Boarding School residents have to be aware of the spread of this virus. The strong religiosity of Islamic Boarding School residents makes them slightly ignore health protocols in preventing the transmission of Covid-19, so that life in Islamic Boarding Schools becomes very vulnerable to Covid-19 transmission considering the large number of students in one location (dormitory). If one person has Covid-19, the transmission will be very fast. This activity was carried out at the Wali Songo Islamic Boarding School (PPWS) Ngabar, which is located in Ngabar village, Siman sub-district, Ponorogo district. The problems faced by partners are the high risk of Covid-19 transmission, the emergence of Islamic Boarding Schools clusters, and the low knowledge of the Islamic Boarding School covid task force. This community service program aims to provide education about the prevention and transmission of Covid-19 to the Covid-19 task force of Islamic Boarding Schools so as not to cause new transmission clusters. The implementation method in service activities consists of planning (preparatory stage), where at this stage the team coordinates with partners, as well as the preparation of videos as a medium of socialization and education to the Islamic Boarding School Covid-19 task force team. At this stage, questionnaires are also distributed to measure the knowledge of the covid 19 task force. Furthermore, the implementation of the activity (socialization stage) was carried out using FGD techniques regarding the duties and roles of the Covid-19 task force as well as providing education and counseling by showing animated videos about the procedures for preventing the transmission of Covid-19. The activity was carried out online and followed by filling out questionnaires after education. The results of the training show that the knowledge of the covid task force has increased from 54% to 92% in the good category. This training and counseling is considered effective in increasing the knowledge of the Covid-19 task force of Islamic Boarding Schools so that they are expected to prevent the emergence of new clusters in Islamic Boarding Schools.

Kata Kunci: *Covid-19*,
Pesantren, Pencegahan dan
Penularan

Abstrak

Masuknya *Covid-19* ke Pesantren pada pertengahan Maret 2020 membuat warga Pesantren harus mewaspadaikan penyebaran virus ini. Kuatnya religiusitas warga Pesantren, membuat mereka sedikit mengabaikan protokol kesehatan dalam pencegahan penularan *Covid-19*, sehingga kehidupan di pesantren menjadi sangat rentan penularan *Covid-19* mengingat jumlah santri yang sangat banyak berada dalam satu lokasi (asrama). Bila satu orang menderita *Covid-19* maka penularannya akan sangat cepat. Kegiatan ini dilakukan di Pondok Pesantren Wali Songo (PPWS) Ngabar yang terletak di Desa Ngabar, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah resiko penularan *Covid-19* tinggi, munculnya *cluster* pesantren, dan rendahnya pengetahuan satgas *Covid-19* Pesantren. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pencegahan dan penularan *Covid-19* kepada satgas *Covid-19* Pondok Pesantren agar tidak menimbulkan kluster penularan baru. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian terdiri atas perencanaan (tahap persiapan), dimana pada tahap ini dilakukan koordinasi tim dengan mitra, serta penyusunan video sebagai media sosialisasi dan edukasi kepada tim satgas *Covid-19* Pesantren. Pada tahap ini juga dilakukan penyebaran kuesioner untuk mengukur pengetahuan satgas covid 19. Selanjutnya pelaksanaan kegiatan (tahap sosialisasi) dilakukan dengan teknik FGD tentang tugas dan peran satgas *Covid-19* serta pemberian edukasi dan penyuluhan dengan menayangkan video animasi tentang prosedur pencegahan penularan *Covid-19*. Kegiatan dilakukan secara daring dan dilanjutkan pengisian kuesioner setelah edukasi. Hasil pelatihan menunjukkan pengetahuan satgas *Covid-19* terdapat peningkatan dari 54% menjadi 92% dalam kategori baik. Pelatihan dan penyuluhan ini dinilai efektif meningkatkan pengetahuan satgas *Covid-19* pondok pesantren sehingga diharapkan mencegah munculnya *cluster* baru di Pesantren.

1. PENDAHULUAN

Virus *Corona (Covid-19)* mulai merambah ke beberapa pesantren sejak pertengahan Maret 2020, tercatat sebanyak 1.363 orang yang melakukan *testing* dan *tracing* dan hasilnya ditemukan sebanyak 60 orang reaktif (Kominfo, 2020). Berdasarkan penuturan dari Ipong Muchlisoni selaku Bupati Ponorogo, bahwa ada sebanyak 146 kasus *Covid-19* yang tersebar dalam beberapa klaster antara lain klaster pesantren sebanyak 69 orang, klaster PPIH Surabaya sebanyak 8 orang, klaster riwayat perjalanan luar kota karena pekerjaan sebanyak 23 orang, dan klaster lainnya sebanyak 46 orang (Pondok, 2021). Sejak wabah *corona* melanda Indonesia dan ditetapkan status pandemi

Covid-19 oleh Pemerintah, Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo sudah tidak dibuka untuk umum dengan memberlakukan peraturan, antara lain melarang kunjungan wali santri dan tamu dari luar pondok pesantren sampai batas waktu yang tidak ditentukan, juga membatasi berbagai kegiatan santri (Nancy, 2020). Hal ini dimaksudkan untuk membatasi kerumunan massa demi mencegah penyebaran *Covid-19* (Herlan et al., 2020).

