

POLA HIDUP BERSIH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 BAGI MASYARAKAT RT 021 KELURAHAN SIKUMANA KOTA KUPANG NUSA TENGGARA TIMUR

Alventur Baun

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP,
Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

e-mail: alventurbaun@yahoo.co.id

Abstrack

Corona virus or severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) is a virus that attacks the respiratory system. This disease due to viral infection is called COVID-19. The Corona virus can cause minor disorders of the respiratory system, severe lung infections, and death. The purpose of this service activity is to provide understanding for the community to apply a clean lifestyle in the family environment and to be educated to the community how to wash their hands properly, always use masks and stay away from crowds as an effort to prevent Covid 19 in the community of RT 021 Sikumana Village, Kupang City. The method of this service activity is lectures, providing education on how to wash hands properly and distributing masks, buckets and hand washing soap, as well as distributing health protocol leaflets by visiting every member of the community at RT 021, Sikumana Village, Kupang City. The result of this service activity is that every citizen of RT 021 Kelurahan Sikumana, Kupang City can know about the dangers and efforts to prevent Covid 19 and can practice how to wash hands properly and can even socialize again within the family and community, both in Sikumana Village and elsewhere.

Keywords: Socialization, education, Clean Lifestyle, Covid 19

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 ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup bersih didalam lingkungan keluarga serta diedukasikan kepada masyarakat bagaimana mencuci tangan yang baik, selalu menggunakan masker dan menjauhi kerumunan sebagai upaya pencegahan Covid 19 pada masyarakat RT 021 Kelurahan Sikumana Kota Kupang. Metode kegiatan pengabdian ini yaitu ceramah, memberikan edukasi tentang cara mencuci tangan yang benar serta membagikan

masker, ember dan sabun cuci tangan, serta penyebaran leaflet protokol kesehatan dengan mendatangi setiap warga masyarakat RT 021 Kelurahan Sikumana Kota Kupang. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah setiap warga masyarakat RT 021 Kelurahan Sikumana Kota Kupang dapat mengetahui bahaya dan upaya pencegahan *Covid-19* serta dapat mempraktekan cara mencuci tangan dengan benar bahkan dapat mensosialisasikan lagi dalam lingkungan keluarga dan masyarakat baik itu di Kelurahan Sikumana maupun di tempat lain.

Pendahuluan

Pada 31 Desember 2019, WHO *China Country Office* melaporkan kasus *pneumonia* yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi *pneumonia* yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (*novel corona virus*). Pada awal tahun 2020 Novel Corona Virus mulai menjadi pandemi global dan menjadi masalah kesehatan di beberapa negara di luar RRC. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) kasus kluster *pneumonia* dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan telah menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Penyebaran epidemi ini terus berkembang hingga akhirnya diketahui bahwa penyebab kluster *pneumonia* ini adalah Novel Corona virus. Pandemi ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan kasus-kasus baru di luar China. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC)/Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD). (<https://ejurnal.undana.ac.id/jlppm/article/download/3443/2296/>)

WHO Semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk kedalam darurat global terkait virus ini . Hal ini merupakan fenomena luar biasa yang terjadi di bumi pada abad ke 21, yang skalanya mungkin dapat disamakan dengan Perang Dunia II, karena event-event skala besar (pertandingan-pertandingan olahraga internasional contohnya) hampir seluruhnya ditunda bahkan dibatalkan. Kondisi ini pernah terjadi hanya pada saat terjadi perang dunia saja, tidak pernah ada situasi lainnya yang dapat membatalkan acara-acara tersebut. Terhitung mulai tanggal 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus corona, 8.732 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 83.313 orang (Dana Riksa Buana, 2020).

Penyakit Virus Corona (*Covid-19*) pada Desember 2019 merebak virus baru coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) yang penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (*COVID-19*). Virus ini ditemukan di Wuhan, China pertama kali dan sudah menginfeksi 90.308 orang per tanggal 2 Maret 2020. Jumlah kematian mencapai 3.087 orang atau 6%, jumlah pasien yang sembuh 45.726 orang. Virus jenis RNA strain tunggal positif ini menginfeksi saluran pernapasan manusia dan bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin. Sumber host diduga berasal dari hewan terutama kelelawar, dan vektor lain seperti tikus bambu, unta dan musang. Gejala umum berupa demam, batuk dan sulit bernapas. Sindrom klinik terbagi menjadi tanpa komplikasi, *pneumonia* ringan dan *pneumonia* berat. Pemeriksaan spesimen diambil dari *Swab* tenggorokan (nasofaring dan orofaring) dan saluran napas bawah (sputum, bilasan bronkus,

aspiratendotrakeal). Isolasi dilakukan pada pasien terbukti terinfeksi *Covid-19* untuk mencegah penyebaran lebih luas (Yuliana, 2020).

