

PENYULUHAN DISIPLIN PROTOKOL KESEHATAN COVID-19 PADA WARGA DESA BOJONG KONENG KABUPATEN BOGOR

Albert Wolter Aridan Tangkudung, Heni Widyaningsih
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
albert.wolter@unj.ac.id, heniwidyaningsih@unj.ac.id

Abstract

The transmission rate of Covid-19, which is still quite high, especially in the Jabodetabek area, is a concern to immediately make efforts that can help the community to be vigilant and avoid Covid-19. The lack of awareness and hygiene patterns in the community is one of the factors causing the high transmission of Covid-19. Based on these problems, it is necessary to have socialization efforts in the form of disciplinary counseling activities for the Covid-19 health protocol for residents of Bojong Koneng Kabupaten Bogor village. The health protocol itself consists of 5M, namely wearing a mask, washing hands using soap with running water, maintaining a minimum distance of 1 meter from other people, reducing mobility, and staying away from crowds.

Keywords: health protocol discipline, covid-19

Abstrak

Tingkat penularan Covid-19 yang masih cukup tinggi khususnya di wilayah Jabodetabek menjadi perhatian untuk segera dilakukan upaya yang dapat membantu masyarakat agar waspada dan terhindar dari Covid-19. Masih minimnya tingkat kesadaran dan pola kebersihan masyarakat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya penularan Covid-19. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan adanya upaya sosialisasi berupa kegiatan penyuluhan disiplin protokol kesehatan Covid-19 pada warga desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor. Adapun protokol Kesehatan sendiri terdiri dari 5M yaitu memakai masker, mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, mengurangi mobilitas dan menjauhi kerumunan.

Kata Kunci: disiplin protokol kesehatan, covid-19

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Virus corona yang sering kita sebut sebagai covid-19 sudah sangat merajalela di Indonesia bahkan di dunia menjadi salah satu hal yang sangat ditakuti. Berbagai cara dilakukan untuk memutus mata rantai virus ini. Akan tetapi virus ini terus berkembang pesat. Hal ini membuat pemerintah terus berupaya untuk melakukan Langkah-langkah jitu demi mencegah dan memutus mata rantai virus tersebut. Salah satu yang dilakukan oleh pemerintah adalah dengan bekerja dari rumah, sekolah dari rumah, Latihan dari rumah dan semua kegiatan yang dilakukan dari rumah. Begitu juga dengan penerapan 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan sabun.

Desa Bojong Koneng merupakan desa yang berada di selatan Kota Kecamatan Babakan Madang yang memiliki panorama yang sangat indah dan dijadikan icon pariwisata alam, baik untuk domestik maupun mancanegara, dengan ketinggian 507 dari permukaan laut. Kesejahteraan masyarakat adalah hal sangat perlu diperhatikan untuk memberikan kelayakan hidup masyarakatnya. Desa Bojong Koneng, Kec. Babakan Madang Kab. Bogor menjadi daya tarik masyarakat dalam segi pariwisatanya. Persembahan pesona Desa Bojong Koneng terus kian melekat bagi masyarakatnya maupun pengunjung wisata sekalipun. Salah satu wisata alam di desa ini adalah air terjun Bojong Koneng. Kecamatan Babakan Madang merupakan salah satu daerah yang kunjungan wisatawannya selalu meningkat di setiap tahunnya dan menjadi salah satu daerah di Kabupaten Bogor yang sedang mengembangkan kegiatan pariwisata.

