

**PENTINGNYA PROTOKOL KESEHATAN KELUAR MASUK RUMAH
SAAT PANDEMI COVID-19 DILINGKUNGAN MASYARAKAT RT 30
KELURAHAN AIR HITAM, SAMARINDA, KALIMANTAN TIMUR**

Tuti Meihartati, Aries Abiyoga, Dodi Saputra, Ine Sekar

ITKES Wiyata Husada Samarinda

*e-mail: tuti@stikeswhs.ac.id

Abstrak: Penyebaran virus COVID-19 kian masif belakangan ini. Tingginya angka penularan membuat setiap negara melakukan imbauan kepada rakyatnya agar mengurangi aktivitas keluar rumah. Indonesia sendiri masyarakat juga diimbau untuk bekerja, belajar dan beribadah dirumah masing-masing selama pandemi virus Corona. Kebijakan tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi beberapa kalangan dan mungkin terasa menyiksa. Kendati tengah menjalani isolasi, jika ada urusan yang penting seperti belanja kebutuhan pokok masyarakat tetap diperbolehkan untuk keluar rumah. Namun, mereka perlu mengikuti protokol ketat terkait keluar dan masuk rumah selama masa pandemi. Harapan besar dengan melakukan protokol masuk dan keluar rumah saat pandemi COVID-19 sesuai anjuran pemerintah tersebut, kita dapat membantu menghentikan penyebaran berbagai macam bakteri atau virus, termasuk Virus Corona, di dalam rumah. Namun, pada akhirnya, berdiam di rumah menjadi cara paling efektif untuk melindungi diri dan orang lain dari Virus Corona.

Kata Kunci: Protokol Kesehatan, Pandemi Covid-19.

Abstract : The spread of the COVID-19 virus has become increasingly massive lately. The high rate of transmission makes each country make an appeal to its people in order to reduce outdoor activities. Indonesian people themselves are also encouraged to work, study and worship in their homes during the Corona virus pandemic. The policy is a challenge for some circles and may feel torture. Even though they are undergoing isolation, if there are important matters such as shopping for basic necessities the people are still allowed to leave the house. However, they need to follow strict protocols related to going in and out of the house during the pandemic. We have high hopes that by entering and leaving the house protocol during the COVID-19 pandemic according to the government's recommendations, we can help stop the spread of various types of bacteria or viruses, including Corona Virus, in the house. However, in the end, staying at home is the most effective way to protect yourself and others from Corona Virus.

Key word : Health Protocol, Pandemic Covid 19.

Pendahuluan

Virus Corona yang menyebabkan COVID-19 bisa menyerang siapa saja. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan

Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 27 Juli 2020 adalah 98.778 orang dengan jumlah kematian 4.781 orang. Tingkat kematian

(*case fatality rate*) akibat COVID-19 adalah sekitar 4,8%.

Jika dilihat dari persentase angka kematian yang di bagi menurut golongan usia, maka lansia memiliki persentase tingkat kematian yang lebih tinggi dibandingkan golongan usia lainnya.

Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, 59,2% penderita yang meninggal akibat COVID-19 adalah laki-laki dan 40,8% sisanya adalah perempuan.

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*).

Selain virus SARS-CoV-2 atau virus Corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu coronavirus, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala.

Hingga saat ini, kita masih dituntut untuk terus berada di rumah saja karena tingkat persebaran virus *Corona* baru belum juga menyusut. Melakukan karantina mandiri di rumah, merupakan salah satu solusi terbaik jika tak ingin tertular Covid-19.

Sayangnya, banyak orang mengeluh bosan karena sudah berminggu-minggu lamanya hanya berada di rumah saja. Inilah yang membuat beberapa orang nekat jalan-jalan dan keluar rumah, padahal pemerintah setempat sudah banyak yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Alih-alih nekat keluar rumah, cobalah untuk lebih mengeksplorasi lagi aktivitas apa saja yang bisa Anda lakukan selama masih berada di rumah saja. Melakukan aktivitas fisik selama berada di rumah, juga membantu tubuh tetap aktif sehingga menjauhkan Anda dari sejumlah penyakit.