Kota Kupang, Ibu Kota Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), selama kurun waktu empat bulan terakhir tak pernah luput dari penambahan kasus baru positif virus corona jenis baru (*COVID-19*), dan menjadi penyumbang kasus terbanyak di NTT. Dari total kasus positif *COVID-19* sebanyak 1.907 orang, menurut data Gugus Tugas Percepatan Penanganan *COVID-19* Provinsi NTT, Selasa, (22/12), Kota Kupang menempati posisi tertinggi dengan menyumbang 836 pasien positif *COVID-19*. Selain itu, Kota Kupang juga tercatat sebagai penyumbang kasus kematian tertinggi, yakni 27 orang dari jumlah kasus kematian di provinsi berbasis kepulauan itu sebanyak 41 orang. Dari total kasus positif *COVID-19* di Kota Kupang, 281 orang telah dinyatakan sembuh, sementara 528 lainnya masih menjalani perawatan, baik di rumah sakit maupun menjalani karantina mandiri. Tingginya angka kematian dan terus meningkatnya pasien positif *COVID-19* di Kota Kupang ini, sama sekali tidak membuat masyarakat di daerah itu waspada dan melaksanakan protokol kesehatan sesuai imbauan pemerintah. Masyarakat tetap melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti dalam kondisi normal, tanpa ada rasa takut terhadap virus yang sedang mengancam jiwa mereka (<https://www.antarane.ws.com/berita/1910368/menahan-laju-pasien-covid-19-di-kota-kupang>).

Diantara 836 pasien positif *COVID-19* di Kota Kupang, Kelurahan Sikumana khususnya RT 021 merupakan kelurahan penyumbang terbanyak pasien positif *COVID-19* karena tingkat penularannya sangat tinggi dalam seminggu dengan jumlah lebih dari 10 kasus sehingga dikategorikan dalam zona merah. Hal ini diakibatkan karena sebagian besar masyarakat belum memahami akan bahaya dan penyebaran *COVID-19* ini sehingga mereka tetap melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasa. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah memberikan pemahaman bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup bersih didalam lingkungan keluarga serta diedukasikan kepada masyarakat seperti bagaimana mencuci tangan yang baik dan benar setelah keluar dari rumah, selalu menggunakan masker dan menjauhi kerumunan sebagai upaya pencegahan *Covid* 19.

Metode

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kelompok mitra pada masyarakat RT 021 Kelurahan Sikumana Kota Kupang pada tanggal 15 Januari 2021.

Peserta

Peserta kegiatan adalah Ketua RT 021 beserta warga masyarakat yang ditemui di rumah mereka.

Tahap Persiapan

- a. Membentuk kerja sama dengan Kelurahan Sikumana khususnya Ketua RT 021 serta masyarakat di lingkungan RT 021
- b. Menyiapkan materi sosialisasi antara Dosen dan mahasiswa KBPM yaitu bagaimana mematuhi protokol kesehatan dan materi simulasi cara mencuci tangan yang benar.

- c. Menyiapkan bahan-bahan seperti masker, ember dan sabun cuci tangan, leaflet protokol kesehatan.

Tahap Pelaksanaan

- a. Materi edukasi yang dilakukan yaitu sosialisasi ke setiap rumah warga berkaitan dengan pencegahan dan pemutusan mata rantai penyebaran *covid-19* (protokol kesehatan) serta pentingnya melakukan budaya hidup bersih dan sehat.
- b. Membagi masker, ember dan sabun cuci tangan serta leaflet protokol kesehatan.
- c. Metode edukasi yang dapat dilakukan yaitu cara mencuci tangan yang benar menurut WHO bagi setiap warga masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan pada tanggal 15 Januari 2021 sejak pukul 08.00 WITA hingga pukul 13.00 WITA bagi setiap warga masyarakat di RT. 021, Kelurahan Sikumana, Kota Kupang. Pada awal kegiatan, Dosen dan Mahasiswa KBPM terlebih dahulu melapor diri kemudian melakukan sosialisasi tentang mematuhi protokol kesehatan dan simulasi cara mencuci tangan yang benar di rumah Ketua RT. 021, Bapak Alphius Kamuikhar dan keluarga, serta membagikan masker, ember dan sabun cuci tangan dan leaflet.

Tujuan kegiatan ini adalah agar keluarga Bapak Alphius Kamuikhar dapat memahami tentang protokol kesehatan serta mengetahui cara mencuci tangan yang benar menurut WHO. Hasil dari kegiatan saat itu adalah keluarga Bapak Alphius Kamuikhar memahami protokol kesehatan serta dapat mempraktekan cara mencuci tangan yang benar menurut WHO dan akan meneruskan hasil sosialisasi ini kepada keluarga yang tidak berada di rumah bahkan keluarga yang lain.





Gambar 1. sosialisasi di rumah Ketua RT. 021 Bapak Alphius Kamuikhar dan keluarga, pembagian masker, ember dan sabun cuci tangan, leaflet serta simulasi cara mencuci tangan yang benar menurut WHO.