Masyarakat Desa Bojong Koneng hidup berdampingan dengan kondisi lingkungannya yang rentan terhadap pergeseran tanah atau longsor. Letak Desa Bojong Koneng berada di perbukitan dan lereng terjal. Kondisi alam terdiri atas bidang tanah yang curam. Struktur dan jenis tanah juga tergolong tanah liat. Hal tersebut menjadikan lapisan tanah di Desa Bojong Koneng cukup labil. Desa Bojong Koneng pada dasarnya memiliki kearifan lokal. Kearifan lokal yang dimiliki terdiri atas tata aturan di masyarakat Desa Bojong Koneng yang disosialisasikan dari generasi ke generasi. Tata aturan tersebut berupa nilai-nilai lokal yang menjadi acuan masyarakat dalam berperilaku dan memanfaatkan lingkungan tempat tinggalnya. Kearifan lokal masyarakat Desa Bojong Koneng sebagai upaya mitigasi bencana tanah longsor dapat dibagi menjadi dua yakni mitigasi struktural dan mitigasi nonstruktural.

Meskipun desa bojong koneng jauh dari perkotaan akan tetapi aktivitasnya cukup padat dengan mata pencaharian warganya sebagai petani. Maka dari itu disiplin diri mentaati protocol Kesehatan sangatlah penting demi menjaga diri dan lingkungan sekitar dari penularan virus corona bahkan omicron yang sekarang sedang melanda dunia. Protocol Kesehatan ini tidak terlepas dari masyarakat tanpa terkecuali. Adapun protocol Kesehatan sendiri terdiri dari 5M yaitu memakai masker, mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, mengurangi mobilitas dan menjauhi kerumunan.

Tingkat penularan Covid-19 yang masih cukup tinggi khususnya di wilayah Jabodetabek menjadi perhatian untuk segera dilakukan upaya yang dapat membantu masyarakat agar waspada dan terhindar dari Covid-19. Masih minimnya tingkat kesadaran dan pola kebersihan masyarakat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya penularan Covid-19. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan adanya upaya sosialisasi berupa kegiatan penyuluhan disiplin protocol Kesehatan dalam rangka mencegah penularan Covid-19. Permasalahan mitra saat ini yaitu kurang paham tentang protocol Kesehatan, belum paham mengenai penggunaan masker yang baik dan benar, belum mengetahui fungsi dari disiplin protokol Kesehatan dan protocol Kesehatan yang kurang. Adapun solusinya memberikan pemahaman tentang protocol Kesehatan, memberikan cara penggunaan masker yang baik dan benar, memberikan gambaran secara rinci fungsi dari disiplin protokol Kesehatan dan protokol Kesehatan yang penting yaitu dengan memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, mengurangi mobilitas dan menjauhi kerumunan.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Indonesia masih terus berjuang melawan pandemi COVID-19 hingga detik ini. Kabar baiknya, adanya vaksin membuat angka positif penularan virus corona semakin berkurang. Ketatnya aturan pembatasan aktivitas di luar ruangan pun kini mulai dilonggarkan. Meski vaksin telah diberikan, bahkan telah ada vaksin *booster* untuk penguat bagi kalangan petugas medis, pemerintah tetap menggalakkan masyarakat, dari lapisan teratas hingga paling bawah untuk terus disiplin menerapkan protokol kesehatan 5M. Sebenarnya, apa saja yang termasuk dalam protokol kesehatan 5M yang diwajibkan sebagai salah satu cara terbaik mencegah penularan vaksin corona, berikut adalah 5M:

1. Cuci tangan

Mencuci tangan secara rutin menjadi protokol kesehatan 5M yang pertama dan dirasa efektif untuk mencegah penularan virus corona. Agar hasilnya maksimal, kamu disarankan untuk

mencuci tangan setidaknya selama 20 detik dengan menggunakan air mengalir dan sabun. Lakukan sesering mungkin, terutama pada kondisi:

- Sebelum menyentuh makanan.
- Setelah menggunakan toilet.
- Setelah menutup hidung saat batuk atau bersin.
- Setelah beraktivitas di luar ruangan.

Jika tidak ada air yang mengalir, kamu bisa menggunakan produk pembersih tangan yang mengandung alkohol setidaknya dengan kadar sebesar 70 persen.

