

**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN MASYARAKAT SEKTOR PELAYANAN VI
JEMAAT GPM IMANUEL KARANG PANJANG AMBON, DALAM RANGKA
PENANGANAN PANDEMI COVID 19 BERBASIS MEDIA**

Demsey Wattimena
Universitas Kristen Indonesia Maluku

ABSTRAK

Kota Ambon secara geografis terletak pada garis lintang 3° – 4° LS dan garis bujur 128° – 129° BT dengan Luas Wilayah administratif kota Ambon adalah 377 Km² atau 2/5 dari luas Wilayah Pulau Ambon yang terdiri dari luas daratan 359,45 Km² dan lautan seluas 17,55 Km² dengan panjang garis pantai 98 Km (PP No. 13 Tahun 1979). Jemaat GPM Imanuel adalah salah satu Jemaat yang berada di Klasik Kota Ambon. Pada tahun 1965, Paramponang Sembahyang dan Muhabeth Imanuel meminta mendirikan Rumah Sembahyang” (Bertempat di depan rumah Bapak Ucu Hutuely – Sektor 3). Bangunan “Rumah Sembahyang” tadi kemudian dibangun menjadi sebuah Gereja dengan nama Gereja IMANUEL yang diresmikan pada 6 September 1966 untuk menampung kegiatan peribadahan jemaat yang tinggal di Karang Panjang. Melalui SK BPH Sinode Nomor 1348- 41/III/83, tertanggal, 14 Juni 1983 tentang Pemekaran Jemaat Bethel menjadi: Jemaat Imanuel. COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2). Virus ini merupakan keluargabesar Coronavirus yang dapat menyerang hewan. Ketika menyerang manusia, Coronavirus biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (Middle East Respiratory Syndrome), dan SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). COVID-19 sendiri merupakan coronavirus jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019. Status gizi dan pola makan sangat mempengaruhi status kesehatan seseorang dalam menghadapi pandemic covid 19 saat ini. Oleh karena itu pengetahuan tentang pola makan yang baik sangat dibutuhkan. Penguatan spiritualitas bagi warga jemaat diperlukan dalam menghadapi pandemic ini. karena iman warga jemaat diuji ketika kita mengalami suatu ancaman atau bahaya. Untuk itu firman Tuhan yang akan disampaikan diharapkan mampu menumbuhkan iman warga jemaat agar tetap setia pada janji Allah bahwa Allah tidak akan meninggalkan kita ditengah ancaman dan masalah yang kita hadapi. persoalan mendasar yang terjadi di mitra antara lain, (1) Kurangnya Pemahaman Masyarakat Tentang Covid-19, (2) Kurangnya pemahaman/ pengetahuan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan, (3) Perlu adanya peningkatan spiritualitas iman masyarakat dalam

menghadapi pandemic covid-19, (4) Tidak ada buku panduan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan, serta penguatan spiritualitas warga jemaat dalam menghadapi pandemic covid-19

Kata kunci: Pendampingan Masyarakat, Pandemi Covid, Berbasis Media

PENDAHULUAN

Kota Ambon secara geografis terletak pada garis lintang 3° – 4° LS dan garis bujur 128° – 129° BT dengan Luas Wilayah administratif kota Ambon adalah 377 Km² atau 2/5 dari luas Wilayah Pulau Ambon yang terdiri dari luas daratan 359,45 Km² dan lautan seluas 17,55 Km² dengan panjang garis pantai 98 Km (PP No. 13 Tahun 1979). Adapun batas administrasi Kota Ambon sebagai berikut : Utara : Petuanan Desa Hitu, Hila dan Kaitetu, Kecamatan Leihutu Kabupaten Maluku Tengah. Selatan : Laut Banda Timur : Petuanan Desa Suli dari Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. Barat : Petuanan Desa Hatu dari Kecamatan Leihutu Barat Kabupaten Maluku Tengah. Berdasarkan Peraturan Daerah (PERDA) Kota Ambon Nomor 2 Tahun 2006, Wilayah Administrasi Kota Ambon yang sebelumnya 3 kecamatan dimekarkan menjadi 5 Kecamatan, yang terdiri dari 20 Kelurahan dan 30 desa/negeri dapat dilihat pada Tabel [1].

