

Edukasi Sebaya

— untuk —

Pencegahan COVID-19



PAKAI MASKER



CUCI TANGAN



JAGA JARAK



TETAP DI RUMAH
JIKA SAKIT



Penulis

- Muh. Arfah, S.KM., M.Kes.
- Dr. Fairus Prihatin Idris, S.KM., M.Kes.
- Prof. Dr. Andi Asrina, SKM., M.Kes.
- Prof. Dr. Yusriani, SKM., M.Kes.



Editor:

Titik Suhartini, S.Kep.Ns., M.Kep.



Edukasi Sebaya untuk Pencegahan COVID-19

Muh. Arfah, S.KM., M.Kes.

Dr. Fairus Prihatin Idris, S.KM., M.Kes.

Prof. Dr. Andi Asrina, SKM., M.Kes.

Prof. Dr. Yusriani, SKM., M.Kes.

PT CIPTA DIGITAL EDUKASI

Anggota IKAPI: No. 666/DKI/2026



Edukasi Sebaya untuk Pencegahan COVID-19

Penulis : Muh. Arfah, S.KM., M.Kes., Dr. Fairus Prihatin
Idris, S.KM., M.Kes., Prof. Dr. Andi Asrina, SKM.,
M.Kes., dan Prof. Dr. Yusriani, SKM., M.Kes.
ISBN : 978-634-7808-63-9 (PDF)
Penyunting Naskah : Titik Suhartini, S.Kep.Ns., M.Kep.
Tata Letak : Lia Anggreani Napitupulu, S.S.
Desain Sampul : Novikean Keysah Sanisri

Penerbit

PT Cipta Digital Edukasi

Jl. Wijaya Ii/Wijaya Grand Centre Blok G-15, Desa/Kelurahan Pulo, Kec. Kebayoran Baru, Kota Adm.
Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta, Kode Pos: 1216

E-Mail : penerbitcde@gmail.com

Website : cideka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta.

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan prebuttal sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku referensi berjudul *Edukasi Sebaya untuk Pencegahan COVID-19* dapat diselesaikan dengan baik dan hadir di tengah pembaca.

Buku ini disusun untuk menguraikan secara komprehensif peran edukasi sebaya dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap pencegahan COVID-19. Pembahasan diarahkan pada pentingnya komunikasi antarsesama, penyampaian informasi kesehatan yang mudah dipahami, serta pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat, dengan penyajian yang runtut dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan.

Buku ini ditujukan untuk masyarakat umum dan dipasarkan secara luas sebagai upaya memperluas pemahaman tentang pentingnya peran bersama dalam mencegah penyebaran COVID-19. Diharapkan buku ini dapat memberikan wawasan yang bermanfaat serta mendorong kesadaran kolektif mengenai pentingnya saling mengingatkan, menjaga kesehatan, dan melindungi lingkungan sekitar.

Jakarta, Juli 2026

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
Bab 1: Remaja, Sekolah, dan Tantangan Pandemi	1
1.1 Pandemi COVID-19 dalam Kehidupan Masyarakat	1
1.2 Dampak COVID-19 terhadap Dunia Pendidikan	4
1.3 Peran Remaja dalam Pencegahan Penyakit Menular	8
1.4 Pentingnya Edukasi Kesehatan di Lingkungan Sekolah	13
Bab 2: Mengenal Covid-19 Secara Sederhana	17
2.1 Pengertian COVID-19 dan Penyebabnya.....	17
2.2 Perjalanan Awal Munculnya COVID-19	20
2.3 Perbedaan COVID-19 dengan SARS dan MERS	23
2.4 COVID-19 sebagai Masalah Kesehatan Masyarakat	28
Bab 3: Cara Penularan dan Gejala Covid-19.....	32
3.1 Mekanisme Penularan COVID-19	32

3.2 Gejala Ringan, Sedang, dan Berat.....	35
3.3 Kelompok yang Berisiko Mengalami Gejala Berat	38
3.4 Pentingnya Deteksi Dini dan Kewaspadaan.....	42
Bab 4: Pencegahan Covid-19 dalam Kehidupan Sehari-Hari .	47
4.1 Mencuci Tangan dan Menjaga Kebersihan Diri.....	47
4.2 Penggunaan Masker dan Etika Batuk.....	50
4.3 Menjaga Jarak dan Menghindari Kerumunan	53
4.4 Pola Hidup Bersih dan Sehat sebagai Perlindungan Diri	57
Bab 5: Promosi Kesehatan di Lingkungan Sekolah	61
5.1 Konsep Dasar Promosi Kesehatan	61
5.2 Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan.....	64
5.3 Peran Sekolah dalam Membentuk Perilaku Sehat.....	67
5.4 Strategi Penyampaian Informasi Kesehatan kepada Siswa..	72
Bab 6: Pendidikan Sebaya sebagai Strategi Edukasi Remaja .	76
6.1 Pengertian Pendidikan Sebaya atau Peer Educator	76
6.2 Prinsip dari Remaja, oleh Remaja, untuk Remaja.....	79

