

Upaya *Preventif* Memotong Rantai Penyebaran Virus *Covid 19* Melalui Peningkatan Kesadaran *Personal Hygiene* Masyarakat Wilayah Kota Tegal

Nilatul Izah^{1*}, Seventina Nurul Hidayah², Iroma Maulida³, Mutiarawati⁴,
Rahmita⁵, Dea Hikmatul Asqiyah⁶

nilaizah12@gmail.com^{1*}, seventinanurulhidayah@gmail.com², iroma_maulida@gmail.com³,
bidanharber@gmail.com⁴

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi D III Kebidanan

^{1,2,3,4,5,6}Politeknik Harapan Bersama

Received: 31 07 2020. Revised: 03 08 2020. Accepted: 08 01 2021.

Abstract: Corona virus or severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) is a virus that attacks the respiratory system. This disease caused by a viral infection is called COVID-19. Corona virus can cause disorders of the respiratory system, acute pneumonia, until death. Personal hygiene especially washing hands is the easiest and most effective way to prevent the spread of the covid virus 19. However, people's awareness of getting used to washing hands is still very low, this can be caused by several things including the unavailability of a hand washing area or far from crowds. Covid 19 case monitoring data for Tegal City as of 30 July 2020 ie 270 People in Monitoring (ODP) with all completed monitoring status, for 50 Patients Under Monitoring (PDP) with details of 39 returning and 11 dead, while for confirmed cases Covid 19 for Tegal City residents as many as 4 people. The main target of community service activities is the residents of Tegal City, especially in the West Tegal and Debong Region. The method used in this activity is by providing assistance in the form of a place to do hand washing and basic food provided to the community where in its distribution cooperates with the Debong Health Center and the West Tegal Health Center. Community service activities in a preventive effort to cut the covid 19 distribution chain through the provision of hand washing facilities and distribution of groceries to the community in the Districts of West Tegal and Debong carried out in 2 days namely distribution to the District of Debong on May 8 2020, and for the region West Tegal District on May 9, 2020. The distribution of handwashing and groceries conducted in collaboration with local health centers namely West Tegal Health Center and Debong Health Center, this collaboration activity is intended so that our community service team does not directly face to face and meet with many people in an effort we are to prevent the crowd and in an effort to prevent the spread of the covid virus 19

Keywords: Covid 19, Hand Washing, Grocery

Abstrak: 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 pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Personal hygiene khususnya mencuci tangan adalah cara mudah dan paling efektif untuk mencegah penyebaran virus covid 19. Akan tetapi

kesadaran masyarakat untuk membiasakan mencuci tangan masih sangat rendah, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya tidak tersedianya tempat cuci tangan atau jauh dari tempat keramaian. Data pemantauan kasus covid 19 Kota Tegal per 30 Juli 2020 yaitu 270 Orang Dalam Pemantauan (ODP) dengan status semua sudah selesai pemantauan, untuk Pasien Dalam Pemantauan (PDP) sebanyak 50 dengan rincian 39 pulang dan 11 meninggal, sedangkan untuk kasus terkonfirmasi Covid 19 untuk warga Kota Tegal sebanyak 4 orang. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah warga Kota Tegal Khususnya di Wilayah Tegal Barat dan Debong. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan pemberian bantuan berupa tempat untuk melakukan cuci tangan dan sembako yang diberikan kepada masyarakat dimana dalam pendistribusiannya bekerjasama dengan Puskesmas Debong dan Puskesmas Tegal Barat. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam upaya preventif memotong mata rantai penyebaran covid 19 melalui pemberian bantuan tempat cuci tangan dan pembagian sembako pada masyarakat di wilayah Kecamatan Tegal Barat dan Debong dilaksanakan dalam 2 hari yaitu pendistribusian untuk wilayah Kecamatan Debong pada tanggal 8 mei 2020, dan untuk wilayah Kecamatan Tegal Barat pada tanggal 9 mei 2020. Pendistribusian tempat cuci tangan dan sembako yang dilakukan tersebut bekerjasama dengan Puskesmas setempat yaitu Puskesmas Tegal Barat dan Puskesmas Debong, kegiatan kerjasama ini dimaksudkan agar kami tim pengabdian masyarakat tidak langsung bertatap muka dan bertemu dengan banyak orang sebagai upaya kami untuk mencegah terjadinya kerumunan dan sebagai upaya untuk mencegah penyebaran virus covid 19.

Kata Kunci: Covid 19, Cuci Tangan, Sembako

ANALISIS SITUASI

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 pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian.

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, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara, termasuk Indonesia. Hal ini membuat beberapa negara di luar negeri menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

Gejala Virus Corona (COVID-19) Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa berupa gejala flu, seperti demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala bisa memberat. Pasien bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona. Namun, secara umum ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius), Batuk, Sesak napas. Menurut penelitian, gejala COVID-19 muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah terpapar virus Corona.

Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau COVID-19. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini, yaitu: terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak, gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60% setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum, tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan, hindari kontak dengan penderita atau orang yang dicurigai menderita COVID-19, tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah, hindari berdekatan dengan orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek, jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Untuk orang yang diduga terkena COVID-19 atau termasuk kategori ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan), ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar virus Corona tidak menular ke orang lain, yaitu:

1. Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
2. Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.