No	Kecamatan	Ibu Kota Kecamatan	Jumlah Desa/Kelurahan	
			Desa/Negeri	Kelurahan
1.	Nusaniwe	Amahusu	5	8
2.	Sirimau	Karang Panjang	4	10
3.	T.A.Baguala	Passo	6	1
4.	Leitimur Selatan	Leahari	8	-
5.	Teluk Ambon	Wayame	7	1
Kota Ambon			30	20

Sumber : Peraturan Daerah (PERDA) Kota Ambon Nomor 2 Tahun 2006

Jemaat GPM Imanuel adalah salah satu Jemaat yang berada di Klasik Kota Ambon. Pada tahun 1965, Paramponang Sembahyang dan Muhabeth Imanuel meminta mendirikan “Rumah Sembahyang” (Bertempat di depan rumah Bapak Ucu Hutuely – Sektor 3). Bangunan “Rumah Sembahyang” tadi kemudian dibangun menjadi sebuah Gereja dengan nama Gereja IMANUEL yang diresmikan pada 6 September 1966 untuk menampung kegiatan peribadahan jemaat yang tinggal di Karang Panjang. Tahun 1969 Para Tokoh tadi kemudian melakukan pendekatan dengan Raja Negeri Soya C. A. REHATTA untuk memperoleh sebidang tanah lain dan pada tanggal, 16 Mei 1969 dibangunlah suatu bangunan gereja yang permanen (Lokasi Garasi Gereja Imanuel lalu) dan diresmikan pada tanggal, 6 September 1969 sekaligus peletakan Batu Penjuru “Gereja IMANUEL” yang telah mengalami pembangunan baru saat ini. Melalui SK BPH Sinode Nomor 1348-41/III/83, tertanggal, 14 Juni 1983 tentang Pemekaran Jemaat Bethel menjadi: Jemaat Imanuel [2]

Jemaat Imanuel terdapat 10 sektor salah satunya sektor 6 yang akan kelompok pakai sebagai tempat pelaksanaan proses KKN ini. sektor 6 yang terdiri dari 4 unit dengan jumlah jiwa 480 jiwa ini termasuk dalam salah satu sektor terbesar di Jemaat Imanuel Karang Panjang. Yang kelompok dapatkan dalam analisis situasi di sektor 6, kelompok temukan bahwa masih minimnya sosialisasi mengenai covid-19 ini. dan di tiap rumah yang ada dalam sektor 6 ini masih ada yang belum memiliki tempat cuci tangan dan belum adanya stiker mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar.



Kedua gambar di atas menunjukkan belum adanya stiker untuk membangun kesadaran warga sektor akan cara cuci tangan yang baik dan benar. COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2). Virus ini merupakan keluargabesar Coronavirus yang dapat menyerang hewan. Ketika menyerang manusia, Coronavirus biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). COVID-19 sendiri merupakan coronavirus jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019 (Ilmiyah, 2020; Hui, et al., 2020). Karena itu, Coronavirus jenis baru ini diberi nama *Coronavirus disease-2019* yang disingkat menjadi COVID-19. COVID-19 sejak ditemukan menyebar secara luas hingga mengakibatkan pandemi global yang berlangsung sampai saat ini. Gejala COVID19 umumnya berupa demam 38°C, batuk kering, dan sesak nafas serta dampak paling buruk untuk manusia ialah kematian. Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi. Masih banyak kontroversi seputar penyakit ini, termasuk dalam aspek penegakkan diagnosis, tata laksana, hingga pencegahan. Oleh karena itu, kami melakukan telaah terhadap studi-studi terkait COVID-19 yang telah banyak dipublikasikan sejak awal 2020 lalu sampai dengan akhir Maret 2020 [4]

Status gizi dan pola makan sangat mempengaruhi status kesehatan seseorang. Oleh karena itu pengetahuan tentang pola makan yang baik sangat dibutuhkan terutama oleh kader posyandu yang langsung memberikan pelayanan kepada masyarakat. Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan

berat badan normal. Namun, meskipun lebih dari 15 tahun lalu Pedoman Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat ternyata masih banyak masyarakat yang belum tahu PGS. Hasil kajian ilmiah yang diwujudkan dalam Naskah Akademik 2012 menunjukkan, bahwa banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi Gizi Seimbang sehingga harapan untuk merubah perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang belum sepenuhnya tercapai. Konsumsi pangan belum seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat belum memadai. [5]

Asupan gizi seimbang dapat diperoleh dari makanan yang berkualitas dan bergizi. Makanan berkualitas dan bergizi adalah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi, tidak berlebihan dan tidak kurang. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, tergantung pada usia dan aktivitas. Makanan merupakan unsur penting bagi setiap orang, karena tidak hanya memberi rasa kenyang tetapi memberi tenaga dan nutrisi untuk dapat melakukan aktivitas. [6]

Fungsi pola makan 4 sehat 5 sempurna bagi warga sektor agar stamina dan kesehatan tubuh senantiasa terjaga lewat asupan gizi yang baik dan benar. “Makanan sehat adalah makan yang mengandung zat – zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan, tetapi tidak harus makanan mahal dan enak.” Menurut Sunita Almatsier (2009:28) “Makanan sehat yaitu makanan yang sudah memenuhi unsur – usur sebagai berikut: a) makanan harus mengandung zat gizi b) makanan harus baik, makanan harus aman untuk dikonsumsi [7]

Penguatan spriritualitas bagi warga jemaat diperlukan dalam menghadapi pandemic ini. karena iman warga jemaat diuji ketika kita mengalami suatu ancaman atau bahaya. Untuk itu firman Tuhan yang akan disampaikan diharapkan mampu menumbuhkan iman warga jemaat agar tetap setia pada janji Allah bahwa Allah tidak akan meninggalkan kita ditengah ancaman dan masalah yang kita hadapi. Alla akan tetap menyediakan berkat dan keselamatan bagi kita yang percaya kepadanya dengan iman yang sungguh kepada Allah.

