



Penggunaan Salam Smart dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Penerapan Protokol Kesehatan pada Kelompok Pengajian

Using "Salam Smart" to Support Mental Health and Implementation of Health Protocols In The Pengajian Group

Tri Rejeki Andayani^{1)a)*}, Budiyantri Wiboworini^{2)b)}, Nanang Wiyono^{3)c)}, Farida Hidayati^{1)a)}

¹⁾ Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

^{a)} Jl. Ir. Sutami No.36, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57126

²⁾ Program Magister Ilmu Gizi Sekolah Pascasarjana Universitas Sebelas Maret

^{b)} Jl. Ir. Sutami No.36, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57126

³⁾ Bagian Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

^{c)} Jl. Ir. Sutami No.36, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57126

*Email: menikpsy@staff.uns.ac.id

Naskah Masuk: 26 November 2021

Naskah Revisi: 8 Desember 2021

Naskah Diterima: 14 Desember 2021

ABSTRACT

The covid-19 pandemic that has occurred for a long time brings changes in the entire order of human life, including religion. Religious and social activities, like "pengajian" must immediately adapt to the new norms. An educational program is needed to ensure that every activity in "pengajian" group complies with the health protocols and reduces the potential for the emergence of new Covid-19 clusters. "Salam Smart" Program is a Healthy and Happy Life Strategy in the pandemic period. It is hoped to increase the implementation of health protocols and mental health of the members of this community. This study aimed to describe the contribution of "Salam Smart" Program on mental health improvement and the implementation of health protocols in the "pengajian" group. There were 29 participants to determine the effectiveness of the program. Data were collected using the Prokesmen Scale consisting of subscales i.e. the Health Protocol Scale (Reliability 0.875), and the Mental Health Scale (Rel = 0.796). The descriptive quantitative data analysis was applied and resulted that there was an increase of 2.62 in the application of health care and 3.92 in mental health. It can be concluded that the "Salam Smart" Education Program can be carried on as a strategy to live a healthy and happy life during the pandemic.

Keywords: *salam smart program, mental health, protocols health, pengajian group*

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang cukup panjang tentunya membawa perubahan pada seluruh tatanan kehidupan manusia, termasuk agama. Kegiatan keagamaan dan sosial harus segera beradaptasi dengan norma-norma baru. Untuk memastikan setiap kegiatan sesuai dengan protokol kesehatan dan mengurangi potensi munculnya kluster Covid-19 baru dari kelompok pengajian, perlu diadakan program edukasi. Melalui Program "Salam Cerdas" sebagai Strategi Hidup Sehat dan Bahagia di Masa Pandemi. Program ini diharapkan dapat meningkatkan penerapan protokol kesehatan dan kesehatan jiwa para anggota komunitas pengajian. Ada 29 peserta untuk menentukan efektivitas program. Pengumpulan data menggunakan Skala Prokesmen yang terdiri dari subskala yaitu Skala Protokol Kesehatan (Reliabilitas 0,875), dan Skala Kesehatan Jiwa (Rel = 0,796). Analisis data deskriptif kuantitatif digunakan dan hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan 2,62 dalam penerapan perawatan kesehatan dan 3,92 dalam kesehatan mental. Dapat disimpulkan bahwa Program Pendidikan "Salam Cerdas" dapat dijadikan sebagai strategi untuk hidup sehat dan bahagia di masa pandemi.

Kata kunci: *program salam smart, kesehatan mental, protokol kesehatan, kelompok pengajian*

PENDAHULUAN

Sejak munculnya *Corona Virus Disease-2019* atau Covid-19 untuk pertama kali di Kota

Wuhan, China pada akhir tahun 2019, Covid-19 dengan cepat menyebar ke berbagai wilayah/Negara. Sampai saat ini Pandemi Covid 19 telah

berlangsung hampir dua tahun. Jumlah orang yang terkena Covid-19 sudah lebih dari 200 juta di dunia dan lebih dari 4 juta kasus positif di Indonesia. Dampak Covid-19 mengenai seluruh lapisan masyarakat dan seluruh sendi kehidupan, baik di bidang kesehatan, ekonomi, sosial, pendidikan, maupun agama.

Upaya meminimalkan penyebaran virus diberlakukan dengan melakukan isolasi dan menjaga jarak sosial. Salah satu dampaknya adalah sempat terhentinya kegiatan agama dan sosial kemasyarakatan sebagai wujud kepatuhan pada kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Perberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Tekanan kehidupan, pembatasan sosial, serta tidak tahu kapan berakhirnya pandemi merupakan kondisi yang dapat memicu kecemasan, stres, dan kurangnya pengharapan. Kondisi ini selanjutnya dapat menurunkan imun dan menyebabkan gangguan kesehatan lainnya. Oleh karenanya perlu dikembangkan strategi untuk menghadapi situasi tersebut agar hidup tetap sehat, aman, nyaman, dan bahagia.

