

Pencegahan Penyebaran Covid-19

Prevention of The Spread Of Covid-19

Ratna Nurani^{1*}, Wina Diana Sari²

Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, UIN Sultan Syarif Kasim Riau^{1,2}

nana_smart66@yahoo.com*

Diterima: September 2020, Revisi : Oktober 2020, Terbit: November 2020

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat Bimbingan Terp@du 8 yang beralamat di Jalan Sultan syarif Qasim No. 151-153 Pekanbaru mengupayakan kegiatan yang positif mengedukasi masyarakat sekitar lokasi Bimbingan Terp@du 8 yaitu bagaimana meningkatkan pemahaman masyarakat dalam rangka mengurangi merebaknya penyebaran Covid-19 dan bagaimana agar masyarakat peduli terhadap penerapan protokol kesehatan. adapun yang dilakukan Memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud serta tujuan mendatangi masyarakat, Memberikan edukasi mengenai cara pencegahan penyebaran covid-19, Membagikan masker dan hand sanitizer secara gratis. Sehingga masyarakat dapat informasi bagaimana pencegahan penyebaran covid 19 di sekitar lingkungan kita

Kata Kunci : Pencegahan Penyebaran Covid-19

ABSTRACT

Community service Guidance Terp @du 8 which is located at Jalan Sultan Syarif Qasim No. 151-153 Pekanbaru strives for positive activities to educate the community around the location of the Terp @ du 8 Guidance, namely how to increase public understanding in order to reduce the spread of Covid-19 and how to make people care about implementing health protocols. visited the community, provided education on how to prevent the spread of covid-19, distributed free masks and hand sanitizers. So that the public can get information on how to prevent the spread of Covid 19 around our environment

Keyword : *Prevention Of The Spread Of Covid-19*

1. Pendahuluan

Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi (Susilo et al., 2020).

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti common cold atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS - Penularannya dari hewan ke manusia (zoonosis) dan penularan dari manusia ke manusia sangat terbatas (Livana et al., 2020).

Para peneliti di Institute of Virology di Wuhan telah melakukan analisis metagenomics untuk mengidentifikasi virus corona baru sebagai etiologi potensial. Mereka menyebutnya novel coronavirus 2019(nCoV-2019). Selanjutnya, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) menyebut virus corona sebagai 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) dan sekarang penyakitnya populer dengan istilah coronavirus disease-19 atau COVID-19 (Parwanto 2020).

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, batuk kering, dan kelelahan. Gejala lain yang kurang umum dan dapat mempengaruhi beberapa pasien termasuk sakit dan nyeri,

hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan rasa atau bau, atau ruam pada kulit atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Gejala-gejala ini biasanya ringan dan mulai secara bertahap. Beberapa orang menjadi terinfeksi tetapi hanya memiliki gejala yang sangat ringan. Kebanyakan orang (sekitar 80%) pulih dari penyakit tanpa perlu perawatan di rumah sakit. Sekitar 1 dari 5 orang yang mendapat COVID-19 sakit parah dan mengalami kesulitan bernapas. Orang yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis mendasar seperti tekanan darah tinggi, masalah jantung dan paru-paru, diabetes, atau kanker, memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit serius. Namun, siapa pun dapat terkena COVID-19.

Orang-orang dari segala usia yang mengalami demam dan / atau batuk yang berhubungan dengan kesulitan bernafas / sesak nafas, nyeri / tekanan dada, kehilangan kemampuan berbicara atau bergerak harus segera mencari perhatian medis. Jika memungkinkan, disarankan untuk memanggil penyedia layanan kesehatan atau fasilitas kesehatan terlebih dahulu, sehingga pasien dapat diarahkan ke klinik yang tepat.

Presiden Joko Widodo mengumumkan secara resmi kasus pertama Covid -19 di Indonesia di Istana Negara tanggal 2 Maret 2020. Dua warga negara Indonesia yang positif Covid -19 tersebut mengadakan kontak dengan warga negara Jepang yang datang ke Indonesia. Pada 11 Maret 2020, untuk pertama kalinya warga negara Indonesia meninggal akibat Covid-19. Korban yang meninggal di Solo adalah seorang laki-laki berusia 59 tahun, diketahui sebelumnya menghadiri seminar di kota Bogor, Jawa Barat, 25-28 Februari 2020. Di minggu yang sama, pasien 01 dan 03 dinyatakan sembuh. Kedua pasien yang resmi dinyatakan sembuh dan boleh meninggalkan rumah sakit pada 13 Maret 2020 itu adalah kesembuhan pertama kali pengidap Covid-19 di Indonesia. Pasien 02 yang berusia lanjut, yakni 64 tahun, juga berhasil mengatasi Covid-19

Tiga bulan lebih sesudah masuknya Covid-19 ke Indonesia, tercatat angka kesembuhan pengidap covid-19 lebih besar dari jumlah penduduk yang meninggal karena virus tersebut. Namun, data kesembuhan pasien Covid-19 yang melampaui angka pasien meninggal bukanlah tanda bahwa wabah virus ini akan segera teratasi di Indonesia.

