



PENYULUHAN PROTOKOL KESEHATAN DALAM UPAYA MENCEGAH PENYEBARAN COVID 19

Olviyanti

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, UNDIKMA

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya menerapkan protocol Kesehatan. Dengan menerapkan protocol Kesehatan, penularan Covid 19 dapat di minimalisir. Metode yang digunakan adalah mengadakan promosi Kesehatan dan sosialisasi tata cara mencuci tangan. Hasil yang dicapai yaitu bahwa Sosialisasi cuci tangan pakai sabun yang diberikan kepada anak-anak wilayah Tempit Ampenan sangat antusias dan sangat memahami sosialisasi yang kami berikan agar masyarakat selalu menjaga kesehatan mulai dari hal-hal kecil seperti cuci tangan pakai sabun.

Kata Kunci

Protokol Kesehatan,
pandemi, covid 19

Pendahuluan

Ampenan adalah sebuah kecamatan di kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia. Daerah ini dahulunya merupakan pusat kota di Pulau Lombok. Di kecamatan ini, terdapat peninggalan kota tua karena dahulunya merupakan pelabuhan utama daerah Lombok. Juga terdapat banyak kampung yang merupakan perwujudan dari berbagai suku bangsa di Indonesia diantaranya Kampung Tionghoa, Kampung Bugis, Kampung Melayu, Kampung Banjar, Kampung Arab, dan Kampung Bali.

Kelurahan Ampenan Tengah merupakan salah satu dari 10 Kelurahan di Kecamatan Ampenan, dan merupakan kelurahan pesisir di Kecamatan Ampenan, dengan batas batas sebagai berikut:

Sebelah Utara : Kelurahan Ampenan Bintaro

Sebelah Selatan : Kelurahan Banjar

Sebelah Timur : Kecamatan Selaparang

Sebelah Barat : Selat Lombok

Luas Wilayah Kelurahan Ampenan Tengah adalah sekitar + 59.600 Ha. Dari luas Wilayah Kelurahan tersebut, penggunaan lahan terbagi menjadi 26,00 Ha Wilayah Pemukiman, 15,05 Ha Wilayah Pertokoan, 5,05 Ha, diperuntukan sebagai Fasilitas Umum dan Jalan, dan lain-lain mencapai 12,90 Ha.

Jumlah penduduk Kelurahan Ampenan Tengah adalah sebanyak 12.013 jiwa yang terdiri dari 5.986 jiwa laki-laki dan 5.510 jiwa perempuan, dengan jumlah KK sebesar 3.261 orang, dan terbagi kedalam 45 Rukun Tetangga, dan 10 Lingkungan. Mayoritas masyarakat Kelurahan Ampenan Tengah beragama Islam, terdapat sebanyak 93,63 %, masyarakat bergama Islam, 3,47 %, beragama Kristen, Hindu 0,29 %, dan Budha 2,88 % Masyarakat Kelurahan Ampenan Tengah termasuk dalam kelompok masyarakat yang homogen, berbagai suku dan agama hadir dan hidup dengan rukun di wilayah ini, termasuk keberadaan sarana dan Prasarana Peribadatan.



Terkait dengan permasalahan mitra yaitu cuci tangan pakai sabun yang belum terlaksana dengan baik serta kebersihan diri yang perlu ditingkatkan memberikan solusi tentang pembiasaan hidup sehat dengan beberapa kegiatan, yaitu:

1. Mengadakan edukasi tentang Kesehatan

Edukasi dan promosi kesehatan memegang peran utama dalam penanganan COVID-19. Prosedur kesehatan yang direkomendasikan untuk menekan penyebaran penyakit mencakup 5M, yaitu menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, mengurangi aktivitas di luar rumah, dan menjauhi kerumunan. Saat pandemi seperti ini diperlukan kesadaran masyarakat dimulai dari hal-hal kecil seperti mencuci tangan untuk mencegah penularan penyakit.

