

EDUKASI MASYARAKAT TENTANG PENTINGNYA PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN DAN MENJAGA IMUNITAS TUBUH DALAM RANGKA PENCEGAHAN COVID-19 DI KELURAHAN SUKARAMI

Ira Yuniati¹, Nudianto², Hafiz Gunawan³,

^{1,2,3.} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email: irayuniati@umb.ac.id

E-ISSN 2829-9361

Hal : 27-32

Abstract :

The spread of Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) in Indonesia is very fast, so special measures and handling are needed. The government issued a social distancing policy and PSBB (Large-Scale Social Restrictions), as well as implementing the Health protocol (5M+1V) to stop the spread of Covid-19. Stopping the spread of this virus is not enough just to prevent transmission, but also must be assisted so that people have good body immunity to combat the risk of the Covid-19 virus, such as taking vitamins, sunbathing in the morning and light exercise. This community service program was carried out in Sukarami Village, RT 040 RW 009 with the aim of educating the public about preventing the Corona virus, distributing masks and vitamins. The method used in this service is to provide education directly by holding education at the Sukarami mosque but still the main health protocol and indirect educational methods by conveying information via social media. The result of this service activity is increasing public understanding of 5M+1V in order to prevent the spread of Covid-19 by applying it in everyday life such as wearing masks, washing hands, keeping distance, staying away from crowds, and reducing mobility. In addition, people are diligent in doing light exercise and sunbathing in the morning and taking vitamins to maintain body immunity.

Keywords: Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), Education, 5M+1V

Abstrak:

Penyebaran *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* di Indonesia berlangsung sangat cepat sehingga perlu dilakukan tindakan dan penanganan khusus. Pemerintah mengeluarkan kebijakan sosial distancing dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), serta penerapan protokol Kesehatan (5M+1V) untuk memutus penyebaran Covid-19. Keputusan penyebaran virus ini tidak cukup hanya dengan pencegahan penularannya saja tetapi juga harus dibantu agar masyarakat memiliki imunitas tubuh yang baik untuk memerangi risiko virus Covid-19 seperti konsumsi vitamin, berjemur di pagi hari dan olahraga ringan. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Sukarami RT 040 RW 009 dengan tujuan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pencegahan virus Corona, pembagian masker dan vitamin. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah memberikan edukasi secara langsung dengan mengadakan edukasi di masjid sukarami namun tetap protokol kesehatan yang utama dan metode edukasi tidak langsung dengan penyampaian informasi melalui media sosial. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah bertambahnya pemahaman masyarakat tentang 5M+1V dalam rangka pencegahan penyebaran Covid-19 dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari seperti menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas. Selain itu juga masyarakat rajin melakukan olahraga ringan dan berjemur di pagi hari serta mengonsumsi vitamin untuk menjaga imunitas tubuh.

Kata Kunci: Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), Edukasi, 5M+1V.

Pendahuluan

Pada akhir tahun 2019 tepatnya bulan Desember mulai masuk sebuah kasus yang dikenal sebagai Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Virus ini pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Penyebaran Covid-19 berlangsung sangat cepat di berbagai negara sehingga wabah ini menimbulkan kekhawatiran bagi setiap negara di dunia termasuk Indonesia.

Dalam rangka memutuskan penyebaran virus Corona pemerintah kemudian mengeluarkan aturan sosial distancing dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), seperti penerapan protocol kesehatan, pembelajaran dari rumah (daring), bekerja dari rumah (work from home), beribadah di rumah, menutup berbagai tempat yang mengandung keramaian (restoran, mall, pasar, dan lainnya), menutup akses untuk keluar daerah, dan penerapan program di rumah aja. Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) ini, sangat berdampak pada berbagai aktivitas pariwisata, perdagangan, pekerjaan, perekonomian, dan investasi. Dampak tersebut sangat terlihat pada penurunan jumlah penumpang sarana transportasi umum, seperti pesawat terbang, kapal laut, kereta antarwilayah maupun antarkota, bus, busway, angkot, transportasi online, dan lain-lain. Selain itu, banyak pedagang yang tidak bisa berjualan membuat pedagang tidak mempunyai penghasilan sehingga sulit memenuhi kebutuhan hidupnya dan banyak para pekerja yang di PHK membuat jumlah pengangguran meningkat sehingga banyak orang yang sulit memenuhi kebutuhan hidupnya.

