

Peningkatan Perilaku Diri Warga Terhadap Pencegahan Covid 19

Niken Dyahariesti 1, Agitya Resti Erwiyani 2, Kartika Dian Pertiwi3
^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo
Email Korespondensi : nikenariesti09@gmail.com

ABSTRAK

Penyebaran virus covid 19, saat ini sudah tidak bisa dikendalikan lagi. Virus menyerang tidak memandang usia, tempat ataupun jenis kelamin. Semua orang mempunyai peluang yang sama untuk tertular virus ini. Kelurahan Candi rejo merupakan salah satu daerah penyumbang 3 terbesar pasien terkonfirmasi positif covid 19 di Kabupaten Semarang. Penyebab tingginya pasien yang terkonfirmasi positif banyak hal antara lain kurangnya pemahaman masyarakat tentang covid 19, baik pencegahan maupun pengobatannya. Tujuan penelitian ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat Candirejo tentang perilaku yang dapat mencegah terjangkitnya Covid 19. Sasaran pada pengabdian kepada masyarakat ini lebih ke ibu rumah tangga, karena ibu rumah tangga merupakan pilar utama yang menjaga kesehatan di lingkungan keluarga dan dibantu oleh kader kesehatan. Metode yang dilakukan adalah dengan pemberian edukasi ke masyarakat melalui kader kesehatan Candirejo dengan membagikan poster serta edukasi tentang covid 19 meliputi 7M, makanan bergizi dan seimbang serta vaksinasi. Kader kesehatan diberikan pengetahuan serta poster yang diberikan ditempel ditempat yang mudah diakses oleh khalayak umum. Keberhasilan edukasi ini, dapat dilihat dari perubahan perilaku masyarakat ataupun pengetahuan masyarakat. Definisi berhasil adalah adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang perilaku yang benar, penggunaan vitamin untuk preventif dan vaksinasi covid untuk hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: Perilaku Diri, Pencegahan, Covid-19

ABSTRACT

The spread of the COVID-19 virus is now out of control. The virus attacks regardless of age, place or gender. Everyone has the same chance of contracting this virus. Candi Rejo Village is one of the largest contributors to the 3rd largest confirmed case of COVID-19 in Semarang Regency. The cause of the high number of patients who are confirmed positive are many things, including the lack of public understanding about covid 19, both prevention and treatment. The purpose of this study is to provide education to the Candirejo community about behaviors that can prevent the spread of Covid 19. The target of community service is more to housewives household, because housewives are the main pillar who maintains health in the family environment and is assisted by health cadres. The method used is by providing education to the community through Candirejo health cadres by distributing posters and education about covid 19 including 7M, nutritious and balanced food and vaccinations. Health cadres are given knowledge and posters are posted in places that are easily accessible to the general public. The success of this education can be seen from changes in people's behavior or community knowledge. The definition of success is an increase in public knowledge about correct behavior, the use of vitamins for prevention and covid vaccination for a better life.

Key Words: Self Behavior, Prevention, Covid 19

1. PENDAHULUAN

Covid 19 sudah tidak asing lagi terdengar ditelinga kita. Covid 19 merupakan suatu prnyakit yang memiliki gejala yang mirip influenza, tetapi lebih mematikan. Penyakit ini tidak memandang usia, ataupun jenis kelamin. Penyebaran penyakit ini sangat mudah menular. Tidak hanya diperkotaan dengan mobilitas yang tinggi diperdesaan pun juga sudah banyak ditemukan kasus tersebut. Kelurahan Candirejo yang merupakan desa yang masyarakatnya banyak yang dinyatakan positif 170 orang. Dengan banyaknya kasus tersebut menjadikan kelurahan Candirejo menjadi penyumbang 3 besar wilayah penyumbang terkonfirmasi positif covid 19 terbanyak.