Pandemi *Covid-19* memang merupakan bencana yang bisa mengancam segala aspek kehidupan masyarakat, meliputi pendidikan, sosial, agama, ekonomi, kesehatan, dan psikologis (Setyawati, 2020). Dampak pada masyarakat di Indonesia tentu tidak berbeda

jauh dengan masyarakat di negara lain yang juga sama sedang menghadapi pandemi *Covid-19* (Syaipudin, 2020). Dalam merespons fenomena ini, Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan terutama dalam mengatur interaksi sosial masyarakatnya untuk mencegah angka penyebaran virus semakin tinggi. Mulai dari anjuran melakukan *Social Distancing* atau *Physical Distancing* hingga kebijakan resmi seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan oleh pemerintah daerah (Elton, 2021). Kebijakan dan anjuran yang dilakukan pemerintah ini memberikan dampak yang cukup besar bagi kehidupan sosial masyarakat di Indonesia (Aufar & Raharjo, 2020). Pemerintah mengambil langkah cepat dengan menerapkan *social distancing* dan *psisycal distancing*, system pembelajaran daring, sehingga masyarakat yang sedang dihadapkan pada pandemi *Covid-19* dapat tetap memenuhi kebutuhan dasarnya dan menjalankan fungsi sosialnya (Muslim, 2020).

Situasi pandemi *Covid-19* ini selain membawa perubahan besar dalam tatanan kehidupan sehari-hari seperti, keharusan pelaksanaan *physical distancing*, keharusan penggunaan masker, hingga PSBB juga membawa dampak dalam berbagai lini kehidupan masyarakat, mulai dari segi ekonomi yang sebelumnya diprediksi Indonesia memiliki pertumbuhan ekonomi sebesar 5,3% pada tahun 2020, namun dengan pertimbangan situasi pandemi, prediksi merosot hingga dibawah 2% (Elton, 2021) Sementara dampak lain yang sangat dirasakan oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, model belajar dengan menggunakan *online* menimbulkan kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya interaksi sistem pembelajaran jarak jauh, dan dampak seperti ini sangat mungkin menimbulkan stress (Buana, 2020).

Permasalahan mitra adalah rentannya santri terhadap penularan *Covid-19*, mengingat jumlah santri yang sangat banyak dalam satu lokasi di lingkungan Pesantren. Apabila satu santri saja yang menderita *Covid-19* maka penularannya akan sangat cepat. Di samping juga permasalahan lain yang dihadapi selama masa pandemi *Covid-19* adalah masalah menegemen proses belajar mengajar, di mana pengasuh dan

pengelola pesantren harus mampu merombak tatanan pendidikan dan pengajaran yang selama ini berlangsung nyaman, karena pendidikan pesantren merupakan pendidikan keagamaan berasrama di mana para santri hidup dalam proses interaksi yang berlangsung secara terus menerus (Fahham, 2020). Pesantren yang melakukan pembelajaran tatap muka saat pandemi *Covid-19* perlu mematuhi pedoman penyelenggaraan pembelajaran tatap muka di pesantren yang telah dikeluarkan oleh Kementerian Agama (Zaini et al., 2021).

Ada empat hal yang harus diperhatikan: pertama, lingkungan Madrasah/Pesantren harus aman dari *Covid-19*. Kedua, ustaz atau pengajar lainnya juga harus aman dari *Covid-19*. Ketiga, murid atau santrinya harus aman *Covid-19*. Keempat, pemberlakuan protokol kesehatan yang ketat (Sarnoto & Syaidah, 2022), dengan memberlakukan kebijakan *Work FromHome (WFH)*, *social and physical distancing*, dan proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) menggunakan sistem daring (*online*) membuat pembelajaran yang semula dilakukan secara luar jaringan (*luring*) beralih menjadi dalam jaringan (*daring*). Perubahan model pembelajaran terpaksa dilakukan karena adanya penerbitan SKB (Surat Keputusan Bersama) empat Menteri tentang penyelenggaraan pembelajaran di awal tahun pelajaran 2020/2021, dan Surat Keputusan Dirjen Pendis Nomor 2791 Tahun 2020 tentang panduan kurikulum darurat bagi madrasah/pesantren, untuk mendukung pembelajaran di tengah pandemi *Covid-19* menjadi bukti untuk itu (Prasetya & Fahmi, 2020). Hal ini benar-benar menjadi persoalan serius yang dihadapi pengurus dan pengelola Pondok Pesantren "Wali Songo" Ngabar Ponorogo, khususnya bagian pengajaran dan pengasuhan santri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, hal penting yang harus segera diselesaikan pada kehidupan kesehatan di Pondok Pesantren Wali Songo ini adalah masih rendahnya kesadaran dalam memakai masker dan menjaga jarak serta tingginya religiusitas warga pesantren yang menimbulkan sikap mengabaikan terhadap bahaya *Covid-19* (hasil wawancara dengan satgas *Covid-19* Pesantren). Hal ini sangat berpotensi menimbulkan permasalahan munculnya kluster baru. Salah satu cara untuk mencegah

penyebaran dan penularan *Covid-19* pada warga pesantren adalah memberikan edukasi dan penyuluhan kepada satgas *Covid-19* pesantren sebagai penanggung jawab pencegahan penyebaran *Covid-19* di pondok pesantren yang dapat menjadi sumber informasi bagi warga pesantren. Satgas *Covid-19* harus ditingkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan, terutama kesadaran dalam memakai masker, mencuci tangan dengan air bersih, dan menjaga jarak kerumunan.

Satgas *Covid-19* harus mempunyai ketrampilan dalam mengkomunikasikan tentang bahaya *Covid-19*, dan harus bisa menjadi sumber informasi akurat supaya dapat mencegah dan memutus mata rantai penularan *Covid-19*. Sementara protokol kesehatan yang perlu dipatuhi oleh setiap warga pesantren yang telah kembali untuk beraktivitas di pesantren adalah membersihkan ruangan dan lingkungan secara berkala dengan desinfektan; menyediakan sarana cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir di toilet, kelas, ruang pengajar, pintu gerbang, setiap kamar/asrama, ruang makan, dan tempat lain yang sering diakses. Jika tidak terdapat air, dapat menggunakan pembersih tangan (*hand sanitizer*); serta memasang pesan kesehatan cara cuci tangan yang benar, cara mencegah penularan *Covid-19*, etika batuk/bersin dan cara menggunakan masker yang benar. Selain itu, membudayakan penggunaan masker, juga menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Bagi yang tak sehat atau memiliki riwayat berkunjung ke negara atau daerah terjangkit *Covid-19* dalam 14 hari terakhir harus segera melapor pada pengelola pesantren.