Berdasarkan hasil survei Bank Indonesia pada 2020 mengindikasikan menurunnya perekonomian dari berbagai sektor dengan ditunjukkannya nilai ‘Saldo Bersih Tertimbang’ (SBT) pada 2020 mengalami penurunan senilai 7,79%. Penurunan perekonomian ini membuat masyarakat kaya mengalami penurunan dan masyarakat miskin menjadi lebih miskin.

Untuk mencegah perekonomian lebih merosot lagi maka perlu dilakukan

pemutusan penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Pemutusan penyebaran virus ini tidak cukup hanya dengan pencegahan penularannya saja tetapi juga harus dibantu agar masyarakat memiliki imunitas tubuh yang baik untuk memerangi risiko virus Covid-19. Peningkatan imunitas tubuh bisa dengan mengonsumsi vitamin, pemanfaatan energi matahari di pagi hari dan aktivitas ringan selama beberapa menit, serta melakukan vaksinasi. Vaksin banyak sekali manfaatnya, selain untuk melindungi diri dari paparan virus, juga dapat mengurangi penyebaran virus tersebut.

Analisis Situasi

Kelurahan Sukarami RT 040 RW 009 adalah kelurahan yang terletak di Kecamatan Selebar, Kota Bengkulu. Kehidupan perekonomian dan sosial masyarakat Kelurahan Sukarami RT 040 RW 009 dapat dinilai sudah cukup maju. Mata pencaharian warga setempat adalah berdagang. Mayoritas penduduk RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami beragama Islam. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mushola dan masjid dan tidak adanya tempat ibadah agama lain.

Dari segi tingkat pendidikan masyarakat Kelurahan Sukarami RT 040 RW 009 juga tergolong maju. Hal ini dapat dilihat dari tingkat pendidikan masyarakat yang sebagian besar sudah memenuhi pendidikan Sekolah Menengah Atas. Dari segi kebersihan dan sanitasi nampak sudah cukup baik, banyak rumah warga yang sudah layak huni dengan memiliki MCK masing-masing di setiap rumah. Demografi wilayah RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami sebagai berikut.

Tabel 1. Jumlah Penduduk RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami.

Jumlah Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin	Jumlah (Jiwa)
Pria	68
Wanita	50
Jumlah	118

Hasil dari pengamatan di lapangan telah ditemukan beberapa masalah yang terdapat pada masyarakat di wilayah tersebut, yaitu:

1. Masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan (5M+1V) dalam rangka pencegahan Covid-19.
2. Masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk mengonsumsi vitamin sebagai upaya untuk menjaga imunitas tubuh terhadap Covid-19.
3. Masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang vaksinasi sebagai bentuk pencegahan Covid-19.
4. Tidak adanya tempat pembelajaran TPQ.

Tujuan.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka dapat dirumuskan tujuan dan manfaat kegiatan ini sebagai berikut:

1. Meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Kelurahan Sukarami RT 040 RW 009.
2. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan dalam rangka pencegahan Covid-19.
3. Membantu program pemerintah dalam memutus rantai penyebaran Covid-19.
4. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga imunitas tubuh dan pola hidup sehat.
5. Kebersihan merupakan sebagian dari iman. Dengan bersihnya lingkungan masyarakat, maka berbagai sumber penyakit yang timbul dari kurangnya kebersihan tidak akan ditemui. Hal ini dilakukan dengan memberi bimbingan baca al-quran, iqro, hapalan surat pendek maupun bimbingan cara mengambil air wudhu dengan membangunkan kembali TPQ yang telah vakum. Keyakinan yang tertanam sejak kecil akan terpatri hingga remaja dan dewasa serta meneguhkan aqidah.

Metode Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan Ketua RT 040 RW 009 didapatkan bahwa warga sekitar masih kurang dalam kesadaran mematuhi protokol kesehatan dalam pencegahan Covid-19. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini mampu mengajak masyarakat khususnya yang berada di kawasan RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami RT 040 RW 009 lebih sadar akan pentingnya protokol kesehatan yaitu, 5M+1V (menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kurang lebih selama bulan dengan kelompok sasaran disini adalah seluruh masyarakat warga RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami baik laki-laki, perempuan, ibu-ibu, dan bapak-bapak kisaran usia 17-50 tahun (usia produktif). Metode kegiatan yang dipakai adalah metode langsung dan metode tidak langsung. Metode langsung yaitu dengan langsung turun ke lapangan dengan mengadakan sosialisasi dan edukasi di masjid sukarami. Metode tidak langsung yaitu dengan membagikan melalui grup whatsapp dan media sosial lainnya.

