

**L A P O R A N**  
**PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYRAKAT (PKM)**



**PKM PENGENALAN ANEKA BUAH DAN SAYURAN YANG  
DAPAT MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH  
SERTA KADAR DAN CARA MENGKONSUMSINYA 9**

Oleh:

**Mohammad Syaiful Su'ib, S.H.I, M.E.I**  
**Fitria Cinta**

**NIDN. 2101037903**  
**NIM. 1730600656**

**Ketua**  
**Anggota**

**FAKULTAS AGAMA ISLAM**  
**UNIVERSITAS NURUL JADID**  
**PAITON PROBOLINGGO**  
**TAHUN 2020**



YAYASAN NURUL JADID PAITON  
**LEMBAGA PENERBITAN, PENELITIAN &  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS NURUL JADID**  
PROBOLINGGO JAWA TIMUR

PP. Nurul Jadid  
Karanganyar Paiton  
Probolinggo 67291  
☎ 0888-3077-077  
lp3m@unuja.ac.id

**SURAT TUGAS**  
Nomor: NJ-T06/043/A.4/03.2020

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : ACHMAD FAWAID, M.A., M.A.  
NIDN : 2123098702  
Jabatan : Kepala LP3M  
Nama PT : Universitas Nurul Jadid  
Alamat PT : PO BOX 1 Karanganyar Paiton Probolinggo 67291

Memberi tugas kepada:

Nama : MOHAMMAD SYAIFUL SU'IB S.H.I, M.E.I  
NIDN : 2101037903  
Jabatan : Dosen Tetap Universitas Nurul Jadid

Nama : FITRIA CINTA  
NIM : 1730600656  
Jabatan : Mahasiswa Fakultas Agama Islam

Diberikan tanggung jawab untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berjudul "*Pengenalan Aneka Buah dan Sayuran yang dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh serta Kadar dan Cara Mengkonsumsinya*". Surat Tugas ini berlaku sejak dikeluarkan hingga Juli 2020.

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Paiton, 20Maret 2020

Kepala LP3M,



*(Signature)*  
Achmad Fawaid, M.A., M.A.  
NIDN. 2123098702

Tembusan:

1. Wakil Rektor 1 Universitas Nurul Jadid (sebagai laporan)
2. Arsip

**HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul PKM : Pengenalan Aneka Buah dan Sayuran yang dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh serta Kadar dan Cara Mengkonsumsinya
2. Nama Mitra Program PKM : Pemerintah Desa
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Mohammad Syaiful Su'ib, S.H.I, M.E.I
  - b. NIDN : 2101037903
  - c. Jabatan/Golongan : -
  - d. Program Studi : Ekonomi Syariah
  - e. Perguruan Tinggi : Universitas Nurul Jadid
  - f. Bidang Keahlian : Ekonomi Syariah
  - g. Alamat Kantor/Telp/Faks/Surel : Karanganyar Paiton / (0335)771732
4. Anggota Tim Pengusul(1) :
  - a. Nama Lengkap : FITRIA CINTA
  - b. NIM : 1730600656
  - c. Program Studi : Pendidikan Bahasa Arab
5. Lokasi Kegiatan/Mitra (1) :
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Desa Sejati Kecamatan Camplong
  - b. Kabupaten/Kota : Bondowoso
  - c. Provinsi : Jawa Timur
6. Luaran yang Dihasilkan : HaKI
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 4 bulan
8. Biaya Total : Rp. 4.800.000,-
  - LP3M : Rp. 4.000.000,-
  - Sumber lain (mandiri) : Rp. 800.000,-

Probolinggo, 30 Juli 2020  
Ketua Tim Pengusul

**Mohammad Syaiful Su'ib, S.H.I, M.E.I**  
NIDN. 2101037903

Mengetahui,  
Kepala LP3M UNUJA,  
  
**Achmad Fawaid, M.A., M.A.**  
NIDN. 2123098702

## **ABSTRAK**

Virus corona atau severe acute respiratory corona virus 2 (SAR-COV-2) merupakan virus yang sangat berbahaya dan telah menyebar ke semua negara di dunia. Menurut WHO ketersediaan obat covid-19 sangat terbatas, mahal dan hanya ada di China. Sehingga masyarakat perlu mengadakan pencegahan agar terhindar dari virus tersebut. Salah satu pencegahannya yaitu menjaga daya tahan tubuh. Sistem daya tahan tubuh atau sistem imunitas merupakan sistem yang akan melindungi tubuh dari penyakit, seperti virus dan bakteri. Ada berbagai macam cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh salah satunya dengan mengkonsumsi buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Desa Karanganyar merupakan salah satu desa yang termasuk kecamatan Tegalampel. Dalam BPS 2019 bahwa jumlah populasi masyarakat di kecamatan tersebut 26.443 jiwa. Jumlah pasien menderita penyakit yang disebabkan karena kurangnya daya tahan tubuh (influenza) sebanyak 2.407 jiwa. Hal ini membuktikan bahwa masyarakat kurang memperhatikan daya tahan tubuhnya.

**Kata kunci:** Covid-19, Daya Tahan Tubuh, Penyuluhan Online

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Beberapa penyakit berbahaya muncul dalam sepuluh tahun terakhir, seperti HIV/AIDS, Flu hongkong, flu Asia, dsb. World Health Organization menetapkan bahwa virus terbaru dan paling berbahaya adalah virus corona atau severe acute respiratory corona virus 2 (SAR-COV-2) (Sidik, S., Hasrin, A., & Fathimah, 2020; Yunus, N. R., & Rezki, 2020). Inveksi virus corona disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019). Berdasarkan data yang diliris oleh pemerintah, virus ini telah menyebar ke semua negara di dunia (Kurniawansyah, H., Amrullah, A., Salahuddin, M., Muslim, M., & Nurhidayati, 2020). Sehingga membuat beberapa negara antusias merespon cepat untuk mencegah virus tersebut. Menteri kesehatan RI mengeluarkan peraturan RI no 9 tahun 2020 tentang pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan mata rantai penyebaran virus tersebut (Budastra, 2020); Pratama, L. D., Lestari, W., & Astutik, 2020).

