

MENINGKATKAN PENGETAHUAN DALAM MENGHADAPI COVID-19

^{1*}Guruh Dwi Pratama, ²Theobaldus Boro Tura, ³Ali Zaenal Abidin, ⁴Reza Octovian, ⁵Dijan Mardiaty

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

[*dosen02560@unpam.ac.id](mailto:dosen02560@unpam.ac.id)

Abstrak

Penyakit virus corona 2019 (corona virus disease/COVID-19) sebuah nama baru yang diberikan oleh World Health Organization (WHO) bagi pasien dengan infeksi virus novel corona 2019 yang pertama kali dilaporkan dari kota Wuhan, Cina pada akhir 2019. Penyebaran terjadi secara cepat dan membuat ancaman pandemi baru. Pada tanggal 10 Januari 2020, etiologi penyakit ini diketahui pasti yaitu termasuk dalam virus ribonucleid acid (RNA) yaitu virus corona jenis baru, betacoronavirus dan satu kelompok dengan virus corona penyebab *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan *middle east respiratory syndrome* (MERS CoV). Pencegahan utama sekaligus tata laksana adalah isolasi kasus untuk pengendalian penyebaran. Masih diperlukan berbagai riset untuk mengatasi ancaman pandemi virus baru ini, sehingga pemahaman akan pencegahan virus ini sangat dibutuhkan untuk masyarakat luas.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pencegahan, Covid 19

Abstract

Corona virus disease 2019 (corona virus disease/COVID-19) is a new name given by the World Health Organization (WHO) to patients with infection with the 2019 novel corona virus, which was first reported from the city of Wuhan, China at the end of 2019. The spread is occurring rapidly and create new pandemic threats. On January 10, 2020, the etiology of this disease was known for sure, including the ribonucleid acid (RNA) virus, namely a new type of corona virus, betacoronavirus and one group with the corona virus that causes severe acute respiratory syndrome (SARS) and middle east respiratory syndrome (MERS CoV). The main prevention as well as management is case isolation to control the spread. Various studies are still needed to overcome the threat of this new virus pandemic, so an understanding of prevention of this virus is very much needed for the wider community.

Keywords: Knowledge, Prevention, Covid 19

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa di perguruan tinggi. Pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat yang meliputi berbagai bidang kehidupan, seperti contohnya pelayanan di bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan lain sebagainya.

Penyakit virus corona 2019 (corona virus disease/COVID-19) sebuah nama baru yang diberikan oleh World Health Organization (WHO) bagi pasien dengan infeksi virus novel corona 2019 yang pertama kali dilaporkan dari kota Wuhan, Cina pada akhir 2019. Penyebaran terjadi secara cepat dan membuat ancaman

pandemi baru. Pada tanggal 10 Januari 2020, etiologi penyakit ini diketahui pasti yaitu termasuk dalam virus ribonucleid acid (RNA) yaitu virus corona jenis baru, betacoronavirus dan satu kelompok dengan virus corona penyebab *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan *middle east respiratory syndrome* (MERS CoV).

Diagnosis ditegakkan dengan risiko perjalanan dari Wuhan atau negara terjangkau dalam kurun waktu 14 hari disertai gejala infeksi saluran napas atas atau bawah, disertai bukti laboratorium pemeriksaan *real time polymerase chain reaction* (RT-PCR) COVID-19. World Health Organization membagi penyakit COVID-19 atas kasus terduga (suspect), probable dan confirmed, sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes

RI) mengklasifikasikan menjadi orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), orang tanpa gejala (OTG) dan pasien terkonfirmasi bila didapatkan hasil RTPCR COVID-19 positif dengan gejala apapun. Bahan pemeriksaan dapat berupa swab tenggorok, sputum dan bronchoalveolar lavage (BAL). Hingga saat ini belum ada antivirus dan vaksin spesifik sehingga diberikan terapi suportif sesuai dengan derajat penyakit. Penyebaran penyakit diketahui melalui droplet dan kontak dengan droplet. Prognosis pasien sesuai derajat penyakit, derajat ringan berupa infeksi saluran napas atas umumnya prognosis baik, tetapi bila terdapat acute respiratory distress syndrome (ARDS) prognosis menjadi buruk terutama bila disertai komorbid, usia lanjut dan mempunyai riwayat penyakit paru sebelumnya. Pencegahan utama sekaligus tata laksana adalah isolasi kasus untuk pengendalian penyebaran. Masih diperlukan berbagai riset untuk mengatasi ancaman pandemi virus baru ini.