Tingginya kasus covid 19 di Kelurahan Candirejo disebabkan salah satunya adalah kurang pahamiannya masyarakat tentang tindakan pencegahan maupun pengobatan jika terpapar vrus tersebut. Kurang mengerti tentang tanda-tanda jika seseorang terjangkit covid 19 menyebabkan masyarakat kurang waspada terhadap lingkungan, hal inilah yang menjadi penyebab tingginya masyarakat

terkonfirmasi positif. Upaya-upaya yang dilakukan untuk menekan angka pasien yang positif covid 19 dapat diambil dari berbagai sisi. Pertama kita bisa memberikan pengetahuan tentang covid 19. Dengan pengetahuan yang mencukupi setidaknya dapat menekan angka pasien yang terkonfirmasi covid baik preventif maupun kuratif. Dari permasalahan yang ditemukan tim dilapangan tersebut maka tim melakukan edukasi kepada masyarakat tentang perilaku yang disarankan untuk menekan angka covid 19. Selain edukasi tentang perilaku, edukasi tentang vitamin dan vaksinasi berjalan sinergis dengan perilaku masyarakat dalam menekan angka covid 19 dimasyarakat

2. PERMASALAHAN MITRA

Lingkungan masyarakat kelurahan Candirejo tercatat ada 170 masyarakat yang terkonfirmasi positif covid 19. Dari keadaan ini kita bisa melihat sebenarnya apa saja yang menyebabkan hal tersebut. Karena kita harus tetap hidup berdampingan dengan virus tersebut. Jika kita lihat lebih jauh maka permasalahan ini terjadi karena:

1. Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang virus covid 19 ini.
2. Masyarakat kurang paham tentang cara pencegahan dari virus covid 19
3. Kurangnya pemaparan tentang covid yang lebih intens terhadap golongan orang yang rawan (lansia, anak-anak) terhadap covid 19 ini.

3. METODE PELAKSANAAN

Survey

Pengabdian melakukan survey guna analisis situasi dan observasi permasalahan yang dialami mitra. Survey dilakukan pada bulan Maret 2021 di Desa Candirejo Kabupaten Semarang.

Persiapan

Pengabdian menyiapkan materi dan membuat media kesehatan yang informatif berupa poster yang berisi edukasi peningkatan perilaku diri dalam pencegahan Covid-19, jaga imunitas dengan konsumsi vitamin dan lawan penyebaran covid-19 melalui vaksinasi.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui edukasi tentang peningkatan perilaku diri warga desa Kelurahan Candirejo terhadap pencegahan Covid-19. Pemberian edukasi dilaksanakan oleh tim dosen yang dibantu mahasiswa dengan keilmuan yang berbeda – beda sesuai kepakaran yang dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2021 di Kelurahan Candirejo

Materi yang disampaikan meliputi: Penyuluhan edukasi peningkatan perilaku diri pencegahan covid-19 melalui 7M oleh Kartika Dian Pertiwi, S.KM., M.Kes. Tingkatkan imunitas keluarga dengan vitamin dan makanan sehat oleh apt. Agitya Resti Erwiyani, S.Farm., M.Sc. Vaksinasi solusi pengendalian covid-19 disampaikan oleh apt. Niken Dyahariesti, S.Farm., M.Si

Peningkatan pengetahuan dan sikap warga desa Kelurahan Candirejo diharapkan dapat menurunkan angka kejadian Covid-19 di lingkungan warga desa Kelurahan Candirejo. Sasaran kegiatan adalah ibu – ibu PKK untuk menggerakkan kesadaran mencegah penyebaran covid-19 dari rumah sehingga diharapkan masing – masing rumah mempunyai kesadaran diri dalam mencegah angka kejadian covid-19 terjadi pada keluarga mereka dan kader kesehatan. Kegiatan ini diikuti 12 kader kesehatan perwakilan dari masing-masing RT. Setiap kader bertanggung jawab untuk meneruskan informasi yang di dapatkan. Kegiatan dilakukan menggunakan media kesehatan seperti poster. Pemberian edukasi dari tim pengabdian masyarakat dilaksanakan di kelurahan Candirejo, dan dihadiri oleh kader kesehatan dari kelurahan Candirejo. Perwakilan kader kesehatan dari masing-masing RT dibagikan 3 poster tentang 7M, makanan dan minuman bergizi dan seimbang serta tentang vaksinasi.