6.3 Kelebihan Pendidikan Sebaya bagi Kalangan Remaja.....	82
6.4 Keterbatasan dan Tantangan Pendidikan Sebaya.....	87
Bab 7: Osis sebagai Agen Edukasi Kesehatan	91
7.1 Kedudukan OSIS dalam Lingkungan Sekolah.....	91
7.2 Potensi Pengurus OSIS sebagai Teladan Sebaya	94
7.3 Peran OSIS dalam Menyebarkan Informasi Kesehatan	97
7.4 Kolaborasi OSIS, Guru, dan Tenaga Kesehatan	101
Bab 8: Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Covid-19 .	106
8.1 Makna Pengetahuan dalam Perubahan Perilaku	106
8.2 Sumber Informasi Kesehatan bagi Remaja	109
8.3 Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan Siswa	112
8.4 Peningkatan Pengetahuan melalui Edukasi Terarah	117
Bab 9: Sikap Remaja terhadap Pencegahan Covid-19.....	122
9.1 Pengertian Sikap dalam Kesehatan Masyarakat.....	122
9.2 Hubungan Pengetahuan dan Sikap Pencegahan.....	125
9.3 Faktor Pembentuk Sikap Remaja di Sekolah	128

9.4 Mendorong Sikap Positif terhadap Protokol Kesehatan.....	133
Bab 10: Merancang Program Edukasi Sebaya di Sekolah	137
10.1 Identifikasi Masalah Kesehatan di Lingkungan Sekolah .	137
10.2 Pemilihan dan Pelatihan Peer Educator.....	140
10.3 Penyusunan Materi Edukasi Pencegahan COVID-19	143
10.4 Pelaksanaan Edukasi melalui Diskusi dan Media Digital	148
Bab 11: Evaluasi Edukasi Sebaya pada Siswa	152
11.1 Pentingnya Evaluasi dalam Program Edukasi.....	152
11.2 Pengukuran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi	155
11.3 Pengukuran Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	158
11.4 Makna Perubahan Pengetahuan dan Sikap Siswa	163
Bab 12: Penguatan Peran Remaja dalam Kesehatan Sekolah	167
12.1 Pembelajaran dari Program Peer Educator COVID-19....	167
12.2 Pengembangan Edukasi Sebaya untuk Isu Kesehatan Lain	170
12.3 Rekomendasi bagi Sekolah dan Organisasi Siswa	174

12.4 Masa Depan Promosi Kesehatan Berbasis Remaja.....	178
Daftar Pustaka.....	183
Profil Penulis	193

Daftar Pustaka

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2020). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. Routledge.
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121–145.
- Alemu, S. M., Temesgen, K., & Desta, M. (2021). Knowledge, attitude, and practice towards COVID-19 among adolescents in Ethiopia. *PLOS ONE*, 16(1), 1–12.
- Al-Hanawi, M. K., Angawi, K., Alshareef, N., Qattan, A. M., Helmy, H. Z., Abudawood, Y., Alqurashi, M., Kattan, W. M., Kadasah, N. A., Chirwa, G. C., & Alsharqi, O. (2020). Knowledge, attitude and practice toward COVID-19 among the public in the Kingdom of Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 8, 217.
- Azlan, A. A., Hamzah, M. R., Sern, T. J., Ayub, S. H., & Mohamad, E. (2020). Public knowledge, attitudes and practices towards COVID-19: A cross-sectional study in Malaysia. *PLoS ONE*, 15(5), 1–15.

- Basch, C. H., Hillyer, G. C., & Jaime, C. (2020). COVID-19 on TikTok: Harnessing an emerging social media platform to convey important public health messages. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(5), 1–5.
- Betsch, C., Böhm, R., Chapman, G. B., & Korn, L. (2020). Using behavioral insights to increase vaccination policy effectiveness. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 7(1), 61–73.
- Betsch, C., Wieler, L. H., & Habersaat, K. (2020). Monitoring behavioural insights related to COVID-19. *The Lancet*, 395(10232), 1255–1256.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2020). Peer relationships in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, 74–103.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *COVID-19 and your health*. CDC.
- Chu, D. K., Akl, E. A., Duda, S., Solo, K., Yaacoub, S., Schünemann, H. J., & COVID-19 Systematic Urgent Review Group Effort. (2020). Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 395(10242), 1973–1987.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2020). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(S2), 40–50.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2021). *Health behavior: Theory, research, and practice* (6th ed.). Jossey-Bass.

