

**SOSIALISASI PENCEGAHAN PADEMI CORONA MELALUI CARA HIDUP
BERSIH DAN SEHAT DI KALANGAN MASYARAKAT BENTIRING PERMAI
KECAMATAN MUARA BANGKAHULU KOTA BENGKULU**

Oleh :

Antory Royan Adyan. .

Hamzah Hatrik

Abstrak

COVID-19 membuktikan diri mampu menular antarmanusia. Penularan sangat cepat hingga Organisasi Kesehatan Dunia WHO menetapkan pandemi virus Corona atau COVID-19 . Pandemi atau epidemi global mengindikasikan infeksi COVID-19 yang sangat cepat hingga hampir tak ada negara atau wilayah di dunia yang absen dari virus Corona pemahaman masyarakat dan pencegahan infeksi virus Corona atau COVID-19 di kalangan masyarakat Kelurahan Bentiring Permai Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu 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. 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, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan. Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.

Kata Kunci : Pencegahan, Pandemi Korona, Hidup Bersih dan Sehat

A .PENDAHULUAN

Penyebaran VIRUS corona sudah hampir tak bisa dicegah. Mengingat hampir seluruh penduduk dunia dapat dengan mudah Wabah infeksi virus corona baru (SARS-CoV-2/COVID-19, sebelumnya disebut 2019-nCoV) yang dilaporkan di seluruh dunia mungkin membuat Anda khawatir terjangkit penyakit ini Indonesia masih bergelut melawan virus Corona hingga saat ini, sama dengan negara lain di dunia. Jumlah kasus virus Corona terus bertambah dengan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tak sedikit yang meninggal. Usaha penanganan dan pencegahan terus dilakukan demi melawan COVID-19 dengan gejala mirip flu.

Virus Corona atau COVID-19, kasusnya dimulai dengan pneumonia atau radang paru-paru misterius pada Desember 2019. Kasus ini diduga berkaitan dengan pasar hewan Huanan di Wuhan yang menjual berbagai jenis daging binatang, termasuk yang tidak biasa dikonsumsi, misal ular, kelelawar, dan berbagai jenis tikus. Kasus virus Corona diketahui lewat penyakit misterius yang melumpuhkan Kota Wuhan, China. Tragedi pada akhir 2019 tersebut terus berlanjut hingga penyebaran virus Corona mewabah ke seluruh dunia. Dikutip dari *CNN*, berikut beberapa hal yang wajib diketahui seputar perkembangan Coronavirus, yang biasa disebut virus Corona atau COVID-19, hingga mewabah dan jadi pandemi. Sebelum COVID-19 mewabah, dunia sempat heboh dengan SARS dan MERS, yang juga berkaitan dengan virus Corona. Dengan latar belakang tersebut, virus Corona bukan kali ini saja membuat warga dunia panik. Memiliki gejala yang sama-sama mirip flu, virus Corona berkembang cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ.

Kasus infeksi pneumonia misterius ini memang banyak ditemukan di pasar hewan tersebut. Virus Corona atau COVID-19 diduga dibawa kelelawar dan hewan lain yang dimakan manusia hingga terjadi penularan. Coronavirus sebetulnya tidak asing dalam dunia kesehatan hewan, tapi hanya beberapa jenis yang mampu menginfeksi manusia hingga menjadi penyakit radang paru.

COVID-19 membuktikan diri mampu menular antarmanusia. Penularan sangat cepat hingga Organisasi Kesehatan Dunia WHO menetapkan pandemi virus Corona atau COVID-19. Pandemi atau epidemi global mengindikasikan infeksi COVID-19 yang sangat cepat hingga hampir tak ada negara atau wilayah di dunia yang absen dari virus Corona. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu singkat hingga butuh penanganan secepatnya. Sayangnya, hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus Corona atau COVID-19. *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. Walaupun lebih banyak menyerang lansia, virus ini sebenarnya bisa menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

Mencermati kondisi yang strategis kondisi dan potensi penduduk produktif warga masyarakat kelurahan Bentiring Permai Kecamatan Muara Bangkahulu sangat berpotensi terpengaruh dengan penyebaran kasus infeksi virus Corona atau COVID-19. Karena kebiasaan cara hidup yang kotor dan jorok inilah, penyebaran kasus infeksi virus Corona

atau COVID-19 terus meningkat,. Dalam hal ini semua pihak termasuk orang tua, guru, dan masyarakat harus turut berperan aktif dalam mewaspadai ancaman infeksi virus Corona atau COVID-19. Yang mengkaibta kematian dan dapat menularkan kepada orang lain

B. PERMASALAHAN

Pokok permasalahan yang menjadi fokus kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dirumuskan, yaitu :

1. Masih kurangnya pemahaman masyarakat terhadap pencegahan infeksi virus Corona atau COVID-19 di kalangan masyarakat Kelurahan Bentiring Permai Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu
2. Pencegahan infeksi virus Corona atau COVID-19 di kalangan warga masyarakat Kelurahan Bentiring Permai Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu

B. PEMBAHASAN

1 Pemahaman masyarakat terhadap pencegahan infeksi virus Corona atau COVID-19 di kalangan masyarakat Kelurahan Bentiring Permai Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini.