Fungsi penguatan spiritualitas bagi warga jemaat sangat diperlukan agar iman warga senantiasa bertumbuh dan menguatkan warga dalam menghadapi ancaman virus covid-19 ini lewat pemberitaan firman yang diberitakan dengan mempergunakan media online.

Berdasarkan paparan diatas maka kami dari lembaga Universitas Kristen Indonesia Maluku terpanggil untuk menjadi mitra di Sektor Pelayanan VI Jemaat GPM Imanuel Karpan Ambon, lewat kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, terkait dengan hal-hal yang menjadi perhatian bersama dan perlu untuk dibenahi lagi untuk kebaikan bersama ke arah yang lebih baik lagi. Kegiatan yang akan kami lakukan terkait masalah-masalah yang ada bersifat memberikan informasi sebanyak-banyaknya untuk menjadi edukasi dan pengetahuan bagi masyarakat Sektor Pelayanan VI Jemaat GPM Imanuel Karpan Ambon untuk membangun kesadaran bersama dalam melakukan hal-hal positif untuk ditularkan kepada banyak orang.

Setelah mendiskusikan dan mempelajari permasalahan yang dihadapi oleh mitra dalam hal ini Sektor Pelayanan VI Jemaat GPM Imanuel Karpan Ambon, persoalan mendasar yang

terjadi di mitra antara lain : ¹Kurangnya Pemahaman Masyarakat Tentang Covid-19, ²Kurangnya pemahaman/pengetahuan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan, ³Perlu adanya peningkatan spiritualitas iman masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19, ⁴Tidak ada buku panduan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan, serta penguatan spiritualitas warga jemaat dalam menghadapi pandemic covid-19. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat melihat banyak sekali masalah yang di hadapi mitra seperti :

1. Kurangnya Pemahaman Masyarakat Tentang Covid-19
2. Kurangnya pemahaman/pengetahuan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan.
3. Perlu adanya peningkatan spiritualitas iman masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19.
4. Tidak ada buku panduan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan, serta penguatan spiritualitas warga jemaat dalam menghadapi pandemic covid-19.

Permasalahan Prioritas Mitra

Berdasarkan analisis situasi dan pengamatan secara langsung pada lingkungan mitra maka permasalahan mitra antara lain :

1. Kurangnya Pemahaman Masyarakat Tentang Covid-19
2. Kurangnya pemahaman/pengetahuan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan.
3. Perlu adanya peningkatan spiritualitas iman masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19.
4. Tidak ada buku panduan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan, serta penguatan spiritualitas warga jemaat dalam menghadapi pandemic covid-19.

Penyakit Virus Corona (Covid-19) tahun 2020 merebak virus baru coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) yang penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Virus ini ditemukan di Wuhan, China pertama kali dan sudah menginfeksi 90.308 orang per tanggal 2 Maret 2020. Jumlah kematian mencapai 3.087 orang atau 6%, jumlah pasien yang sembuh 45.726 orang. Virus jenis RNA strain tunggal positif ini menginfeksi saluran pernapasan manusia dan bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin. Sumber host diduga berasal dari hewan terutama kelelawar, dan vektor lain seperti tikus bambu, unta dan musang. Gejala umum berupa demam, batuk dan sulit bernapas. Sindrom klinik terbagi menjadi tanpa komplikasi, pneumonia ringan dan pneumonia berat. Pemeriksaan spesimen diambil dari swab tenggorok (nasofaring dan orofaring) dan saluran napas bawah (sputum, bilasan bronkus, aspirat endotrakeal). Isolasi

dilakukan pada pasien terbukti terinfeksi Covid-19 untuk mencegah penyebaran lebih luas. [8]

Kurangnya pemahaman masyarakat akan covid-19 ini berdampak pada kehidupan sosial yang telah lama dibangun oleh masyarakat menjadi canggung karena rasa takut akan covid-19 ini. dilihat dari lingkungan sektor yang dimana anggotanya ada yang berprofesi sebagai tenaga medis yang melayani para pasien di rumah sakit. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar orang-orang Indonesia tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat. Program ini diimplementasikan dalam beberapa tatanan yaitu, Tatanan Fasilitas Kesehatan, Rumah Tangga, Tempat Kerja, Fasilitas Umum dan Sekolah. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tatanan rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam kejadian penyakit menular dan penyakit tidak menular. [9]

