

COUNSELING ABOUT EFFORT TO PREVENT THE SPREAD OF COVID-19 TO THE PEOPLE IN PUSKESMAS REJOSARI, TENAYAN RAYA AT 2021

PENYULUHAN TENTANG UPAYA PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 KEPADA MASYARAKAT DI PUSKESMAS REJOSARI KECAMATAN TENAYAN RAYA TAHUN 2021

Abdul Zaky ¹⁾, Marido Bisra ²⁾, Sandya Bunga Prathivi ³⁾

¹²³⁾STIKes Awal Bros Pekanbaru

e-mail: zakimathua@gmail.com

ABSTRACT

People activities have changed by the emergence of the Covid-19 outbreak which continues to increase. The public's lack of understanding of the Covid-19 Virus and efforts to prevent the spread of Covid-19 is the duty of educators to provide education to the people. In this article, the author describes people activities that have been carried out to increase public understanding about Covid-19. People activities carried out at the Rejosari Health Center, Tenayan Raya District used the method of distributing brochures, lectures, discussions and questions and answers. For the results of this people activity, the people has understood the efforts that can be taken to prevent the spread of Covid-19, one of which is by implementing health protocols. The implementation of this activity is also a form of support for the Pekanbaru mayor's regulation Number 104 of 2020 regarding guidelines for new productive and safe people's living behavior in preventing and controlling the 2019 corona virus disease. This activity can also increase public awareness in maintaining personal hygiene and the environment.

Keywords: Covid-19 Virus, Efforts to Prevent the Spread of Covid-19, Rejosari Health Center

ABSTRAK

Aktivitas masyarakat berubah seiring dengan munculnya wabah Covid-19 yang terus mengalami peningkatan. Ketidapahaman masyarakat terhadap Virus Covid-19 dan upaya pencegahan penyebaran Covid-19 menjadi tugas para pendidik untuk melakukan pendidikan kepada masyarakat. Pada Artikel ini penulis menguraikan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang Covid-19. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya menggunakan metode penyebaran brosur, ceramah, diskusi dan tanya jawab. Adapun hasil dari kegiatan masyarakat ini, masyarakat telah memahami upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan penyebaran Covid-19 salah satunya dengan menerapkan protokol kesehatan. Pelaksanaan kegiatan ini juga merupakan salah satu bentuk dukungan terhadap peraturan walikota Pekanbaru Nomor 104 Tahun 2020 tentang pedoman perilaku hidup baru masyarakat produktif dan aman dalam pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan.

Kata Kunci : Virus Covid-19, Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19, Puskesmas Rejosari

PENDAHULUAN

Munculnya pandemi virus corona atau covid-19 mampu melumpuhkan aktivitas semua kalangan masyarakat yang dilakukan di luar rumah. Di Indonesia, masih melawan Virus Corona hingga saat ini, begitupun juga di negara-negara lain. Jumlah kasus Virus Corona terus bertambah dengan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tidak sedikit yang meninggal. Maka dari itu diperlukan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait Covid 19 agar dapat melindungi diri dari

penyakit tersebut. Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.

Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona. Adapun beberapa upaya pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini, yaitu:

- a. Terapkan physical distancing, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- b. Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan dan mengikuti ibadah di hari raya, misalnya Idul Adha.
- c. Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- d. Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
- e. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stres.
- f. Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
- g. Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- h. Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Masyarakat Kelurahan Bambu Kuning memiliki jumlah penduduk berdasarkan data 2019 yaitu sebanyak 104.354 jiwa, dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 53.512 jiwa dan perempuan sebanyak 50.842 jiwa. Berdasarkan informasi awal dari masyarakat, masih banyak masyarakat yang belum memahami tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan penyebaran covid-19. Hal ini juga terlihat dari banyaknya masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan di kelurahan Bambu Kuning, Kecamatan Tenayan Raya.

Dengan adanya pandemi Covid-19 ini serta kurangnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah penyebaran Covid-19, maka perlu diadakannya penyuluhan terkait upaya pencegahan Covid-19 kepada masyarakat. Adapun tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat mampu memahami tentang virus Covid-19, gejala virus Covid 19 dan upaya mencegah penyebaran Covid 19.