Kondisi terkurung dalam situasi yang tidak pasti dalam jangka panjang mengganggu kesehatan mental (Singh et al., 2020). Sifat patogenisitas virus, tingkat penyebaran, serta tingkat kematian yang tinggi, Covid-19 menimbulkan ancaman yang mempengaruhi kesehatan mental baik tidak saja pada pasien yang terinfeksi, tetapi petugas kesehatan, pekerja dan juga keluarga. Situasi yang terus menekan ini dapat menggagalkan fungsi sistem keluarga, dengan dampak yang meluas pada semua anggota dan hubungan mereka.

Pada situasi pandemi ini, Bastos dkk. (2021) menemukan jumlah orang mengalami kecemasan akibat Covid-19 lebih banyak daripada mereka yang terinfeksi. Konsisten dengan studi literatur Salari (2020) yang menemukan adanya prevalensi stres sebesar 29.6%, kecemasan 31.9% dan depresi sebesar 33.7%. Xiang dkk. (2020) juga menemukan

bahwa pandemi Covid-19 ini menyebabkan timbulnya krisis psikologis. Gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, insomnia, atau masalah sosial lainnya seperti meningkatnya tindakan kekerasan gender selama karantina, dapat meningkatkan kebutuhan perawatan kesehatan mental jangka pendek (Zang dkk.,2020).

Peningkatan "Imun" dan "Iman" dipandang sebagai strategi yang tepat untuk menghadapi Covid-19. Oleh karena itu, kegiatan agama dan sosial kemasyarakatan seharusnya tetap berlangsung namun harus beradaptasi dengan kebiasaan baru (*new normal*). Keberadaan masjid bagi umat Islam tidak hanya sebagai tempat ibadah, namun juga sarana dakwah, pembelajaran dan pengajian.

Pengajian di Masjid An Nur 45 Naya Barat, Nusukan, Surakarta merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh Pengurus (Takmir) Masjid An Nur 45, Surakarta. Kegiatan ini bertujuan memperdalam ilmu agama Islam dan meningkatkan amal baik jamaah, diadakan secara rutin setiap hari Kamis malam ba'da Isya. Selain kegiatan bidang agama, Pengurus (Takmir) Masjid An Nur 45 yang dipimpin oleh Ustadz Mustofa juga menyelenggarakan kegiatan lain yang bersifat sosial kemasyarakatan. Beberapa kegiatan tersebut, antara lain (1) memberikan modal usaha bagi jamaah masjid atau masyarakat di sekitar masjid yang tidak mempunyai pekerjaan/menganggur berupa gerobak hik atau angkriangan dan modal awal usaha tersebut juga dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga selama Pandemi Covid-19; (2) memberikan bantuan bedah rumah bagi jamaah/warga yang membutuhkan bantuan supaya memiliki rumah yang lebih sehat dan layak huni; (3) memberikan bantuan sosial berupa beras lima kg dan sembako per bulan untuk tiap kepala keluarga yang mengalami kesulitan, baik sebelum atau pada masa pandemi; (4) Selama pandemi, pengurus takmir Masjid An Nur 45 mengadakan jumat berkah

setelah ibadah sholat Jumat; (5) sarasehan untuk menampung/mengetahui permasalahan jamaah, kesulitan, atau keluh kesah jamaah/warga sekitar masjid yang selama ini belum terselesaikan untuk dapat dicarikan bantuan pemecahan secara bersama-sama; (6) selain itu, mengadakan penyemprotan cairan disinfektan atau kerja bakti yang dilakukan di sekitar masjid & RW 14 agar lingkungan terjaga kebersihannya dan keindahannya terutama di masa pandemi; (7) menyediakan kebutuhan warga yang menjalani isolasi mandiri bersama dengan program Jogo Tonggo di tingkat RW.

Menurut penuturan Ustadz Mustofa, Ketua Takmir Masjid An Nur 45, proses mengaktifkan kembali kegiatan pengajian dan sosial kemasyarakatan di masjid diikuti beberapa permasalahan, antara lain masih terdapat sebagian jamaah yang belum sepenuhnya memahami dan menerapkan protokol kesehatan dengan benar selama menghadiri kajian. Demikian pula, kegiatan Jumat berkah setelah sholat Jumat belum sepenuhnya menerapkan protokol kesehatan. Selanjutnya, problem psikologis yang berdampak pada imunitas tubuh dan kesehatan mental belum sepenuhnya disadari oleh jamaah. Selain itu, keterbatasan dan keterpurukan ekonomi akibat pandemi serta keterbatasan pengetahuan tentang gizi seimbang menjadikan para ibu rumah tangga sulit menyusun prioritas belanja, terutama berkaitan dengan kebutuhan hidup sehari-hari.