2. Pakai masker

Saat pandemi mulai melanda dunia, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa penggunaan masker hanya dilakukan untuk orang-orang yang terserang penyakit, bukan orang yang sehat. Akan tetapi, pada kenyataannya, pandemi yang masih belum usai dan terus memakan korban membuat penggunaan masker pun diwajibkan untuk seluruh lapisan masyarakat.

Bahkan, di beberapa negara, Amerika Serikat misalnya, pusat kesehatan setempat mewajibkan masyarakat negara tersebut memakai masker bahkan saat berada di rumah untuk kondisi tertentu. Misalnya:

- Ada anggota keluarga yang terserang COVID-19.
- Ada anggota keluarga yang berisiko terpapar virus corona karena beraktivitas di luar rumah.
- Merasakan adanya gejala yang mengarah pada infeksi virus corona.
- Ruang yang sempit.
- Tidak bisa menjaga jarak dengan anggota keluarga lainnya.

Bahkan, di beberapa rumah sakit pun kini dianjurkan untuk menggunakan masker dobel. Ini karena mengingat terus berkembangnya virus corona menjadi berbagai varian baru yang lebih ganas dan mematikan.

3. Menjaga jarak

Protokol kesehatan 5 M selanjutnya adalah menjaga jarak saat sedang beraktivitas di luar ruangan. Adanya aturan ini juga berdasarkan pada Keputusan Menteri Kesehatan RI dalam “Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.”

Aturan tersebut menyebutkan, setiap orang wajib menjaga jarak setidaknya sejauh 1 meter dengan orang lain guna mencegah paparan droplets dari orang yang batuk, bersin, atau bicara. Pun, sebaiknya hindari berkerumun, tempat ramai, dan berdesakan. Apabila tidak mungkin menjaga jarak, bisa dibuat rekayasa untuk menghindari risiko paparan.

Rekayasa dalam bentuk administrasi bisa berupa membatasi jumlah orang dalam ruangan atau mengatur ulang jadwal. Sementara itu, rekayasa dalam bentuk teknis bisa dilakukan dengan cara membuat batas atau partisi di ruangan atau mengatur jalur masuk dan keluar di satu tempat.

4. Menjauhi kerumunan

Selain tiga hal di atas, menjauhi kerumunan juga merupakan protokol kesehatan yang harus dilakukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Ingat, semakin banyak dan sering kamu bertemu orang, maka kemungkinan terinfeksi virus corona pun semakin tinggi.

Oleh sebab itu, hindari tempat keramaian terutama bila sedang sakit atau berusia di atas 60 tahun (lansia). Menurut riset, lansia dan pengidap penyakit kronis memiliki risiko yang lebih tinggi terserang virus corona.

5. Mengurangi mobilitas

Virus penyebab corona bisa berada di mana saja. Jadi, semakin banyak waktu yang kamu habiskan di luar rumah, maka semakin tinggi pula risiko tubuh terpapar virus jahat ini. Oleh karena itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah.

Menurut Kemenkes, meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu kamu pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama. Pasalnya, virus corona dapat menyebar dan menginfeksi seseorang dengan sangat cepat.

Tidak lupa pula menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi, cukup istirahat, rutin berolahraga, mengelola stres dengan baik dan mengonsumsi vitamin.

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) (Chaput et al., 2020).

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 kering disertai merejan, sesak napas. Menurut penelitian, gejala COVID-19 muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah terpapar virus Corona (Bai et al., 2020).

Dalam menangani penyebaran Covid-19 maka perlu dilakukan upaya preventif pada masyarakat. Hasil penelitian (Sari & Sholihah'Atiqoh, 2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, maka diperlukan adanya upaya edukasi bagi masyarakat terkait pencegahan Covid-19 di antaranya melalui kebiasaan menggunakan masker. Salah satu cara preventif yaitu dengan melakukan kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan penggunaan berbagai media informasi untuk memberikan pemahaman terkait bahaya dan penularan Covid-19 (Kemenkes, 2020).