Corona virus 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). Jenis virus penyebab penyakit seperti flu biasa, MERS, SARS, dan penyakit saluran pernapasan lain yang berpotensi mematikan. Meskipun bisa berakibat serius, langkah-langkah pencegahan bisa membantu melindungi kesehatan Anda dari virus corona, baik di masyarakat, di rumah, dan selama merawat orang yang sedang sakit. Jika menduga Anda terinfeksi virus ini, segeralah hubungi dokter. 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.

Ciri dan Gejala Virus Corona (COVID-19)

Ciri-ciri virus Corona atau COVID-19 dan gejalanya kebanyakan muncul 2-10 hari setelah kontak dengan virus. Tapi pada beberapa kasus, ciri-ciri awal Coronavirus dan gejalanya baru muncul sekitar 24 hari. Untuk membedakan ciri-ciri awal Corona dan flu biasa, sedangkan Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona.

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

Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona.

Diagnosis Virus Corona (COVID-19)

Untuk menentukan apakah pasien terinfeksi virus Corona, dokter akan menanyakan gejala yang dialami pasien dan apakah pasien baru saja bepergian atau tinggal di daerah yang memiliki kasus infeksi virus Corona sebelum gejala muncul. Dokter juga akan menanyakan apakah pasien ada kontak dengan orang yang menderita atau diduga menderita COVID-19. Guna memastikan diagnosis COVID-19, dokter akan melakukan beberapa pemeriksaan berikut:

- Rapid test sebagai penyaring
- Swab test atau tes PCR untuk mendeteksi virus Corona di dalam dahak

- CT scan atau Rontgen dada untuk mendeteksi infiltrat atau cairan di paru-paru

Pengobatan Virus Corona (COVID-19)

Infeksi virus Corona atau COVID-19 belum bisa diobati, tetapi ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dokter untuk meredakan gejalanya dan mencegah penyebaran virus, yaitu:

- Merujuk penderita COVID-19 yang berat untuk menjalani perawatan dan karantina di rumah sakit rujukan
- Memberikan obat pereda demam dan nyeri yang aman dan sesuai kondisi penderita
- Menganjurkan penderita COVID-19 untuk melakukan isolasi mandiri dan istirahat yang cukup
- Menganjurkan penderita COVID-19 untuk banyak minum air putih untuk menjaga kadar cairan tubuh

Komplikasi Virus Corona (COVID-19)

Pada kasus yang parah, infeksi virus Corona bisa menyebabkan beberapa komplikasi berikut ini:

- *Pneumonia* (infeksi paru-paru)
- Infeksi sekunder pada organ lain
- Gagal ginjal
- *Acute cardiac injury*
- Acute respiratory distress syndrome
- Kematian

2. Pencegahan infeksi virus Corona atau COVID-19 di kalangan warga masyarakat Kelurahan Bentiring Permai Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu .

a. Pencegahan Virus Corona (COVID-19)

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, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan.
- Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
- Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat.
- Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- 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:

- 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.
- Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
- Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.
- Larang dan cegah orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk Anda sampai Anda benar-benar sembuh.
- Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit.
- Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
- Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.
- Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.

Kasus infeksi virus Corona atau COVID-19 yang masih mewabah bisa dicegah dengan cara . Berikut empat cara pencegahan virus Corona atau COVID-19:

1. Cuci tangan

Saat cuci tangan dengan sabun dan air minimal dilakukan selama 20 detik. Jika tak ada air dan sabun bisa dengan *hand sanitizer* dengan kandungan alkohol minimal 60 persen. Cuci tangan harus dilakukan sebelum dan setelah beraktivitas.

2. Jangan menyentuh tempat umum

Ketika berada di fasilitas umum, sebaiknya jangan menyentuh tombol lift, pegangan pintu, pegangan tangga atau eskalator. Jika harus menyentuh, sebaiknya gunakan tisu atau lengan baju dan segera cuci tangan setelahnya.