Evaluasi

Penilaian peningkatan pengetahuan diri tentang Covid-19 sikap warga desa Kelurahan Candirejo Kabupaten Semarang dengan meyebar luaskan informasi yang kita sampaikan ke kader kesehatan untuk disosialisasikan ke masyarakat dengan cara memasang poster ditempat-tempat umum yang banyak dikunjungi oleh masyarakat. Upaya ini diharapkan ada penilaian objektif terhadap pengukuran pengetahuan dan sikap warga Desa Candirejo setelah diberikan materi peningkatan perilaku diri warga desa Kelurahan Candirejo terhadap pencegahan Covid-19. Sehingga adanya penilaian tersebut menjadi tindak lanjut kepada pengabdian dan pemangku kebijakan setempat tentang karakter masyarakat tentang peningkatan derajat masyarakat. Evaluasi dilakukan juga dengan pemberian soal yang terkait materi yang telah diberikan, dan didapatkan hasil yang memuaskan dimana pemahaman kader tentang covid sudah baik sekali.

Pekerjaan yang dilakukan oleh tim pengabdian dihitung dalam 50 jam kerja. Uraian bentuk program dan volume kerja dalam pelaksanaannya adalah :

Tabel 1. Uraian Kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama Kegiatan	Lokasi	Volume Kerja (jam)
1	Survey	Desa Candirejo	5
2	Persiapan	Universitas Ngudi Waluyo	5
3	Pelaksanaan .a. Penyuluhan edukasi peningkatan perilaku diri pencegahan covid-19 melalui 7 M b. Tingkatkan imunitas keluarga dengan vitamin dan makanan sehat c. Vaksinasi solusi pengendalian covid-19	Desa Candirejo	30
4	Monitoring dan evaluasi Hasil	Desa Candirejo	10

Kegiatan ini melibatkan warga Desa Candirejo Ungaran Kabupaten Semarang secara langsung dengan sasaran ibu – ibu PKK dan kader kesehatan Diharapkan informasi mengenai peningkatan perilaku diri tentang covid-19 di keluarga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan masyarakat nantinya dapat membantu keluarganya masing – masing dalam mencegah penularan covid-19 di lingkungan keluarga melalui peningkatan perilaku diri yang menerapkan 7 M, meningkatkan imunitas anggota keluarga melalui konsumsi vitamin dan makanan sehat serta melakukan vaksinasi sesuai anjuran pemerintah dalam mengendalikan penularan Covid-19.



Gambar 1. Pemberian edukasi ke kader kesehatan



Gambar 2. Penempelan poster di tempat umum

4. PEMBAHASAN

Materi “Protokol Kesehatan 7M”

Materi tentang penerapan protocol kesehatan 7M disampaikan oleh Kartika Dian Pertiwi, S.K.M., M.Kes. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui penyampaian materi penerapan Protokol Kesehatan 7M pada kader kesehatan di wilayah Kelurahan Candirejo, yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, kepatuhan dan kesadaran masyarakat tentang penerapan protocol kesehatan 7M. Penerapan protocol kesehatan 7M merupakan langkah yang dapat diterapkan untuk memutus rantai penularan Covid-19. Protokol kesehatan adalah serangkaian aturan yang dikeluarkan oleh pemerintah melalui kementerian kesehatan dalam mengatur keamanan beraktivitas selama masa pandemi Covid-19. Tujuan diberlakukan protokol kesehatan guna membantu masyarakat untuk dapat beraktivitas secara aman dan tidak membahayakan kondisi kesehatan orang lain.

Penerapan proses telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Pasalnya setiap orang memiliki resiko yang sama akan dampak pandemi Covid-19. Adapun yang dimaksud dengan protokol kesehatan 7M yang pertama adalah memakai masker. Masker yang digunakan hendaknya menutupi hidung dan mulut, disarankan menggunakan masker ganda (Masker medis dan masker kain), mengganti masker setelah penggunaan selama 4 jam dan membawa masker cadangan dalam setiap aktivitas. Kedua, mencuci tangan yaitu dengan mencuci tangan menggunakan sabun dengan air yang mengalir sebelum dan sesudah beraktivitas. Ketiga, Menjaga Jarak dengan menjaga jarak saat berinteraksi sosial minimal 2 meter. Keempat, menghindari kerumunan dengan cara menghindari aktivitas dalam kerumunan massa. Kelima, membatasi mobilitas dengan tidak bepergian kecuali untuk urusan yang sangat mendesak. Keenam, menghindari makan bersama dengan orang yang bukan tinggal serumah, dan tidak makan bersama dengan orang lain baik di rumah maupun di tempat umum. Ketujuh, menghindari foto bersama tanpa menggunakan masker dengan cara tidak berfoto bersama orang lain tanpa menggunakan masker (Litbangkes 2021 dan Kemenkes RI 2020) Selain menerapkan, kita juga dapat membantu angka pencegahan Covid-19 dengan mengingatkan pada mereka yang belum menerapkan protokol kesehatan. Sinergi dalam penerapan protokol Covid-19 dapat membantu menghentikan penyebaran virus corona serta mempercepat perbaikan kondisi pandemi agar segera selesai.

