

CARA PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19

Desi Citra Dewi¹, Jesika Setyani², Siti Yulyanti³
Mahasiswa Prodi D-III Sekretari Universitas Pamulang
Email : jesysyl4@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 melanda banyak Negara di dunia termasuk Indonesia. Wabah Covid-19 tidak hanya merupakan masalah nasional dalam suatu Negara, tapi sudah merupakan masalah global. Covid-19 berawal muncul dari daerah Wuhan Cina. Penyebaran Covid -19 yang begitu cepat dan mematikan,, , penularannya melalui kontak fisik ditularkan melalui mulut, mata dan hidung. Menurut WHO lebih dari 65 negara terinfeksi virus corona data tgl 2 Maret 2020 tercatat 90.308 orang terkena COVID-19 dengan angka kematian 3.087 orang atau 2.3%. Menurut CNN (2020) kasus orang dengan terinfeksi COVID-19 di indonesia pada 13 April 2020 sebanyak 4557 kasus dengan angka kematian 399 orang. selain itu COVID-19 juga berdampak kepada kehidupan sosial dan melemahnya ekonomi masyarakat. Kini berbagai penelitian dan uji vaksin COVID- 19 juga sedang dilakukan, Vaksin tersebut diharapkan dapat memberikan pencegahan terhadap penyakit COVID-19. Sebelum vaksin ditemukan masyarakat wajib mematuhi protocol pencegahan COVID-19, beragam Langkah pencegahan virus corona mungkin tidak akan ampuh jika tidak di lakukan secara merata oleh setiap orang, oleh karena itu, ada baiknya masing-masing dari kita untuk saling mengingatkan tentang bahaya dari pandemic ini dan bahu membahu mencegah penyebarannya. Penelitian Ini menggunakan metode penelitian isi content dimana membahas bagaimana cara persiapan serta penanggulangan terhadap adanya virus yang sedang mewabah di seluruh dunia . Tujuan penelitian ini untuk memberikan edukasi kepada masyarakat untuk melakukan pencegahan penularan COVID-19. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengatasi penyebaran virus COVID-19.

Kata Kunci: Pencegahan, Penyebaran, Covid-19

THE ROLE OF SECRETARY IN PHONE HANDLING IN THE NATIONAL STANDARD DEPUTY OFFICE SIZE UNIT IN THE NATIONAL STANDARDIZATIOB AGENCY, PUSPIPTEK-SOUTH TANGERANG

ABSTRACT

Covid-19 hit many countries in the world including Indonesia. The Covid-19 outbreak is not only a national problem in a country, but is already a global problem. COVID-19 originated in the Wuhan area of China. The spread of COVID-19 is so fast and deadly, that transmission through physical contact is transmitted through the mouth, eyes and nose. According to WHO, more than 65 countries were infected with the corona virus data on march 2, 2020, recorded 90.308 people affected by COVID-19 with a death rate of 3,087 people or 2.3% . According to CNN(2020), there were 4557 cases of people infected with COVID-19 in Indonesia on April 13 ,2020 with death rate of 399 people. Beside that, COVID-19 vaccine is

“Peningkatan Kompetensi Mahasiswa Melalui Program Vokasi Untuk Memenuhi Kebutuhan Dunia Industri”

expected to provide prevention against COVID-19. Before vaccines were discovered, the community was obliged to comply with the COVID-19 prevention protocol, various measures to prevent the corona virus might not be effective if they were not carried out equally by everyone, therefore it is good for each of us to remind each other about the dangers of this pandemic and work hand in hand to prevent its spread. This study uses a content analysis research method which discusses how to prepare and treat the virus that is currently endemic throughout the world. The purpose of this study is to provide education to the public to prevent transmission of COVID-19. The results of this study are expected to help the community in overcoming the spread of the COVID-19 virus.

Keywords: *Prevention, Dissemination, Covid-19*

PENDAHULUAN

Kejadian munculnya pandemi virus corona atau covid-19 mampu melumpuhkan aktivitas semua kalangan masyarakat yang dilakukan di luar rumah. 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.

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang

menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat.

Menularnya Covid-19 membuat dunia menjadi resah, termasuk di Indonesia. Covid-19 merupakan jenis virus yang baru sehingga banyak pihak yang tidak tahu dan tidak mengerti cara penanggulangan virus tersebut. Pemerintah dituntut untuk sesegera mungkin menangani ancaman nyata Covid-19. Jawaban sementara terkait dengan persoalan tersebut ternyata telah ada dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan. Dimana dalam undang-undang tersebut telah memuat banyak hal terkait dengan keekarantinaan kesehatan, pihak yang berwenang menetapkan kedaruratan kesehatan masyarakat, dan lain sebagainya. Seiring mewabahnya virus corona atau Covid-19 ke berbagai negara, Pemerintah Republik Indonesia menerbitkan protokol kesehatan. Protokol tersebut akan dilaksanakan di seluruh Indonesia oleh pemerintah dengan dipandu secara terpusat oleh Kementerian Kesehatan.