Berdasarkan analisis situasi dan hasil identifikasi permasalahan mitra tersebut, maka prioritas permasalahan mitra dan alternatif solusi yang kemudian disepakati untuk segera dilaksanakan dalam program kemitraan ini ada tiga. Solusi tersebut diantaranya memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan imunitas di masa pandemi. Informasi ini perlu diberikan karena tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru berpotensi menjadi stresor dan menimbulkan problem psikologis. Apabila tidak segera dipahami dan

dikelola, maka akan mengganggu kesehatan mental dan menurunkan imunitas tubuh. Solusi yang ditawarkan dari permasalahan ini adalah memberikan layanan berupa edukasi Kesehatan Mental dan Imunitas Tubuh dengan Pendekatan Psikoneuroimunologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan Salam Smart dalam meningkatkan kesehatan mental dan penerapan protokol kesehatan pada anggota kelompok pengajian, baik saat beribadah di rumah maupun di tempat ibadah umum (masjid).

TINJAUAN PUSTAKA

Psikoneuroimunologi merupakan bidang ilmu yang bersumber dari kajian antar disiplin, seperti psikologi, psikiatri, *neuroscience*, endokrinologi, dan imunologi, serta memiliki fokus utama pada respon imunologi dan psikologis terhadap stres (Loftis, Huckans & Morasco, 2010). *Psikoneuroimunologi* merupakan konsep terintegrasi dalam mendefinisikan fungsi regulasi-imun dalam mempertahankan keadaan homeostasis manusia. Sistem imun ini berintegrasi dengan proses psikofisiologis otak dalam upaya mempertahankan homeostasis tersebut (Nurdin, 2010). Salah satu cara mempertahankan keadaan homeostasis adalah dengan hidup sehat dan bahagia.

Kesehatan diartikan sebagai keadaan yang utuh secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (WHO, 2001). Mengacu pada Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, pada Pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa kesehatan merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sementara itu, dalam Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, pada Pasal 1 (1) yang menyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah

kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Dalam situasi pandemi seperti ini menjaga kesehatan tentu memiliki tantangan tersendiri. Salah satu upayanya adalah dengan menerapkan protokol kesehatan. Terkait dengan hal itu, pemerintah telah mengeluarkan kebijakan penerapan protokol kesehatan bagi masyarakat yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19).

Protokol tersebut berfungsi sebagai acuan bagi seluruh masyarakat Indonesia, termasuk kelompok pengajian atau kegiatan keagamaan lainnya. Secara umum, protokol kesehatan (prokes) tersebut, meliputi: (1) menggunakan alat pelindung diri berupa masker; (2) rutinitas membersihkan tangan dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/*handsanitizer*; (3) menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena *droplet* dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Selain itu, perlu meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Misalnya dengan mengkonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari, istirahat cukup (minimal 7 jam), dan menghindari faktor risiko penyakit.

Tidak dimungkiri bahwa pemenuhan gizi seimbang merupakan salah satu upaya membentuk tubuh yang sehat. Namun pemenuhan asupan dengan gizi seimbang di masa pandemi tentu cukup sulit bagi sebagian

masyarakat mengingat adanya keterbatasan ekonomi sebagai salah satu dampak pandemi yang cukup panjang. Para ibu rumah tangga mengalami permasalahan untuk menyusun prioritas belanja terutama berkaitan dengan kebutuhan hidup sehari-hari di tengah keterbatasan ekonomi akibat Pandemi Covid-19. Solusinya adalah dengan edukasi tentang strategi penyusunan menu gizi seimbang di masa pandemi. Materi edukasi dapat mengacu pada pedoman isi piringku yang menggambarkan porsi gizi seimbang dalam satu kali konsumsi (Pedoman Isi Piringku, Kemenkes RI), serta Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM). Faktor-faktor penunjang kesehatan mental dan fisik tersebut yang kemudian dikemas dalam bentuk Program Edukasi "SALAM SMART" sebagai Strategi Hidup Sehat dan Bahagia di Masa Pandemi.

METODE PENELITIAN

Sasaran program edukasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah anggota Kelompok Pengajian Masjid An Nur 45, Nusukan, Surakarta. Pengajian di Masjid An Nur 45 diselenggarakan secara rutin pada setiap Kamis malam usai sholat Isya (sekitar pukul 19.30-21.00 WIB). Pengajian dihadiri rata-rata kurang lebih 30-50 orang, termasuk anak-anak dan remaja masjid. Peserta edukasi dipilih dengan teknik *purposive incidental sampling*.