Tempat Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini di sebuah Mushollah An-Nuriyah yang berlokasi di Gg. Lestari Rt.03/02 Kel. Kedaung Kec. Sawangan Depok. Warga sudah memiliki kepedulian lingkungan serta semangat untuk membuat lingkungan lebih baik dan sehat. Materi-materi yang disampaikan akan lebih banyak memfokuskan pada penanggulangan masalah sampah serta penekanan penyebaran virus corona yang semakin meresahkan dari hari ke hari.

Indikasi masyarakat menjadi semakin tidak peduli akan kondisi pandemi yang berkepanjangan sehingga mengakibatkan kejenuhan, dan semakin mengabaikan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terefleksikan pada data yang menunjukkan bahwa kebijakan pembatasan sosial yang diterapkan setelah pembatasan di awal tahun 2020 semakin tidak efektif menekan angka penularan baru.

Masyarakat yang semakin skeptis terhadap kebijakan pemerintah, menyebabkan mereka tidak responsif terhadap pesan-pesan publik dari pemerintah. Pakar kesehatan maupun ilmu sosial menyebut fenomena ini sebagai *social*

fatigue (kelelahan sosial) atau *pandemic fatigue*. Ini adalah kondisi dimana kondisi mental masyarakat sudah jauh menurun dalam usaha melawan pandemi. Kondisi ini adalah fenomena global yang terjadi di hampir semua belahan dunia.

Kelelahan sosial ini berbahaya karena masyarakat menjadi semakin skeptis terhadap kebijakan pemerintah, kurang responsif terhadap pesan yang disampaikan dalam kampanye publik, dan kurang peduli pada protokol kesehatan. Kasus kerumunan di tempat hiburan, acara sosial, dan kegiatan politik adalah penanda yang jelas dari kondisi kelelahan sosial ini. Alih-alih semakin waspada, masyarakat mulai menerima hidup dengan pandemi yang merupakan *new normal* namun dengan sikap dan perilaku yang tidak berbeda dengan sebelumnya, alias masih *old normal*.

Pendekatan baru yang bersifat multidisiplin inilah yang diperlukan untuk memecahkan masalah ini dengan hadirnya diskusi panel ini yang bertujuan mengupas solusi praktis untuk mendukung usaha mitigasi pandemi COVID-19 secara lebih efektif dengan melibatkan pakar dan praktisi di bidang Sosiologi, Kesehatan Masyarakat, Komunikasi, dan Pemerintahan. Waktu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada hari Minggu, Senin, dan Selasa, 31 Oktober, 1 November, 2 November.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan secara offline dengan mengadakan penyuluhan dan penyadaran dengan menerapkan prosedur protokol kesehatan sesuai dengan anjuran pemerintah. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan pemberitahuan informasi kepada masyarakat mengenai Manajemen Protokol Kesehatan dan penerapan 3 M, serta memberikan bantuan berupa bingkian, masker dan hand sanitizer.

Sasaran program pengabdian masyarakat yang akan di tuju adalah anak-anak Taman baca lestari Gg. Lestari Rt.03/02 Kel. Kedaung Kec. Sawangan Depok. Sejumlah 20 Orang dari Taman baca lestari Gg. Lestari Rt.03/02 Kel. Kedaung Kec. Sawangan Depok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman akan Ada banyak bukti yang menunjukkan jika SARS-CoV-2, atau COVID-19, dapat menular dengan mudah ke banyak orang. Penyakit ini menyebabkan penyakit yang dapat mengancam nyawa saat menyerang beberapa orang. Selain itu, virus corona juga dapat bertahan beberapa saat di udara dan lebih lama lagi, ketika menempel di permukaan suatu benda. Risiko untuk terpapar lebih tinggi saat menyentuh benda tersebut, setelah itu menyentuh mulut, hidung, atau mata. Diketahui juga jika virus corona berkembang biak lebih cepat di dalam tubuh, meskipun tidak menimbulkan gejala apa pun. Potensi untuk menularkan banyak orang karena merasa diri sehat lebih tinggi dibandingkan seseorang dengan gejala. Maka dari itu, penting untuk mengetahui cara yang paling tepat sebagai pencegahan dari COVID-19. 5M adalah metode gagasan pemerintah untuk menekan kenaikan angka dari COVID-19, antara lain:

1. Menggunakan Masker

Cara pencegahan COVID-19 yang paling efektif untuk dilakukan adalah dengan menggunakan masker. Alat ini harus digunakan terutama saat berada di tempat umum atau berinteraksi dengan orang lain. Penutupan pada mulut dan hidung ampuh untuk menurunkan risiko penyebaran virus corona dengan memblokir tetesan air liur, agar tidak masuk ke tubuh. Sebaran dari udara juga dapat terjadi, sehingga perlu digunakan saat kamu berada di dalam ruangan, terutama yang ber-AC.