Menaati protokol kesehatan juga perlu diterapkan dengan teratur. Apa saja protokol kesehatan Covid-19 yang harus ditaati masyarakat? Berikut ini rinciannya, berdasarkan informasi yang dimiliki oleh Kementerian Kesehatan dan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19:

1. Jaga kebersihan tangan

Bersihkan tangan dengan cairan pencuci tangan atau hand sanitizer, apabila permukaan tangan tidak terlihat kotor. Namun, apabila tangan kotor maka bersihkan menggunakan sabun dan air mengalir. Cara mencucinya pun harus sesuai dengan standar yang ada, yakni meliputi bagian dalam, punggung, sela-sela, dan ujung-ujung jari.

2. Jangan menyentuh wajah

Dalam kondisi tangan yang belum bersih, sebisa mungkin hindari menyentuh area wajah, khususnya mata, hidung, dan mulut. Mengapa? Tangan kita bisa jadi terdapat virus yang didapatkan dari aktivitas yang kita lakukan, jika tangan kotor ini digunakan untuk menyentuh wajah, khususnya di bagian yang sudah disebutkan sebelumnya, maka virus dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh.

3. Terapkan etika batuk dan bersin

Ketika kita batuk atau bersin, tubuh akan mengeluarkan virus dari dalam tubuh. Jika virus itu mengenai dan terpapar ke orang lain, maka orang lain bisa terinfeksi virus yang berasal dari tubuh kita. Terlepas apakah kita memiliki virus corona atau tidak, etika batuk dan bersin harus tetap diterapkan. Caranya, tutup mulut dan hidung menggunakan lengan atas bagian dalam. Bagian ini dinilai aman menutup mulut dan hidung dengan optimal, selain itu bagian lengan atas dalam ini tidak digunakan untuk beraktivitas menyentuh wajah. Sehingga relatif aman. Selain dengan lengan, bisa juga menutup mulut dan hidung menggunakan kain tisu yang setelahnya harus langsung dibuang ke tempat sampah.

4. Pakai masker

Bagi Anda yang memiliki gejala gangguan pernapasan, kenakanlah masker medis ke mana pun saat Anda keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain. Setelah digunakan

(masker medis hanya bisa digunakan 1 kali dan harus segera diganti), jangan lupa buang masker di tempat sampah yang tertutup dan cuci tangan setelah itu. Namun, bagi Anda yang tidak memiliki gejala apapun, cukup gunakan masker non-medis, karena masker medis jumlahnya lebih terbatas dan diprioritaskan untuk mereka yang membutuhkan.

5. Jaga jarak

Untuk menghindari terjadinya paparan virus dari orang ke orang lain, kita harus senantiasa menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter. Terlebih, jika orang tersebut menunjukkan gejala gangguan pernapasan. Jaga jarak juga dikenal dengan istilah physical distancing. Kita dilarang untuk mendatangi kerumunan, meminimalisir kontak fisik dengan orang lain, dan tidak mengadakan acara yang mengundang banyak orang.

6. Isolasi mandiri

Bagi Anda yang merasa tidak sehat, seperti mengalami demam, batuk/pilek/nyeri tenggorokan/sesak napas, diminta untuk secara sadar dan sukarela melakukan isolasi mandiri di dalam rumah. Tetap berada di dalam rumah dan tidak mendatangi tempat kerja, sekolah, atau tempat umum lainnya karena memiliki risiko infeksi Covid-19 dan menularkannya ke orang lain.

7. Jaga kesehatan

Selama berada di dalam rumah atau berkegiatan di luar rumah, pastikan kesehatan fisik tetap terjaga dengan berjemur sinar matahari pagi selama beberapa menit, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan melakukan olahraga ringan. Istirahat yang cukup juga sangat dibutuhkan dalam upaya menjaga kesehatan selama masa pandemi ini. [10]

Peningkatan spiritualitas iman masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19. Dalam pandemic covid-19 yang sementara mewabah ini penguatan spiritualitas iman warga jemaat perlu ditingkatkan lebih lagi, agar dalam menghadapi pandemic ini iman warga jemaat tetap dibangun. Dan membuat warga jemaat memahami dan memandani pandemic ini bukan sebagai suatu bencana dari Allah melainkan agar warga jemaat melihat pandemic ini sebagai cara Tuhan untuk membawa umatnya pada proses pertobatan yang sesungguhnya.

Solusi Permasalahan

Ada empat permasalahan prioritas mitra KKN-PKM yang terlihat dari hasil diskusi yang diadakan, yaitu:

1. Kurangnya Pemahaman Masyarakat Tentang Covid-19
2. Kurangnya pemahaman/pengetahuan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan.
3. Perlu adanya peningkatan spiritualitas iman masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19.
4. Tidak ada buku panduan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan, serta penguatan spiritualitas warga jemaat dalam menghadapi pandemic covid-19.