Program kegiatan yang dilaksanakan telah disesuaikan dengan masalah dan kondisi masyarakat di RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberi penyuluhan kepada warga terkait virus covid-19 dan bagaimana upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19 tersebut. Adapun beberapa kegiatan yang dilaksanakan antara lain sebagai berikut.

1. Mengajak masyarakat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan pola hidup sehat.
2. Meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan pembagian leaflet tentang 5M+1V agar masyarakat tahu akan pentingnya mematuhi protokol kesehatan.

3. Membagikan masker agar kesadaran masyarakat terhadap Covid-19 dan protokol kesehatan lebih meningkat.
4. Membagikan vitamin agar masyarakat dapat meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Memberikan penjelasan kepada masyarakat tentang pentingnya vaksinasi sebagai bentuk pencegahan Covid-19.
6. Pembentukan TPQ di lingkungan sekitar.

Penularan virus Covid-19 dapat dicegah dengan cara vaksinasi, cara ganti pakaian yang benar agar terhindar dari virus Corona, dan cara keramas yang benar sesuai protokol kesehatan, dan yang paling penting mematuhi protokol kesehatan 5M+1V. Cara pencegahan selanjutnya, yaitu pembagian masker dan vitamin.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap Covid-19 adalah dengan membagikan masker kepada warga agar warga mematuhi protokol kesehatan. Kegiatan dimulai pada pagi hari pukul 08.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan pembagian masker dan vitamin ke tiap-tiap rumah pada tiap-tiap RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami.

Pembagian vitamin kepada warga bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus Covid-19. Kegiatan ketiga adalah penyebaran leaflet ke media sosial, baik itu ke grup whatsapp ibu-ibu PKK di RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami, maupun mengupload leaflet tersebut ke instagram, aplikasi tik-tok, maupun facebook masing-masing warga. Kegiatan ini bertujuan agar seluruh warga mendapatkan informasi yang jelas dan lengkap tentang cara-cara pencegahan Covid-19.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini secara garis besar berjalan dengan baik. Faktor yang sangat membantu dalam kelancaran seluruh kegiatan adalah dukungan serta partisipasi warga masyarakat RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami yang sangat antusias dan ramah terhadap Tim Pelaksana.

Adanya dukungan penuh dan kerja sama dari mitra yaitu perangkat desa seperti, Ketua RW, Wakil Ketua RW, tokoh masyarakat, dan perangkat desa lainnya juga sangat membantu terlaksananya kegiatan ini sehingga kegiatan ini mendapatkan tanggapan yang positif dari masyarakat yang ditunjukkan dengan ramahnya masyarakat terhadap Tim Pelaksana.



Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan Covid-19 melalui pembagian leaflet, penjelasan melalui video dan penjelasan secara langsung kepada masyarakat. Pada awalnya masyarakat kurang memiliki kesadaran terhadap Covid-19, terlihat dengan masyarakat yang tidak menerapkan protokol kesehatan. Apalagi banyak dari masyarakat yang belum memahami tentang bahaya Covid-19.

Oleh karena itu, kami membagikan leaflet, masker, vitamin dan menjelaskan kepada masyarakat cara penularan Covid-19

dan cara pencegahannya. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah warga antusias saat mendengarkan dengan bukti banyaknya yang mengajukan pertanyaan. Warga juga senang menerima masker dan langsung memakai masker tersebut. Warga senang menerima vitamin dan mulai memahami manfaat vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Indikator lainnya adalah adanya like pada postingan di media sosial, seperti: adanya feedback yang baik pada grup whatsapp. Leaflet merupakan program utama dalam kegiatan ini. Diharapkan dengan adanya leaflet dapat membantu pemahaman informasi terkait prosedur pencegahan Covid-19 sehingga membantu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan dan menjaga kebersihan agar memutus rantai penularan Covid-19.

Dalam menghadapi pandemi ini. Upaya yang dapat dilakukan seperti deteksi dini dan melakukan isolasi, menerapkan protokol kesehatan (5M+1V), menerapkan higienis, sering mencuci tangan, melakukan desinfeksi, menggunakan alat pelindung diri, dan mempersiapkan daya tahan tubuh yang baik dengan mengonsumsi vitamin, berolahraga ringan, dan melaksanakan vaksinasi.