Oleh sebab itu diperlukan adanya komunikasi publik yang berfungsi dan berperan sebagai penyampai informasi-informasi terkait *Covid-19*. Dengan diberlakukannya kebijakan pembatasan sosial, maka komunikasi massa menjadi sebuah pilihan untuk penyampaian informasi kepada publik. Menanggapi berbagai persoalan yang timbul akibat pandemi *Covid-19* ini, komunikasi publik menjadi pilihan terbaik dalam proses interaksi sosial yang harus tetap berjalan di tengah pandemi (Ningsih et al., 2021). Berbagai informasi yang harus tersampaikan kepada masyarakat termasuk di dalamnya adalah aturan-aturan yang telah ditetapkan

oleh pemerintah. Aturan pemerintah ini berupa Keputusan Presiden nomor 11 tahun 2020 tentang pemberlakuan status darurat kesehatan akibat pandemi dan Kepres No. 20 yang berisi ketentuan untuk memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PPSB). Selain itu juga pemerintah menghimbau warga agar berdiam diri di rumah. Ditambah lagi pemerintah menghimbau agar masyarakat beribadah di dalam rumah. Pembatasan sosial tentunya memiliki tujuan agar mengurangi dan bahkan memutus mata rantai penyebaran *Covid-19* di tanah air ini (Alwi, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh LPPM UMPO dalam rangka membantu Pemerintah untuk menjadi mitra dalam memecahkan persoalan yang saat ini sedang mengemuka yaitu penanganan *Covid-19*, utamanya yang terjadi di lingkungan pondok pesantren, dengan maksud dapat memberikan pengarahan dan penyuluhan bagaimana pencegahan dan penanggulangan penularan *Covid-19* ini ke semua santri supaya tidak menimbulkan kluster baru. *Cluster* dimaksud mengacu pada agregasi kasus yang dikelompokkan di tempat dan waktu yang diduga lebih besar dari jumlah yang diharapkan, meskipun jumlah yang diharapkan mungkin tidak diketahui (Handayani et al., 2020). Sehingga warga Pesantren dapat lebih waspada dan menyadari bahwa *Covid-19* ini benar-benar nyata dan harus kita bantu pencegahannya agar mengurangi dan bahkan memutus mata rantai penyebaran *Covid-19* (Alwi, 2020).

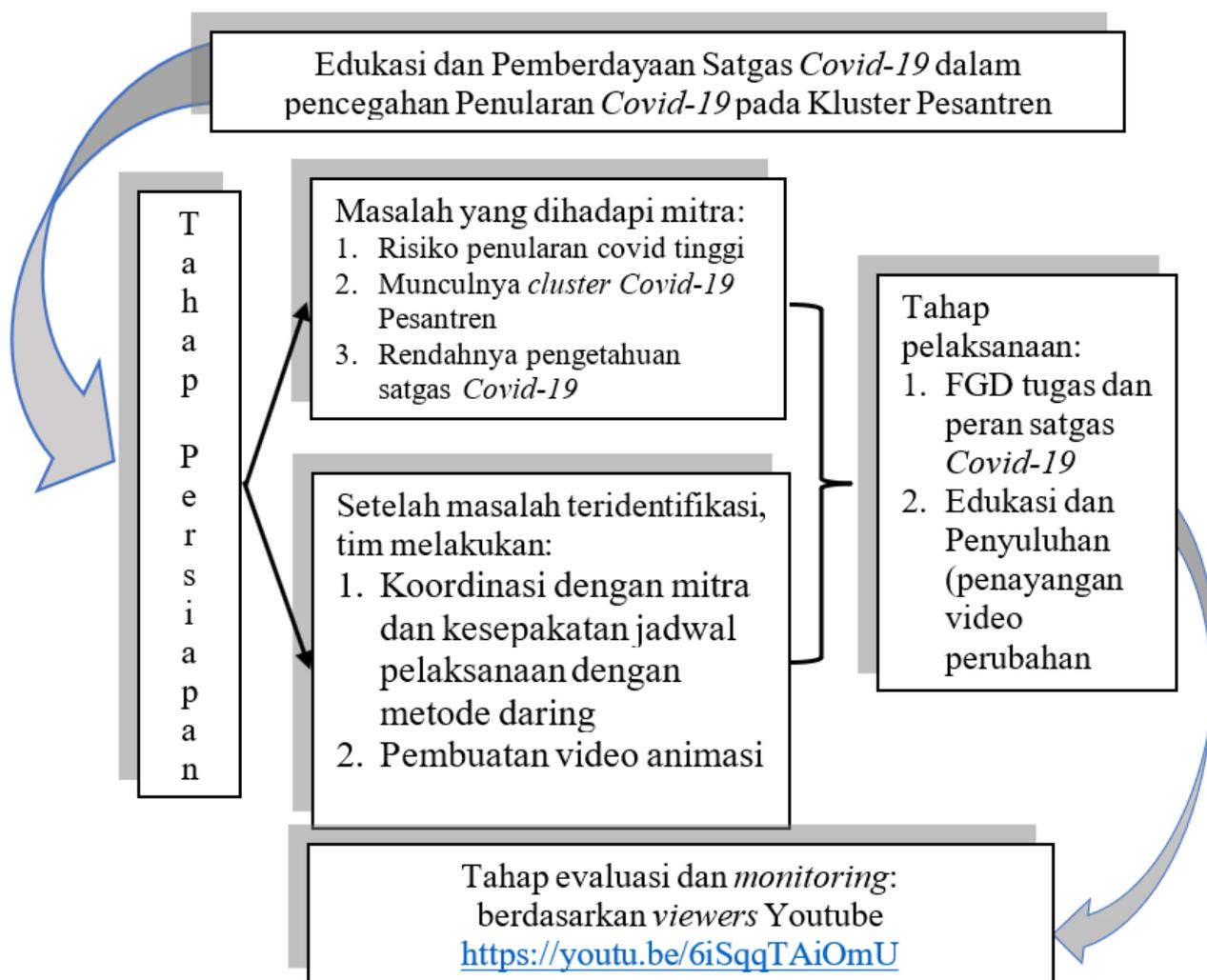
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mitra Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo ini bertujuan untuk pemberdayaan pengelola dan pengasuh Pesantren. Bersama mitra telah diputuskan untuk memprioritaskan penguatan satgas *Covid-19* di lingkungan Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo. Penguatan ini diperlukan karena kinerja satgas *Covid-19* dalam mencegah penularan *Covid-19* belum maksimal, dikarenakan kebijakan pimpinan untuk penanganan *Covid-19* ini masih dipusatkan secara terpadu di *Kulliyatul Muallimin Al-Islamiyah* (Pesantren Putra). Sedangkan di *Kulliyatul Muallimat Al-Islamiyah* (Pesantren Putri) belum terbentuk secara mandiri. Salah satu cara untuk mencegah