Menurut WHO ketersediaan obat covid-19 sangat terbatas, mahal dan hanya ada di China. Sehingga solusinya adalah pencegahan sebagaimana diterapkan dalam islam الوقاية خير من العلاج. Ahmad Huriyanto (juru bicara pemerintah penanganan covid 19) mengatakan salah satu pencegahannya dengan meningkatkan daya tahan tubuh. Diantaranya dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, sebagaimana firman Allah surah Al-Baqarah: 168, 172, Al-Maidah: 88.

Dinas kesehatan Bondowoso meyebutkan pada tanggal 30 Maret jumlah ODP = 1.018, PDP = 7 dan psitif = 2, Di desa Karanganyar ODP=1, hal tersebut meresahkan masyarakat. Dalam statistik daerah kecamatan Tegalampel disebutkan luas tanah sawah 812,0 ha dan mayoritas bekerja sebagai petani (Mufida, 2020). Pada masa pandemi corona ini sangat tidak memungkinkan warga hanya berdiam diri di rumah, karena mereka tulang punggung keluarga (Nasution, D. A. D., Erlina, E., & Muda, 2020). Menurut pengamatan peneliti warga desa Karanganyar masih belum mengetahui manfaat buah dan sayuran yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengkonsumsinya (Setyawati, 2020).

Berdasarkan hal tersebut penulis ingin berkontribusi dalam pencegaha covid 19 melalui video penyuluhan online yang membahas manfaat buah dan sayur dalam

meningkatkan daya imun cegah covid 19 agar masyarakat bisa mendapatkkan edukasi gratis tentang hidup sehat di masa pandemi corona bahkan saat kondisi kembali normal. Metode tersebut juga sangat efektif untuk mengurangi PSBB (Sidik, S., Hasrin, A., & Fathimah, 2020).

## **BAB II**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Metode Pelaksanaan**

##### **1. Tahap Identifikasi**

Pada tahap ini penulis melakukan pengamatan lapangan, memberikan data Badan Pusat Statistik (BPS) kabupaten Bondowoso serta melakukan wawancara dengan bapak kepala desa untuk memperoleh informasi tentang kesehatan masyarakat di desa Karanganyar kecamatan Tegalampel kabupaten Bondowoso.

Menurut data kecamatan Tegalampel dalam angka yang dikeluarkan oleh BPS Kab. Bondowoso tahun 2019, populasi masyarakat di kecamatan tersebut 26.443 jiwa. Jumlah pengunjung puskesmas pada tahun 2019 sebanyak 30.347. Sedangkan jumlah pasien menurut penyakit, yang menderita penyakit yang disebabkan karena kurangnya sistem daya tahan tubuh (influenza) sebanyak 2.407 jiwa. Hal ini menandakan bahwasanya masyarakat di kecamatan Tegalampel kurang menjaga daya tahan tubuh, yang mana salah satunya bisa disebabkan karena tidak mengkonsumsi buah dan sayuran untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Penulis juga melakukan wawancara dengan bapak Sunardi, S.Sos. selaku kepala desa Karanganyar menyatakan bahwa mayoritas masyarakat desa Karanganyar tidak mengetahui aneka buah dan sayuran yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadarnya dan cara mengkonsumsinya.

##### **2. Tahap Pembuatan Video**

Pada tahap ini penulis melakukan proses pembuatan video dengan menggunakan alat perekam seadanya, yakni smartphone android yang dibantu dengan software kine master. Penulis memilih kine master karena performanya yang terbilang cukup baik dengan ukuran berkas yang ringan, hanya 25 MB dan kerjanya juga tidak terlalu memberatkan di smartphone. Pengambilan gambar dilakukan dengan smartphone yang sekaligus diedit juga di smartphone. Hal ini menjadikan pekerjaan menjadi praktis. Proses editing

video dengan menambahkan teks, memotong video, menambahkan narasi serta musik latar.

Adapun materi pembuatan videonya penulis peroleh dari sumber internet, yang penulis jadikan jadikan slide show dalam bentuk rekaman video. Salah satu sumber referensi yang penulis akses dan dijadikan sumber utama pembuatan video ini adalah buku “Bunga Rampai Covid-19 : Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat #Dirumah Aja” yang diterbitkan oleh Perhimpunan Profesional Kesehatan Muslim Indonesia tahun 2020. Dalam buku ini dijelaskan segala hal tentang menjaga kesehatan tubuh dengan makanan bergizi. Untuk menambah wawasan penulis juga mewawancarai dokter.

### **3. Tahap Penyebaran Video**

Tahap ini merupakan proses penyebaran video melalui laman Youtube. Penyuluhan tentang aneka buah dan sayuran yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya tersebut diunggah di channer Youtube penulis. Penulis juga secara reguler akan melakukan analisis konten terhadap video yang diunggah melalui beberapa media sosial, seperti Facebook, Instagram dan grup sosial media lain (WhatsApp dan Telegram). Selain itu, link video itu juga penulis bagi kepada masyarakat dan perangkat desa sekitar untuk melihat penyuluhan secara online di hp masing-masing.

