

SOSIALISASI PENCEGAHAN INFEKSI COVID-19 UNTUK MENGHINDARI PENYEBARAN PANDEMI COVID-19 DI LINGKUNGAN KRAJAN RT.04 RW.05 KELURAHAN DAWUHAN

Tri Astindari*, Dyan Yuliana, Irma Noervadila, Sahwari

STKIP PGRI Situbondo, Situbondo, Indonesia

*Koresponden penulis: triaswiji01@gmail.com

Abstrak

Pemberitaan di media massa dan televisi bahwa semakin hari jumlah orang yang terjangkit covid-19 semakin banyak dan jumlah kematian akibat pandemi ini juga terus bertambah. Meskipun ada beberapa yang dinyatakan sembuh, namun tetap harus berhati-hati dan tidak meremehkan covid-19. Hal ini membuat masyarakat resah dan khawatir terutama masyarakat yang masih awam dan minim pengetahuan tentang penularan dan cara pencegahan infeksi covid-19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai tujuan yakni untuk meningkatkan wawasan masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan akan pentingnya melakukan pencegahan dini penyebaran covid-19 melalui kegiatan sosialisasi pencegahan infeksi covid-19 untuk mengurangi penyebaran pandemi covid-19. Kegiatan ini dilakukan di Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan yang berlangsung selama 1 hari yaitu pada hari Minggu, 12 Juli 2020 jam 09.00-12.00 WIB. Narasumber sebanyak 2 orang memberikan materi tentang pengenalan karakteristik covid-19, beserta langkah-langkah pencegahannya, pengendalian terhadap infeksi covid-19, serta strategi dalam pencegahan dan pengendalian infeksi covid-19 berkaitan dengan pelayanan kesehatan. Lalu dilaksanakan praktek langsung cara pencegahan penyebaran covid-19, seperti mencuci tangan dan menggunakan masker yang baik dan benar yang dilanjutkan dengan kegiatan senam sehat. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cara mencegah penyebaran covid-19 sejak dini dan dimulai dari lingkungan keluarga hingga seluruh lapisan masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan, sehingga wilayah tersebut terbebas dari pandemi covid-19

Kata Kunci:

pencegahan covid-19; penyebaran; pandemi

PENDAHULUAN

Pada 30 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang terjadi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Cina mengidentifikasi kasus tersebut sebagai jenis baru coronavirus (coronavirus disease, COVID-19). Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai Keadaan darurat tentang Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia/ Public Health Emergency of International Concern (KKMMD/PHEIC). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung sangat cepat dan terjadi penyebaran antar negara. Sampai dengan 3 Maret 2020, secara global dilaporkan 90.870 kasus konfirmasi di 72 negara dengan 3.112 kematian (CFR 3,4%).

(<https://www.jogloabang.com/komunitas/pedoman-pencegahan-pengendalian-coronavirus-disease-covid-19>).

Covid-19 dengan cepat menyebar ke berbagai negara dan wilayah hampir di seluruh dunia. Hingga saat ini belum ada yang mampu memprediksi penyebaran pandemi covid-19, sehingga pertumbuhannya belum bisa dikendalikan secara maksimal. Anjuran pemerintah untuk menerapkan *social distancing* menyebabkan sekolah diliburkan, kantor-kantor diliburkan dan diganti dengan system WFH (*Work From Home*), banyak pabrik yang berhenti beroperasi sementara, serta banyak toko yang merumahkan karyawannya untuk sementara waktu. Hal ini berakibat banyak masyarakat perantau yang bekerja di kota untuk sementara waktu tidak dapat bekerja dan beraktivitas di luar karena beberapa kota besar sudah masuk zona merah karena pandemi ini. Mereka memilih untuk pulang ke desa tempat asal mereka tanpa mereka tahu apakah tubuh mereka sudah terjangkit covid-19 yang mereka bawa dari kota atau tidak. Hal ini dikarenakan covid-19 baru menunjukkan gejala setelah 14 hari atau bahkan ada yang tidak memiliki gejala sama sekali yang disebut OTG (Orang Tanpa Gejala) padahal mereka terinfeksi. Saat mereka sampai di desa dan bersentuhan langsung dengan keluarganya (berjabat tangan, memeluk, mencium, dan lain sebagainya), bagi yang sudah terinfeksi covid-19 tapi tidak menyadarinya sebenarnya mereka sudah menularkan covid-19 ke seluruh anggota keluarganya. Dari sinilah penyebaran covid-19 masuk ke wilayah desa.

