

Penyuluhan Era New Normal Di RT 002 RW 005 Desa Sunggumanai Kec. Pattallassang Kab. Gowa

Inayanti Fatwa^{a,*}, Hariani Harjuna^a, Rezeki Amaliah^b

^aProgram Studi Pendidikan Matematika, STKIP Pembangunan Indonesia Makassar, Indonesia

^bProgram Studi Pendidikan Biologi, STKIP Pembangunan Indonesia Makassar, Indonesia

Abstrak

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia/ Public Health Emergency of International Concern (KKMMD/PHEIC). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar Negara. Sosialisasi dan edukasi new normal life merupakan cara mempersiapkan warga agar lebih waspada dan memperhatikan kesehatan diri sendiri selama beraktivitas di luar rumah. Hal ini sebagai bagian penting dalam rangka pemerataan informasi serta mengurangi angka penderita Covid-19. Pendekatan yang dipakai untuk mencapai tujuan pengabdian meliputi beberapa jenis kegiatan yaitu presentasi dan demonstrasi tentang virus corona dan new normal dihadapan warga RT 002 RW 005 desa Sunggumanai Kab. Gowa.. Respon peserta saat pelaksanaan pelatihan sangat baik. Seluruh peserta begitu antusias memperhatikan setiap penjelasan. Dari 11 peserta, ada 2 orang yang mengajukan pertanyaan.

Keywords: Covid-19, Penyuluhan Kesehatan, Penyemprotan Cairan Disinfektan.

1. Pendahuluan

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan SarsCoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini masih belum diketahui. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Kemenkes, 2020).

Pada 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (coronavirus disease, COVID-19). Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia/ Public Health Emergency of International Concern (KKMMD/PHEIC). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar Negara.

* Corresponding author:

E-mail address: inayantiazzahra@gmail.com



Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu >38°C), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolic yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi system koagulasi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam. Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi. (PDPI,2020).

a. Tidak berkomplikasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, kongesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien immunocompromises presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau napas pendek.

b. Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernapas.

c. Pneumonia berat. Pada pasien dewasa:

- Gejala yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran napas.
- Tanda yang muncul yaitu takipnea (frekuensi napas >30x/menit), distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien <90% udara luar. (Yuliana, 2020)

Sosialisasi dan edukasi new normal life merupakan cara mempersiapkan warga agar lebih waspada dan memperhatikan kesehatan diri sendiri selama beraktivitas di luar rumah. Hal ini sebagai bagian penting dalam rangka pemerataan informasi serta mengurangi angka penderita Covid-19. “Sejak dibukanya PSBB (pembatasan sosial berskala besar) dan penerapan kehidupan baru ditengah Covid-19, edukasi kepada warga menjadi penting guna menekan angka penularan dan penyebaran virus ini. Kami melakukan kunjungan dan memberi edukasi langsung kepada warga yang didominasi oleh ibu rumah tangga (IRT). Edukasi berupa gambaran umum seputar virus corona, apa itu new normal, dan beberapa tips kesehatan yang diberikan kepada warga dalam menghadapi era new normal life di tengah pandemi Covid-19, diantaranya pertama, terapkan physical distancing dan jaga jarak sekitar 1 hingga 2 meter dengan orang lain. Kedua, bawa masker cadangan dan gunakan masker sesuai standar WHO (World Health Organization) yang terdiri dari tiga lapis. Ketiga, pemakaian masker yang tepat untuk menutupi daerah hidung sampai dagu.

Apa saja protokol kesehatan Covid-19 yang harus ditaati masyarakat? Berikut ini rinciannya, berdasarkan informasi yang dimiliki oleh Kementerian Kesehatan dan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19:

1. Jaga kebersihan tangan.

Bersihkan tangan dengan cairan pencuci tangan atau hand sanitizer, apabila permukaan tangan tidak terlihat kotor. Namun, apabila tangan kotor maka bersihkan menggunakan sabun dan air mengalir. Cara mencucinya pun harus sesuai dengan standar yang ada, yakni meliputi bagian dalam, punggung, sela-sela, dan ujung-ujung jari.

2. Jangan menyentuh wajah.

Dalam kondisi tangan yang belum bersih, sebisa mungkin hindari menyentuh area wajah, khususnya mata, hidung, dan mulut. Mengapa? Tangan kita bisa jadi terdapat virus yang didapatkan dari aktivitas yang kita lakukan, jika tangan kotor ini digunakan untuk menyentuh wajah, khususnya di bagian yang sudah disebutkan sebelumnya, maka virus dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh.