### **4. Tahap Evaluasi**

Pada tahap ini, penulis mengevaluasi beberapa hal menggunakan Google Analytics. Dengan Google Analytics, penulis bisa memonitor video yang telah penulis unggah. Hasil monitornya antara lain jumlah pengunjung, baik dalam jumlah harian atau bulanan, data demografis usia dan jenis kelamin, hingga lokasi pengunjung. Dengan Google Analytics ini, penulis bisa mengetahui tingkat sebaran video tersebut kepada khalayak. Selain itu, penulis juga akan mengevaluasi penyebaran video ini dari jumlahnya like dan comment yang diberikan. Evaluasi terhadap penyebaran video ini juga penulis lakukan dengan meminta pendapat dan masukan dari masyarakat sekitar tentang konten video yang telah penulis unggah.

## B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Tahapan Kegiatan	Bulan Maret - Juli			
	Bulan ke-1	Bulan ke-2	Bulan ke-3	Bulan ke-4
Identifikasi				
Pembuatan Video				
Penyebaran Video				
Tahap Evaluasi				

Seluruh proses tahapan kegiatan ini dilaksanakan di Desa Karanganyar Kecamatan Tegalampel Kabupaten Bondowoso

## C. Manfaat Program

Adapaun manfaat dari penyuluhan tentang Covid 19 dan penggalangan dana sebagai berikut:

1. Terjadinya peningkatan nilai pengetahuan masyarakat dan sikap antusias masyarakat dalam mencegah penularan virus corona.
2. Terjadinya peningkatan pemahaman masyarakat tentang buah dan sayuran yang meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya.
3. Terjadinya peningkatan masyarakat terhadap aspek kesehatan.

## D. Pihak-Pihak yang Dilibatkan dalam Program

No	Stakeholder	Dukungan
1	Perangkat Desa	
	a. Kepala Desa	1) Memberi informasi seputar tingkat pengetahuan masyarakat terhadap pengenalan buah dan sayuran yang meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya 2) Memberi dukungan moral kepada penulis dalam menyebarkan informasi, konten atau pengetahuan positif tentang kesehatan.

	b. Masyarakat	Memberi informasi seputar tingkat pengetahuan terkait buah dan sayuran yang meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya
2	Dinas Kesehatan	
	Dokter	Memberi informasi seputar buah dan sayuran yang meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya
3	Instansi Lain	
	a.LP3M	1) Mendorong dilakukannya program pemberdayaan kepada masyarakat di lingkungan masing-masing mahasiswa
		2) Mendorong mahasiswa untuk tetap produktif dan kreatif dalam memberikan layanan kepada masyarakat baik offline maupun online selama pandemi Covid 19
4	Reviewer	
	Muallim Wijya, M. Pd.I	1) Memberikan persetujuan atas judul yang diajukan dan memberikan dukungan moril
		2) memberikan referensi untuk mengedukasi masyarakat tentang Covid 19

## **BAB III**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Proses Pelaksanaan Kegiatan PKM**

Penyebaran virus corona semakin meluas dan jumlah korban covid-19 semakin meningkat. Hal ini membuat masyarakat Indonesia semakin antusias terhadap pencegahan dan penularan virus tersebut terutama masyarakat di desa Karanganyar kecamatan Tegalampel kabupaten Bondowoso.

Sebelum penulis melakukan riset terhadap masyarakat desa Karanganyar, penulis mengunjungi situs resmi yang dikelola oleh dinas pemerintahan kabupaten Bondowoso. Dalam situs tersebut penulis mngunduh file yang berisi tentang statistik perkembangan kabupaten Bondowoso dalam semua bidang yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) dengan judul “kabupaten Bondowoso dalam angka Bondowoso regency in figure 2020”.

Dalam statistik tersebut tercatat bahwa populasi masyarakat kecamatan Tegalampel berjumlah 26.443 jiwa. Jumlah pengunjung puskesmas pada tahun 2019 sebanyak 30.347 jiwa. Sedangkan jumlah pasien menurut penyakit, penderita penyakit yang disebabkan kurangnya sistem daya tahan tubuh (influenza) sebanyak 2.407 jiwa. Hal ini membuktikan bahwa daya tahan tubuh masyarakat kecamatan Tegalampel minim.

Sistem daya tahan tubuh atau sistem imunitas merupakan sistem yang akan melindungi tubuh dari ancaman penyakit seperti virus dan bakteri. Sistem ini tersiri dari sel, jaringan Sistem ini terdiri dari sel, jaringan, dan organ tubuh yang saling bekerja sama. Menjaga sistem daya tahan tubuh merupakan salah satu cara agar tubuh terhindar dari virus dan bakteri. Seperti virus berbahaya yang sedang melanda dunia saat ini yaitu virus corona. Berdasarkan data yang diliris oleh pemerintah Indonesia jumlah virus corona terus meningkat. Sehingga warga Indonesia sangat antusias dalam memutus mata rantai penyebaran virus tersebut.

Menurut kementerian kesehatan Indonesia beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga daya tahan tubuh diantaranya sebagai berikut. :

1. Mengonsumsi makanan bergizi
2. Berolahraga dengan rutin
3. Mengelola stres dengan baik

4. Beristirahat yang cukup
5. Mengonsumsi suplemen penunjang daya tahan tubuh.

Kecukupan zat gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Karena sebagian besar vitamin dan seluruh mineral tidak dapat disintesa oleh tubuh, maka konsumsi makanan yang beragam dan seimbang sangat diperlukan utamanya sumber vitamin mineral seperti buah, sayuran dan pangan hewani. Beberapa vitamin dan mineral mempunyai peran sebagai antioksidan yang sangat mempengaruhi kualitas hidup manusia diantaranya adalah vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, zat besi dan zinc. Zat gizi ini diperlukan dalam sistem pertahanan tubuh karena perannya sebagai zat gizi antioksidan.