Covid-19 bukanlah virus biasa, akan tetapi sangat berbahaya dan dapat merenggut nyawa penderitanya. Seperti kita tahu pemberitaan di media massa dan televisi bahwa semakin hari jumlah orang yang terjangkit semakin banyak dan jumlah kematian akibat pandemi ini juga terus bertambah. Meskipun ada beberapa yang dinyatakan sembuh, namun kita tetap harus berhati-hati dan tidak meremehkan covid-19. Hal ini membuat masyarakat resah dan khawatir terutama masyarakat yang masih awam dan minim pengetahuan tentang penularan dan cara pencegahan infeksi covid-19. Semakin banyaknya korban yang meninggal akibat pandemi ini membuat sebagian besar masyarakat semakin takut. Sebenarnya pencegahan dapat dilakukan dengan dilakukan secara rutin dan berkesinambungan oleh seluruh lapisan masyarakat. Mungkin bagi masyarakat kalangan menengah ke atas masih bisa mengikuti arahan pemerintah untuk tetap berada di rumah, karena mereka masih memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari selama masa pandemi ini. Tapi bagi masyarakat yang memiliki penghasilan harian tidak bisa hanya berdiam diri di rumah. Mereka tetap harus bekerja di luar rumah setiap hari untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Oleh karena itu, pencegahan yang efektif dan efisien perlu dilakukan secara rutin agar masyarakat tetap bisa bekerja dan beraktivitas di luar rumah namun dapat terhindar dari infeksi *covid-19*.

Sejak adanya pandemi covid-19, sebagian besar masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan merasa resah dan takut wabah tersebut akan menyerang lingkungan tempat mereka tinggal. Diantara mereka bahkan belum ada yang tahu pasti apa itu covid-19. Berbagai informasi dari lisan ke lisan,

media sosial, hingga televisi dan radio tersebar mengenai cara penularan covid-19 yang cukup mudah. Banyak informasi beredar tentang jumlah korban yang meninggal lebih besar daripada yang sembuh dari pandemi ini. Semakin hari kekhawatiran masyarakat desa akan *covid-19* semakin besar dan membuat resah.

Untuk memecahkan masalah tersebut di atas, dilakukan sosialisasi/penyuluhan tentang covid-19 dan cara pencegahan yang efektif dan efisien untuk menghindari penyebaran pandemi ini. Salah satu cara pencegahan yang paling mudah, seperti rajin mencuci tangan dengan menggunakan sabun/*hand sanitizer* setiap selesai beraktivitas dan melakukan kontak dengan orang lain, serta selalu menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah terutama bagi yang sedang sakit (batuk, pilek, demam, dan sebagainya).

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Kami sebagai pelaksana kegiatan ingin menyalurkan pengetahuan kepada masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan Kecamatan Situbondo Kabupaten Situbondo agar memahami cara-cara pencegahan dini infeksi covid-19, sehingga tidak terjangkit *covid-19* dan tetap hidup sehat. Hal ini bertujuan agar wilayah tersebut dapat terhindar dari zona merah karena penyebaran covid-19. Tujuan dilaksanakan kegiatan ini ialah memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat tentang karakteristik covid-19, mengajarkan praktik dan cara-cara pencegahan terjangkitnya covid-19 sejak dini, menghindari penyebaran pandemi covid-19 di Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan, serta membangun kebiasaan hidup sehat pada seluruh lapisan masyarakat agar terhindar dari penyakit khususnya infeksi covid-19.

Salah satu karakteristik penyakit Covid-19 ini yaitu mudah menular, sehingga dengan cepat bisa menjangkiti banyak orang. Penyakit ini terutama menyebar di antara orang-orang melalui batuk dan bersin. Virus ini dapat tetap bertahan hingga tiga hari dengan plastik dan stainless steel SARS CoV-2 dapat bertahan hingga tiga hari, atau dalam aerosol selama tiga jam⁴. Virus ini juga telah ditemukan di feses, tetapi hingga Maret 2020 tidak diketahui apakah penularan melalui feses mungkin, dan resikonya diperkirakan rendah. (Safrizal ZA, dkk, 2020:31).

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan *pneumonia*, kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat *pneumonia* luas di kedua paru. (dalam <https://www.jogloabang.com/komunitas/pedoman-pencegahan-pengendalian-coronavirus-disease-covid-19>).