2. Metode

Tahap persiapan

1. Tim pengabdian mempersiapkan diri dan materi untuk kegiatan edukasi
2. Tim pengabdian menyediakan masker dan hand sanitizer untuk dibagikan secara gratis

Tahap Pelaksanaan

1. Tim pengabdian standby di lokasi yang ditentukan (Lampu Merah Jl. Sultan Syarif Qasim)
2. Tim pengabdian mendatangi obyek masyarakat yang hendak diedukasi jika bersedia
3. Tim Pengabdian memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud tujuannya
4. Tim pengabdian memberikan edukasi berupa penjelasan bagaimana penerapan protokol kesehatan secara singkat untuk mencegah penyebaran covid-19
5. Tim pengabdian memberikan masker dan hand sanitizer secara gratis

3. Hasil Pelaksanaan

Pemahaman Protokol Kesehatan

Rantai penyebaran Virus Corona harus segera dihentikan. Tak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, masyarakat juga berperan aktif untuk menghentikan transmisi Virus Corona. Caranya adalah dengan menerapkan Protokol Kesehatan Covid-19. Protokol kesehatan secara umum harus memuat:

1. Perlindungan Kesehatan Individu

Penularan COVID-19 terjadi melalui droplet yang dapat menginfeksi manusia dengan masuknya droplet yang mengandung virus SARS-CoV-2 ke dalam tubuh melalui hidung, mulut, dan mata. Prinsip pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk tersebut dengan beberapa tindakan, seperti:

- a. Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19). Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya gunakan masker kain 3 lapis.
- b. Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus).
- c. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Jika tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Rekayasa - 8 - administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit. Orang yang memiliki komorbiditas/penyakit penyerta/kondisi rentan seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immunocompromised/penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak, dan lain lain, harus lebih berhati-hati dalam beraktifitas di tempat dan fasilitas umum.

2. Perlindungan Kesehatan Masyarakat

Perlindungan kesehatan masyarakat merupakan upaya yang harus dilakukan oleh semua komponen yang ada di masyarakat guna mencegah dan mengendalikan penularan COVID-

19. Potensi penularan COVID-19 di tempat dan fasilitas umum disebabkan adanya pergerakan, kerumunan, atau interaksi orang yang dapat menimbulkan kontak fisik. Dalam perlindungan kesehatan masyarakat peran pengelola, penyelenggara, atau penanggung jawab tempat dan fasilitas umum sangat penting untuk menerapkan sebagai berikut:

a. Unsur pencegahan (prevent)

1. Kegiatan promosi kesehatan (promote) dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan penggunaan berbagai media informasi untuk memberikan pengertian dan pemahaman bagi semua orang, serta keteladanan dari pimpinan, tokoh masyarakat, dan melalui media mainstream.
2. Kegiatan perlindungan (protect) antara lain dilakukan melalui penyediaan sarana cuci tangan pakai sabun yang mudah diakses dan memenuhi standar atau penyediaan handsanitizer, upaya penapisan kesehatan orang yang akan masuk ke tempat dan fasilitas umum, pengaturan jaga jarak, disinfeksi terhadap permukaan, ruangan, dan peralatan secara berkala, serta penegakkan kedisiplinan pada perilaku masyarakat yang berisiko dalam penularan dan tertularnya COVID-19 seperti berkerumun, - 9 - tidak menggunakan masker, merokok di tempat dan fasilitas umum dan lain sebagainya.

b. Unsur penemuan kasus (detect)

1. Fasilitasi dalam deteksi dini untuk mengantisipasi penyebaran COVID-19, yang dapat dilakukan melalui berkoordinasi dengan dinas kesehatan setempat atau fasilitas pelayanan kesehatan.
2. Melakukan pemantauan kondisi kesehatan (gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas) terhadap semua orang yang ada di tempat dan fasilitas umum.

c. Unsur penanganan secara cepat dan efektif (respond)

Melakukan penanganan untuk mencegah terjadinya penyebaran yang lebih luas, antara lain berkoordinasi dengan dinas kesehatan setempat atau fasilitas pelayanan kesehatan untuk melakukan pelacakan kontak erat, pemeriksaan rapid test atau Real Time Polymerase Chain Reaction (RT-PCR), serta penanganan lain sesuai kebutuhan. Terhadap penanganan bagi yang sakit atau meninggal di tempat dan fasilitas umum merujuk pada standar yang berlaku sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Substansi protokol kesehatan pada masyarakat harus memperhatikan titik kritis dalam penularan COVID-19 yang meliputi jenis dan karakteristik kegiatan/aktivitas, besarnya kegiatan, lokasi kegiatan (outdoor/indoor), lamanya kegiatan, jumlah orang yang terlibat, kelompok rentan seperti ibu hamil, balita, anak-anak, lansia, dan penderita komorbid, atau penyandang disabilitas yang terlibat dan lain sebagainya. Dalam penerapan protokol kesehatan harus melibatkan peran pihak-pihak yang terkait termasuk aparat yang akan melakukan penertiban dan pengawasan.