penyebaran dan penularan *Covid-19* pada warga pesantren adalah memberikan edukasi dan penyuluhan kepada satgas covid Pesantren sebagai penanggung jawab pencegahan penyebaran *Covid-19* di Pondok Pesantren yang dapat menjadi sumber informasi bagi warga Pesantren. Satgas covid harus ditingkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan, terutama kesadaran dalam memakai masker, mencuci tangan dengan air bersih dan menjaga jarak kerumunan. Selain itu satgas *Covid-19* juga harus mempunyai ketrampilan dalam mengkomunikasikan tentang bahaya *Covid-19*, dan harus bisa menjadi sumber informasi akurat supaya dapat mencegah dan memutus mata rantai penularan *Covid-19*. Kegiatan kemitraan ini sangat bermanfaat baik

bagi pengembangan IPTEK berupa *handwash* dan petunjuk penggunaan yang benar, maupun bagi warga Pesantren berupa pengetahuan dan tata cara pencegahan *Covid-19* melalui gerakan 5M (mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker, mengurangi mobilitas, dan meningkatkan dalam beribadah/berdoa).

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa tahapan dalam penerapan teknologi kepada Mitra, mulai dari persiapan, perencanaan, pelaksanaan kegiatan, hingga tahap evaluasi yang alur kegiatannya sebagaimana dalam gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan PKM di Pondok Pesantren Wali Songo

Seperti yang tergambar pada gambar 1 diagram alir kegiatan, tahapan kegiatan PKM ini adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim melakukan identifikasi masalah yang dihadapi mitra dan penggalian informasi terkait tugas dan peran satgas Covid-19 dalam pencegahan Covid-19 di Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo, serta melakukan *pretest* dengan memberikan kuesiner pengetahuan kepada satgas Covid-19 pesantren secara daring menggunakan *googleform*, dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan dasar peserta tentang cara pencegahan dan penanganan Covid-19. Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan kuesioner sebagai tolok ukur tinggi rendahnya pengetahuan kesadaran dalam penerapan protokol kesehatan di lingkungan warga Pesantren yang diikuti oleh sebanyak 13 partisipan, dengan sebelas pertanyaan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan Covid-19. Kegiatan ini kami laksanakan pada tanggal 30 Juni sampai dengan tanggal 3 Juli 2021. Pada tahap ini pula kami melakukan proses pembuatan video dengan menggunakan alat perekam berupa *smartphone android*. Proses *editing* video dibantu oleh tenaga IT. Adapun isi konten pembuatan videonya kami peroleh dari hasil terjun langsung ke pesantren dengan tetap memperhatikan anjuran protokol kesehatan untuk tetap membatasi adanya kerumunan orang banyak. Materi video meliputi perubahan perilaku di masa pandemi Covid-19 dengan acuan referensi dari satgas Covid-19 pusat. Perubahan perilaku yang dimasukkan dalam video meliputi penggunaan masker yang benar, cuci tangan yang benar, *social distancing*. Tahap pembuatan dan *editing* video ini berlangsung sejak tanggal 3 Juli hingga proses finishing berakhir tanggal 11 Juli 2021.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi kepada tim satgas Covid-19 pesantren. Tahap ini merupakan

proses sosialisasi dan penyuluhan kepada satgas Covid-19 Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar, yang dikemas dalam bentuk FGD (*Forum Group Discussion*) sehingga dapat diketahui secara detail permasalahan yang dihadapi dan berdampak pada peningkatan kluster Covid-19 di pondok pesantren. Edukasi diberikan melalui video tentang perubahan perilaku di masa pandemi Covid-19 dengan acuan referensi dari satgas Covid-19 pusat. Perubahan perilaku yang dimasukkan dalam video meliputi penggunaan masker yang benar, cuci tangan yang benar, dan *social distancing*. Tahap sosialisasi dan penayangan video ini kami lakukan ke seluruh warga Pesantren dengan bantuan satgas Covid-19 pesantren, dan penyebaran video melalui laman Youtube. Video dokumenter tersebut diunggah melalui *channel* Youtube LPPM. Untuk *launching* perdana penayangan video ini dilakukan pada tanggal 12 Juli 2021, dan tayangan ulang berikutnya kami serahkan sepenuhnya kepada satgas Covid-19 Pesantren sesuai dengan kesepakatan internal dengan pimpinan dan pengasuh Pesantren karena padatnya jadwal harian santri. Pada tahap ini pula kami melakukan *postest* kepada tim satgas Covid-19 setelah dilakukan edukasi dan sosialisasi melalui FGD maupun setelah melihat tayangan video.