Dari empat permasalahan tersebut di atas, maka solusi yang ditawarkan adalah:

1. Dilakukan Pendampingan Berbasis media online.
2. Pengadaan Stiker tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar dan juga stiker tentang menaati protokoler kesehatan juga Pembagian Masker.
3. Ibadah singkat berbasis media (WA Grup) dan akan dibagikan pada waktu tertentu.
4. Pengadaan Buku Panduan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan Protokol Kesehatan serta penguatan spiritualitas warga jemaat dalam menghadapi pandemic covid-19

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah kegiatan PKM yang dilakukan ini diatur sebagai berikut:

1. Tahap Observasi dan Analisis Kebutuhan

Tahap ini bertujuan untuk mengali informasi dalam rangka mendapatkan solusi permasalahan yang efektif dengan proses penyelesaian masalah yang efisien. Ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan yaitu :

- a. Berdiskusi dengan Ketua Majelis Jemaat GPM Imanuel Karang Panjang dan Bakopel Sektor VI untuk menggali informasi sebanyak-banyaknya terkait permasalahan yang ditemukan untuk diselesaikan.

2. Tahap Pelaksanaan Pendampingan Tentang Covid-19, PHBS dan Protokol Kesehatan. Juga Penguatan Spiritualitas Masyarakat Berbasis Media

Tahap ini bertujuan memberikan pemahaman/pengetahuan serta pelatihan kepada mitra terkait dengan pemahaman/pengetahuan tentang Covid-19, PHBS Juga Penguatan Spiritualitas Masyarakat. Tahap ini dilakukan dengan menggunakan media sosial salah satunya WA Grup yang telah ada dalam wadah pelayanan dan juga RT setempat.

Virus corona merupakan pandemi yang mudah menyebar secara contagious. Karena itu, banyak pemimpin yang menghimbau warganya untuk melakukan social distancing dan isolasi untuk mencegah penularan virus penyakit ini. Dalam jaringan sosial, banyak hal dapat menyebar secara contagious, termasuk virus. Dan cara untuk mencegah penyebaran makin luas adalah dengan menjalani peran sebagai isolate dalam jaringan sosial. Studi ini menunjukkan bahwa jaringan sosial tanpa peran isolate memiliki ties dan kepadatan tinggi sehingga banyak peluang virus untuk menyebar pada anggota jaringan. Sedangkan jaringan sosial di mana banyak anggotanya melakukan isolasi memiliki ties lebih sedikit serta kepadatan rendah yang membuat peluang penyebaran virus antar anggota jaringan melalui ties menjadi lebih rendah [11]. Dalam pendampingan tersebut juga akan dianjurkan untuk melakukan pola hidup sehat. Diantaranya panduan pola makan sehat bergizi dan seimbang selama pandemi virus corona:

- a. Makan dengan komposisi lengkap Konsumsi makanan dengan komposisi lengkap untuk memenuhi asupan nutrisi. Salah satunya, pedoman “ Piring Makanku” dari Kementerian Kesehatan. Dalam pedoman tersebut, Anda disarankan untuk makan tak sekadar kenyang. Dalam setiap sesi makan, usahakan separuh bagian piring makan berisi buah dan sayur-sayuran. Separuh piring lainnya berisi karbohidrat dan protein.
- b. Makan lebih banyak buah dan sayur Manfaat buah dan sayur dapat menyediakan kebutuhan vitamin, mineral, dan serat bagi tubuh. Usahakan untuk memilih buah dan sayuran segar ketimbang buah dan sayuran beku atau kalengan. Nutrisi dalam buah dan sayuran segar lebih tinggi ketimbang produk olahan (kaleng atau beku). Di luar jam makan utama, konsumsi buah dan sayur sebagai camilan atau snack sehat.
- c. Batasi asupan lemak, gula, dan garam. Makan garam terlalu banyak menyebabkan serangan jantung dan stroke dan sekarang juga diduga menyebabkan perubahan fungsi otak. Banyak orang yang saat stres, seperti musim pandemi ini, menggunakan makanan sebagai pelampiasan. Akibatnya, konsumsi lemak, gula, garam, dan kalori jadi tidak terkontrol. Coba batasi konsumsi lemak, gula, dan garam sesuai rekomendasi harian. Berikut batasan konsumsi gula, garam, dan lemak harian menurut Kementerian Kesehatan: Gula: 4 sendok makan atau 50 gram atau 200 kkal Garam: 1 sendok teh atau 5 gram atau 2.000 miligram natrium Lemak: 702 kkal atau 5 sendok makan atau 67 gram Rekomendasi tersebut berlaku untuk orang dewasa sehat dengan aktivitas sedang.
- d. Penuhi kebutuhan cairan Jaga tubuh agar tidak dehidrasi dengan minum air putih setidaknya 6-8 gelas per hari. Mencukupi kebutuhan cairan tubuh juga penting untuk menjaga daya tahan tubuh. Usahakan untuk tidak mengonsumsi minuman yang banyak mengandung gula seperti soda, minuman dalam kemasan, dan minuman tinggi gula lainnya.
- e. Jaga kebersihan makanan Kendati Covid-19 adalah penyakit yang utamanya menyerang saluran pernapasan, namun Anda tetap wajib peduli pada keamanan pangan. Selama ini, memang belum ada bukti penyakit bisa menyebar lewat makanan. Akan tetapi, Anda tetap perlu melindungi diri dari penyakit dengan cara: Jaga asupan selalu higienis Memisahkan makanan mentah dan matang Memasak makanan sampai matang sempurna Gunakan air dan bahan baku yang aman dan bersih [12]