Melakukan gerakan-gerakan ringan selama 3-5 menit seperti berjalan keliling rumah atau cukup melakukan peregangan, sudah sangat membantu membebaskan Anda dari risiko kram otot dan meningkatkan sirkulasi darah.

Ada banyak sekali manfaat yang didapat jika tubuh kita tetap aktif selama masa

karantina ini. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membawa manfaat seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe-2, dan beberapa jenis kanker.

Aktivitas fisik juga membantu orang-orang lanjut usia untuk menjaga keseimbangan tubuhnya sehingga mencegahnya dari terjatuh dan cedera. Sementara untuk anak-anak rutin melakukan aktivitas fisik sangat baik untuk mendorong tumbuh kembangnya dan menurunkan risiko penyakit di usia dewasanya.

Melakukan aktivitas fisik bahkan juga membantu meningkatkan kesehatan mental, dan menurunkan risiko depresi, penurunan kognitif, dan mencegah terjadinya demensia. Melihat banyaknya manfaat yang bisa didapat dari rutin melakukan aktivitas fisik, akan sangat sayang jika Anda masih menghabiskan waktu dengan tidur-tiduran sepanjang hari.

Pandemik corona telah secara drastis mengubah keseharian masyarakat di seluruh dunia. Demi mengerem penyebaran dan menghindarkan diri dari risiko tertular Covid-19, setiap orang mau tidak mau harus rela membatasi aktivitasnya #dirumahsaja. Berkomitmen *physical distancing* dengan

bekerja di rumah, bersekolah dan beribadah di rumah saja menjadi salah satu usaha menghentikan wabah ini.

Kamu cukup beruntung bila pekerjaan kamu bisa dialihkan pengerjaannya di rumah. Masih ada banyak pekerja yang terpaksa harus tetap beraktivitas di luar di tengah pandemik dengan menanggung risiko. Masalahnya, memang tidak semua aktivitas bisa dikerjakan dari rumah saja. Ada kalanya juga kita masih harus keluar rumah demi sebuah keperluan.

Misalnya, harus belanja stok makanan yang habis ke supermarket atau pasar, mengantar anak pergi imunisasi yang tidak bisa ditunda atau sekadar bertemu seseorang untuk urusan pekerjaan yang sulit dilakukan secara daring atau melalui telepon. Bila memang kamu harus keluar rumah sebentar untuk sebuah keperluan, pastikan mengikuti protokol demi keamanan dan kesehatan.

Etika keluar rumah selama masa pandemic covid-19 : Pakai Jaket atau Baju lengan Panjang, Tidak perlu menggunakan asesoris (gelang, cincin, anting), Pakai masker, digunakan sebelum keluar rumah, Usahakan untuk tidak menggunakan transportasi umum, Menggunakan tissue di jari untuk menyentuh permukaan apapun, Remas sapu tangan lalu buang ke tempat

sampah, Jika batuk atau bersin lakukan etika yang benar dengan menutupi menggunakan siku, Usahakan bertransaksi menggunakan non tunai, Lakukan cuci tangan setelah menyentuh benda atau permukaan apapun, Jangan menyentuh bagian wajah sampai tangan benar-benar bersih, Jaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter

Protokol masuk rumah : Pas sampai rumah jangan sentuh apapun, buka sepatu sebelum masuk rumah, buka pakaian dan segera masukan kedalam keranjang cucian, taruh tas, dompet, kunci, dll kedalam kotak dipintu masuk, segera mandi, kalau gak bisa mandi, pastikan cuci semua area kulit yang terkena paparan udara luar, bersihkan handphone atau kaca mata dengan alcohol atau desinfektan, bersihkan permukaan atau benda yang bapak/ibu bawa dari luar dengan desinfektan.

Dalam kegiatan PkM ini akan memberikan edukasi terkait pentingnya protocol keluar masuk rumah saat pandemi covid 19 melalui pengeras suara yang ada di RT 30 Kelurahan Air Hitam Samarinda dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya masyarakat RT 30 Kelurahan Air Hitam tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik saat pandemi covid 19.