2. Mencuci Tangan secara Rutin

Masyarakat juga dapat mencegah risiko terserang COVID-19 dengan mencuci tangan secara rutin. Cobalah untuk lebih sering mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik setelah melakukan beberapa aktivitas, seperti menyentuh suatu benda, memegang bagian depan masker, hingga menyentuh hewan. Kamu juga perlu mencuci tangan sebelum makan dan juga menyentuh wajah. Jika air dan sabun tidak memungkinkan, gunakan hand sanitizer dengan kandungan minimal 60 persen alkohol.

3. Menjaga Jarak

5M lainnya yang harus dilakukan untuk pencegahan COVID-19, yaitu menjaga jarak. Saat berada di luar rumah, pastikan untuk menjauhkan diri sekitar 1–2 meter. Pastikan untuk selalu ingat jika beberapa orang tidak memiliki gejala, meski telah terserang virus corona. Selain itu, hindari juga ruangan tertutup dan lebih banyak aktivitas di ruangan terbuka yang menyediakan udara segar.

4. Menjauhi Kerumunan

Saat berada di keramaian atau kerumunan, risiko untuk tertular COVID-19 menjadi lebih tinggi. Jika ingin melakukan interaksi dengan beberapa orang, pastikan berada di luar ruangan, menggunakan masker, dan tidak lebih dari 5 orang. Intensitas dan jumlah orang sangat berpengaruh terhadap tingkat risiko yang dapat terjadi.

5. Mengurangi Mobilitas

Setiap orang harus benar-benar menanamkan pemahaman jika keperluannya tidak terlalu mendesak, ada baiknya untuk tetap di rumah. Meskipun merasa sehat, belum tentu saat berada di rumah tetap dalam keadaan yang sama atau menyebarkan virusnya pada keluarga di rumah. Tingkatkan perhatian terlebih lagi jika terdapat orang tua atau anak-anak di rumah yang masih rentan terhadap COVID-19.

Selain melakukan 5M, ada beberapa hal lainnya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, salah satunya dengan mengonsumsi vitamin. Suplemen ini sangat efektif untuk menangkal virus corona saat masuk ke tubuh. Beberapa vitamin yang ampuh untuk mencegah COVID-19 adalah vitamin C dan vitamin D. Usahakan untuk mengonsumsi dua vitamin tersebut secara rutin setiap harinya. Hal terakhir yang terbilang masih terbatas untuk didapatkan semua orang adalah vaksin. Metode ini terbilang paling efektif dari semua hal yang ada untuk pencegahan COVID-19 dan dapat menghentikan pandemi ini. Hingga waktunya mendapatkan suntikan vaksin, cobalah untuk terus menerapkan 5M dan konsumsi vitamin serta suplemen dengan rutin.

Mengenal Langkah-Langkah Pencegahan

Selama kurang dari satu tahun, varian baru virus corona mulai bermunculan. Varian baru tersebut antara lain, yakni:

- Varian Alpha atau B.117 yang pertama kali ditemukan di London dan beberapa bagian Inggris
- Varian Beta atau B.1.351 yang pertama kali terdeteksi di Afrika Selatan pada awal Oktober 2020
- Varian Delta atau B.1.617.2 yang pertama kali terdeteksi pada Oktober 2020 di India.

Menurut data Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) AS, ada bukti bahwa ketiga varian baru virus corona ini lebih menular daripada virus asli. Temuan virus corona varian baru ini diperkirakan akan menyebabkan lonjakan besar dalam kasus baru Covid-19 di berbagai negara. Peningkatan kasus dikhawatirkan dapat membanjiri layanan kesehatan dan menyebabkan kematian yang tak terhitung karena kurangnya sumber daya, seperti tempat tidur ICU, ventilator, dan staf perawat. Dapatkan informasi, inspirasi dan insight di email kamu. Daftarkan email Untuk mencegah kondisi tersebut terjadi, siapa saja harus saling bekerja sama mengupayakan langkah-langkah penularan virus. Cara mencegah penularan virus corona varian baru Jason Tetro, ahli mikrobiologi dan pembawa acara "Super Awesome Science Show," menyatakan bahwa peningkatan kemampuan menular virus corona varian baru sebenarnya sudah diprediksi sebelumnya. "Ini seharusnya tidak mengejutkan karena virus cenderung bermutasi secara teratur," katanya dilansir dari Health Line.