3. Hindari keramaian

Kasus infeksi virus Corona atau COVID-19 mudah menyerang saat di tempat ramai. Karena itu, usahakan tidak berada di keramaian apalagi dalam ruangan berventilasi buruk. Bila terpaksa berada di keramaian, jangan sembarangan menyentuh wajah, hidung, dan mata, apalagi bila belum cuci tangan.

4. Memakai Masker jika Keluar Rumah

5. Rajin membersihkan rumah

Bersih-bersih rumah menggunakan cairan disinfektan menjadi upaya lain mencegah kasus infeksi virus Corona atau COVID-19. Setelah cara-cara pencegahan ini dilakukan, jangan lupa gunakan masker saat beraktivitas di luar rumah. Sebenarnya rasa cemas dan ketakutan pada diri masyarakat atas wabah virus corona suatu yang manusiawi. Namun hal ini jika tidak diatasi, secara sosiologis akan menimbulkan disorganisasi dan disfungsi sosial di masyarakat. Mengapa?

Perlu dipahami, ciri otentik dari masyarakat adalah kedinamisan dalam perubahan di tatanan sosialnya saat mendapat stimulus tertentu – dalam hal ini rasa takut atas wabah virus corona. Kondisi perubahan ini bersifat interpenden. Artinya, sulit untuk dapat membatasi perubahan – perubahan pada masyarakat karena masyarakat merupakan mata rantai yang saling terkait. Oleh karena itulah, diorganisasi dan disfungsi sosial menjadi suatu keniscayaan. Disorganisasi pada masyarakat akan mengarah pada situasi sosial yang tidak menentu. Sehingga dapat berdampak pada tatanan sosial di masyarakat. Wujud nyatanya berupa prasangka dan diskriminasi.

Hal ini bisa dilihat dari berbagai pemberitaan di media mengenai reaksi masyarakat saat ada warga Indonesia positif terjangkit virus corona. Misalnya, ada masyarakat yang mulai membatasi kontak sosialnya untuk tidak menggunakan angkutan umum, transportasi online, dan menghindari berinteraksi di ruang sosial tertentu (seperti pasar dan mall) karena khawatir tertular virus corona. Prasangka masyarakat ini tentu memiliki alasan logis. Sebab dalam perspektif epidemiologi, terjadinya suatu penyakit dan atau masalah kesehatan tertentu disebabkan karena adanya keterhubungan antara pejamu (*host*) – dalam hal ini manusia atau makhluk hidup lainnya, penyebab (*agent*) – dalam hal ini suatu unsur, organisme hidup, Terkait hal ini, WHO merilis tips-tips bagi orang-orang bepergian untuk mencegah transmisi virus korona, terutama bagi orang yang keluar masuk negeri Cina. Cuci tangan dengan sabun, terutama setelah kontak dengan orang sakit di lingkungannya. Hindari menyentuh binatang liar atau binatang-binatang mati selepas penyembelihan. Bagi pelancong yang sudah mengalami infeksi pernafasan, praktikan etika batuk (misalnya dengan menjaga jarak ketika berkomunikasi, jika bersin segera tutup dengan tisu atau sapu tangan, dan cuci tangan sesering mungkin). Hal ini dilakukan dengan menerapkan Regulasi Kesehatan Internasional (2005), yang di dalamnya meliputi pencegahan penyebaran infeksi melalui kebiasaan-kebiasaan sederhana yang berdampak besar, di antaranya adalah mencuci tangan dengan sabun dan menutup mulut ketika batuk dan bersin. Selain itu, hindari kontak dengan orang yang sudah terindikasi gejala sakit pernafasan, seperti Batuk dan bersin-bersin.

D. PENUTUP

1. Kesimpulan

1. Pemahaman masyarakat terhadap pencegahan infeksi virus Corona atau COVID-19 di kalangan masyarakat Kelurahan Bentiring Permai Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu masih kurang berkenaan dengan jenis Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernafasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernafasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian
2. Pencegahan infeksi virus Corona atau COVID-19 di kalangan warga masyarakat Kelurahan Bentiring Permai Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu silkukan dengan cara 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, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan., Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum., , Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel "*Mengenal Virus Korona, Penyebab Wabah Pneumonia di Cina*", <https://tirto.id/etRd>

Artikel ". *Virus Korona, Penyebab Wabah Pneumonia .*", <https://virto.id/et>

Artikel, *Penuntun Hidup Sehat*, di e-Library Promkes.net

Artikel , *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat – Promosi Kesehatan . promkes.net › tag › perilaku-hidup-bersih-dan-sehat*

,