- Haldane, V., De Foo, C., Abdalla, S. M., Jung, A. S., Tan, M., Wu, S., Chua, A., Verma, M., Shrestha, P., Singh, S., Perez, T., Tan, S. M., Bartos, M., Mabuchi, S., Bonk, M., McNab, C., Werner, G. K., Panjabi, R., Nordström, A., & Legido-Quigley, H. (2021). Health systems resilience in managing the COVID-19 pandemic: Lessons from 28 countries. *Nature Medicine*, 27(6), 964–980.
- Haleem, A., Javaid, M., & Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current Medicine Research and Practice*, 10(2), 78–79.
- Harden, A., Oakley, A., Oliver, S., Rees, R., Brunton, G., & Kavanagh, J. (2020). Peer-delivered health promotion for young people: A systematic review of different study designs. *Health Education Journal*, 79(4), 389–402.
- Honein, M. A., Christie, A., Rose, D. A., Brooks, J. T., Meaney-Delman, D., Cohn, A., Sauber-Schatz, E. K., Walker, A., McDonald, L. C., Liburd, L. C., Hall, J. E., Fry, A. M., Hall, A. J., Gupta, N., Kuhnert, W., Yoon, P. W., Gundlapalli, A. V., Beach, M. J., & Walke, H. T. (2020). Summary of guidance for public health strategies to address high levels of community transmission of SARS-CoV-2 and related deaths. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(49), 1860–1867.
- Howard, J., Huang, A., Li, Z., Tufekci, Z., Zdimal, V., van der Westhuizen, H.-M., von Delft, A., Price, A., Fridman, L., Tang, L.-H., Tang, V., Watson, G. L., Bax, C. E., Shaikh, R., Questier, F., Hernandez, D., Chu, L. F., Ramirez, C. M., &

- Rimoin, A. W. (2021). An evidence review of face masks against COVID-19. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(4), 1–12.
- Hu, B., Guo, H., Zhou, P., & Shi, Z. L. (2021). Characteristics of SARS-CoV-2 and COVID-19. *Nature Reviews Microbiology*, 19(3), 141–154.
- Jordan, R. E., Adab, P., & Cheng, K. K. (2020). COVID-19: Risk factors for severe disease and death. *BMJ*, 368, m1198.
- Jose, R., Narendran, M., Bindu, A., Beevi, N., Manju, L., & Benny, P. V. (2021). Public perception and preparedness for the pandemic COVID-19: A health belief model approach. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 9, 41–46.
- Kampf, G., Todt, D., Pfaender, S., & Steinmann, E. (2020). Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *Journal of Hospital Infection*, 104(3), 246–251.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman perilaku hidup bersih dan sehat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, C. R., & Free, C. (2020). Recent evaluations of the peer-led approach in adolescent health education: A systematic review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(2), 1–10.
- Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., & Campbell, R. (2022). The WHO Health Promoting School framework for

- improving the health and well-being of students and staff. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2022(1), 1–45.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.
- Lotfi, M., Hamblin, M. R., & Rezaei, N. (2020). COVID-19: Transmission, prevention, and potential therapeutic opportunities. *Clinica Chimica Acta*, 508, 254–266.
- Mercer, N., & Dawes, L. (2021). The value of exploratory talk. *Educational Review*, 73(2), 139–153.
- Mueller, A. L., McNamara, M. S., & Sinclair, D. A. (2020). Why does COVID-19 disproportionately affect older people? *Aging*, 12(10), 9959–9981.
- Mukama, T., Ndejjo, R., Musabyimana, A., Halage, A. A., & Musoke, D. (2021). Practices, concerns, and awareness regarding preventive measures and early detection of diseases among communities. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10.
- Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2020). eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), 1–9.

- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Nutbeam, D. (2021). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*, 36(1), 3–9.
- Nutbeam, D. (2021). Health promotion glossary 2021. *Health Promotion International*, 36(6), 1578–1598.
- OECD. (2020). *Digital education outlook 2020: Pushing the frontiers with artificial intelligence, blockchain and robots*. OECD Publishing.
- OECD. (2021). *Education at a glance 2021: OECD indicators*. OECD Publishing.
- Paakkari, L., & Okan, O. (2020). COVID-19: Health literacy is an underestimated problem. *The Lancet Public Health*, 5(5), e249–e250.
- Patel, M., Chaubey, D., Sinha, D. K., & Gupta, S. (2020). Hygiene practices and awareness about COVID-19 among the general population. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(9), 3466–3471.
- Pérez-Escamilla, R., Cunningham, K., & Moran, V. H. (2021). COVID-19 and maternal and child food and nutrition insecurity: A complex syndemic. *Maternal & Child Nutrition*, 17(3), 1–8.
- Petersen, E., Koopmans, M., Go, U., Hamer, D. H., Petrosillo, N., Castelli, F., Storgaard, M., Al Khalili, S., & Simonsen, L.

- (2020). Comparing SARS-CoV-2 with SARS-CoV and influenza pandemics. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(9), e238–e244.
- Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A literature review on impact of COVID-19 pandemic on teaching and learning. *Higher Education for the Future*, 8(1), 133–141.
- Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A literature review on impact of COVID-19 pandemic on teaching and learning. *Higher Education for the Future*, 8(1), 133–141.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2021). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(3), 223–228.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Shiner, M. (2020). Defining peer education. *Journal of Adolescence*, 84, 34–42.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Turner, G., & Shepherd, J. (2021). A method in search of a theory: Peer education and health promotion. *Health Education Research*, 36(2), 115–128.
- UNESCO. (2021). *Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action*. UNESCO Publishing.

- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing.
- UNESCO. (2022). *Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators*. UNESCO Publishing.
- UNICEF. (2020). *Peer education and youth participation in health promotion programs*. UNICEF.
- UNICEF. (2021). *Adolescent participation and civic engagement*. UNICEF.
- Vagias, W. M. (2021). *Likert-type scale response anchors*. Clemson University.
- Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C., & Booy, R. (2021). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: A rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(5), 397–404.
- Wang, M. T., & Degol, J. L. (2020). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review*, 32(2), 315–352.
- Wentzel, K. R., Barry, C. M., & Caldwell, K. A. (2021). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 825–839.
- Wiersinga, W. J., Rhodes, A., Cheng, A. C., Peacock, S. J., & Prescott, H. C. (2020). Pathophysiology, transmission,

- diagnosis, and treatment of coronavirus disease 2019 (COVID-19): A review. *JAMA*, 324(8), 782–793.
- World Health Organization. (2020). *Advice on the use of masks in the context of COVID-19*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): Guidance to support country implementation*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Global standards for quality health-care services for adolescents*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Risk communication and community engagement readiness and response to coronavirus disease (COVID-19)*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent health and school health initiatives*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *COVID-19 strategic preparedness and response plan 2021*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): Guidance to support country implementation*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Global standards for health-promoting schools and systems*. World Health Organization.

- World Health Organization. (2022). *Early detection and screening for public health improvement*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Global health sector strategies on HIV, viral hepatitis and sexually transmitted infections for the period 2022–2030*. World Health Organization.
- Wulandari, R., Ridwan, A., & Sari, D. P. (2021). The role of school organizations in promoting healthy behavior among adolescents. *Journal of School Health*, 91(8), 620–627.

Edukasi Sebaya

— untuk —

Pencegahan COVID-19



PAKAI MASKER



CUCI TANGAN



JAGA JARAK



TETAP DI RUMAH
JIKA SAKIT

SINOPSIS

Pandemi COVID-19 memberikan pelajaran berharga tentang pentingnya peran semua pihak dalam melindungi kesehatan masyarakat. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah edukasi sebaya, di mana remaja dan mahasiswa menjadi agen perubahan yang mampu memengaruhi lingkungan sekitarnya melalui komunikasi yang dekat, bahasa yang mudah dipahami, dan teladan perilaku positif.

Buku **“Edukasi Sebaya untuk Pencegahan COVID-19”** membahas konsep, strategi, dan implementasi edukasi sebaya sebagai upaya pencegahan penularan COVID-19. Disajikan secara sistematis dan aplikatif, buku ini mengulas landasan teori, perencanaan program, metode komunikasi, pemanfaatan media, hingga evaluasi kegiatan. Dilengkapi dengan contoh kegiatan dan materi edukasi yang praktis, buku ini menjadi panduan bagi mahasiswa, pendidik, tenaga kesehatan, dan para pembuat kebijakan dalam memberdayakan generasi muda untuk berperan aktif mewujudkan masyarakat yang sehat, aman, dan *resilient* terhadap pandemi.