Setelah membaca statistik data pemerintahan kabupaten Bondowoso penulis melakukan wawancara dengan bapak Sunardi, S.Sos. selaku kepala desa Karanganyar kecamatan Tegalampel kabupaten Bondowoso. Wawancara dilaksanakan di rumah beliau pada hari Selasa 12 Mei 2020 pukul 09.15 WIB. Dalam wawancara tersebut penulis bertanya banyak hal terkait pencegahan dan antusias masyarakat dalam menghadapi masa pandemi. Di desa Karanganyar tergolong desa yang aman. Karena saat ini warga desa tersebut tidak ada yang termasuk kategori orang dalam pengawasan (ODP), pasien dalam pantauan (PDP) dan pasien positif covid-19. Namun perangkat desa dan dinas kesehatan kabupaten Bondowoso serta warga desa Karanganyar melakukan berbagai pencegahan seperti penyemprotan disinfektan pendataan masyarakat yang datang dari luar kota, pengadaan tempat cuci tangan, menggunakan masker ketika ketika keluar rumah dan pengadaan social distancing.

Dalam wawancara tersebut penulis juga bertanya terkait antusias warga terhadap pencegahan diri dalam menjaga daya tahan tubuh. Bapak Sunardi, S. Sos. menyatakan bahwa masyarakat melakukan upaya dalam menjaga daya tahan tubuh seperti olahraga, istirahat yang cukup dan makan makanan bergizi. Namun masyarakat desa Karanganyar belum sepenuhnya mengetahui makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh terutama dalam buah dan sayur serta kandungan dan cara mengkonsumsinya yang baik dan sehat. Sehingga pengenalan tentang hal

tersebut sangat dibutuhkan oleh masyarakat desa Karanganyar untuk menambah pengetahuan dan sebagai sarana dalam meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat.

Penulis juga mewawancarai masyarakat sekitar terkait buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya. Dari hasil wawancara tersebut mayoritas masyarakat belum sepenuhnya mengetahui dan memahami tentang buah-buahan dan sayuran yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, terutama kadar dan cara mengkonsumsinya.

Berdasarkan identifikasi tersebut, penulis ingin berkontribusi kepada masyarakat dalam membentuk daya tahan tubuh kuat di masa pandemi corona bahkan saat kondisi kembali normal melalui pengenalan aneka buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya. Pengenalan tersebut dikemas dengan penyuluhan online dan diunggah di Youtube. Hal ini disebabkan karena penyuluhan yang dilakukan dengan mengumpulkan masyarakat desa Karanganyar tidak memungkinkan dan sudah diatur dalam peraturan pemerintah menteri kesehatan RI no 9 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk memutus mata rantai penyebaran virus corona.

Sebelum melakukan penyuluhan online penulis mencari berbagai referensi terkait aneka buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya. Penulis juga mewawancarai dr. Eko Endang Ernawati selaku dokter yang berdomisili di desa Karanganyar kecamatan Tegalampel. Dalam wawancara tersebut beliau menjelaskan secara detail tentang sistem daya tahan tubuh, aneka buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya.

Setelah mendapatkan materi penyuluhan dari berbagai referensi penulis membuat naskah program penyuluhan online untuk mempermudah penulis dalam melakukan penyuluhan. Penulis meminta bantuan kepada teman untuk memekam penyuluhan. Proses perekaman dilakukan dengan seadanya, yaitu dengan menggunakan smartphone android.

Penjelasan aneka buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya disajikan dengan audio penulis namun visualnya menggunakan beberapa foto buah dan sayur. Hal ini dilakukan agar video tersebut tidak monoton dan mendeskripsikan buah dan sayur yang di maksud.

Sehingga sebelum proses pengeditan video, penulis mendownload beberapa buah dan sayur.

Dalam mengedit video, penulis menggunakan aplikasi kine master. Penulis memilih kine master karena performanya yang terbilang cukup baik dengan ukuran berkas yang ringan, hanya 25 MB dan kerjanya juga tidak terlalu memberatkan di smartphone. Pengambilan gambar dilakukan dengan smartphone yang sekaligus diedit juga di smartphone. Hal ini menjadikan pekerjaan menjadi praktis. Proses editing video dengan menambahkan teks, memotong video, menambahkan narasi serta musik latar.

Setelah proses pengeditan video selesai, penulis mengunggah video penyuluhan online tersebut di channel penulis tepat pada tanggal 18 Mei 2020. Penulis juga menambahkan tag agar orang lain dapat menemukan video tersebut dengan mudah. Video tersebut berjudul “aneka buah dan sayur yang meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya”.

Dalam proses penyebaran video, penulis mendatangi bapak Sunardi, S.sos. selaku kepala desa Karanganyar untuk meminta bantuan agar link video penyuluhan online yang dibuat oleh penulis dibagikan kepada masyarakat desa Karanganyar. Sehingga video tersebut dapat dinikmati dan ditonton oleh masyarakat di hp masing-masing. Hal ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat sebagaimana yang dipaparkan oleh bapak kepala desa pada saat wawancara sebelumnya.

Penulis juga membagikan link video penyuluhan online kepada kerabat, tetangga, teman dan pemuda desa Karanganyar melalui grup WhatsApp. Penulis juga menyebarkan video tersebut dengan mempostingnya di Instagram, Facebook dan WhatsApp serta membagikannya di berbagai grup yang ada di telegram. Hal ini dilakukan agar masyarakat luar desa Karanganyar juga dapat menikmati hasil karya mahasiswa Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) 2020. Materi yang disajikan di dalam video tersebut juga bersifat pengetahuan umum sebagai pencegahan diri agar terhindar dari covid-19.