c. Tahap Evaluasi dan *Monitoring*

Pada tahap ini kami akan melakukan evaluasi dan monitoring terhadap santri dan pengelola Pesantren Wali Songo Ngabar yang sudah kami wawancarai guna mereview apakah warga Pesantren sudah cukup paham dengan program yang kami jalankan atau program ini tidak membawa dampak yang cukup baik bagi pesantren. Selain itu, kami akan terus memperhatikan video yang terunggah di sosial media berupa Youtube, melihat perkembangan *viewers* apakah video tersebut masih dengan jumlah penonton yang sama atau bahkan akan bertambah. Mengamati komentar berupa saran dan masukan yang akan kami lihat melalui kolom komentar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berbentuk pelatihan dengan metode daring melalui media Zoom Meeting. Pelatihan dilaksanakan dalam 1 hari, pada tanggal 12 Juli 2019. Tempat/lokasi pelatihan dilaksanakan di lembaga/kantor/tempat kediaman masing-masing, di mana untuk tim Satgas Covid-19 Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar dilaksanakan dalam 1 kantor yang sudah dikondisikan (berkumpul dalam satu ruangan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan). Total waktu pelatihan selama 2 jam efektif. Pelatihan ini diikuti oleh sebanyak 20 orang peserta yang merupakan tim Satgas Covid-19 Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo.

Kegiatan Pelatihan diawali dengan *pretest* untuk mengukur pengetahuan peserta pelatihan tentang Covid-19. Selanjutnya tahap pelaksanaan dengan memberikan materi-materi psikoedukasi dan peningkatan peran satgas Covid-19 guna memutus mata rantai penyebaran Covid-19, pencegahan dan penularan Covid-19 pada kluster pesantren, dan kesehatan mental dalam kondisi pandemi Covid-19. Kegiatan pelatihan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Tahap Pertama Penyampaian Hasil *Pretest*
Sebelum tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan edukasi dan pemaparan materi tentang pencegahan dan penanganan Covid-19, kami awali dengan penyampaian hasil *pretest* yang kami kemas pada acara prolog dari ketua tim saat memberikan sambutan pada acara pelatihan yang dilakukan dengan metode daring. Dari hasil *pretest* memberikan gambaran masih minimnya pengetahuan tim satgas Covid-19 Pondok Pesantren

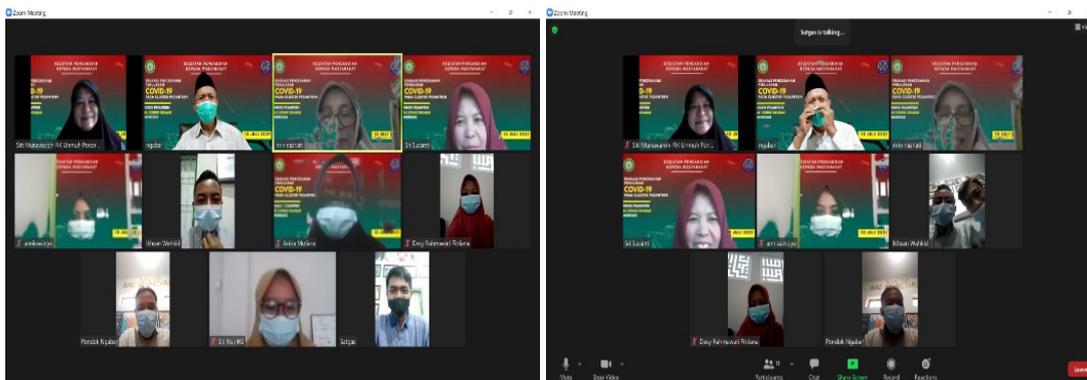


Gambar 2. Diagram Kegiatan Awal Hasil *Pretest*

Wali Songo Ngabar Ponorogo tentang protokol kesehatan dan upaya pencegahan penularan Covid-19, sebagaimana terlihat pada gambar 2.

Berdasarkan gambar 2 didapatkan hasil pengetahuan satgas Covid-19 sebelum kegiatan PkM menunjukkan 54% kategori pengetahuan baik, 31% kategori cukup, dan 15% kurang. Pengetahuan merupakan aspek dasar dalam membentuk perilaku seseorang, beliau menyatakan bahwa sesuatu yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif akan menghasilkan perilaku yang bersifat *long lasting* atau lebih langgeng (Notoatmojo, Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, 2007). Sehingga dapat dikatakan dengan memiliki pengetahuan yang baik maka perilaku dan penerimaan seseorang terhadap sesuatu akan lebih baik pula, yang pada kegiatan ini adalah sikap dan perilaku satgas Covid-19 dalam menghadapi penularan corona virus di pesantren. Pada dasarnya tinggi-rendahnya pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang antara lain adalah faktor informasi, memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Septian Raibowo & Yahya Eko Nopiyanto, 2020). Sehingga pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya sebuah tindakan atau perilaku, dan meningkatnya pengetahuan dapat menimbulkan perubahan persepsi dan kebiasaan seseorang, pengetahuan juga membentuk kepercayaan seseorang terhadap suatu hal dalam hal ini ada sikap dan perilaku satgas Covid-19 Pesantren dalam menghadapi pandemi Covid-19.