Partisipasi mitra dalam kegiatan ini adalah:

- a. Menyiapkan waktu dan kesediannya untuk terlibat dalam pendampingan dengan menggunakan media online.

3. Tahap Pengadaan Stiker Dan Pembagian Masker

Tahap ini direncanakan agar masyarakat lebih peduli dan taat terhadap protokol kesehatan yang berlaku agar terhindar dari bahaya covid-19. Stiker yang akan dibagikan berkaitan dengan Tata Cara Mencuci Tangan yang benar dan juga cara menaati protokol kesehatan

jika kita beraktivitas di luar rumah. Dan masker yang akan dibagikan bertujuan agar menumbuhkan kepedulian masyarakat akan anjuran pemerintah agar menggunakan masker saat beraktivitas diluar rumah demi mencegah penyebaran covid-19 lewat interaksi dengan orang lain.

4. Tahap Penyediaan Fasilitas Pendukung

Pada tahap ini akan disediakan atribut bagi warga sektor VI yaitu Stiker yang akan dibagikan berkaitan dengan Tata Cara Mencuci Tangan yang benar dan juga cara menaati protokol kesehatan jika kita beraktivitas di luar rumah dan masker yang akan dibagikan.

5. Tahap Evaluasi Dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini akan dilakukan evaluasi atas semua kegiatan yang telah dilakukan, melihat kendala-kendala yang dihadapi dilapangan dan mempersiapkan tindak lanjut yang harus dilakukan. Pada tahap ini kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Berdiskusi dengan Ketua Majelis Jemaat GPM Imanuel Karang Panjang dan Bakopel Sektor VI untuk mendapat gambaran tentang masalah Covid-19, PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) juga menaati protokol kesehatan, dan penguatan spiritualitas warga jemaat dalam menghadapi pandemic covid-19.
- b. Menyiapkan tindak lanjut yang dilakukan untuk mengatasi masalah demi keberlanjutan pendampingan masyarakat berkaitan dengan pandemic Covid-19, PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) juga menaati protokol kesehatan, dan juga penguatan spiritualitas warga jemaat dalam menghadapi pandemic covid-19.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Berdasarkan kesepakatan Tim KKN-PPM UKIM Angkatan XLIX bersama dengan mitra dalam hal ini Ketua Bakopel Sektor VI Jemaat Imanuel Karang Panjang maka kegiatan yang di lakukan dalam beberapa tahapan pelaksanaan antara lain :

1. Sosialisasi pengenalan , dan pencegahan Covid-19, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Protokoler Kesehatan dan Gizi Seimbang serta Penguatan Spiritualitas berbasis Media.

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara penularan dan pencegaha covid 19, dan juga masyarakat dapat menerapkan protokoler kesehatan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, mengkonsumsi gizi yang baik serta penguatan iman dalam menghadapi pandemic covid 19. Virus corona bersifat zoonotik, ini berarti virus pertama kali berkembang di hewan sebelum akhirnya menyerang manusia. Ketika sudah menginfeksi manusia, penyebaran virus corona dapat melalui droplet pernapasan. Percikan batuk atau bersin dari orang yang terinfeksi virus corona akan menempel di permukaan benda atau kulit manusia, sehingga virus akan berpindah ketika manusia menyentuh benda atau melakukan kontak fisik dengan manusia lainnya.

Jangan keluar rumah jika Anda merasa kurang sehat atau memiliki gejala flu, hindari atau batasi kontak fisik dengan orang lain. Jika memungkinkan, usahakan berada pada jarak setidaknya satu meter dengan orang lain. Tutup mulut dan hidung Anda dengan tisu atau siku bagian dalam ketika batuk atau bersin. Jika Anda menggunakan tisu, segera buang tisu Anda. Bersihkan barang-barang yang sering Anda gunakan dengan disinfektan, seperti gawai atau handphone, laptop, meja, dan lainnya. Terapkan gaya hidup sehat, mulai dari pola makan, olahraga, serta hindari begadang untuk menjaga kekebalan tubuh Anda.