Setelah mengunggah video penyuluhan online, penulis membuat video dokumentar yang berupa behind the scene dari proses penyuluhan video online. Video tersebut memuat kegiatan yang dilakukan oleh penulis saat pelaksanaan

PKMberlangsung sebagai bukti visual atas pelaksanaan PKM. Video tersebut diunggah di Youtube

## **B. Faktor Pendukung dan Penghambat**

### **1. Faktor Pendukung**

Beberapa faktor pendukung pelaksanaan penyuluhan online terkait pengenalan aneka buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya yang dilaksanakan di desa Karanganyar kecamatan Tegalampel sebagai berikut :

#### **a.) Perangkat desa yang responsif**

Perangkat desa di desa Karanganyar sangat responsif terhadap program yang dibuat oleh penulis. Sebab pengetahuan tentang pengenalan aneka buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya sangat dibutuhkan oleh masyarakat desa Karanganyar untuk menjaga daya tahan tubuh dalam mencegah agar terhindar dari berbagai virus dan bakteri seperti virus corona yang sedang melanda saat ini.

#### **b.) Penyuluhan online merupakan program yang efektif**

Di masa pandemi virus corona, pemerintah kesehatan RI mengeluarkan peraturan tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk memutus mata rantai penyebaran virus tersebut. Sehingga penyuluhan online merupakan solusi terbaik dalam mengenalkan sebuah pengetahuan kepada masyarakat. Penyuluhan online tersebut bisa dinikmati kapan saja dan dimana saja. Sehingga tidak menuntut masyarakat untuk menonton video penyuluhan online dikala mereka sibuk.

#### **c.) Durasi penyuluhan yang singkat**

Video penyuluhan yang dibuat oleh penulis berdurasi 10 menit. Hal ini dilakukan agar masyarakat mendapatkan pengetahuan secara praktis dengan paparan materi yang detail tanpa membutuhkan waktu lama sehingga masyarakat bisa menonton video sampai selesai.

d.) Program dapat dinikmati oleh seluruh masyarakat Indonesia

Video penyuluhan online tidak hanya dapat dinikmati oleh masyarakat desa Karanganyar saja. Namun video tersebut dapat dinikmati oleh seluruh masyarakat Indonesia. Sehingga program PKM yang dibuat oleh penulis dapat memberikan banyak manfaat sebagai usaha diri dalam menjaga daya tahan tubuh agar terhindar dari berbagai virus dan bakteri seperti virus corona.

e.) Program dapat direalisasi dengan mudah oleh masyarakat

Ada berbagai aneka buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh manusia, namun penulis menjelaskan beberapa buah dan sayur yang ada disekitar masyarakat. Hal ini dilakukan agar memudahkan masyarakat untuk mendapatkan buah dan sayur tersebut dengan harga terjangkau. Sehingga masyarakat dengan mudah dapat meningkatkan daya tahan tubuhnya.

f.) Pemanfaatan video penyuluhan sebagai sumber referensi

Materi yang disajikan di dalam video penyuluhan online dikutip dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, berita, hasil wawancara dengan dokter dan sebagainya. Materi tersebut dapat dinikmati sepanjang masa (tidak hanya berlaku pada masa pandemi covid-19 saja). Karena setiap tubuh manusia membutuhkan daya tahan tubuh kuat agar tidak terserang berbagai virus dan bakteri jahat. Sehingga materi yang dikemas dengan video penyuluhan online tersebut dapat dijadikan referensi dan sumber pengetahuan dalam proses pembelajaran.

g.) Video penyuluhan online dapat dianalisis dengan mudah

Video penyuluhan online yang diunggah di Youtube dapat dianalisis dengan mudah. Ada beberapa cara untuk menganalisis video tersebut diantaranya dengan melihat jumlah viewers, like dan komentar yang tertera di youtube. Sejak tanggal 31 Mei 2020 tercatat jumlah viewers sebanyak 551, jumlah like 129 dan jumlah komentar sebanyak 33. Dalam beberapa komentar tersebut berisi komentar positif dan ucapan terima kasih viewers atas kepuasannya dalam menonton video yang dibuat oleh penulis.

Penulis juga melakukan analisis video tersebut dengan goggle analytics atau dengan aplikasi youtube studio. Penulis menganalisis video tersebut dengan aplikasi youtube studio, karena di dalam aplikasi tersebut terdapat fitur analytics. Fitur analytics merupakan fitur yang dapat membantu para konten kreator untuk memantau perkembangan saluran Youtube. Dengan fitur analytics, para konten creator akan tahu berapa kali video ditonton, durasi waktu menonton dan bebrapa perkembangan lain dari salurannya. Berikut hasil analisis video dengan fitur analytics :





Analisis di atas tercatat bahwa (a) dalam kurun waktu 48 jam video tersebut telah ditonton sebanyak 35 kali, (b) Durasi tonton sejak video diunggah selama 506 menit dan ditayang sebanyak 558 kali, (c) durasi tonton rata 0,54 (9,1%), (d) sumber traffic terbesar dari eksternal dengan rincian WhattApp (52,9 %), org, telegram dan messenger (23,9%), Facebook Massanger (5,2%), Facebook (4,5%) dan com.gbwhatapp (2,9%). (e) dilihat dari gender viewers, video tersebut telah ditonton oleh wanita dengan persentase 64,4 %, pria 35,6 %. Sedangkan jika dilihat dari usia, video tersebut ditonton oleh viewers dengan rata-rata usia 18-14 tahun. Dan persentase viewers 80,0 % adalah warga negara Indosia.

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa video penyuluhan online yang dibuat oleh penulis sangat dinikmati oleh viewers terutama di kalangan usia dewasa awal (18-24 tahun). Hal ini disebabkan pada usia tersebut manusia membangun sistem pribadi yang eksplisit dan memiliki kesadaran yang tinggi.