Safrizal ZA, dkk (2020:61) menyatakan strategi-strategi PPI untuk mencegah atau membatasi penularan di tempat layanan kesehatan, meliputi:

- a. Kebersihan tangan dan pernapasan
Petugas kesehatan harus menerapkan “5 momen kebersihan tangan”, yaitu: sebelum menyentuh pasien, sebelum melakukan prosedur kebersihan atau aseptik, setelah berisiko terpajan cairan tubuh, setelah bersentuhan dengan pasien, dan setelah bersentuhan dengan lingkungan pasien, termasuk permukaan atau barang-barang yang tercemar. Kebersihan tangan mencakup: (1) mencuci tangan dengan sabun dan air atau menggunakan antiseptik berbasis alkohol, (2) cuci tangan dengan sabun dan air ketika terlihat kotor, (3) kebersihan tangan juga diperlukan ketika menggunakan dan terutama ketika melepas APD (Alat Perlindungan Diri).
Orang dengan gejala sakit saluran pernapasan harus disarankan untuk menerapkan kebersihan/etika batuk. Selain itu mendorong kebersihan pernapasan melalui galakkan kebiasaan cuci tangan untuk pasien dengan gejala pernapasan, pemberian masker kepada pasien dengan gejala pernapasan, pasien dijauhkan setidaknya 1 meter dari pasien lain, pertimbangkan penyediaan masker dan tisu untuk pasien di semua area.
- b. Penggunaan APD (Alat Perlindungan Diri) sesuai resiko
Penggunaan secara rasional dan konsisten APD, kebersihan tangan akan membantu mengurangi penyebaran infeksi.
- c. Pencegahan luka akibat benda tajam dan jarum suntik
- d. Pengelolaan limbah yang aman
Pengelolaan limbah medis sesuai dengan prosedur rutin
- e. Pembersihan lingkungan, dan sterilisasi linen dan peralatan perawatan pasien
Membersihkan permukaan-permukaan lingkungan dengan air dan deterjen serta memakai desinfektan yang biasa digunakan (seperti hipoklorit 0,5% atau etanol 70%) merupakan prosedur yang efektif dan memadai.
- f. Penggunaan Masker
Tujuan penggunaan masker untuk memblokir ‘pembawa’ yang mentransmisikan virus, daripada secara langsung memblokir virus. Mengenakan masker dengan benar dapat memberhentikan tetesan pernapasan dan karenanya dapat mencegah virus masuk ke dalam tubuh. Masker bedah biasa dapat menghalangi virus yang membawa tetesan memasuki saluran pernapasan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu pada tanggal 12 Juli 2020 di Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan Kecamatan Situbondo Kabupaten Situbondo. Materi yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan ini yaitu tentang pengenalan karakteristik *covid-19*, langkah-langkah pencegahan dan pengendalian infeksi *covid-19*, yang dilanjutkan dengan pelaksanaan senam sehat.

Khalayak sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini, diantaranya : (1) metode

ekspositori, yaitu penyampaian materi dengan memberikan ceramah kepada khalayak sasaran yang dilanjutkan dengan tanya jawab, (2) metode diskusi, yaitu umpan balik dari peserta penyuluhan dijadikan bahan untuk didiskusikan dan dicarikan solusi atau pemecahannya, dan (3) metode praktek, ialah dengan mempraktikkan langsung cara pencegahan penyebaran covid-19, seperti mencuci tangan dan menggunakan masker yang baik dan benar.

Secara umum, ada dua tahap pemecahan masalah yang dikembangkan dalam kegiatan ini yaitu observasi dan sosialisasi/penyuluhan yang dilanjutkan dengan Senam Sehat. Pada tahap observasi di lapangan ditemukan bahwa banyak penduduk Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan yang belum mengetahui dan memahami tentang *covid-19*, pemahaman masyarakat tentang penularan *covid-19* masih rendah, hanya memperkirakan dan belum tahu pasti kebenarannya, serta perlu adanya metode atau cara praktis dan efisien yang dapat dilakukan seluruh masyarakat untuk menghindari penyebaran *covid-19* di Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan. Pada kegiatan sosialisasi/penyuluhan yang dilanjutkan dengan Senam Sehat diberikan materi tentang pengenalan karakteristik covid-19, langkah-langkah pencegahan dan pengendalian infeksi covid-19, yang dilanjutkan dengan melaksanakan senam sehat.