Gambar 1. Sosialisasi pengenalan Covid 19

2. Pengadaan Stiker Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar pada tempat Cuci Tangan Warga Sektor Pelayanan VI

Pada tahapan pelaksanaan kegiatan penempelan stiker yang dilakukan oleh tim pada rumah warga yang memiliki 40 tempat mencuci tangan dan diharapkan agar warga sektor VI dapat mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar. Untuk melindungi diri sekaligus menahan penyebaran virus corona, Anda dapat melakukan hal-hal berikut, yaitu: Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik. Jika tidak bisa mencuci tangan, bersihkan tangan menggunakan hand sanitizer. Hindari menyentuh area wajah, seperti mata, hidung, dan mulut sebelum Anda membersihkan tangan.



Gambar 2. Penempelan Stiker pada tempat cuci tangan warga

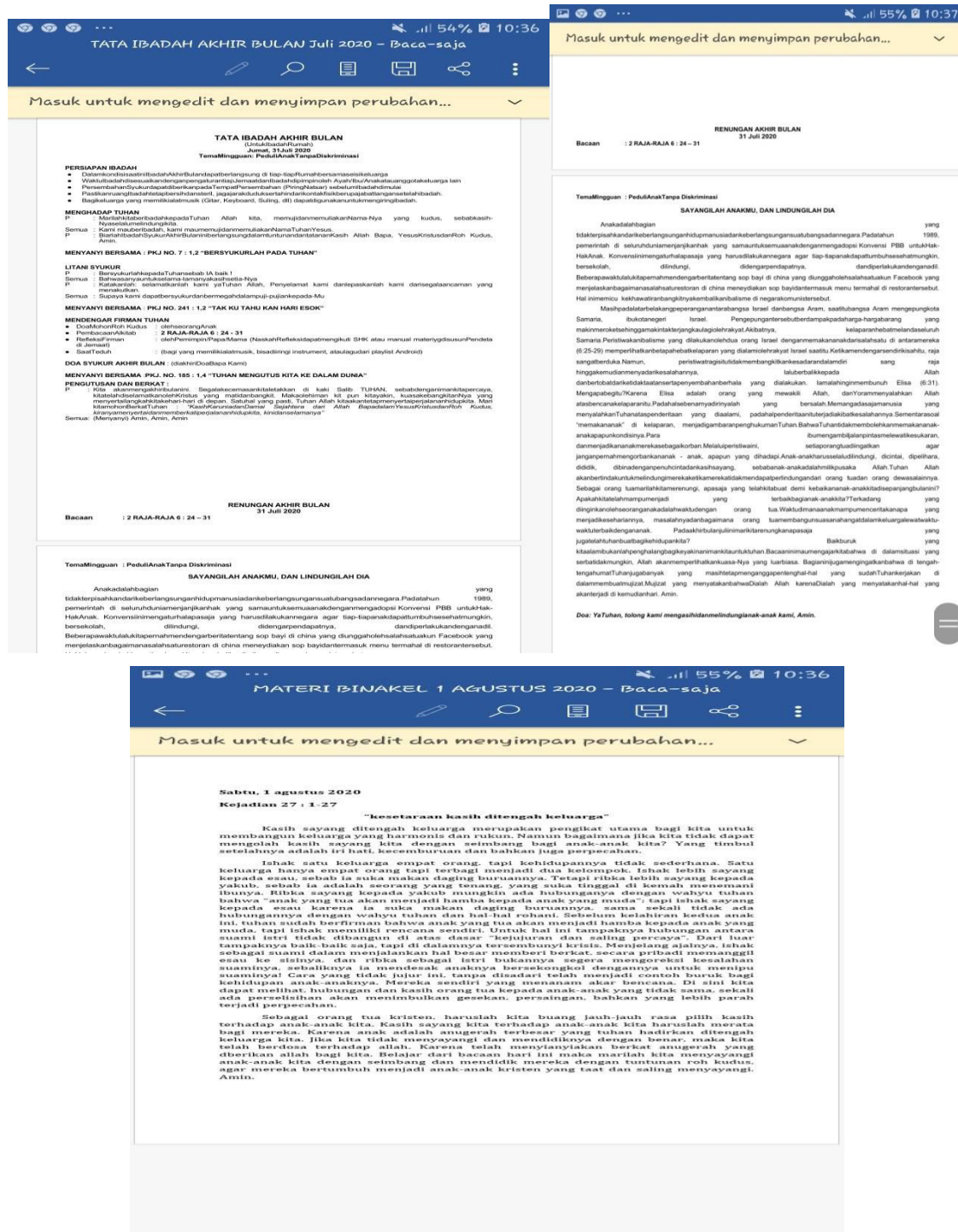
3. Pengadaan Masker

Pada tahapan kegiatan ini Tim KKN-PPM UKIM telah memberika masker kepada mitra dalam hal ini kepada sektor pelayanan VI Jemaat GPM Imanuel Karpan Ambon, di harapkan agar masyarakat dapat menggunakan masker dengan baik dan benar sehingga tarjahui dari virus corona yang sekarang ini lagi menyerang Indonesia kususnya kita di ambon, dengan menggunakan masker yang baik dan benar artinya kami sudah membantu Pemerintah memutuskan mata rantai viris corona ini secara bersama-sama, dan anjuran untuk memamakai masker juga diterapkan pada orang yang sehat, tidak terbatas bagi mereka yang merasa kurang enak badan.