3. Terapkan etika batuk dan bersin.

Ketika kita batuk atau bersin, tubuh akan mengeluarkan virus dari dalam tubuh. Jika virus itu mengenai dan terpapar ke orang lain, maka orang lain bisa terinfeksi virus yang berasal dari tubuh kita. Terlepas apakah

kita memiliki virus corona atau tidak, etika batuk dan bersin harus tetap diterapkan. Caranya, tutup mulut dan hidung menggunakan lengan atas bagian dalam. Bagian ini dinilai aman menutup mulut dan hidung dengan optimal, selain itu bagian lengan atas dalam ini tidak digunakan untuk beraktivitas menyentuh wajah. Sehingga relatif aman. Selain dengan lengan, bisa juga menutup mulut dan hidung menggunakan kain tisu yang setelahnya harus langsung dibuang ke tempat sampah.

4. Pakai masker.

Bagi Anda yang memiliki gejala gangguan pernapasan, kenakanlah masker medis ke mana pun saat Anda keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain. Setelah digunakan (masker medis hanya bisa digunakan 1 kali dan harus segera diganti), jangan lupa buang masker di tempat sampah yang tertutup dan cuci tangan setelah itu. Namun, bagi Anda yang tidak memiliki gejala apapun, cukup gunakan masker non-medis, karena masker medis jumlahnya lebih terbatas dan diprioritaskan untuk mereka yang membutuhkan.

5. Jaga jarak.

Untuk menghindari terjadinya paparan virus dari orang ke orang lain, kita harus senantiasa menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter. Terlebih, jika orang tersebut menunjukkan gejala gangguan pernapasan. Jaga jarak juga dikenal dengan istilah physical distancing. Kita dilarang untuk mendatangi kerumunan, meminimalisir kontak fisik dengan orang lain, dan tidak mengadakan acara yang mengundang banyak orang.

6. Isolasi mandiri.

Bagi Anda yang merasa tidak sehat, seperti mengalami demam, batuk/pilek/nyeri tenggorokan/sesak napas, diminta untuk secara sadar dan sukarela melakukan isolasi mandiri di dalam rumah. Tetap berada di dalam rumah dan tidak mendatangi tempat kerja, sekolah, atau tempat umum lainnya karena memiliki risiko infeksi Covid-19 dan menularkannya ke orang lain.

7. Jaga kesehatan.

Selama berada di dalam rumah atau berkegiatan di luar rumah, pastikan kesehatan fisik tetap terjaga dengan berjemur sinar matahari pagi selama beberapa menit, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan melakukan olahraga ringan. Istirahat yang cukup juga sangat dibutuhkan dalam upaya menjaga kesehatan selama masa pandemi ini. (Luthfia, 2020)

2. Solusi yang ditawarkan dan Luaran

Pendekatan yang dipakai untuk mencapai tujuan pengabdian meliputi beberapa jenis kegiatan yaitu presentasi dan demonstrasi. Materi dipresentasikan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Dalam presentasi secara pleno disajikan materi tentang gambaran umum virus corona dan new normal dihadapan warga RT 002 RW 005 desa Sunggumanai kemudian dilanjutkan dengan memberikan praktek dan demonstrasi mengenai beberapa protokol kesehatan di era new normal seperti kegiatan merawat dan menjaga kebersihan diri yang sebaiknya dilakukan sehari-hari. Selain itu kami membagikan pula masker dan *hand sanitizer*.

3. Metode

Pelaksanaan penyuluhan Era New normal bagi masyarakat RT 002 RW 005 Desa Sunggumanai Kec. Pattalassang Kab. Gowa yang terdiri atas dua tahapan yaitu tahap perencanaan dan tahap pelaksanaan. Keseluruhan tahapan dilaksanakan dalam jangka waktu kurang lebih 1 bulan. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu rumah warga di RT 002 pada hari Minggu, 9 Agustus 2020 yang diikuti oleh sekitar 10 orang yang setiap 1 orang mewakili satu KK/rumah, agar jumlah warga yang berkumpul tidak terlalu banyak.

4. Pembahasan

Ide penyuluhan ini muncul setelah munculnya pandemi covid19 yang merubah tatanan masyarakat dunia. Tak terkecuali di lingkungan masyarakat Kabupaten Gowa khususnya di RT 002 Desa Sunggumanai Kec. Pattalassang. Sebagai dosen yang diwajibkan melakukan pengabdian kepada masyarakat, maka kami merasa tergugah untuk turut andil dalam memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya mengetahui apa itu New Normal, guna

mencegah penularan wabah virus corona yang semakin meluas. Dimana masyarakat dihimbau bahkan dipaksa untuk tinggal di rumah, sekolah, bekerja bahkan beribadah pun dianjurkan untuk dilakukan di rumah saja jika tidak ada kepentingan yang mendesak. Terkecuali, memang bagi mereka yang harus keluar dan kegiatannya tidak bisa dilakukan dari rumah. Di sinilah pola hidup baru atau New Normal harus diterapkan.