Kegiatan edukasi Salam Smart berlangsung pada tanggal 30 September 2021 (*pre test*) dan 3 Oktober 2021 (edukasi dan *post-test*). Kegiatan diawali dengan pembukaan, acara inti edukasi Salam Smart, dan diakhiri dengan penutupan dan evaluasi. Materi edukasi terdiri dari tiga pokok bahasan, yaitu protokol kesehatan, gizi seimbang, dan kesehatan mental dalam menunjang imunitas tubuh di masa pandemi disusun dalam satu akronim yang menarik agar mudah diingat dan diterapkan,

yaitu SALAM SMART. Akronim tersebut terdiri dari: (1) Selalu bersandar dan berharap pada Allah SWT, (2) Asah kepedulian, (3) Latihan fisik teratur, (4) Ayo taat prokes dan dukung vaksinasi, (5) Makanan bergizi, (6) Silaturahmi, (7) Mengelola stres, (8) Anti *hoax*, (9) Relaksasi, dan (10) Tangguh.

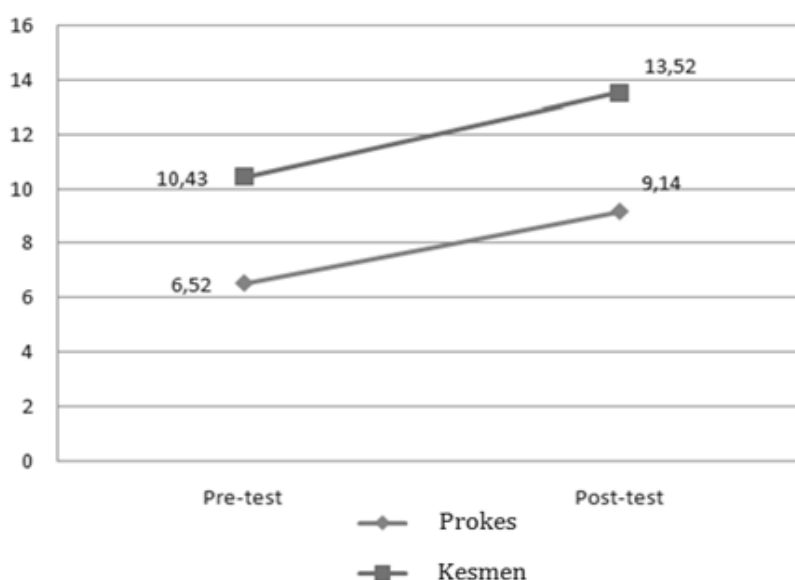
Metode ceramah yang disertai diskusi interaktif digunakan untuk teknik pelaksanaan program edukasi. Layanan edukasi rencananya juga akan disiapkan dalam bentuk *online* melalui media video, poster, dan buku saku yang dapat digunakan jamaah secara mandiri. Selain itu, Tim PKM-UNS juga memberikan paket perlengkapan ibadah dan prokes sebagai metode penunjang kepatuhan jamaah Masjid An Nur 45 pada prokes selama masa Pandemi Covid-19.

Teknik pengumpulan data *pre-test* dan *post-test* menggunakan Skala Prokesmen yang terdiri dari 30 *item*. Skala tersebut merupakan nama gabungan dari Skala Protokol Kesehatan (12 *item*, Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,875), dan Skala Kesehatan Mental (18 *item*, Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,796). Sasaran kegiatan ini mayoritas adalah lansia, maka perlu dilakukan

modifikasi pada alternatif pilihan jawaban yang semula lima dengan skala Likert disederhanakan menjadi dua saja, yaitu: ya (bobot nilai 1) dan tidak (bobot nilai 0). Pengambilan data pada anggota/jamaah pengajian dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah mengikuti edukasi Salam Smart. Analisis data dengan kuantitatif deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* penerapan prokes dan kesehatan mental jamaah/peserta pengajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali. Pertama, *pre-test*, dilakukan dalam pertemuan pengajian yang berlangsung satu minggu sebelum pelaksanaan edukasi Salam Smart. Pelaksanaan *pre-test* dihadiri sekitar 40 orang dan yang mengisi Skala Prokesmen secara lengkap ada 29 orang. Hasil analisis data *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata penerapan protokol kesehatan 6,52 atau berada dalam kategori sedang ($M-1SD \leq X < M+1SD$; $M=6$, $SD=2$), sementara rata-rata kesehatan mental sebesar 10,43 atau berada dalam kategori sedang ($M-1SD \leq X < M+1SD$; $M=9$, $SD=3$).