- b. Tahap Kedua Pelatihan
Pada tahap pelatihan ini tim Pengabdian Kepada Masyarakat menyampaikan tiga materi yang diberikan untuk membekali peserta menjadi menjadi tim satgas Covid-19. Materi pertama diawali dengan psikoedukasi dan peningkatan peran Satgas Covid-19 guna memutus mata rantai penyebaran Covid-19, dilanjutkan pemaparan materi kedua difokuskan pada



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan FGD yang Dilaksanakan Secara Daring

pengecahan dan penularan *Covid-19* pada kluster pesantren, dan sebagai materi terakhir adalah tentang kesehatan mental dalam kondisi pandemi *Covid-19*. Di akhir sesi penyampaian materi, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan penayangan video. Video ini berupa animasi yang berisi panduan pencegahan penularan *Covid-19* pada kluster pesantren. Penyampaian video akan dilakukan oleh tim pengabdian dari LPPM Universitas Muhammadiyah Ponorogo kepada Satgas *Covid-19* Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo, yang nanti akan diteruskan kepada seluruh warga masyarakat pesantren. Hasil pengamatan menunjukkan antusiasme yang tinggi dari semua peserta pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari semangatnya dalam berdiskusi dan merespons materi selama pelatihan. Antusiasme yang tinggi juga terlihat dari keinginan yang kuat dari pimpinan pondok dan tim satgas untuk menjalin kerjasama lebih lanjut. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang dilaksanakan secara daring ini bisa terlihat pada gambar 3.

Sebagaimana tampak pada gambar 3, kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan secara daring. Hal itu karena kebijakan *Work From Home (WFH)*, *social and physical distancing*, dan proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) menggunakan sistem daring (*online*) membuat pembelajaran yang semula dilakukan secara luar jaringan (*luring*) beralih menjadi dalam jaringan (*daring*) sesuai peraturan SKB empat Menteri tentang penyelenggaraan pembelajaran di awal tahun pelajaran 2020/2021, dan Surat Keputusan Dirjen Pendis Nomor 2791 Tahun 2020 tentang panduan kurikulum darurat bagi madrasah/pesantren, untuk mendukung pembelajaran di tengah pandemi *Covid-19* (Hermanto et al., 2021). Masalah lainnya adalah respons Satgas *Covid-19* Pondok Pesantren terhadap *Covid-19* cenderung beragam, namun secara umum Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar bersikap responsif, yaitu mau menerima penerapan *social-physical distancing*, dan mengeluarkan fatwa agama yang berisi penjelasan teologis tentang keharusan mengikuti protokol kesehatan.



Gambar 4. Penyerahan Bantuan Berupa Dua Set Alat Pencuci Tangan

Mereka juga memberikan prosedur dalam menjalankan ritual keagamaan dalam situasi darurat selama pandemi Covid-19. Meskipun demikian kegiatan sosialisasi daring ini berjalan dengan baik dan lancar, sehingga maksud dan tujuan dari kegiatan ini dalam memberikan penyuluhan kepada tim satgas Covid-19 pesantren bisa tercapai.

Pada gambar 4 tersebut tampak bahwa tim PKM dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo memberikan bantuan alat berupa 2 set *hand washing tool* yang kami serahkan langsung kepada ketua Satgas Covid-19 Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar, Ustaz Purwito.

c. Tahap Ketiga *Posttest*

Untuk melihat hasil yang telah diperoleh tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan *posttest* pada akhir sesi kepada tim Satgas Covid-19, setelah melihat tayangan video yang kami sajikan. Tayangan video ini diharapkan bisa menambah wawasan dan memberikan referensi kepada masyarakat, khususnya warga santri Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo, para pengelola, pengasuhan dan kepada masyarakat secara luas. *Posttest* dilakukan dengan cara memberikan kuesioner pengetahuan tentang pencegahan dan penularan Covid 19. Untuk evaluasi keberhasilan pemberian edukasi tentang penanganan Covid-19 telah dilakukan *posttest* sebagaimana pada gambar 5.

Gambar 5 menunjukkan peningkatan pengetahuan dan penguasaan penanganan Covid-19 sesuai protokol kesehatan, dengan tingkat prosentasi 92% kategori baik dan 8% kategori cukup. Artinya pelatihan

dan penyuluhan ini dinilai efektif dalam penanganan Covid-19 dan munculnya kluster baru di Pesantren. Serta mampu menganulir bahwa Pondok Pesantren menjadi salah satu penyumbang kluster Covid-19, dan bahwa pondok pesantren dinilai tidak mampu menangani para santri yang baru menyelesaikan masa-masa liburan mereka di rumah, bahkan dianggap tidak memiliki strategi untuk mencegah penularan Covid-19 pada saat pembelajaran tatap mukanya digelar kembali (Sarnoto & Syaidah, 2022). Peningkatan pengetahuan Satgas Covid-19 Pesantren menjadi meningkat, didukung dengan pernyataan Notoatmojo yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari keingintahuan yang terjadi setelah proses penginderaan (Notoatmojo, 2012), dalam kegiatan ini adalah proses video edukasi Covid-19, serta mendengarkan ketika proses diskusi dan tanya jawab dengan narasumber. Hal tersebut merupakan proses penginderaan yang dilakukan tim Satgas Covid-19 Pesantren untuk meningkatkan pengetahuannya. Selain itu juga tayangan video merupakan proses tranfer informasi dan ketrampilan kepada tim Satgas Covid-19 Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo. Sehingga setelah dilakukan *posttest* berdampak positif pada meningkatnya pengetahuan Satgas Covid-19 Pesantren sebesar 92% setelah *posttest* dibandingkan dengan hasil sebelumnya tingkat pengetahuan sebesar 54% pada saat *pretest*.