Adapun salah satu protokolnya yaitu jika merasa tidak sehat dengan kriteria demam lebih dari 38°C, batuk, flu, nyeri tenggorokan maka beristirahatlah yang cukup dirumah dan minumlah air yang cukup. Gunakan masker apabila tidak memiliki masker, hendaknya mengikuti etika ketika batuk dan bersin yang benar dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu, lengan atas bagian dalam. Bila merasa tidak nyaman dan masih berkelanjutan dan disertai sesak nafas maka segerakan diri untuk memeriksakan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Dan usahakan untuk tidak menaiki kendaraan massal. Sebagaimana protokol diatas maka dapat diambil kesimpulan mengenai penanggulangan dan pencegahan Covid-19 secara umum yang benar adalah sebagai berikut: (1) Rajin mencuci tangan; (2) Kurangi berinteraksi dengan orang lain; (3) Gaya hidup sehat makan, tidur, olahraga untuk imunitas tubuh; (4) Jaga jarak aman 1 meter dengan orang yang batuk/bersin; (5) Hindari kerumunan; (6) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut; (7) Hindari bepergian ke daerah terjangkit atau bila sedang sakit; (8) Jangan berbagi barang pribadi; (9) Kurangi berinteraksi dengan orang lain; (10) Gaya hidup sehat; (11) Hindari salaman atau bersetuhan dengan orang lain;

(12)bersihkan barang-barang di sekitarmu; (13) Cuci bahan makan setelah dibeli; (14) Hindari bepergian ke daerah terjangkit atau bila sedang sakit; (15) Etika batuk dan bersin; (16) Bila ada gejala segera berobat dan gunakan masker; (17) Lakukan *self quarantine* jika sedang sakit; (16) Lindungi diri dengan asuransi jiwa.

Masker dapat membantu mencegah penyebaran virus dari orang yang mengenakannya kepada orang lain. Mengenakan masker saja tidak cukup untuk melindungi diri dari COVID-19, sehingga harus dikombinasikan dengan pembatasan fisik dan kebersihan tangan. Ikuti saran yang diberikan oleh otoritas kesehatan setempat. Pemerintah Indonesia saat ini sudah melakukan upaya untuk memutus mata rantai penularan virus Corona. Imbauan itu menjaga jarak fisik (*physical distancing*), kerja dari rumah, belajar di rumah, hingga beribadah di rumah terus digaungkan. Hal itu terkait sifat virus Corona yang menular antarmanusia. Penularan bisa terjadi melalui percikan. Itulah mengapa diharapkan warga menjaga jarak fisik dengan sesamanya untuk meminimalisasi risiko terkena percikan (*droplet*), atau menyentuh benda yang sebelumnya terkena droplet. Dilansir dari CDC, virus Corona dapat tetap hidup di permukaan benda mati selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Jadi, sangat penting cara mengetahui bagaimana cara mencegah penyebaran virus corona.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Content analysis*. Metode ini membahas secara mendalam isi suatu informasi tertulis atau tercetak dalam media massa. Analisis isi biasanya digunakan dalam penelitian kualitatif. Ada beberapa definisi mengenai analisis Isi. Analisis isi secara umum dapat diartikan sebagai metode yang meliputi semua analisis mengenai isi teks, tetapi disisi lain analisis isi juga digunakan dalam mendeskripsikan pendekatan analisis yang khusus. Menurut Holsti, metode analisis isi adalah suatu teknik untuk mengambil kesimpulan dengan mengidentifikasi berbagai karakteristik khusus suatu pesan secara objektif, sistematis dan generalis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Virus ini menyerang saluran pernafasan. Gejala Covid-19 yang paling umum adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Beberapa orang mungkin mengalami sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare. Untuk proses penularan terjadi dari orang ke orang sehingga perlu adanya pencegahan yang harus dilakukan.

Adapun cara penanggulangan dan pencegahan yang benar yaitu dengan selalu menjaga gaya hidup sehat (makan, tidur, olahraga) untuk imunitas tubuh, rajin mencuci tangan, menjaga etika batuk dan bersin, menghindari kerumunan, menghindari menyentuh mata, mulut dan hidung, mengurangi interaksi dengan orang lain, berdoa dan Meningkatkan kekebalan tubuh merupakan salah satu tindakan pencegahan infeksi virus. Kekebalan tubuh dapat ditingkatkan dengan rutin melakukan olahraga, makan makanan dengan gizi seimbang, hingga mengonsumsi suplemen jika diperlukan. Konsumsi buah dan sayur dengan kandungan vitamin C untuk meningkatkan imun tubuh. Selain itu, hindari pula kepanikan dan stres yang berlebih sebab dapat menurunkan kekebalan tubuh yang dimiliki. Dalam mengatasi wabah COVID-19 ini, diharapkan masyarakat untuk tetap tenang dan berpikiran positif agar mental sehat dan daya tubuh tidak melemah.