Gambar 1
Peningkatan Rerata Perilaku Prokes dan Kesehatan Mental

Pengambilan data yang kedua, *post-test* dilakukan pada akhir pelaksanaan edukasi Salam Smart. Jumlah peserta yang hadir kurang lebih 50 orang, terdiri dari kelompok jamaah lansia, dewasa, dan remaja masjid. Turut hadir pula saat itu sejumlah anak dan balita yang diajak orangtuanya mengikuti pengajian. Jumlah peserta yang mengisi skala ada 34 orang namun agar jumlah data personal sama dengan jumlah yang hadir pada pertemuan saat *pre-test* maka data yang diolah sebanyak 29 saja.

Usia rata-rata dari 29 responden tersebut adalah 46,1 tahun, dengan tingkat pendidikan variatif dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Data vaksinasi menunjukkan dari 29 responden terdapat 23 orang sudah mendapatkan vaksin lengkap (dua dosis), ada tiga orang baru mendapat suntikan vaksin sebanyak satu kali (menunggu suntikan kedua), dan masih ada tiga orang yang belum mendapatkan vaksin sama sekali (menunggu jadwal vaksin).

Hasil analisis data *post-test* menunjukkan nilai rata-rata dari penerapan protokol kesehatan (prokes) sebesar 9,14 atau berada dalam kategori tinggi ($M+1SD \leq X$; $M=6$, $SD=2$), dan nilai rata-rata kesehatan mental sebesar 13,52 atau berada dalam kategori tinggi ($M+1SD \leq X$; $M=9$, $SD=3$). Jika hasil pengukuran *post-test* pada pengajian kedua (setelah menerima edukasi Salam Smart) dibandingkan hasil pengukuran *pre-test* pada pengajian pertama (sebelum menerima edukasi Salam Smart), maka terjadi peningkatan baik pada penerapan prokes maupun kesehatan mental jamaahnya. Hal tersebut terlihat dari peningkatan rerata penerapan protokol kesehatan sebesar 2,62 dan kenaikan rerata kesehatan mental sebesar 3,92.

Meskipun secara rerata skor penerapan protokol kesehatan dan kesehatan mental berada pada kategori tinggi, namun nilai rata-rata berdasarkan capaian persentase jamaah belum mencapai target yang ditetapkan yaitu 80%.

Kurang maksimalnya capaian tersebut bersumber dari salah satu indikator penerapan prokes khususnya perilaku menjaga jarak yang masih rendah saat sholat berjamaah di masjid (65,52%). Demikian pula dari aktivitas untuk tidak berkunjung ke sanak saudara yang berada di luar kota baru mencapai 51,72%.

Selain itu, dalam perilaku menggunakan masker *double* (memakai masker medis dan kain secara bersamaan) baru 58,62%. Namun yang memuaskan adalah adanya kesadaran untuk mengganti masker medis setelah empat jam dipakai, dengan capaian 82,76%. Demikian pula pada perilaku membawa masker cadangan saat bepergian juga 82,76%. Tabel 1 menyajikan capaian dari setiap bentuk perilaku kepatuhan penerapan prokes dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mengetahui manfaat program dan tindak lanjut kegiatan, maka lembar evaluasi diberikan pula kepada peserta. Pengisian lembar umpan balik dari peserta hanya satu kali di akhir kegiatan dengan tujuan untuk mendapat masukan/saran bagi pengembangan kegiatan berikutnya.

Sepertinya halnya *post-test*, tidak semua peserta dapat mengisi lembar umpan balik. Berdasarkan umpan balik yang diberikan peserta, jumlah yang mengisi lembar umpan balik sebanyak 34 orang. Hasil analisis data umpan balik pada 34 orang tersebut menunjukkan 100% peserta menilai paket penunjang protokol kesehatan yang diberikan dapat bermanfaat. Kemudian dari segi materi juga dinilai lengkap, mudah dipahami, mudah diterapkan atau dipraktikkan, dan menambah pengetahuan baru. Demikian pula dari segi pembicara (Tim PKM-UNS) dinilai sangat menyenangkan, dan jelas dalam menyampaikan materi.

Saran yang muncul dari peserta untuk perbaikan hanya ada satu. Selain saran, dalam umpan balik ada yang menuliskan harapan agar kegiatan ini dapat secara rutin diselenggarakan.