## 2. Faktor Penghambat

### a.) Keragaman gawai/gadget yang diakses

Masyarakat desa Karanganyar kecamatan Tegalampel sangat bervariasi dan beraneka ragam. Sebagian dari masyarakat tidak memiliki smartphone android untuk mengakses internet. Hal ini disebabkan oleh faktor ekonomi dan persepsi masyarakat yang belum sepenuhnya beralih (move on) terhadap kecanggihannya teknologi. Sehingga video penyuluhan online hanya dinikmati oleh masyarakat yang mempunyai smartphone android saja.

### b.) Persepsi orang tua dan lansia terhadap internet masih tabu

Sebagian masyarakat masih beranggapan bahwa internet banyak menimbulkan kemudharatan (bahaya) bagi pengguna internet. Sehingga sebagian mereka hanya memanfaatkan smartphone android untuk menelfon dan mengirim pesan saja.

### c.) Biaya operasional akses

Sebagian masyarakat desa Karanganyar tidak menikmati video penyuluhan online disebabkan biaya operasional akses yang banyak menghabiskan data paket internet. Sehingga video tersebut hanya dinikmati oleh masyarakat yang memiliki kesadaran dalam mencari ilmu pengetahuan.

## C. Rencana Tahapan Selanjutnya

Setelah semua target dari program-program yang dibuat tercapai, maka peserta PKM tematik covid-19 akan melaksanakan kegiatan selanjutnya yaitu evaluasi program untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan program yang sudah terlaksana sebelumnya. Apakah sudah terealisasi dengan baik di desa Karanganyar kecamatan Tegalampel. Kegiatan ini dilakukan untuk mengukur hasil yang sudah dicapai karena dalam sebuah kegiatan tanpa ada evaluasi tidak akan pernah tau sejauh mana keberhasilan program yang sudah dilakukan.

Penulis juga mendapat respon dari bapak Sunardi, S.Sos selaku bapak kepala desa Karanganyar Kecamatan Tegalampel kabupaten Bondowoso terkait rencana tahapan selanjutnya yang akan dilakukan terhadap program yang dibuat oleh penulis. Video penyuluhan online tersebut akan diinput ke situs desa Karanganyar,

sehingga pengunjung situs dapat melihat video tersebut sebagai bentuk hasil karya masyarakat desa Karanganyar. Selain itu materi yang terkandung di dalam video tersebut akan akan dikaji ulang oleh pihak kesehatan yang akan dikemas dengan acara seminar pada saat kondisi kembali normal. Hal ini disebabkan karena materi tersebut sangat penting untuk dikaji dalam meningkatkan sistem daya tahn tubuh masyarakat dan mewujudkan masyarakat desa yang sehat.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

Virus corona merupakan virus yang sangat berbahaya bagi manusia. Sehingga masyarakat perlu menjaga diri dan antusias diri terhadap virus tersebut. Mengonsumsi buah dan sayur dapat mencegah tubuh agar terhindar berbagai virus dan bakteri seperti virus corona. Sehingga pengetahuan terkait buah dan sayur yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta kadar dan cara mengkonsumsinya sangat penting untuk dikaji. Penyuluhan online merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan sebagai pengenalan kepada masyarakat di masa pandemi untuk mengantisipasi terjadinya PSBB.

Perangkat desa perlu menginformasikan tentang Covid-19, terus mengajak masyarakat untukantisipasi diri dalam pencegahan virus dengan menyebar luaskan video yang telah kami buat agar dapat dipahami semua masyarakat. Masyarakat desa Karanganyar perlu mengikuti perkembangan zaman agar tidak ketinggalan informasi dan pengetahuan Masyarakat desa Karanganyar khususnya kalangan orang tua atau lansia perlu mengubah persepsi terhadap internet, bahwa tidak selamanya internet berdampak negatif bagi penggunaannya. Karena dampak internet tergantung selektifan pengguna internet dalam membuka situs.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budastra, I. K. (2020). Dampak Sosial Ekonomi Covid-19 dan Program Potensial untuk Penanganannya: Studi Kasus di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Agrimansion*, 21(1), 48–57.
- Kurniawansyah, H., Amrullah, A., Salahuddin, M., Muslim, M., & Nurhidayati, S. (2020). Konsep Kebijakan Strategis Dalam Menangani Eksternalitas Ekonomi dari Covid-19 Pada Masyarakat Rentan di Indonesia. *Indonesian Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(2), 130–139.
- Mufida, A. (2020). Polemik Pemberian Bantuan Sosial Di Tengah Pandemic Covid 19. *'ADALAH*, 4(1).
- Nasution, D. A. D., Erlina, E., & Muda, I. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Perekonomian Indonesia. *Jurnal Benefita: Ekonomi Pembangunan, Manajemen Bisnis & Akuntansi*, 5(2), 212–224.
- Pratama, L. D., Lestari, W., & Astutik, I. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Edutainment Di Tengah Pandemi Covid-19. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 9(2), 413–423.
- Setyawati, N. (2020). Implementasi Sanksi Pidana bagi Masyarakat yang beraktifitas di Luar Rumah Saat Terjadinya Pandemi Covid-19. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 8(2), 135.
- Sidik, S., Hasrin, A., & Fathimah, S. (2020). Analisis Dampak Kebijakan Pembatasan Waktu Operasional Pasar Di Kabupaten Minahasa Akibat Penanggulangan Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3).
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227–238.

