

## **KIAT DALAM MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DI MASA PANDEMI BAGI WARGA BINAAN LAPAS DEWASA PEKANBARU**

**Devi Purnamasari, S.Psi., MKM<sup>1</sup>, Shelly Angella, M.Tr.Kes<sup>2</sup>, R. Sri Ayu Indrapuri, S.Pd., M.Pd<sup>3</sup>, Yoki Rahmat, S.Pd., M.Si<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Program Studi D-III Teknik Radiologi Fakultas Kesehatan, Universitas Awal Bros

**\*Corresponding author**

Email :

devi.purnamasari.annisa@gmail.com

### **Abstrak**

Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, corona virus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Ciri-ciri virus corona pada awal gejala awal mirip flu sehingga kerap diremehkan pasien. Namun, infeksi Covid-19 berjalan cepat, apalagi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya, virus corona berkembang cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Dikarenakan pentingnya menjagakesehatan di masa pandemi, maka perlu pula diperhatikan bagaimana pencegahan dari penularan covid-19 dan kiat-kiatdalam menjaga kesehatan fisik dan mentaldi masa pandemi, terutama di daerah yang jumlah masyarakatnya ramai namun terisolasi, seperti Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) kelas II A Pekanbaru melalui sosialisasi dalam bentuk seminar. Hasil dari sosialisasi ini diharapkan masyarakat yang berada di sekitar lingkungan LAPAS dapat mengaplikasikan kiat menjaga kesehatan fisik dan mental dimasa pandemi.

### **Abstract**

Coronavirus infection or COVID-19 is caused by coronaviruses, a group of viruses that infect the respiratory system. In most cases, the coronavirus only causes mild to moderate respiratory infections, such as the flu. The characteristics of the coronavirus at the beginning of the initial symptoms are similar to the flu so that patients are often underestimated. However, Covid-19 infection runs fast, especially in patients with previous health problems, the corona virus progresses quickly to cause more severe infections and organ failure. Due to the importance of maintaining health during a pandemic, it is also necessary to pay attention to how to prevent the transmission of covid-19 and tips on maintaining physical and mental health during a pandemic, especially in areas where the number of people is crowded but isolated, such as the Class II A Correctional Institution (LAPAS) Pekanbaru through socialization in the form of a seminar. The results of this socialization are expected that the community around

the LAPAS environment can apply tips for maintaining physical and mental health during a pandemic.

Keywords: Covid-19, Kiat-Kiat, Pencegahan, Kesehatan, LAPAS.

---

## PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan menyebarnya virus baru, World Health Organization (WHO) memberi nama virus baru tersebut Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-Co-2) dan nama penyakitnya sebagai Coronavirus diseases 2019 (COVID-19). (WHO, 2020). COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara. Covid-19 atau infeksi virus corona adalah penyakit akibat suatu coronavirus baru yang sebelumnya tidak teridentifikasi pada manusia. Menurut WHO, pada sebagian besar kasus coronavirus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan seperti pilek, flu, sakit tenggorokan, batuk dan demam. Bagi beberapa orang, gejala bisa lebih parah dan menimbulkan radang paru-paru atau kesulitan bernafas. Sejumlah kecil kasus penyakit ini menyebabkan kematian. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu yang singkat hingga butuh penanganan secepatnya. Terhitung sejak pandemi dimulai awal Maret 2020, kota Pekanbaru merupakan salah satu kota yang terdampak virus Covid-19. Penambahan kasus terus terjadi, hingga pada tanggal 3 Januari 2022, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Riau, total terkonfirmasi Covid-19 di Riau menjadi 128.566 kasus, dengan rincian 124.419 sembuh dan 4.124 meninggal dunia. Menurut Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, langkah pencegahan penularan virus corona yang dapat dilakukan meliputi pemutusan mata rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini dan melakukan proteksi dasar berupa melakukan vaksin, hand hygiene, menjaga jarak (physical distancing), melakukan etika batuk dengan benar dan melakukan pengobatan secara cepat apabila ada timbul gejala-gejala yang menyerupai gejala Covid-19. Menurut Tim Komunikasi Komite Penanganan Covid-19, tingkat kepatuhan memakai masker dan menjaga jarak mengalami kenaikan pada masa Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Pada 3 November 2020, Plt Kepala Lapas Kelas II A Pekanbaru, Alfonsus Wisnu Ardianto menjelaskan, adanya Covid-19 di LAPAS setelah pihaknya melakukan swab test beberapa waktu lalu. Selanjutnya, 15 tahanan terkonfirmasi jalani isolasi mandiri di sel khusus. Pihak LAPAS berusaha keras membendung Covid-19 agar tidak menginfeksi ribuan tahanan lainnya. Selain memisahkan sel untuk tahanan yang terkonfirmasi Covid-19, juga menggalakkan hidup bersih, mulai dari mencuci tangan, memakai masker setiap saat hingga menjaga jarak, petugas medis bersama sipir penjara rajin mengecek kesehatan. Para tahanan juga rutin berolahraga dan berjemur setiap hari. Hingga 1 Desember 2020, pihak LAPAS menyatakan bahwa 462 warga binaan yang terkonfirmasi covid-19, 450 diantaranya dinyatakan negatif. Namun kenaikan ini dirasa belum sebanding dengan tingkat kepatuhan rata-rata saat di awal upaya monitoring perubahan perilaku dimana kenaikan tersebut memiliki persentase yang lebih besar. Hal itu menjadi cerminan bahwa upaya dalam meningkatkan kepatuhan protokol kesehatan belum tampak signifikan hasilnya. Pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi, maka perlu diadakan kegiatan untuk mensosialisasikan