Santri di pondok pesantren merupakan salah satu populasi yang harus menerapkan dan beradaptasi dengan kebiasaan baru. Selain penerapan 5 M dalam kehidupan sehari-hari di pondok pesantren maka konsumsi makanan sehat, olahraga, dan tidur yang cukup dan kesehatan mental menjadi faktor yang perlu juga diperhatikan. Dalam sehari, tubuh membutuhkan makanan-makanan yang mengandung kalori sekitar 2150 kalori. Konsumsi makanan yang sehat dapat meningkatkan sistem imun sehingga tubuh memiliki ketahanan yang cukup untuk menangkal infeksi virus Covid-19. Vitamin C dan A dalam sayur dan buah



Gambar 5. Diagram kegiatan hasil *post test*

bermanfaat dalam mencegah penetrasi virus. Vitamin C mempunyai beberapa fungsi fisiologis yang luas (Kashiouris et al., 2020). Para santri yang mempunyai gejala ringan *Covid-19* dapat diberikan vitamin C untuk mencegah gejala semakin berat.

Olah raga rutin para santri di pondok pesantren juga penting untuk dilakukan. Dengan berolah raga teratur selama 60 menit daya tahan tubuh akan meningkat dan menurunkan kematian 6-9 % yang berhubungan dengan influenza oleh virus. Olah raga teratur akan merangsang sekresi sitokin sel T sehingga menghasilkan sitotoksitas sel NK spesifik terhadap virus (Wackerhage et al., 2020). Yang perlu diperhatikan ketika melakukan olah raga tidak boleh dilakukan secara berlebihan karena dapat melemahkan sistem imun. Oleh karena itu istirahat yang cukup kurang lebih 7 jam sehari dapat mengurangi risiko infeksi. Pengaturan jadwal aktifitas dan istirahat para santri perlu diperhatikan oleh pengelola pondok pesantren sehingga kesehatan tetap terjaga.

Kesehatan mental santri di pondok pesantren juga merupakan faktor penting yang perlu mendapatkan perhatian. Kondisi kesehatan jiwa dan kondisi optimal dari psikososial para santri dapat di tingkatkan melalui emosi positif gembira, senang dengan cara melakukan kegiatan dan hobi yang disukai bersama teman maupun sendiri. Pikiran positif, mengenang pengalaman yang menyenangkan, bicara pada diri sendiri tentang hal positif dan responsif terhadap berbagai kejadian. Penghentian pikiran negatif yang mengganggu dapat dilakukan dengan cara mengatakan stop jika pikiran-pikiran negatif itu muncul. Sikap mental yang dikembangkan oleh santri di pondok pesantren dapat berupa sikap responsif. Merupakan sikap mental yang ditandai dengan sikap tenang, terukur, mencari tahu apa yang harus dilakukan dan memberikan respon yang tepat dan wajar. Sikap responsif dapat dikembangkan agar masalah kesehatan jiwa tidak terjadi. Selain itu hubungan sosial yang positif, memberi pujian, memberi

harapan, saling mengingatkan cara-cara positif, meningkatkan ikatan emosi dalam kelompok santri di pondok pesantren penting untuk dilakukan.

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan santri dalam memenegemen stres adalah dengan melakukan relaksasi fisik dengan tarik nafas dalam, relaksasi otot progresif, dan olahraga secara rutin. Membuat jadwal kegiatan harian untuk belajar dan bersantai atau menyenangkan yang dapat dilakukan secara rutin. Pentingnya mengenali tanda-tanda masalah kejiwaan dan psikosial seperti gelisah, sedih, bosan, mudah tersinggung, agresif, dan menyendiri. Jika ditemukan pengelola pondok segera mencari pertolongan pada tim kesehatan terdekat (Sari et al., 2020). Latihan relaksasi sederhana dan mudah yang dapat dilakukan oleh santri di pondok pesantren adalah latihan terapi relaksasi otot progresif untuk menegemen stres agar kesehatan mentalnya tetap terjaga. Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot. Beberapa keuntungan yang di peroleh dengan relaksasi otot progresif adalah relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat diobati atau diatasi dengan relaksasi, mengurangi tingkat kecemasan, mengontrol *antixipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, kelelahan, aktivitas mental, latihan fisik dapat diatasi lebih cepat dengan teknik relaksasi.

Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan pasca operasi. Pengoptimalan stimulasi pada *muscle spindle* dan *golgi tendon* organ lebih maksimal karena terdapat respons *authogenic inhibition* yang ditimbulkan oleh adanya prinsip isometrik yang memberikan respon relaks melalui penegangan otot kemudian dibantu dengan ekspirasi di akhir

pelaksanaan isometrik. Agar memperoleh manfaat dari respons relaksasi, ketika melakukan teknik ini diperlukan lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman dan dapat menggunakan rekaman latihan relaksasi berupa *tape*. Alat ini akan membantu pasien memfokuskan perhatian (konsentrasi) pada pelepasan ketegangan otot di setiap otot-otot tubuh yang utama sambil merasakan irama pernafasan.

Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system syaraf simpatis dan parasimpatis ini. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, penelitian relaksasi progresif sudah cukup banyak dilakukan. Terapi relaksasi progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres (Mutawalli et al., 2020). Latihan relaksasi otot progresif tidak membutuhkan waktu khusus sehingga sewaktu-waktu dapat dilakukan oleh santri di sela-sela kesibukan melaksanakan berbagai macam kegiatan di pondok pesantren. Beberapa hal di atas juga yang perlu dipahami oleh pengelola pondok pesantren dan satgas Covid-19 sehingga munculnya *cluster* baru di pondok pesantren dapat dicegah.