**LEMBAR REVIEWER**  
**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)**  
**UNIVERSITAS NURUL JADID**  
**TAHUN 2020**

Judul PKM : Penggalangan Dana Untuk Membantu Masyarakat Yang Terdampak Covid 19  
 Lokasi : Desa Sejati, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang

NO	URAIAN	ACUAN REVIEWER	CATATAN REVIEWER
1	Masalah yang ditangani	Judul	Judul sudah cukup jelas dan spesifik
		Latar belakang	Coba analisis apa permasalahan anda (bentuk pertanyaan)? Sehingga anda betul2 paham ke masalah anda. Perkuat secara teori dan fakta baik dari berbagai perapektif (agama, ekonomi, sosial dan kesehatan) secara singkat. Masalah betul2 dimunculkan.
		Program yang akan dilaksanakan	Apakah program yang dilaksanakan sudah sesuai dengan permasalahan, timeline dll.
		Tujuan program	Apakah sudah sesuai tujuan dan masalah?
2	Metode Pelaksanaan	Tahapan-tahapan kegiatan	Perjelas tahap? siklus dan diskusikan secara jelas
		Timeline kegiatan	Dari kapan ke kapan pengabdian anda ? implementasinya sesuai dengan timeline
		Manfaat program	Bagaimana caranya manfaat program betul2 terasa oleh masyarakat
		Kelayakan mitra	Bina komunikasi yang baik dengan mitra dan pihak2 yang dilibatkan dalam pengabdian anda

3	Hasil dan Pembahasan	Kesesuaian proses kegiatan dengan metode pelaksanaan	Perhatikan metode apa saja yang digunakan untuk menggali data, misal observasi kapan saja dilakukan/tanggal? Wawancara (kisi2 wawancaranya dilampirkan)? Atau dikomentasi?
		Kesesuaian faktor pendukung dan penghambat dalam dalam pencapaian target kegiatan	Munculkan faktor pendukung dan penghambat? Dan apa solusi untuk penghambat permasalahan?
		Rencana tahapan selanjutnya: kelayakan kegiatan untuk ditindaklanjuti dan rekomendasi luaran	Perhatikan kemanfaatan program bagi masyarakat dan keberlanjutannya untuk jangka panjang
4	Penutup	Kesesuaian kesimpulan dengan permasalahan	Sesuaikan temuan/hasil penelitian dengan masalah di latar belakang?
		Relevansi daftar pustaka	Daftar pustaka ditambah lagi min 5 baik dari jurnal, buku dll

Paiton, 30 Juli 2020  
Reviewer

**MUALLIM WIJAYA, M. Pd. I.**

Lampiran\_



Wawancara dengan  
bapak Sunardi B, S.Pd.



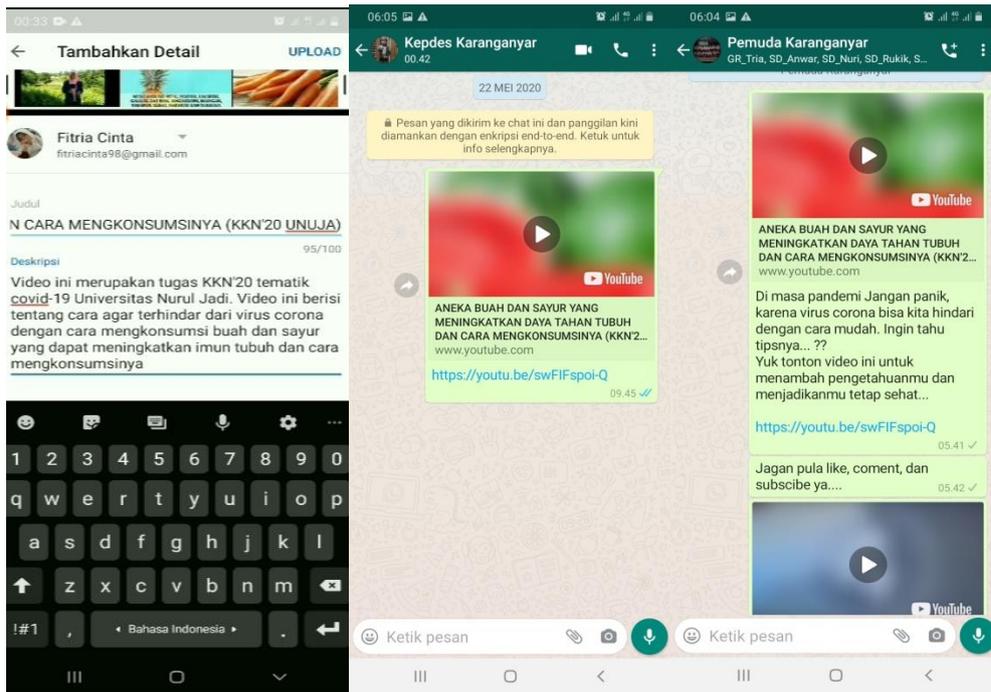
Wawancara dengan  
Dr. Eko Endang Ernawati