METODE

Adapun metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah

1. Brosur
Masyarakat dibagikan brosur atau flyer terkait covid-19 dan upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan penyebaran covid-19.
2. Ceramah
Kegiatan ini merupakan pemberian materi oleh narasumber kepada masyarakat terkait virus covid-19 dan upaya pencegahan penyebaran virus covid-19

3. Diskusi dan Tanya Jawab

Masyarakat diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan atas materi yang disampaikan oleh narasumber dan masyarakat juga dipersilahkan untuk memberikan pendapatnya terkait virus covid-19. Kemudian narasumber memberikan penjelasan dan meluruskan pendapat masyarakat yang kurang tepat dalam sudut pandang kesehatan

Alat ukur yang digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya kegiatan diskusi dan tanya jawab dengan masyarakat. Masyarakat telah memahami keseluruhan materi yang disampaikan oleh pemateri ketika tidak ada lagi pertanyaan ataupun pendapat yang diajukan oleh masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan persiapan pada H-1 sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan. Pelaksana Pengabdian Masyarakat bersama panitia dari mahasiswa menyusun rancangan kegiatan dan melakukan FGD dengan pihak Puskesmas sebagai tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan.



Gambar 1 | Kegiatan FGD Bersama Pihak Puskesmas

Kemudian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 21 Februari 2021 yang bertempat di Puskesmas Rejosari, Kec. Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau. Kegiatan penyuluhan ini dimulai pada pukul 08.00 dan berakhir pada pukul 10.00 WIB. Pelaksanaan penyuluhan dimulai pada pukul 07.30 dengan diawali oleh persiapan peralatan oleh panitia. Kegiatan ini pun dilanjutkan dengan pembukaan pada pukul 08.00 WIB yang meliputi pemberian salam, perkenalan, membina hubungan saling percaya, penyampaian kontrak waktu dan menyampaikan tujuan diadakan penyuluhan. Kegiatan pembukaan dilakukan oleh pembawa acara dan ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun kegiatan ini juga dilakukan dengan protokol kesehatan covid-19 yang disampaikan kepada masyarakat saat pembukaan acara penyuluhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilanjutkan dengan pemberian materi oleh narasumber terkait pemahaman tentang covid-19, gejala yang ditimbulkan oleh covid-19 dan upaya yang dilakukan dalam pencegahan penyebaran covid-19. Adapun rangkuman materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan ini sebagai berikut.

1. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Masa inkubasi COVID-19 rata-rata 5-6 hari, dengan range

antara 1 dan 14 hari namun dapat mencapai 14 hari. Orang yang terinfeksi dapat langsung menularkan sampai dengan 48 jam sebelum terkena gejala (presimptomatik) dan sampai dengan 14 hari setelah terkena gejala. Periode presimptomatik karena memungkinkan virus menyebar melalui droplet atau kontak dengan benda yang terkontaminasi.

2. Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius), Batuk kering dan Sesak napas. Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu: Diare, Sakit kepala, Konjungtivitis, Hilangnya kemampuan mengecap rasa, Hilangnya kemampuan untuk mencium bau (anosmia) atau Ruam di kulit. Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Sebagian pasien yang terinfeksi virus Corona bisa mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun. Kondisi ini disebut happy hypoxia. Untuk orang yang diduga terkena COVID-19 (termasuk kategori suspek dan probable) yang sebelumnya disebut sebagai ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan).
3. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran virus covid-19, bagi orang yang diduga terkena COVID-19 (termasuk kategori suspek dan probable) yang sebelumnya disebut sebagai ODP maupun PDP, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar tidak menularkan virus Corona ke orang lain, yaitu:
 - a. Lakukan isolasi mandiri dengan cara tinggal terpisah dari orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.
 - b. Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
 - c. Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.
 - d. Larang orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk Anda sampai Anda benar-benar sembuh.
 - e. Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit.
 - f. Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
 - g. Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.
 - h. Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.



Gambar 2 | Kegiatan Pembagian Brosur tentang Covid-19



Gambar 3 | Kegiatan Penyuluhan di Puskesmas

Setelah pemberian materi yang disampaikan oleh narasumber, kegiatanpun dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Adapun kegiatan ini meliputi perangkuman materi oleh pembawa acara, pengajuan pertanyaan untuk evaluasi, pemberian feedback dan pemberian salam. Kegiatan Pengabdian Masyarakat diakhiri dengan pembuatan laporan kegiatan oleh pelaksana dengan melibatkan mahasiswa.