Istilah New Normal disalahartikan oleh beberapa masyarakat berupa “Normal yang Baru” atau kembali beraktivitas seperti semula, padahal yang dimaksud New Normal adalah adaptasi kebiasaan baru, artinya beraktivitas dengan menerapkan protocol kesehatan (memakai masker, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan lain-lain). Diberlakukannya adaptasi kebiasaan baru namun peningkatan kasus positif tetap tinggi, bahkan lebih besar dari sebelumnya membuktikan bahwa masih banyak orang yang tidak mematuhi protocol kesehatan. (M. Nilzam Aly, dkk. 2020). Masyarakat harus beradaptasi dengan beraktivitas, dan bekerja, dan tentunya harus mengurangi kontak fisik dengan orang lain, dan menghindari kerumunan, serta bekerja, bersekolah dari rumah.

Dari kondisi masyarakat tersebutlah ide tersebut kemudian direalisasikan, didiskusikan dengan rekan sejawat dosen dan ditemukanlah solusi pelaksanaan penyuluhan tentang New Normal. Kemudian dimulailah persiapan-persiapan seperti merancang proposal, persiapan materi, menyusun jadwal, persiapan administrasi kegiatan, perekrutan peserta yaitu warga, konfirmasi kesiapan dan penggunaan tempat penyuluhan. Rencana pelaksanaan dan jadwal penyuluhan melalui undangan ke setiap rumah dan informasi langsung secara lisan pada masyarakat dan melalui pemasangan spanduk.

Sesuai dengan jadwal yang direncanakan yaitu pada tanggal 9 Agustus 2020. Pada pelaksanaan penyuluhan, peserta yang hadir sebanyak 10 orang dengan tetap menerapkan protocol kesehatan, yaitu menggunakan masker dan kursi diberi jarak. Penyuluhan ini dimulai dengan pembukaan kegiatan, pengantar materi seputar Covid19, peta penyebarannya dan grafik peningkatan di tiap daerah yang kemudian dilanjutkan dengan tata cara penerapan New Normal seperti cara cuci tangan, cara menggunakan masker yang benar dan hand sanitizer yang cocok. Kemudian dilanjutkan dengan penutupan kegiatan penyuluhan. Adapun suasana kegiatan penyuluhan new normal dapat dilihat dari beberapa gambar berikut:



Gambar 1: Kegiatan pada saat penyuluhan



Gambar 2: Foto bersama setelah kegiatan PKM

Respon peserta saat pelaksanaan pelatihan sangat baik. Seluruh peserta begitu antusias memperhatikan setiap penjelasan. Dari 11 peserta, ada 2 orang yang mengajukan pertanyaan. Penanya pertama bertanya tentang cara

menyimpan pakaian setelah keluar rumah, sementara peserta yang satu menanyakan cara berinteraksi ketika berada di keramaian.

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Penyuluhan tentang Era New Normal ini cukup bermanfaat terhadap warga, hal ini terbukti dari semangat warga yang cukup antusias dalam mengikuti penyuluhan mulai dari awal sampai akhir.

Saran

Setelah kegiatan ini selesai, diharapkan peserta dalam hal ini warga RT 002 RW 005 desa Sunngumanai dapat mengetahui gambaran umum tentang virus corona, mengetahui seputar new normal serta pentingnya menjaga kebersihan diri

Acknowledgements

Terima kasih kepada ketua dan warga RT 002 RW 005 Desa Sunggumanai Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa atas dukungan serta kerja samanya hingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

References

- Aly, M. Nilzam., dkk. 2020. *Panduan Aman "New Normal" Menghadapi Pandemi Covid-19*. Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Service), Vol. 4, No. 2 Hal. 415-422. <https://e-journal.unair.ac.id/jlm/article/view/23472>
- Badan Pusat Statistik. 2020. Covid 19 Di Indonesia. <https://covid-19.bps.go.id/>. Diakses Tanggal 02 Agustus 2020.
- Jamaluddin, J., dkk. 2020. *Upaya Tanggap Bencana Nasional Melalui Edukasi dan Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Kota Baubau*. Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia.
- Luthfia, A.A. (Mei 2020). Simak, Panduan Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19 untuk Sambut New Normal. Kompas.com.
- Yuliana. 2020. *Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur*. Wellness And Healthy Magazine, Vol.2, No. 1, Hal 187-192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf>.