Proses pembuatan video penyuluhan  
online



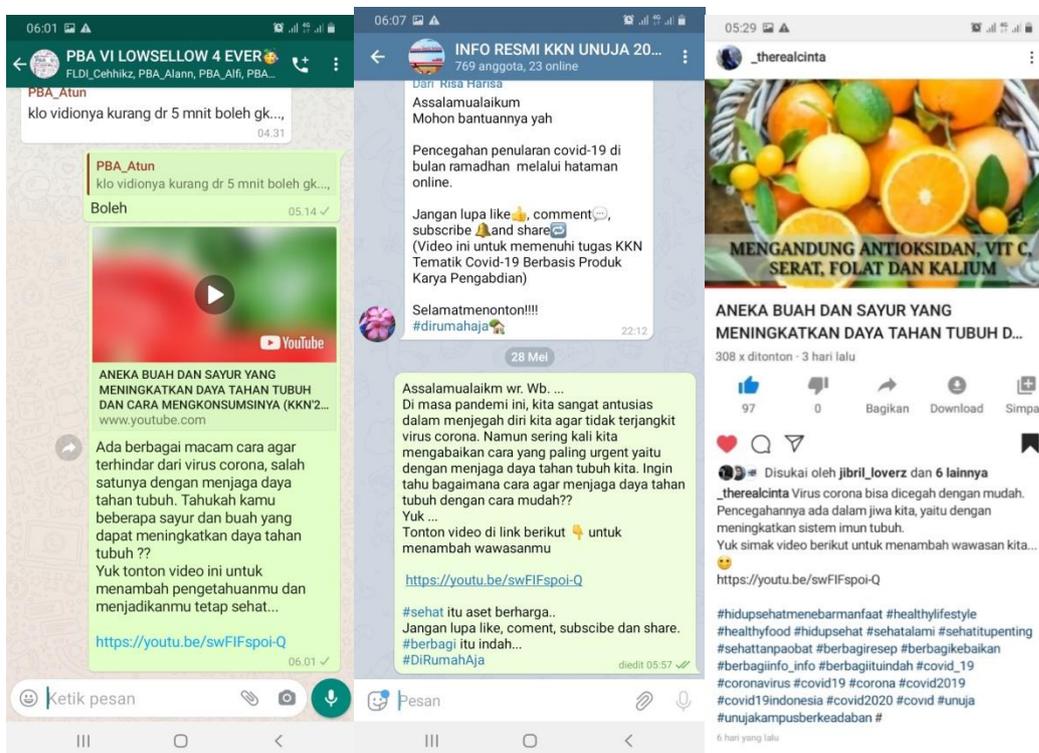
Proses pengeditan video penyuluhan  
online



Proses pengunggahan video penyuluhan online di Youtube

Penyebaran link video penyuluhan online melalui kepala desa

Penyebaran link video penyuluhan online kepada pemuda desa



Penyebaran link video penyuluhan online melalui grup WA

Penyebaran link video penyuluhan online melalui grup Telegram

Penyebaran link video penyuluhan online melalui Instagram

08:19 Mode Data Buka Gratis

Assalamu'alaikum Cinta

Assalamu'alaikum Cinta  
19 Mei 2020 pukul 22:42

Ayo nonton...  
<https://youtu.be/swFIFspoi-Q>

Inshaallah bermanfaat  
Apa lagi dimasa pandemi ini...  
Kita butuh usaha ekstra untuk menghindar agar tidak terinfeksi covid 19.  
**#Menebar\_kebaikan**  
**#KKN'20\_UNUJA**



**ANEKA BUAH DAN SAYUR YANG MENINGKATKAN DAYA TUBUH DAN CARA MENGKONSUMSINYA (KKN'20 UNUJA)**  
youtube.com

Anda, Azmiya Azmiya, dan 13 lainnya

15

21:16

**Dasbor**

Fitria Cinta  
104 Subscriber

**Analytics**  
14 hari pertama

Waktu tonton (menit)	710
Penayangan	726
Perubahan subscriber	+104

LIHAT LAINNYA

**Video**

VIDEO DOKUMENTER PROSES P...  
4.49 | 175 | 10 | 33

ANEKA BUAH DAN SAYUR YANG...  
10.01 | 560 | 33 | 129

LIHAT LAINNYA

**Komentar**  
3 komentar terbaru

VIDEO DOKUMENTER PROSES PEMBUATAN VIDEO KKN (BEHIND T...  
Putri abidah M • 12 jam lalu

20:09

**Analytics**

RINGKASAN PENEMUAN PENONTON

**Penayangan realtime**  
48 jam - Estimasi berapa kali ditonton  
35

**Waktu tonton (menit)**  
28 hari terakhir  
506

**Penayangan**  
28 hari terakhir  
558

**Retensi penonton**  
Selama ini (tertunda 1 hari)  
Durasi tonton rata-rata  
0.54 (9,1%)

**Suka (vs. tidak suka)**  
Selama ini  
ANEKA BUAH DAN SAYUR YANG ... 100,0%  
Rata-rata channel 100,0%

**Jenis sumber traffic**  
28 hari terakhir - Waktu tonton (menit)

Eksternal	82,1%
Fitur YouTube lainnya	9,6%
Halaman channel	3,7%
Penelusuran YouTube	2,4%
Lainnya	2,2%

## KWITANSI

Sudah Diterima dari : ***Kuasa Pengguna Anggaran Universitas Nurul Jadid***

Banyaknya Uang : *Empat juta delapan ratus ribu rupiah*

Untuk Pembayaran : Dana Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat LP3M  
UNUJA Nomor: NJ-T06/053/043/A.4/03.2020 tanggal 20  
Maret 2020

Jumlah Rp. **4.800.000**

Probolinggo, 20 Maret 2020

Pejabat Pembuat Komitmen  
Universitas Nurul Jadid,

Dosen Pengabdi  
PKM UNUJA,

  
**ACHMAD FAWAID, M.A., M.A. MOHAMMAD SYAIFUL SU'IB S.H.I, M.E.I**

## KWITANSI

Sudah Diterima dari : ***Kuasa Pengguna Anggaran Universitas Nurul Jadid***

Banyaknya Uang : *Empat juta delapan ratus ribu rupiah*

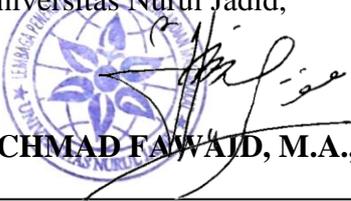
Untuk Pembayaran : Dana Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat LP3M  
UNUJA Nomor: NJ-T06/053/043/A.4/03.2020 tanggal 20  
Maret 2020

Jumlah Rp. **4.800.000**

Probolinggo, 20 Maret 2020

Pejabat Pembuat Komitmen  
Universitas Nurul Jadid,

Dosen Pengabdi  
PKM UNUJA,

  
**ACHMAD FAWAID, M.A., M.A. MOHAMMAD SYAIFUL SU'IB S.H.I, M.E.I**