Penyuluhan tentang Virus Covid-19 yang dilaksanakan di Kecamatan Tenayan Raya, khususnya wilayah kerja Puskesmas Rejosari diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat serta mematuhi protokol kesehatan agar penyebaran Virus Covid-19 berakhir. Pandemi Covid-19 ini juga mengubah kebiasaan hidup masyarakat, dimana masyarakat membiasakan diri untuk hidup lebih bersih dan sehat. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zaky & Andriani (2020) mengenai perbandingan tingkat kesadaran masyarakat terhadap kebersihan pada sebelum covid-19 dan setelah adanya pandemi covid-19 ini. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa memang ada perbedaan tingkat kesadaran masyarakat, dimana masyarakat lebih membiasakan diri untuk hidup bersih setelah adanya pandemi covid-19 ini (Zaky & Andriani, 2020).

Pemerintah Kota Pekanbaru juga telah menerbitkan peraturan walikota pekanbaru nomor 104 tahun 2020 tentang pedoman perilaku hidup baru masyarakat produktif dan aman dalam pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019. Adanya pedoman ini diharapkan dapat untuk memberikan masyarakat agar tetap produktif dan aman selama menjalani kehidupan pada masa pandemi Covid-19 ini. Walikota juga menyebutkan masyarakat tetap dapat mengoperasikan usahanya dengan protokol kesehatan yang ketat serta bagi yang melanggar bisa di sanksi. Adapun Protokol kesehatan yang dimaksud, pelaku usaha harus menyediakan alat pengukur suhu, alat pencuci tangan sebelum pengunjung masuk dan penerapan social dan physical distancing (Kurniawansyah, 2020).

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini juga merupakan salah satu bentuk dukungan terhadap pedoman yang telah diterbitkan oleh Pemerintah Kota Pekanbaru. Luaran dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah masyarakat dapat lebih meningkatkan kewaspadaan dan perubahan perilaku dalam menghadapi pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini didasari dengan adanya ketidakpahaman masyarakat terkait Virus Covid-19 dan upaya pencegahan yang dapat dilakukan serta masih banyaknya masyarakat yang tidak menggunakan masker. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini

memberikan masyarakat pemahaman tentang upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa metode diantaranya pembagian brosur, ceramah oleh narasumber dan tanya jawab dari peserta. Masyarakat yang mengikuti kegiatan ini di Puskesmas Rejosari sangat antusias dan memberikan pertanyaan serta pendapat mereka.

SARAN

Pengabdian Masyarakat ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dan merupakan salah satu bentuk dukungan terhadap peraturan yang diterbitkan oleh walikota. Adapun beberapa saran dari penulisan artikel ini, penulis atau pendidik dapat juga melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang serupa dalam rangka memberikan pemahaman lebih kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh panitia pelaksana dan mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru yang telah terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada narasumber yang telah bersedia memberikan pencerahan kepada masyarakat tentang Covid-19. Semoga apa yang telah dilakukan oleh panitia, mahasiswa dan narasumber dapat bermanfaat bagi masyarakat. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Administrasi Rumah Sakit STIKes Awal Bros Pekanbaru yang telah memberikan dukungan agar terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Huang, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 2020;6736(20), pp. 1-10.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)
- Kurniawansyah, R. Wali Kota Pekanbaru Resmi Berlakukan New Normal. *Media Indonesia*. 2020. <https://mediaindonesia.com/nusantara/319584/wali-kota-pekanbaru-resmi-berlakukan-new-normal>
- Peraturan Walikota Pekanbaru nomor 104 tahun 2020 tentang pedoman perilaku hidup baru masyarakat produktif dan aman dalam pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019
- Wang, et al. A Novel Coronavirus Outbreak of Global Health Concern. *The Lancet*, 2020;6736(20), pp. 1-4.
- Zaky & Andriani. Analisis Perbandingan Kesadaran Masyarakat terhadap Kebersihan pada saat Menghadapi Wabah COVID-19. *J STIKes Awal Bros Pekanbaru*. 2020;1(2):11-17.