bagaimana pencegahan dari penularan Covid-19 dan bagaimana kiat-kiat dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemi seperti melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan bergizi, menghentikan kebiasaan buruk, membuat rutinitas sendiri dan lebih bijak memilah informasi yang di harapkan dengan terjaganya kesehatan mental dapat meminimalkan dalam terinfeksi Covid-19.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi, maka perlu diadakan kegiatan untuk mensosialisasikan bagaimana pencegahan dari penularan Covid-19 dan bagaimana kiat-kiat dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemi seperti melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan bergizi, menghentikan kebiasaan buruk, membuat rutinitas sendiri dan lebih bijak memilah informasi yang di harapkan dengan terjaganya kesehatan mental dapat meminimalkan dalam terinfeksi Covid-19.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Dewasa Pekanbaru ini dilakukan dengan metode sosialisasi. Sosialisasi ini dibagi menjadi 3 tahapan yaitu: Persiapan, penyuluhan, dan penutupan. Persiapan kegiatan dilakukan diantaranya meliputi: melakukan survey awal tempat penelitian, melakukan izin pelaksanaan kegiatan, pengurusan administrasi, dan peralatan yang diperlukan. Kegiatan yang telah terlaksana meliputi penyuluhan terkait menjagakesehatan fisik dan mental di masa pandemi. Sebelum penyuluhan dilaksanakan, peserta di arahkan untuk melakukan pre test terkait materi penyuluhan. Tahap penutupan dilakukan monitoring dan evaluasi baik dari segi kegiatan maupun materi sosialisasi yang disampaikan. Sosialisasi dilakukan dengan menghadirkan 2 narasumber yang berkompeten pada bidangnya. Narasumber pertama yaitu dr. Sri Handayani yang memberikan materi penyuluhan terkait mencegah Covid-19 secara fisik di lingkungan sekitar LAPAS. Narasumber kedua yaitu Eka Fitriani, S.Psi.,M.Si yang memberikan materi sosialisasi terkait menjaga kesehatan mental bagi warga binaan LAPAS selama masa pandemi.

## **HASIL PEMBAHASAN**

Sosialisasi kiat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental di masa pandemi bagi warga binaan lapas dewasa pekanbaru dihadiri lebih kurang 50 orang warga lapas. Materi sosialisasi yang disampaikan di bagi menjadi dua sesi. Sesi pertama disampaikan oleh narasumber pertama dr. Sri Handayani. Beliau memberikan sosialisasi yang berkaitan tentang mencegah Covid-19 secara fisik di lingkungan sekitar LAPAS.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh Narasumber 1

Eka Fitriani, S.Psi., M.Si sebagai narasumber kedua. Beliau menyampaikan materi sosialisaiterkait menjaga kesehatan mental bagi warga binaan LAPAS selama masa pandemi. Setiap sesi pemaparan materi, narasumber di berikan waktu sekita  $\pm$  50 menit untuk memaparkan materi. Diakhir pemaparan materi narasumber akan memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya pada sesi tanya jawab.



Gambar 2. Pemaparan materi oleh Narasumber 2

Sesi Akhir kegiatan sosialisasi dilakukan evaluasi kegiatan dan materi yangtelahdisampaikan. Evaluasi berupa pemerian kuisoner dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada pesertauntuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yangmampumenjawab pertanyaanmenda patkan door prize sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatanpenyuluhanditutup dengan ke giatan foto bersama antara pemateri dengansiswa/siswi pesertaseminar.



**Gambar 3. Pemabagian kuesioner kepada peserta**

Setelah pemaparan materi di sampaikan, dilanjut ke sesi door prize. Tiga orang peserta di pilih berdasarakan ketentuan yang telah ditetapkan oleh panitia untuk layak mendapatkan hadiah. Diakhir acara sebelum penutupan, peserta akan diarahkan untuk menjawab post test dan evaluasi kegiatan melalui lembar kuisoner yang di berikan.

a. Manfaat Kegiatan:

- Masyarakat LAPAS  
Meningkatkan pemahaman dan meminimalisir penyebaran covid-19 sehingga kasus positif mampu ditekan, serta meningkatkan pemahaman tentang menjaga kesehatan mental dan penyalurannya, terutama bagi masyarakat LAPAS dewasa Pekanbaru.
- Dosen/Mahasiswa  
Dosen dan mahasiswa mengenali gejala dini covid-19, dapat menjaga kesehatan dimasa pandemic dan meningkatkan kemampuan dalam mengantisipasi penyebaran covid-19, serta mengetahui bagaimana menjaga mental dalam masa pandemi.
- Manfaat bagi Perguruan Tinggi  
Menciptakan kampus lebih bersih dan aman dimasa pandemi, serta meminimalisir kemungkinan terciptanya kluster baru.

#### **KESIMPULAN**

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima Kasih atas Dana yang telah diberikan oleh PT. Majjama publikasi kreatif

#### **PUSTAKA**

Fitriani, Nur Indah. (2020). Tinjauan Pustaka Covid-19 : Virologi, Patogonesis, Dan manifestasi Klinis. Jurnal Medika Malahayati. Vol 4. Hal 194

Handayani, Diah. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. Jurnal Respirologi Indonesia. Vol 40. Hal

119Haq, Akhmad Liana Amrul, dkk. (2020). Kesehatan Mental Di Mata Mahasiswa. URECOL. Vol 11. Hal 174

Suharjana. (2012).Kebiasaan Berperilaku hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. Jurnal Pendidikan Karakter. Hal 189

Susilo, Adityo, dkk. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. Vol. 7, No.1. Hal 45

Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. Wellness And Healthy Magazine. Vol 2. Hal 187