Selain sosialisasi, bentuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat lainnya adalah melakukan penyebaran infografis dan poster secara offline dan online dengan memanfaatkan aplikasi whatsapp group chat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mempermudah dalam proses kegiatan mengedukasi masyarakat, serta meluaskan jangkauan sasaran, khususnya bagi warga yang tidak hadir saat kegiatan sosialisasi. Diharapkan warga kelurahan candirejo mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai protokol kesehatan 7M untuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari selama pandemi, sebagai upaya pencegahan penularan COVID-19. Infografis dan poster disebar kepada kader, untuk kemudian diteruskan ke whatsapp group chat warga kelurahan candirejo. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat memahami konsep pentingnya penerapan protocol kesehatan 7M untuk memutus rantai penyebaran Covid-19.

Materi “Tingkatkan Imunitas dengan Makanan Sehat dan Vitamin”

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi adalah dengan mengkonsumsi makanan sehat. Makanan sehat yang dikonsumsi perlu mengandung gizi seimbang, diantaranya dengan asupan buah dan sayur beragam. Namun tidak semua masyarakat mengkonsumsi sayur dan buah pada makanan yang dikonsumsi sehari – hari

sehingga seringkali untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral dilakukan dengan mengonsumsi vitamin.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya melalui konsumsi makanan bergizi seimbang. Makanan bergizi seimbang mengandung makanan pokok 3 – 4 porsi, lauk pauk sumber protein dan lemak 2 – 4 porsi, sayuran hijau dan berwarna lainnya 3 – 4 porsi, buah yang berwarna 2 – 3 porsi serta cukup mengonsumsi air putih yaitu sebanyak 8 gelas perhari, selain itu kita juga perlu batasi gula, garam dan minyak (Kemenkes, 2014).

Asupan sayur dan buah juga harus terpenuhi agar kecukupan gizi menjadi seimbang. Sayur dan buah yang dikonsumsi perlu dilakukan variasi jenis dan warna karena masing – masing sayur dan buah memiliki kandungan gizi dan manfaat yang berbeda diantaranya berwarna merah tinggi antioksidan dan anti peradangan, berwarna kuning dan orange mengandung bermanfaat meningkatkan penglihatan, sumber serat dan menjaga kesehatan pencernaan, berwarna hijau meningkatkan kesehatan jantung, berwarna biru hingga ungu dan semakin berwarna sebagai antioksidan, memperbaiki suasana hati (Kemenkes, 2014).

Terkadang orang yang memiliki kesibukan dan aktivitas yang banyak sering menggantikan asupan vitamin dan mineral dengan mengonsumsi vitamin. Vitamin dan mineral yang tersedia juga beragam jenis dan manfaatnya diantaranya vitamin A dapat berfungsi menjaga kesehatan mata dan pertumbuhan jaringan, vitamin C dapat meningkatkan daya tahan tubuh, berfungsi sebagai antioksidan, dan pembentuk kolagen, vitamin D menjaga kesehatan tulang, meningkatkan absorpsi kalsium dan fosfor, vitamin K berfungsi pada proses pembekuan darah, vitamin E sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, Zinc dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan antioksidan, Fe dan Selenium membantu pertumbuhan sel kekebalan tubuh, vitamin B6 dan Asam Folat mempengaruhi serta vitamin B12 berperan dalam pembentukan sel darah merah (Kemenkes, 2014)

Tujuan kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat memahami konsep pentingnya konsumsi makanan sehat dan vitamin yang dapat meningkatkan imunitas sehingga taraf kesehatan masyarakat meningkat serta dapat mencegah meluasnya penyebaran covid-19 selain menerapkan protokol kesehatan. Poster yang dibuat oleh pengabdian dibagikan ke masing – masing kader setiap RW sehingga pemberian informasi ke masyarakat dapat dilakukan dengan lebih mudah.