Metode

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Masyarakat di Wilayah Rt 30 di Kelurahan Air Hitam dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya protocol Kesehatan keluar masuk rumah saat Pandemi Covid 19 menggunakan media pengeras suara di masjid.

a. Persiapan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dimulai dengan melakukan bekerjasama antara ITKES WHS dengan Kelurahan Air Hitam, puskesma Juanda dan RT di Wilayah Air Hitam di Samarinda. Berikutnya kami melakukan studi pendahuluan lebih lanjut tentang jumlah peserta dan juga penentuan pelaksanaan pelatihan di wilayah RT 30 Air Hitam Setelah didapatkan data kami menetapkan Kelompok dan Tanggal Pelaksanaan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Rabu tanggal 01 April 2020 di RT 30 Kelurahan Air Hitam kami menyampaikan materi dengan menggunakan pengeras suara yang ada di masjid adapun materi penyuluhan mengenai:

- Pengertian covid-19
- Tanda dan gejala covid-19

- Peserta dapat mengetahui, memahami, etika atau protokol Kesehatan keluar masuk rumah saat Pandemi Covid 19 yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari.
- Memberikan kesempatan pada masyarakat bertanya melalui group wa warga RT 30 dan menjawab pertanyaan masyarakat

Hasil

a. Karakteristik Peserta

Peserta merupakan warga RT 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda yang berada di wilayah kerja Puskesmas Juanda Samarinda.

b. Respon Peserta

Peserta belum memahami tentang pentingnya protocol Kesehatan keluar masuk rumah saat Pandemi Covid 19

c. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengetahui tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik saat pandemi covid 19 ini.
2. Peserta memahami pentingnya protokol Kesehatan keluar masuk rumah saat Pandemi Covid 19
3. Hasil PkM ini memberikan pengertian, pengetahuan, pemahaman

kepada masyarakat mengenai etika keluar masuk rumah disaat pandemic covid-19.

Dokumentasi Kegiatan





Kesimpulan

Diharapkan dengan hasil kegiatan ini dapat memberikan wawasan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik saat pandemi covid 19 dengan menerapkan protocol keluar masuk rumah serta masyarakat dapat mengetahui, mengenali dan mengatasi gangguan kesehatan fisik, termasuk tanda dan gejala covid-19.

Setiap orang perlu menjaga kesehatan fisik untuk menghindari keluhan fisik yang muncul akibat virus, dengan meningkatkan imunitas tubuh dan menerapkan etika keluar

masuk rumah dengan protocol Kesehatan yang tepat untuk mencegah penyebaran virus pada masa pandemi covid-19.

Rekomendasi

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan dengan jangka pendek, menengah dan jangka Panjang, mengingat angka kejadian covid-19 yang semakin meningkat, serta masyarakat mampu mengaplikasikan protocol ini dengan tepat.

Referensi

Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, et al. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) [Updated 2020 Mar 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>

Direktorat Kesehatan Lingkungan Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2020). Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 di Tempat dan Fasilitas Umum. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Fang L, Karakiulakis G, Roth M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? *Lancet Respir Med*, 2020.

FIP's Guidance on coronavirus/COVID-19
Grace Melia. (2020). Awesome! Days at Home with Family.

Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Pedoman Penanganan Cepat Media dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia. Jakarta: Gugus Tugas COVID-19.

HIMPSI Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia. (2020). Bunda WFH, Anak SFH: Tips bekerjasama dengan anak ketika sama-sama bekerja dan belajar di rumah.

Iip Fariha. (2020). 10 Cara Tetap Sehat dan Bahagia Pada Saat Self Isolation. Bandung: Komunitas Teman Ngobrol Asyik.

Instalasi Gizi RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo. (2020). Makanan Bergizi untuk Menjaga Kesehatan Tubuh. Jakarta: RSCM.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Buku Bagan: Manajemen Terpadu Balita Sakit (MTBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) sebagai Penyakit yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya.

Pan American Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2017). Food Handlers Manual. Student. Washington DC: PAHO &FAO.

Recognising and Treating COVID-19: COVID-19 symptoms and treatment options: Royal Pharmaceutical Society of Great Britain.

Surat Edaran Nomor HK.02.01/MENKES/202/2020 tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri Dalam Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19).

Website Resmi Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id> Website COVID-19 Pemerintah Provinsi DKI Jakarta. <https://corona.jakarta.go.id>

World Health Organization (WHO). (2020). Global surveillance for human infection with novel-coronavirus (2019-nCoV).