3. 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.
4. Larang dan cegah orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk Anda sampai Anda benar-benar sembuh.
5. Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit.
6. Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
7. Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.
8. Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.

Personal *hygiene* khususnya mencuci tangan adalah cara mudah dan paling efektif untuk mencegah penyebaran virus covid 19 karena dengan mencuci tangan selama 20 detik akan membunuh virus covid 19 yang dapat ditularkan lewat jabat tangan atau hanya terkontaminasi sedikit dengan penderita. Akan tetapi kesadaran masyarakat untuk membiasakan mencuci tangan masih sangat rendah, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya tidak tersedianya tempat cuci tangan atau jauh dari tempat keramaian.

Berdasarkan situasi tersebut maka perlu adanya solusi misalnya dengan menyediakan tempat cuci tangan agar masyarakat mudah menjangkau tempat tersebut sehingga kesadaran untuk mencuci tangan guna mencegah penyebaran virus covid 19 semakin tinggi.

SOLUSI DAN TARGET

Untuk menyelesaikan masalah yang ada di masyarakat khususnya yang berhubungan dengan upaya preventif memotong rantai penyebaran virus covid 19 di Kota Tegal Prodi D III Kebidanan akan melakukan program pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan melakukan sosialisasi dan memberikan fasilitas untuk personal hygiene (cuci tangan) dengan tujuan mencegah penyebaran penularan virus covid 19.

Hasil yang diharapkan dari pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan oleh tim melalui pelatihan dalam bidang kesehatan ini adalah: meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya cuci tangan dalam rangka pencegahan penularan virus covid 19, Meningkatkan kesadaran dan aktivitas masyarakat untuk mencuci tangan, Memudahkan masyarakat menemukan tempat untuk mencuci tangan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan pemberian bantuan berupa tempat untuk melakukan cuci tangan dan sembako yang diberikan kepada masyarakat dimana dalam pendistribusiannya bekerjasama dengan Puskesmas Debong dan Puskesmas Tegal Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam upaya preventif memotong mata rantai penyebaran covid 19 melalui pemberian bantuan tempat cuci tangan dan pembagian sembako pada masyarakat di wilayah Kecamatan Tegal Barat dan Debong dilaksanakan dalam 2 hari yaitu pendistribusian untuk wilayah Kecamatan Debong pada tanggal 8 mei 2020, dan untuk wilayah Kecamatan Tegal Barat pada tanggal 9 mei 2020. Pendistribusian tempat cuci tangan dan sembako yang dilakukan tersebut bekerjasama dengan Puskesmas setempat yaitu Puskesmas Tegal Barat dan Puskesmas Debong, kegiatan kerjasama ini dimaksudkan agar kami tim pengabdian masyarakat tidak langsung bertatapmuka dan bertemu dengan banyak orang sebagai upaya kami untuk mencegah terjadinya kerumunan dan sebagai upaya untuk mencegah penyebaran virus covid 19.

Kegiatan ini diawali dengan melakukan kontrak waktu dan kesepakatan terkait pemberian bantuan dengan pihak Puskesmas. Setelah dilakukan diskusi via pengiriman pesan pihak Puskesmas bersedia membantu tim pengabdian dalam mendistribusikan tempat cuci tangan dan sembako yang kami berikan.



Gambar 1. Penyerahan Sembako dan Tempat Cuci Tangan di Puskesmas Tegal Barat

Kegiatan yang dapat dilakukan sebagai upaya preventif untuk memotong mata rantai penyebaran covid 19 ini dilakukan dengan maksud untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan cuci tangan. Dengan adanya tempat-tempat cuci tangan yang disediakan akan membuat masyarakat mudah menemukan tempat untuk mencuci tangan

sehingga, selain itu pembagian sembako dimaksudkan agar masyarakat yang terkena dampak akibat covid 19 khususnya masalah ekonomi dapat sedikit terbantu dengan adanya pemberian bantuan berupa pembagian sembako.



Gambar 2. Penyerahan Sembako dan Tempat Cuci Tangan di Puskesmas Debong

SIMPULAN

Hasil pengabdian pada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan: kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat di wilayah Kota Tegal, kerjasama yang telah dilaksanakan dengan wilayah Puskesmas setempat memudahkan tim pengabdian dalam melaksanakan kegiatan PKM serta membantu meminimalisir kerumunan sebagai upaya pencegahan penyebaran virus covid 19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Harapan Bersama yang telah memberikan bantuan dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih pula kepada tim gugus tugas Covid 19 Kota Tegal khususnya wilayah Puskesmas Debong dan Tegal Barat.

DAFTAR RUJUKAN

- Profil Dinas Kesehatan Kota Tegal. <https://corona.tegalkota.go.id/?page=beranda>. Diakses pada tanggal 15 April 2019 pukul 14.25 WIB
- <https://www.mongabay.co.id/2020/03/16/lipi-cegah-virus-corona-jaga-kebersihan-diri-dan-pakai-hand-sanitizer-teratur/>. Diakses 30 Juli 2020 pukul 15.00 WIB.
- https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/who-unicef---air-sanitasi-higiene-dan-pengelolaan-limbah-yang-tepat-dalam-penanganan-wabah-covid-19.pdf?sfvrsn=bf12a730_2. Diakses 28 Juli 2020 pukul 14.00 WIB.