Tabel 1.
Persentase Capaian Perilaku Proker

No. Item	Item	Capaian* (%)
1.	Menggunakan masker setiap kali keluar rumah	96,55
2.	Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir	96,55
3.	Menjaga jarak minimal 1 meter saat ngobrol dengan orang lain	79,31
4.	Menjaga jarak saat sholat berjamaah di masjid	65,52
5.	Membawa <i>handsanitizer</i> saat bepergian	75,86
6.	Mengganti masker medis setelah empat jam dipakai	82,76
7.	Menggunakan masker medis dan kain secara bersamaan	58,62
8.	Mencuci tangan sebelum makan dan minum saat pengajian	86,21
9.	Menjaga jarak duduk saat pengajian	58,62
10.	Membawa masker cadangan saat bepergian	82,76
11.	Tidak mengunjungi sanak saudara di luar kota	51,72
12.	Menegur orang lain yang tidak memakai masker	79,31
	Rata-rata capaian	76,15

* Capaian berdasarkan jumlah jamaah yang patuh

“Materi bagus, tapi waktu kurang sehingga penyampaiannya terkesan terburu-buru.” (Bpk. ME, 50 tahun, saran)

“Perlu untuk selalu diberikan paling tidak sebulan sekali agar selalu ingat dan ingat.” (Ibu M, 57 tahun, harapan)

“Program semacam ini harus sering dilakukan” (Bpk M, 54 tahun. harapan).

“Ceramah interaktif ini kalau bisa tidak hanya sekali, dan bisa dengan topik-topik yang lain.” (Bpk P, 54 tahun, harapan)

Program kemitraan masyarakat berupa edukasi Salam Smart terbukti meningkatkan penerapan prokes bagi masyarakat, khususnya pada kelompok pengajian Masjid An Nur 45 Surakarta. Hal tersebut mendukung kebijakan pemerintah sebagaimana tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor K.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di

Tempat dan Fasilitas Umum dalam rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19).

Meningkatnya penerapan prokes tersebut tidak terlepas dari manfaat yang dirasakan oleh anggota kelompok pengajian yang mengikuti edukasi Salam Smart, antara lain meningkatnya pengetahuan tentang Covid-19 dan cara pencegahan penularannya. Realitas tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat memiliki korelasi positif dengan kepatuhan memakai masker dan kepatuhan penerapan 3M sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19 (Sari & ‘Atiqoh, 2020; Mustofa, Husna, Anggraini, & Putra 2021). Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Frilasari & Triwibowo (2021) yang mengembangkan promosi kesehatan dengan pendekatan *fear-appeal message* untuk meningkatkan kepatuhan masyarakat di era *new normal*.

Selain meningkatkan penerapan prokes, edukasi Salam Smart juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental anggota kelompok pengajian tersebut. Dampak positif ini tidak terlepas dari materi edukasi yang juga memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara mengelola stres. *Stressor* perlu dikelola karena memiliki dampak yang kuat pada kesejahteraan psikologis (Schönfeld dkk., 2016). Beberapa penelitian telah menunjukkan efek negatif stres pada kesejahteraan psikologis (Zarbova & Karabeliova, 2018). Untuk itu, diperlukan kemampuan untuk mengelola stres agar kualitas hidup individu dapat tercapai dengan baik (Musradinur, 2016).

Materi edukasi pengelolaan stres dalam Program Salam Smart sejalan pula dengan hasil penelitian Rahmawati (2021) yang membuktikan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan psikomotor dalam mengelola stres di masa pandemi. Materi dalam Salam Smart dapat mendorong anggota kelompok pengajian untuk selalu bersandar dan berharap hanya pada Allah SWT terbukti menunjang kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian Azania & Naan (2021) yang menjelaskan tentang peran spiritual bagi kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi Covid-19.

Demikian pula hasil penelitian Aslamiyah dan Nurhayati (2021) pada pasien terdiagnosis Covid-19 menunjukkan bahwa ada reaksi terkejut, panik, syok, dan takut ketika mengetahui hasil PCR-nya positif. Ketakutan yang dikeluhkan adalah takut harus terisolasi dan juga takut menularkan ke keluarga. Rasa sedih juga dikeluhkan karena tidak bisa berkumpul dengan keluarga. Dampak selanjutnya pasien jadi insomnia dan stress. Namun dampak-dampak tersebut dapat diatasi ketika pasien

lebih mendekatkan diri ke Allah SWT, dan ada dukungan dari teman dan keluarga

Kesehatan mental tidak terlepas dari kesehatan fisik, maka dalam materi edukasi Salam Smart juga menyampaikan pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui aktivitas fisik yang teratur dan asupan makanan yang memenuhi keseimbangan unsur gizi. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan benar dapat menjaga kebugaran dan fungsi organ di dalam tubuh. Olahraga rutin akan meningkatkan produksi dan aktivitas antibodi dan sel darah putih yang berperan dalam menjaga imunitas. Latihan fisik dengan intensitas sedang dapat menstimulasi imunitas seluler dengan cara meningkatkan aktivitas anti *pathogen makrofag* bersamaan dengan meningkatnya resirkulasi *immunoglobulin, sitokin anti inflamasi, netrofil, sel natural-killer (NK), sel T dan sel B* (Adijaya & Bakti, 2021). Hal ini penting diterapkan karena menunjang imunitas dalam tubuh yang sangat dibutuhkan di masa pandemi ini.