Sebagai bentuk partisipasi yang dapat dilakukan yaitu dengan mendukung kebijakan pemerintah mengenai sekolah di rumah, bekerja dari rumah dan ibadah di rumah. Sebagai bentuk partisipasi yang dapat dilakukan yaitu dengan mendukung kebijakan pemerintah mengenai sekolah di rumah, bekerja dari rumah dan ibadah di rumah. Serta selalu melakukan hal-hal positif yang mampu mengurangi rasa khawatir terhadap maraknya

Virus corona.

Berikut pernyataan responden terkait apa yang harus dilakukan atau bisa lebih baik lagi dalam menanggapi kasus Covid-19 di Indonesia ini: Perlindungan untuk tenaga medis harus ditingkatkan, mencapai 76,8 persen responden yang menginginkan hal tersebut.



Sumber : Suara.com

Gambar 1 Poster Pencegahan Covid-19

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya keberagaman pemahaman masyarakat tentang covid-19. Hal ini berdampak pada pemilihan upaya pencegahan. Sebagian partisipan melakukan upaya pencegahan covid-19 dengan meningkatkan daya tahan tubuh.

Sebagian yang lain melakukan pencegahan dengan mematuhi anjuran pemerintah, serta terdapat partisipan yang tidak melakukan upaya pencegahan.

Berdasarkan dari apa yang telah dibahas, penulis menarik kesimpulan dan menjadikannya beberapa poin, sebagai berikut : (1) Aplikasikan bagaimana cara pencegahan penyebaran COVID-19 dalam kehidupan sehari-hari (2) Hindari kontak langsung dengan orang lain, dan usahakan agar tidak keluar rumah kecuali di saat yang genting (3) COVID-19 adalah virus yang merusak sistem pernapasan dan dapat menyebabkan beberapa komplikasi akibat infeksinya hingga kematian (4) Jangan terlalu merasa tertekan dan terbebani selama masa pandemi wabah ini, karena yang dibutuhkan adalah kuatnya sistem imun atau metabolisme tubuh dan dapat meningkatkan imun dengan olahraga serta makan makanan yang sehat.

Adapun saran yang dapat penulis berikan adalah Adanya sosialisasi lebih kepada masyarakat di sudut kota atau di lingkungan kecil serta di perbanyak handsanitizer serta tempat cuci tangan di umum, selain itu penegak hukum dan jajaran pemerintah lebih banyak memberi contoh yang baik kepada masyarakat untuk pencegahan COVID-19 agar tingkat kepercayaan masyarakat kepada pemerintah lebih bertambah dan yang

“Peningkatan Kompetensi Mahasiswa Melalui Program Vokasi Untuk Memenuhi Kebutuhan Dunia Industri”

Terpenting untuk segera mensosialisasikan vaksin kepada masyarakat agar pandemi virus COVID-19 segera berakhir.

SehatQ : Cara Pencegahan Virus Corona (COVID-19) Rekomendasi Kemenkes RI dan WHO at : <https://www.sehatq.com/artikel/5-cara-mencegah-penyebaran-virus-korona-yang-disarankan-kemenkes-ri>. Diakses tanggal 12 12 Januari 2021.

DAFTAR PUSTAKA

IDN Times Bali (2020) Asal Mula dan Penyebaran Virus Corona dari Wuhan ke Seluruh Dunia | IDN Times BALI. Available at: <https://bali.idntimes.com/health/medical/deny-adhietya/asal-muasal-dan-perjalanan-virus-corona-dari-wuhan-ke-seluruh-dunia-regional-bali/full>.

<https://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/175564/UU%20Nomor%206%20Tahun%202018.pdf>. Diakses tanggal 12 Januari 2021.

<https://www.kompas.com/sains/read/2020/04/02/100200323/berbagai-respons-rakyat-untuk-pemerintah-terkait-penanganan-covid-19?page=all>. Diakses tanggal 12 Januari 2021.

<https://www.bbc.com/indonesia/dunia-55344213>. Diakses tanggal 10 Januari 2021.

<https://www.tribunnews.com/corona/2020/04/05/35-gambar-poster-virus-corona-dan-pencegahannya-bisa-dibagikan-dan-jadi-bahan-edukasi?page=2>. Diakses tanggal 10 Januari 2021.

<https://covid19.go.id/> Diakses tanggal 12 Januari 2021.

<https://www.alodokter.com/ketahui-cara-untuk-mencegah-penularan-virus-corona>. Diakses tanggal 12 Januari 2021.

Traveloka : Cara Pencegahan Virus COVID-19 yang Perlu Diketahui <https://www.traveloka.com/id-id/explore/tips/cara-pencegahan-virus-covid-19/29578>. Diakses tanggal 10 Januari 2021.

https://covid19.kemkes.go.id/download/RE-V-03_Pedoman_P2_COVID-19_Maret2020.pdf. Diakses tanggal 10 Januari 2021.