Kebersihan merupakan sebagian dari iman. Dengan bersihnya lingkungan masyarakat, maka berbagai sumber penyakit yang timbul dari kurangnya kebersihan tidak akan ditemui. Hal ini dilakukan dengan memberi bimbingan baca al- quran, iqro, hapalan surat pendek maupun bimbingan cara mengambil air wudhu dengan membangunkan kembali TPQ yang telah vakum. Keyakinan yang tertanam sejak kecil akan terpatri hingga remaja dan masa dewasanya serta meneguhkan aqidah.



Pemerintah dalam mengatasi Covid-19 ini melakukan berbagai upaya demi menyelamatkan masyarakat Indonesia khususnya warga kelurahan Sukarami, Kota Bengkulu. Upaya yang dilakukan antara lain: memberikan edukasi tentang bahaya virus Corona, selalu merekomendasikan protokol kesehatan, meningkatkan kualitas hidup pasien menjadi lebih baik, bahkan memberikan bantuan kepada masyarakat yang terdampak supaya selalu menjaga kesehatannya dengan memakan makanan yang bergizi. Diperlukan koordinasi sinergis dari para akademisi, tenaga kesehatan, dan pemerintah yang memiliki peran penting untuk pencegahan penyebaran Covid-19. Hal ini dikarenakan masih banyak masyarakat yang tidak peduli akan hadirnya Covid-19 itu sendiri sehingga kita harus memberikan edukasi dan mengubah pola pikir masyarakat guna untuk saling menjaga kesehatannya masing-masing.



Sebagaimana yang disampaikan oleh Dinas Kesehatan, 'Jika pengetahuan masyarakat tentang Covid-19 sudah terpenuhi, maka dengan sendirinya masyarakat akan mengikuti protokol

kesehatan dengan baik, selalu menjaga imunitas tubuh dengan mengonsumsi vitamin dan melaksanakan vaksinasi' (Kemenkes RI, 2021).

Kesimpulan dan Saran

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia terutama dalam peningkatan kesadaran masyarakat terhadap Covid-19. Masalahnya, masyarakat RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami memiliki perilaku kurangnya kesadaran terhadap bahaya penyakit Covid-19 yang sedang melanda dunia. Permasalahan tersebut adalah hasil dari observasi dan diskusi Ketua RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian ini dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat terhadap Covid-19.

Kegiatan berupa pembagian masker, vitamin, dan leaflet agar seluruh masyarakat khususnya warga Kelurahan sukarami RT 040 RW 009 dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan tidak terpapar Covid-19. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan cukup berhasil berkat dukungan dari semua pihak baik rekan-rekan tim pelaksana, mahasiswa, masyarakat dan perangkat Kelurahan sukarami RT 040 RW 009.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan serta tidak akan terlaksana dengan baik tanpa suatu dukungan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, petunjuk, nasehat, maupun dorongan moral dan spiritual, mulai dari permulaan sampai dengan berakhir.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, Penulis ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih kepada:

1. Rektor UM Bengkulu.
2. Ketua LPPM UM Bengkulu.

3. Bapak Syaipul selaku Ketua RT 040 Kelurahan Sukarami.
 4. Masyarakat RT 040 RW 009 Kelurahan Sukarami yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan KKN Universitas Muhammadiyah Bengkulu dengan sangat baik.
 5. Semua pihak yang telah membantu sehingga penulisan laporan akhir ini dapat terselesaikan.
- Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan mendapat keridhoan. Aamiin.

Daftar Pustaka

- Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mandiri. Bengkulu: Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
- Sudarmanto, Eko, dkk. (2020). Konsep Dasar Pengabdian Kepada Masyarakat: Pembangunan dan Pemberdayaan.
- Zubaedi. (2013). Pengembangan Masyarakat. Panduan dan Petunjuk Teknis Penulisan Laporan
- <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf>
- <https://www.jbiomedkes.org/index.php/jbk/article/view/117>
- https://www.google.com/search?gs_ssp=eJzj4tFP1zc0ysjIKE43zzNg9JLOTs0pLUrMSMxTKC7NTixKzM1USErNS88uzSkFADnwD0E&q=kelurahan+sukarami+bengkulu&rlz=1C1CHBF_enID888ID888&oq=kelurahan+suka&aqs=chrome.1.0i355i512j46i512j69i57j46i512l6j0i512.4723j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- <https://stp-mataram.ejournal.id/AmalPesing>.