.Materi “Vaksinasi solusi pengendalian covid-19”

Vaksin adalah produk biologis yang berisi antigen yang bila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu (Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2020). Dengan melakukan vaksinasi maka tubuh akan menjadi lebih kuat dalam melawan virus. Jika vaksinasi dilakukan maka kekebalan tubuh akan meningkat sehingga untuk dapat tertular kemungkinannya sangat kecil dan apabila tertular maka efek yang ditimbulkan tidak berbahaya karena tubuh sudah mempunyai imun yang kuat untuk melawan virus tersebut.

Banyak berita yang beredar dimasyarakat tentang kandungan vaksin. Di dalam vaksin sebenarnya mengandung:

1. Antigen : Virus atau bakteri yang sudah dibunuh atau dilemahkan untuk melatih tubuh melatih dan melawan penyakit jika terkena dimasa depan
2. Stabilisator : Untuk melindungi vaksin selama penyimpanan dan saat pendistribusian
3. Adjuvant : Substansi pembantu yang memperkuat respon imun terhadap antigen
4. Pengawet : Untuk memastikan vaksin tetap efektif

Saat pemberian edukasi ke kader banyak yang menanyakan tentang “ Banyak warga yang ditolak untuk mengikuti vaksinasi sedangkan warga tersebut membutuhkan surat keterangan sudah divaksin agar dapat berpergian “. Hal seperti ini seharusnya masyarakat harus paham siapa saja yang boleh divaksin. Ternyata setelah digali informasi warga tersebut mempunyai tekanan darah yang tinggi sehingga tidak diperbolehkan untuk divaksin pada saat itu. Hal seperti inilah yang seharusnya di sosialisasikan ke masyarakat agar lebih paham apa akibat jika divaksin tetapi kondisi tubuh tidak sehat.

Keberhasilan kegiatan ini dapat terlihat dari perilaku warga yang semakin membaik terlihat dari tingkat kepatuhan terhadap protokol kesehatan yang meningkat, jumlah kasus covid yang menurun dan antusias warga yang tinggi untuk membaca poster yang ditempatkan ditempat-tempat umum.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil sesuai target ke kader kesehatan dimasyarakat Candirejo dan edukasi ke masyarakat ditandai dengan tingkat kepatuhan terhadap protokol kesehatan yang meningkat, jumlah kasus covid yang menurun dan antusias warga yang tinggi untuk membaca poster yang ditempatkan ditempat-tempat umum. Rencana tahapan selanjutnya dari program ini adalah diharapkan dapat terjun langsung ke masyarakat khususnya sekolah-sekolah yang akan mulai aktif kembali untuk melakukan edukasi terkait dengan protokol kesehatan dimasa pandemi saat ini, makanan bergizi dan vaksinasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Ngudi Waluyo dan kepala desa Candirejo serta semua pihak yang telah membantu terlaksanannya kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

DepKes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.

IDAI. (2014). *Indonesian Pediatric Society*.

Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, (2020) , *Buku Saku Info Vaksin*, Jakarta

Kemenkes. (2014). *PMK RI No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.

Kementrian Indonesia. (2020). *Surat edaran Menteri Kesehatan RI Nomor HK.02.02/Menkes/303/2020/tahun 2020* tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan melalui pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam rangka pencegahan penyebaran corona virus disease 2019 (COVID-19).

Kemenkes RI.(2020). *Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Kementrian Kesehatan republic Indonesia: Jakarta.

Kementrian Indonesia .(2021). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: HK.02.02/4/I/2021* tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Vaksinnasi Dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid 19) .Jakarta. Departemen Kesehatan RI

Litbangkes. (2021). *Protokol Kesehatan 7M Untuk Tangkal Lonjakan Corona*. Sosialisasi Wisata Ilmiah. Loka Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Pangandaran: Pangandaran