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan mengacu kepada standar disiplin protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Menurut (Kemenkes, 2020), cara pencegahan penularan Covid-19 terhadap individu meliputi sebagai berikut:

- a. Menerapkan kebiasaan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 40 - 60 detik atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol (handsanitizer) minimal 20 – 30 detik.
- b. Membiasakan penggunaan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya.

- c. Menerapkan kebiasaan jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang batuk atau bersin.
- d. Membatasi diri terhadap interaksi atau kontak dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya.
- e. Saat tiba di rumah setelah bepergian, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah.
- f. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS).
- g. Mengelola penyakit penyerta/komorbid agar tetap terkontrol.
- h. Mengelola kesehatan jiwa dan psikososial.
- i. Menerapkan etika batuk dan bersin.
- j. Menerapkan adaptasi kebiasaan baru dengan melaksanakan protokol kesehatan dalam setiap aktivitas

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya untuk menerapkan disiplin protokol kesehatan demi menjaga kecehatan warga desa Bojong Koneng karena pandemi ini belum berakhir. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan secara langsung kepada warga masyarakat desa Bojong Koneng. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu, 20 Agustus 2022 di SMP N II Babakan Madang Kabupaten Bogor.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil dari kegiatan ini yaitu masyarakat Desa Bojong Koneng Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor menjadi tahu dan paham mengenai disiplin protocol kesehatan yang baik dan benar. Mengetahui dan memahami bagaimana menerapkan protocol kesehatan dengan menerapkan 5M yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak, mengurangi mobilitas dan menghindari kerumunan. Dengan diterapkannya 5M ini diharapkan dapat mengurangi tingkat penyebaran covid-19 di Desa Bojong Koneng.

Masyarakat juga dihimbau untuk tetap waspada meskipun kasus penyebaran covid-19 sudah mulai melandai. Akan tetapi hal ini tidak menjadikan warga untuk lengah dan harus tetap menerapkan protocol. Berdasarkan hasil diskusi dengan warga bahwa warga Desa Bojong Koneng ada beberapa orang yang pernah terserang covid-19, akan tetapi semuanya sudah sembuh dengan cara mangkonsi obat-obatan yang dianjurkan dari tenaga kesehatan, menjaga pola istirahat, menjaga pola makan, perbanyak konsumsi buah dan sayur serta menerapkan protocol kesehatan.

Luaran yang diharapkan dapat memberikan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran tentang disiplin protocol kesehatan bagi warga desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor. Target capaian diharapkan warga desa Bojong Koneng lebih paham dan dapat menerapka protokol kesehatan 5M dengan baik dan benar. Serta luaran tambahan berupa publikasi video youtube dengan link https://youtu.be/A2esv_P3n2Q, media online <https://suarakarya.co.id/warga-desa-bojong-koneng-semakin-sehat-bugar-dan-produktif/43652/> serta jurnal agar kegiatan ini juga dapat dinikmati oleh khalayak umum.



Gambar 1. Penyuluhan

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

1. Peserta tahu dan paham mengenai protocol kesehatan yang baik
2. Menerapkan protocol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari
3. Menjaga kontak langsung dengan penderita
4. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Saran

1. Kegiatan dilakukan secara berkala dan dengan peserta yang berbeda serta lebih banyak
2. Dilakukan di ruangan yang lebih besar dan lebar atau di ruangan terbuka
3. Kegiatan tidak hanya untuk karang taruna dan darma Wanita saja

DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Bai, Y., Yao, L., Wei, T., Tian, F., Jin, D.-Y., Chen, L., & Wang, M. (2020). Presumed asymptomatic carrier transmission of COVID-19. *Jama*, *323*(14), 1406–1407.
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *17*(1), 1–9.
- Kemkes, R. I. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (COVID-19)*. Gernas.
- Sari, D. P., & Sholihah‘Atiqoh, N. (2020). Hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19 di Ngronggah. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, *10*(1), 52–55.