Selanjutnya mahasiswa KBPM dibagi dalam bentuk kelompok kemudian masing-masing kelompok mendatangi setiap rumah warga yang ada di RT 021 dengan melakukan sosialisasi berkaitan dengan pencegahan dan pemutusan mata rantai penyebaran covid, pembagian masker, ember dan sabun cuci tangan, pembagian leaflet serta edukasi tentang cara mencuci tangan yang benar menurut WHO.



Gambar 2. Sosialisasi di beberapa rumah warga RT. 021 , pembagian masker, ember dan sabun cuci tangan serta edukasi tentang cara mencuci tangan yang benar menurut WHO.

Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah Setiap kepala keluarga yang dikunjungi dapat memahami tentang protokol kesehatan serta mengetahui cara mencuci tangan yang benar menurut WHO. Hasil dari kegiatan saat itu adalah setiap keluarga yang dikunjungi dapat memahami protokol kesehatan serta mempraktekan cara mencuci tangan yang benar menurut WHO dan mereka juga berjanji akan meneruskan hasil sosialisasi ini kepada keluarga yang tidak berada di rumah bahkan keluarga yang lain di lingkungan RT 021 yang tidak sempat dikunjungi karena pada saat itu tidak berada di lokasi PKM.

Setiap kepala keluarga yang dikunjungi sangat berterima kasih kepada Dosen dan Mahasiswa KBPM karena kegiatan ini sangat membantu dan mengingatkan masyarakat tentang pentingnya pola hidup bersih sebagai upaya pencegahan *Covid-19* sehingga mereka juga dapat meneruskan informasi ini kepada keluarga, masyarakat di sekitar lingkungan RT.021 bahkan di tempat lain. Di akhir kegiatan, Ketua RT.021 Bapak Alphius Kamuikhar secara pribadi dan juga mengatas namakan Lurah Sikumana serta masyarakat sangat mengapresiasi kegiatan ini dan mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kristen Artha Wacana, Lembaga Pengabdian Masyarakat, Dosen serta mahasiswa KBPM atas kerja samanya dalam kegiatan ini, Beliau juga berharap agar kegiatan seperti ini terus dilakukan sebagai wujud kepedulian Lembaga Pendidikan Tinggi terhadap masyarakat dalam upaya memutus mata rantai penyebaran *Covid-19*.

Dalam kegiatan monitoring dan Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 22 Januari 2021 di RT 021 dijelaskan oleh ketua RT Bapak Alphius Kamuikhar bahwa kegiatan PKM yang dilakukan dapat bermanfaat bagi warga masyarakat karena sebagian besar warga masyarakat telah mematuhi protokol kesehatan yaitu memakai masker saat bepergian dan selalu mencuci tangan saat kembali ke rumah.

Simpulan dan Rekomendasi

Sesuai dengan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM telah terlaksana dengan baik atas partisipasi Ketua RT. 021 maupun masyarakat yaitu :

1. Setiap kepala keluarga yang dikunjungi dapat memahami tentang protokol kesehatan serta mengetahui cara mencuci tangan yang benar menurut WHO.
2. Setiap kepala keluarga yang dikunjungi dengan senang hati menerima masker, ember dan sabun cuci tangan serta leaflet tentang protokol kesehatan dan mereka langsung menggunakannya saat itu.

Salah satu manfaat positif yang diperoleh adalah saat kegiatan monitoring dan evaluasi sebagian besar warga masyarakat telah mematuhi protokol kesehatan sesuai dengan hasil sosialisasi sebelumnya. Pelaksanaan PKM juga memperoleh dukungan yang baik sehingga kegiatan PKM dapat berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil yang bermanfaat.

Penghargaan

Terimakasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat, Universitas Kristen Artha Wacana yang telah mendanai kegiatan ini. Terima kasih kepada Imran dan

Titus Manu yang telah meliputi kegiatan ini, serta kepada media massa TIMEX atas peliputan berita tertulis kegiatan PKM.

Daftar Pustaka

- Dana Riksa Buana, 2020. *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*. Maret 2020 *SALAM Jurnal Sosial dan Budaya Syar i* 7 (3) DOI: [10.15408 / sjsbs.v7i3.15082](https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082) (diunduh pukul 10:05. 03/12/2020)
<https://www.antaraneews.com/berita/1910368/menahan-laju-pasien-covid-19-di-kota-kupang> (diakses 29/0/2021)
- Kresnawati Wahyu Setiono , Kartini Lidia , Christina Olly Lada , Sangguana Koamesah. 2020. *Bilik Swab COVID-19*.
<https://ejournal.undana.ac.id/jlppm/article/download/3443/2296/> (diakses 29/0/2021)
- Yuliana, 2020. *CoronaVirus Diseases (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur*. WELLNES AND HELATHY MAGAZINE: Volume 2, Nomor 1, February 2020, p.187-192 (diunduh pukul 10.24. 03/12/2020)