4. SIMPULAN

Setelah dilakukan pelatihan sehari berupa FGD dan edukasi dengan media video animasi tentang pencegahan dan penularan Covid-19, dan

dalam rangka pemberdayaan Satgas Covid-19 Pondok Pesantren, bisa disimpulkan bahwa pengetahuan peserta pelatihan meningkat dari 54% menjadi 92% dalam kategori baik. Meningkatnya pengetahuan Satgas Covid-19 di Pondok Pesantren tentang pencegahan dan penularan Covid-19 menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif sehingga diharapkan *cluster* penularan Covid-19 di pondok pesantren dapat dicegah. Peserta pelatihan seluruhnya aktif dan memiliki ketrampilan yang memadai dalam pencegahan penularan Covid-19. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan membuahkan hasil yang optimal, untuk itu perlunya memperluas kegiatan pengabdian ini dengan melibatkan seluruh warga santri, untuk melatih keterampilan dalam pencegahan penularan Covid-19 secara mandiri.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo melalui LPPM yang sudah mensupport dana guna terlaksananya program Pengabdian kepada Masyarakat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Pimpinan Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo melalui Satgas Covid-19 Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo yang telah memfasilitasi sebagai lahan dan mitra program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), tak terkecuali ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada para *volunteer* yang telah membantu terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat ini sehingga berjalan dengan lancar dan sukses.

REFERENSI

- Alwi, A. (2020). Solidaritas Masyarakat Multikultural dalam Menghadapi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Problematika Sosial Pandemi COVID-19 "Membangun Optimisme Di Tengah Pandemi Covid-19"*, 33–36.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi sebagai *Coping* Stres di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
- Elton, W. R. (2021). Academic. *Shakespeare's Troilus and Cressida and the Inns of Court Revels*, 4(December), 79–87. <https://doi.org/10.4324/9781315243313-14>

- Fahham, A. M. (2020). Pembelajaran di Pesantren pada Masa Pandemi Covid-19. *Info Singkat, XII(14) (II)*, 13–18. https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-14-II-P3DI-Juli-2020-190.pdf
- Handayani, R. T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Pandemi Covid-19, Respon Imun Tubuh, dan *Herd Immunity*. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal, 10(3)*, 373–380.
- Herlan, Efriani, Sikwan, A., Hasanah, Bayuardi, G., Listiani, E. I., & Yulianti. (2020). Keterlibatan Akademisi Dalam Menanggulangi Dampak Covid-19 terhadap Masyarakat melalui Aksi Berbagai Sembako. *JCES (Journal of Character Education Society), 3(2)*, 267–277.
- Hermanto, A., Jakarta, U. M., Swarnawati, A., & Jakarta, U. M. (2021). *Buku Media, Komunikasi dan Informasi di Masa Pandemi Covid 19.pdf - Google Drive* (Issue June). <https://drive.google.com/file/d/1s7lte8hrOf-rBE50l3dsqn5bcMu4GAQ8/view>
- Kashiouris, M. G., L'heureux, M., Cable, C. A., Fisher, B. J., Leichtle, S. W., & Fowler, A. A. (2020). The Emerging Role Of Vitamin C As a Treatment For Sepsis. *Nutrients, 12(2)*, 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu12020292>
- Muslim, M. (2020). Moh. Muslim: Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis, 23(2)*, 192–201.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai Alternatif Mengatasi Stres Dimasa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan), 4(3)*, 41–44. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>
- Ningsih, N., Bahar, H., & Fikki Prasetya. (2021). Behavior Study of The Prevention of Covid-19 Transmission with Health Protocol at Transportation Service Office. *MIRACLE Journal Of Public Health, 4(1)*, 47–61. <https://doi.org/10.36566/mjph/vol4.iss1/222>
- Notoatmojo, S. (2017). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Praetia, S. A., & Fahmi, M. (2020). Reorientasi, Peran dan Tantangan Pendidikan Islam di Tengah Pandemi. *Tarbawi, 9(1)*, 21–38. <https://doi.org/10.36781/tarbawi.v9i1.3128>
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 30(4)*, 337–348. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311>
- Sarnoto, A. Z., & Syaidah, K. (2022). Manajemen Krisis Pondok Pesantren dalam Mempertahankan Pola Pendidikan di Tengah Pandemi Covid-19. *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam, Special Is*, 363–374. <https://doi.org/10.30868/ei.v10i001.2161>
- Septian Raibowo, & Yahya Eko Nopiyanto. (2020). Proses Belajar Mengajar PJOK di Masa Pandemi Covid-19. *STAND : Journal Sports Teaching and Development, 1(2)*, 112–119. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2774>
- Setyawati, N. (2020). Implementasi Sanksi Pidana bagi Masyarakat yang Beraktivitas di Luar Rumah Saat Terjadinya Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development, 8(2)*, 135–140.
- Syaipudin, L. (2020). Peran Komunikasi Massa di Tengah Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Kabupaten Tulungagung). *Kalijaga: Jurnal of Communication, 2(1)*, 14–34.
- Wackerhage, H., Everett, R., Krüger, K., Murgia, M., Simon, P., Gehlert, S., Neuberger, E., Baumert, P., & Schönfelder, M. (2020). Sport, Exercise and Covid-19, the Disease Caused by the SARS-CoV-2 Coronavirus. *Deutsche Zeitschrift Fur Sportmedizin, 71(5)*, E1–E11. <https://doi.org/10.5960/DZSM.2020.441>

Zaini, H., Afriantoni, Hadi, A., Sofyan, F. A., Faisal, Padjrin, & Hamzah, A. (2021). Covid-19 and Islamic Education in School: Searching for Alternative Learning Media. *Webology*, 18(1), 154–165. <https://doi.org/10.14704/WEB/V18I1/WEB18080>

Kominfo. (2020, Mei 27). *10 Kasus Covid-19 di Ponorogo*. Retrieved from Bupati: peringatan tentang protokol kesehatan: <https://ponorogo.go.id>

Pondok, N. (2021, Mei 27). *Penjengukan Santri di masa Pandemi*. Retrieved from Humas: Penjengukan Santri di masa Pandemi: <http://ppwalisongo.go.id>

Nancy, J. (2020, Mei 27). *4 Kasus baru Corona di Ponorogo*. Retrieved from semuanya dari Pesantren: <http://surabaya.bisnis.com>