Kecukupan zat gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Sesuai sifatnya, sebagian besar vitamin dan seluruh mineral esensial, harus diperoleh dari luar tubuh, sehingga asupan makanan akan sangat berpengaruh. Pemilihan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang menjadi hal penting. Sumber vitamin dan mineral yang berfungsi antioksidan seperti vitamin A, E, C, selenium, zinc dan zat besi sangat diperlukan dalam menjaga homeostasis dan system imun (Fery & Amaliah, 2021). Demikian pula hasil penelitian Azrimadaliza, Khairany, & Putri (2021) menunjukkan adanya korelasi positif antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi keluarga dengan imunitas tubuh selama masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka Program Edukasi Salam Smart yang berwujud edukasi interaktif dapat digunakan sebagai strategi hidup sehat dan bahagia di masa pandemi karena mampu meningkatkan penerapan protokol kesehatan dan kesehatan mental para jamaah anggota pengajian Masjid An Nur 45, Surakarta. Demikian pula dari hasil evaluasi umpan baliknya 100% peserta menyatakan bahwa program ini sangat bermanfaat bagi jamaah anggota kelompok pengajian An Nur 45 dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang strategi hidup sehat dan bahagia di masa pandemi.

Saran

Saran bagi peserta kelompok pengajian dapat menerapkan aktivitas dalam program Salam Smart secara mandiri agar hidup sehat dan bahagia selama dalam masa pandemi. Bagi tim pengabdian selanjutnya dapat memodifikasi pelaksanaan edukasi Salam Smart dengan cara dibuat serial (tidak hanya dalam satu waktu) agar masing-masing materi dapat disimak dan dibahas dengan tuntas. Selain itu, untuk edukasi gizi seimbang akan lebih lengkap bila disertai praktek penyusunan menu dan pengolahan bahan makanan. Dengan demikian, penerapan edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, tetapi juga keterampilan peserta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Pimpinan Universitas Sebelas Maret, dan Pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang mendukung terwujudnya kegiatan pengabdian ini melalui Hibah Program Kemitraan Masyarakat (PKM-UNS). Juga kepada Pengurus/Takmir Masjid An Nur 45 dan para jamaahnya yang telah bersedia bekerjasama hingga kegiatan PKM-UNS ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olah Raga*, 9(3), 51-60.
- Aslamiyah S., & Nurhayati. (2021). Dampak Covid-19 Terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 56-69. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.664>.
- Azania, D. & Naan. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-44. <https://doi.org/10.36835/humanistika.v7i1.384>.
- Azrimadaliza, A., Khairany, Y., & Putri, R. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Keluarga dengan Imunitas Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 40-44. <https://doi.org/10.33221/jikes.v20i1.883>.
- Bastos, L. S., Ranzani, O. T., Souza, T. M. L., Hamacher, S., & Bozza, F. A. (2021). Covid-19 Hospital Admissions: Brazil's First and Second Waves Compared. *Lancet Respir Med*, 9(8), e82-e83. [https://doi.org/10.1016/s2213-2600\(21\)00287-3](https://doi.org/10.1016/s2213-2600(21)00287-3).
- Fery, & Amaliah, N. (2021). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Untuk Meningkatkan System Imunitas Tubuh Dalam Pencegahan Covid-19. *Schedule Journal. Science, Education and Learning*, 1(1), 15-23. <https://doi.org/10.54339/schedule.v1i1.97>.
- Frilasari, H. & Triwibowo, H. (2021). Efektifitas Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Fear-Appeal Message Untuk Meningkatkan Tingkat Kepatuhan Masyarakat di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 1-7. Retrieved from <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/130>.

- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Bina Gizi Kemenkes RI. Jakarta.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: Hk.01.07/Menkes/382/2020 tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).
- Loftis, J. M., Huckans, M., & Morasco, B. J. (2010). Neuroimmune Mechanisms of Cytokine-Induced Depresi: Current Theories and Novel Treatment Strategies. *Neurobiol Dis*, 37(3), 519-533. <https://doi.org/10.1016/j.nbd.2009.11.015>.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 2 (2). 183-200 <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- Mustofa, F. L., Husna, I., Anggraini, M., & Putra, R. A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Terhadap Kepatuhan Penerapan 3M Dalam Rangka Pencegahan Covid-19 di RT 11 RW 12 Jatinegara Jakarta Timur. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 102-108. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i2.4105>.
- Nurdin, A. E. (2010). Pendekatan Psikoneuroimunologi. *Majalah Kedokteran Andalas*, 34(2), 91-101.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stress di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(1), 125-134. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i1.3354>.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of Stress, Anxiety, Depression Among the General Population During the COVID-19 Pandemic: A Systemic Review and Meta-Analysis. *Globalization and Health*, 16(92). <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.
- Sari, D. P., & 'Atiqoh, N. S. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 di Ngronggah. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 52-55. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.850>.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2016). The Effects of Daily Stress on Positive and Negative Mental Health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>.
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and Lockdown on Mental Health of Children and Adolescents: A Narrative Review With Recommendations. *Psychiatry Research*, 293(113249), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa
- WHO. (2006). Constitution Of The World Health Organization. <https://doi.org/10.4324/9780203029732>.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely Mental Health Care for The 2019 Novel Coronavirus Outbreak is Urgently Needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8).

Zarbova, B., & Karabeliova, S. (2018). Stress and well-being. *Conference: 12th International Conference Days of Applied Psychology 2016 "Contemporary Psychology and Practice" At: University of Nish, Serbia, January.*

Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The Differential Psychological Distress of Populations Affected by The COVID-19 Pandemic. *Brain Behav. Immun.* 87, 49–50. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>.

BIODATA PENULIS

Tri Rejeki Andayani, lahir di Boyolali, Jawa Tengah. Sejak akhir 2009 menjadi dosen tetap di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (UNS). Setelah sebelumnya bekerja sebagai wartawan di Suara Merdeka Semarang pada tahun 1997, dan menjadi dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Undip) selama 12 tahun (1998 sampai dengan 2009). Saat ini aktif menjadi peer group di Pusat Studi Difabilitas (PSD) LPPM UNS, dan Pusat Penelitian Kependudukan dan Gender (PPKG) LPPM UNS, serta menjadi Ketua *Research Group (RG) Indigenous Psychology* Prodi Psikologi FK UNS.

Budiyanti Wiboworini, lahir di Salatiga. Mengawali karir sebagai dokter PTT di Kabupaten Boyolali pada tahun 1992-1995, kemudian menjadi dosen di Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sebagai dokter IGD di PKU Muhammadiyah Kartasura pada tahun 1996. Lalu sejak 1997 menapakkan karir sebagai dosen Ilmu Gizi di Fakultas Kedokteran UNS dan memantapkan diri untuk mengembangkan karir di UNS. Saat ini menjabat sebagai Kepala Program Studi S2 Ilmu Gizi Sekolah Pascasarjana UNS. *Research Group (RG) Nutrition, Metabolism And Medicine (TRIMED)* sebagai ketua, dan anggota Pusat Penelitian dan Pengembangan Pangan, Gizi, dan Kesehatan Masyarakat (P4GKM), Ikatan Dokter Indonesia (IDI),

Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMI), dan Perhimpunan Dokter Gizi Klinik Indonesia (PDGKI), dan *European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN)*.

Nanang Wiyono, lahir di Sukoharjo, Jawa Tengah. mengawali karir sebagai dokter muda di beberapa RS dan klinik antara lain Rumah Sakit Islam Klaten (2002-2008), RS PKU Muhammadiyah Surakarta (2009-2016), dan menjadi Kepala Laboratorium Anatomi FK UNS sejak 2019 sampai sekarang. Sebagai dosen tetap di Fakultas Kedokteran UNS di Bagian Anatomi & Embryologi dan aktif sebagai peneliti dan pengabdian masyarakat dengan menjadi anggota *Research Group For Brain, Degenerative Disease and Cancer*, dan Material Elektronik dan Energi, anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Perhimpunan Ahli Anatomi Indonesia (PAAI), dan Masyarakat Neurosains Indonesia (MNI).

Farida Hidayati, lahir di Surakarta, Jawa Tengah. Mengawali karir di Semarang sebagai dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dari tahun 1998 sampai dengan 2017. Menjabat sebagai Wakil Dekan IV Bidang Pengembangan dan Kerjasama periode 2011-2016. Sejak 2017 menjadi dosen di Program Studi Psikologi, FK UNS. Aktif sebagai peneliti dan pengabdian dengan menjadi anggota *Research Group (RG) Indigenous Psychology* Prodi Psikologi FK UNS, juga menjadi *peer group* Pusat Studi Bencana (PSB) LPPM UNS.