Pelaksanaan dari observasi hingga penyuluhan/sosialisasi dan senam sehat dilaksanakan secara berkesinambungan, sehingga diharapkan memperoleh hasil yang maksimal. Namun demikian, karena keterbatasan waktu dan sumber daya yang ada, masih diperlukan usaha-usaha konkrit dari pihak lain, terutama yang terkait dengan pencegahan dini infeksi *covid-19*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berupa sosialisasi pencegahan infeksi covid-19 untuk menghindari penyebaran pandemi covid-19 di Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat selama kegiatan berlangsung dan diwarnai dengan diskusi yang cukup menarik antara masyarakat dengan pemateri (narasumber). Dengan cara persuasif, pemateri memberikan penjelasan untuk menjawab beberapa pertanyaan peserta dan dengan tanya jawab serta dialog dua arah, akhirnya peserta mendapat penjelasan yang tepat tentang pertanyaan yang diajukan.

Berdasarkan wawancara, tanya jawab, dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil, diantaranya : (a) meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan tentang pengenalan karakteristik covid-19, langkah-langkah pencegahan dan pengendalian infeksi covid-19, serta strategi Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) berkaitan dengan pelayanan kesehatan (b) meningkatnya kesadaran masyarakat pengenalan karakteristik covid-19, langkah-langkah pencegahan dan pengendalian infeksi covid-19, serta strategi Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) berkaitan

dengan pelayanan kesehatan untuk menerapkan pola hidup sehat dalam rangka mencegah penyebaran covid-19.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pengenalan karakteristik covid-19, langkah-langkah pencegahan dan pengendalian infeksi covid-19, serta strategi Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) berkaitan dengan pelayanan kesehatan. Selain itu, dengan melakukan senam sehat secara rutin akan menambah kebugaran, kesehatan, dan meningkatkan imunitas tubuh sehingga masyarakat sekitar Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 dapat terhindar dari infeksi covid-19. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 tentang covid-19 dan solusi pencegahannya, maka diberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang telah diberikan dan masyarakat dipersilahkan untuk menjawab. Bagi yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar, diberikan *door prize* sebagai tanda apresiasi.



Gambar 1. Senam Sehat (1)



Gambar 2. Senam Sehat (1)



Gambar 3. Senam Sehat (1)

Luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, antara lain: (1) dengan adanya kegiatan PPM berupa sosialisasi pencegahan infeksi covid-19 untuk menghindari penyebaran pandemi covid-19 di Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk mencegah penyebaran covid-19 terhadap diri dan juga keluarganya dengan melalui perilaku pola hidup sehat, (2) kedepannya, kegiatan pelatihan ini berdampak pada peningkatan kesadaran masyarakat agar terinspirasi dan termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dan rutin melaksanakan senam sehat (minimal seminggu sekali), dan (3) STKIP PGRI Situbondo semakin dikenal sebagai lembaga perguruan tinggi yang memiliki kepedulian besar terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi masyarakat khususnya pada masa pandemic covid-19 seperti saat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan dan beberapa faktor pendukung dan kendala, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan dan pemahaman masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan mengenai solusi pencegahan penyebaran covid-19 semakin meningkat.
2. Masyarakat Lingkungan Krajan RT.04 RW.05 Kelurahan Dawuhan mampu menerapkan perilaku pola hidup sehat untuk menjaga diri dan keluarga dari penyebaran covid-19 yang semakin tinggi di Kabupaten Situbondo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini khususnya Lembaga STKIP PGRI Situbondo yang telah memberikan kontribusi dana, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Humas Setkab. Sabtu, 14 Maret 2020. *Presiden Teken Keppres Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19*. <https://setkab.go.id/presiden-teken-keppres-gugus-tugas-percepatan-penanganan-covid-19/>. 29 April 2020.
- Jogloabang. Maret 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19*. <https://www.jogloabang.com/komunitas/pedoman-pencegahan-pengendalian-coronavirus-disease-covid-19>. 29 April 2020.
- Kemenkes. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (Covid-19), Revisi ke-3*. Jakarta : Kementerian Kesehatan.
- Safrizal, ZA dkk. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri. Retrieved from: [http://web.lampungengahkab.go.id/upload/dokumen/BUKU_KEMENDA GRI_FINISH.pdf](http://web.lampungengahkab.go.id/upload/dokumen/BUKU_KEMENDA_GRI_FINISH.pdf). 29 April 2020.