Gambar 3. Penyerahan Masker (di wakili oleh Ketua Bakopel Sektor Pelayanan VI, Jemaat GPM Imanuel Karpan)

4. Ibadah Singkat Berbasis Media (WA Group) dan akan di bagikan pada saat ibadah binakel (keluarga) dan Ibadah Akhir Bulan/ pada saat tertentu.



Gambar 4. Liturgi Ibadah Singkat

Pada Ibadah Singkat dan ibadah binakel (keluarga) dan Ibadah Akhir Bulan berbasis media yang di lakukan dan di bagikan kepada grup Wa Sektor Pelayanan VI dengan tujuan menguatkan iman warga sektor dalam menghadapi kehidupan sehari hari di tengah2 pandemi covid-19

5. Pengadaan Buku panduan tentang pencegahan Covid 19 dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Pada kegiatan ini tim menyiapkan buku panduan pencegahan covid 19 dan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat menjadi referensi untuk proses pembelajaran bagi anak dan remaja di Jemaat Imanuel Karang panjang sektor VI.

Dengan adanya buku panduan ini diharapkan dapat di pelajari oleh anak dan remaja sektor VI serta mengetahui cara pencegahan covid 19 yang disertai dengan perilaku hidup bersih dan sehat serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari di tengah-tengah keluarga dan masyarakat. Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan masyarakat agar hidup sehat, serta meningkatkan peran aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal.



Gambar 5. Penyerahan Buku Panduan PHBS (di wakili oleh Sub Komisi Anak dan Remaja Jemaat GPM Imanuel Karpan

KESIMPULAN

Demikian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dapat dilaksanakan oleh Tim KKN-PPM Universitas Kristen Indonesia Maluku (UKIM) Angkatan XLIX Edisi Covid 19 Semester Antara Tahun 2019/2020 yang berlangsung dengan Mitra Sektor Pelayanan VI Jemaat Imanuel Karang Panjang Ambon. Luaran kegiatan ini dipublikasi pada Jurnal Maren, Media *Elektronik* dalam hal ini Tabloid Skandal <https://www.tabloidskandal.com/nyata/tim-kkn-ppm-angkatan-xlix-laksanakan-4-kegiatan.html> dan Publikasi *Video* pada Chanel Youtube <https://youtu.be/kYBsJLOQjIE>, Diharapkan kepada pihak-pihak terkait, misalnya anak, remaja dan dan warga Sektor Pelayanan VI Jemaat Imanuel Karang Panjang yang terlibat dalam kegiatan ini dapat menindaklanjuti kegiatan-kegiatan seperti ini kepada anak, remaja dan warga sektor VI lainnya karena akan berdampak positif bagi anak, remaja dan warga Sektor VI Jemaat Imanuel serta secara umumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih ini disampaikan kepada LPM UKIM yang telah memfasilitasi kegiatan dan telah mendanai pelaksanaan program ini, serta Mitra (Sektor Pelayanan VI Jemaat GPM Imanuel Karang Panjang Ambon) yang telah bersedia dan bekerjasama demi sukses dan terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

http://sippa.ciptakarya.pu.go.id/sippa_online/ws_file/dokumen/rpi2jm/DOCRPIJM_193e8ddc3e_BAB%20VIBAB%206%20PROFIL%20KOTA.%20KAB.pdf

Sinopsis Sejarah Terbentuknya Jemaat Imanuel Karang Panjang (6september1983- Sekarang)

<https://edarxiv.org/db6zj/>

<http://jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id/index.php/jpdi/article/view/415>

<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/view/28807>

<http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/keluarga/article/view/1958/1105>

<https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/keluarga/article/download/1958/1105>

<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf>

http://journal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/10340

<https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/18/103200465/simak-panduan-protokol-kesehatan-pencegahan-covid-19-untuk-sambut-new?page=all>

<https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/18/103200465/simak-panduan-protokol-kesehatan-pencegahan-covid-19-untuk-sambut-new?page=all>

<https://health.kompas.com/read/2020/04/17/060600768/panduan-pola-makan-bergizi-dan-seimbang-selama-pandemi-covid-19?page=all>