Ini yang Harus Dilakukan Menurut Scott Braunstein, Direktur Medis dari SOLLIS Health di Los Angeles, AS, terus mengurangi peluang terpapar adalah cara pertahanan terbaik untuk melawan virus corona apa pun variannya. "Strain baru diperkirakan memiliki protein lonjakan (spike protein) yang 'terbuka' lebih lama dari aslinya, memungkinkannya dapat memasuki sel manusia lebih efisien, sehingga lebih mudah menular," jelas dia. Braunstein mengatakan, munculnya virus corona varian baru ini bisa menjadi alasan orang-orang untuk lebih waspada terhadap infeksi Covid-19. Berikut

ini adalah beberapa cara mencegah penularan virus corona varian baru yang baik diperhatikan:

1. Ikuti langkah pencegahan Di masa pandemi Covid-19 sekarang ini, siapa saja, termasuk orang yang sudah mendapatkan dua suntikkan vaksin sebaiknya terus mengikuti langkah-langkah pencegahan penularan virus corona dengan baik. Jason Tetro mengatakan langkah terbaik guna mencegah varian baru adalah mengikuti upaya ABC pencegahan.
2. Membatasi lingkaran sosial Mengurangi jumlah orang-orang dalam lingkaran sosial juga baik dilakukan untuk mencegah risiko penularan virus corona apa pun variannya.
3. Pikirkan kembali pengaturan kerja dan sekolah Ketika tak memungkinkan melakukan pertemuan secara online dan memerlukan pertemuan secara offline, maka hal yang bisa dilakukan adalah memindahkan pertemuan kerja di luar ruangan.
4. Perhatikan penggunaan masker yang benar Berdasarkan CDC, masker kain mungkin dapat menawarkan perlindungan terhadap virus corona.
5. Sering-sering mencuci tangan CDC terus merekomendasi agar mempraktikkan kebersihan yang baik dengan sering mencuci tangan dengan sabun setidaknya 20 detik.

Pemahaman Mengenai Vaksinasi Corona Virus Di Masyarakat

Saat ini, terdapat jutaan orang di seluruh dunia yang telah menerima vaksin COVID-19 dengan aman, membawa kita semua satu langkah lebih dekat untuk kembali berkegiatan seperti biasa dan bertemu dengan keluarga serta kerabat tercinta. Vaksin dinanti-nantikan oleh banyak orang, namun amat wajar jika sebagian orang masih bertanya-tanya mengenai proses vaksinasi dan apa saja yang perlu diantisipasi saat giliran mereka tiba nanti.

Banyak permintaan yang sudah dilayangkan kepada ahli-ahli kesehatan di UNICEF untuk menjawab pertanyaan seputar proses vaksinasi dan beberapa kiat

sebelum, saat, dan sesudah vaksinasi. Hal ini penting diketahui oleh masyarakat

PENUTUP

Acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 3 hari, Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan secara offline dengan mengadakan penyuluhan dan penyadaran dengan menerapkan prosedur protokol kesehatan sesuai dengan anjuran pemerintah. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan pemberitahuan informasi kepada masyarakat mengenai Manajemen Protokol Kesehatan dan penerapan 3 M, serta memberikan bantuan berupa bingkian, masker dan hand sanitizer.

Sasaran program pengabdian masyarakat yang akan di tuju adalah anak-anak Taman baca lestari Gg. Lestari Rt.03/02 Kel. Kedaung Kec. Sawangan Depok. Sejumlah 20 Orang dari Taman baca lestari Gg. Lestari Rt.03/02 Kel. Kedaung Kec. Sawangan Depok.

DAFTAR PUSTAKA

Arga Teriyan, *et al.* (2021). Strategi Bertahan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Peradaban Masyarakat*. 1(2). 29-32

Haikal, H., *et al.* (2021). Penyuluhan Pemanfaatan Media Sosial Bagi Perkembangan Sumber Daya Manusia (SDM) Pada Masyarakat Desa. *Jurnal PADMA: Pengabdian Dharma Masyarakat*, 1(3).

Yuangga, K. D., *et al.* (2021). Penyuluhan Management Creative Dalam Mendongkrak Inovasi Dan Memajukan Usaha Pada Sai Silver Bali. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 4(1), 46-52.

<http://manajemen.unpam.ac.id/format-laporan-pkm-mahasiswa-prodi-manajemen-s-1-universitas-pamulang/> (diakses pada 14 Maret 2021 pukul 09.00 WIB).

<https://www.dwisutikno.com/2020/04/contoh-laporan-akhir-pengabdian-kepada.html>

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19).