Penanganan Protokol Kesehatan COVID-19

JIKA ANDA MERASA TIDAK SEHAT

1. Jika Anda merasa tidak sehat dengan kriteria:
 - a. Demam 38 derajat Celcius, dan
 - b. Batuk/pilek istirahatlah yang cukup di rumah dan bila perlu minum. Bila keluhan berlanjut, atau disertai dengan kesulitan bernafas (sesak atau nafas cepat), segera berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes). Pada saat berobat ke fasyankes, Anda harus lakukan tindakan berikut:
 - Gunakan masker
 - Apabila tidak memiliki masker, ikuti etika batuk/bersin yang benar dengan cara menutup mulut dan hidung dengan tisu atau punggung lengan
 - Usahakan tidak menggunakan transportasi massal
2. Tenaga kesehatan (nakes) di fasyankes akan melakukan screening suspect COVID-19:
 - a. Jika memenuhi kriteria suspect COVID-19, maka Anda akan dirujuk ke salah satu rumah sakit (RS) rujukan yang siap untuk penanganan COVID-19.
 - b. Jika tidak memenuhi kriteria suspect COVID-19, maka Anda akan dirawat inap atau rawat jalan tergantung diagnosa dan keputusan dokter fasyankes.
3. Jika anda memenuhi kriteria Suspect COVID-19 akan diantar ke RS rujukan menggunakan ambulance didampingi oleh nakes yang menggunakan alat Pelindung diri
4. Di RS rujukan, akan dilakukan pengambilan spesimen untuk pemeriksaan laboratorium dan dirawat di ruang isolasi.
5. Spesimen akan dikirim ke Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) di Jakarta. Hasil pemeriksaan pertama akan keluar dalam 24 jam setelah spesimen diterima.
 - a. Jika hasilnya positif, i. maka Anda akan dinyatakan sebagai penderita COVID-19. ii. Sampel akan diambil setiap hari iii. Anda akan dikeluarkan dari ruang isolasi jika pemeriksaan sampel 2 (dua) kali berturut-turut hasilnya negatif

b. Jika hasilnya negatif, Anda akan dirawat sesuai dengan penyebab penyakit.

JIKA ANDA SEHAT, namun:

1. Ada riwayat perjalanan 14 hari yang lalu ke negara terjangkit COVID-19
2. Merasa pernah kontak dengan penderita COVID-19, hubungi Hotline Center Corona untuk mendapat petunjuk lebih lanjut di nomor berikut: 119

Nikmat Sehat Dan Syukur

Menjaga kesehatan tubuh merupakan salah satu kewajiban bagi setiap manusia. Karena pada dasarnya tubuh ini merupakan titipan dari Sang Maha Memiliki kepada kita semua. Selain itu, tubuh juga merupakan pemberian yang amat berharga. Sebab itulah menjaga tubuh agar tetap sehat merupakan manifestasi dari keimanan sekaligus ungkapan syukur kepada Allah SWT.

Sebagai ungkapan syukur atas tubuh titipan Allah ini kita mesti berupaya keras untuk menjaganya tetap dalam kondisi sehat. Hal ini menjadi tantangan tersendiri di tengah merebaknya berbagai wabah virus dan penyakit yang terjadi belakangan ini. Namun, ada hal-hal sederhana yang bisa dilakukan untuk terhindar dari virus dan penyakit.

Pertama, menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan gizi seimbang. Selain itu, menjaga pola hidup sehat dengan rutin berolahraga juga bisa membuat daya tahan tubuh kita lebih kuat. Makanan sehat dan olahraga teratur bisa membantu kita menangkal penularan penyakit dan virus. Sebab, virus dan bakteri penyebab penyakit akan sangat mudah menyerang ketika daya tahan tubuh (imun) dalam kondisi lemah.

Kedua, hal yang penting untuk dilakukan adalah menjaga kebersihan. Kebersihan merupakan sebagian dari iman. Kebersihan badan, pakaian, hingga lingkungan menjadi suatu yang penting untuk menjaga kesehatan. Karena virus dan bakteri penyebab penyakit kerap singgah dan bersarang di tempat yang kotor. Menjaga kondisi badan agar tetap bersih, salah satunya dengan menjaga diri dalam kondisi suci (berwudhu).

Ketiga, yang mesti kita lakukan adalah memastikan tubuh dalam kondisi baik, fit, dan segar. Hal itu bisa kita dapatkan dengan istirahat yang cukup. Allah menciptakan tubuh kita tidak untuk selalu digunakan bergerak, bekerja, dan beraktivitas. Ada waktu-waktu saat tubuh kita butuh istirahat. Ketika tubuh kelelahan, penyakit juga akan mudah menyerang. Maka dari itu, istirahat yang cukup perlu diterapkan.

4. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan motivasi dan semangat kepada para pengabdian untuk dapat melakukan kegiatan positif yaitu berperan serta mencegah penyebaran virus corona dengan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya protokol kesehatan di masa pandemi dan new normal ini.

Daftar Pustaka

- Livana, P. H., Suwoso, R. H., Febrianto, T., Kushindarto, D., & Aziz, F. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 bagi Perekonomian Masyarakat Desa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 37-48.
- Parwanto, M. L. E. (2020). Virus Corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(1), 1-2.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., ... & Chen, L. K. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45-67.