2. Edukasi 6 Langkah cuci tangan melalui Poster dan Leaflet

Setiap orang perlu tahu mengapa ia harus rajin mencuci tangan. Untuk itu, berikan edukasi tentang virus, bakteri, dan kuman yang bisa menyebabkan penyakit jika tangan dalam keadaan kotor. Bila anak sakit, tentunya ia merasa tidak nyaman dan tidak bebas bermain. Cuci tangan 6 langkah adalah cara mencuci tangan yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan untuk membersihkan tangan dari virus, kuman, dan bakteri yang rentan bersarang di tangan.

3. Sosialisasi Penerapan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Cuci tangan pakai sabun adalah gerakan yang bertujuan untuk mencegah penularan penyakit. Cuci tangan pakai sabun dapat diterapkan dimanapun kita berada, jika tidak ada sabun biasanya bisa menggunakan handsanitizer.

Metode Pengabdian

Pandemi virus corona (Covid 19) saat ini telah melanda berbagai negara di belahan dunia. Hingga saat ini belum ada vaksin ataupun obat yang terbukti efektif dalam mengobati penyakit tersebut. Badan Kesehatan Dunia atau WHO serta Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat atau CDC pun mengeluarkan imbauan mengenai hal yang harus dilakukan dalam mencegah corona jenis baru ini. Upaya yang bisa dilakukan adalah melakukan berbagai upaya pencegahan, salah satunya adalah mencuci tangan menggunakan sabun atau yang sering kita dengar dengan istilah CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun). Terkait gagasan yang diberikan untuk menciptakan lingkungan sehat, berikut adalah implementasi gagasan yang bisa dilakukan:

1. Mengadakan Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan kata lain dengan adanya promosi kesehatan diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku kesehatan dari sasaran. Pengadaan edukasi tentang kesehatan bisa menjadi kegiatan rutin yang mana kegiatannya dapat dilakukan setiap sebulan sekali atau tiga bulan sekali di posyandu atau posbindu atau kegiatan lainnya. Masyarakat diberikan materi atau pembekalan terkait dengan kesehatan.



Terinspirasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kegiatan edukasi ini yang dilakukan menggunakan metode berikut:

- a. Penyampaian langsung: Kampanye, penyuluhan, dan penyebaran melalui media cetak, Mengadakan lomba tentang kesehatan
- b. Pembentukan kelompok diskusi terarah dengan tema kesehatan
Berikut ini enam langkah mencuci tangan yang direkomendasikan oleh Badan Kesehatan Dunia WHO untuk mencegah virus corona :
 - 1) Ratakan sabun dengan kedua telapak tangan
 - 2) Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya
 - 3) Gosok sela-sela jari
 - 4) Punggung jari tangan kanan digosokkan pada telapak tangan kiri dengan jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci
 - 5) Ibu Jari tangan kiri digosok berputar dalam genggam tangan kanan dan sebaliknya
 - 6) Gosok berputar ujung jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya

2. Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun (CTPS) dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas).

Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, ataupun cairan tubuh lain (seperti ingus, dan makanan/minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan. Tangan tersebut selanjutnya menjadi perantara dalam penularan penyakit.

Mencuci tangan dengan air saja lebih umum dilakukan, tetapi hal ini terbukti tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan CTPS. Menggunakan sabun dalam mencuci tangan sebenarnya menyebabkan orang harus mengalokasikan waktunya lebih banyak saat mencuci tangan, tetapi penggunaan sabun menjadi efektif karena lemak dan kotoran yang menempel akan terlepas saat tangan digosok dan bergesek dalam upaya melepasnya. Di dalam lemak dan kotoran yang menempel inilah kuman penyakit hidup. Semua jenis virus termasuk Covid19 bisa dapat aktif di luar tubuh manusia selama berjam-jam, bahkan berhari-hari. Mereka bisa menyebar melalui droplets, seperti saat bersin, batuk, atau saat pengidapnya berbicara. Desinfektan, cairan hand sanitizer, tisu basah, gel, dan krim yang mengandung alkohol semuanya berguna untuk membunuh virus ini, tetapi tidak seefektif sabun. Saat beraktivitas sehari-hari, akan sulit bagi tangan untuk menghindari virus, bakteri, atau kuman. Penyebabnya, mata tidak mampu melihat



virusnya langsung, sehingga mencuci tangan adalah langkah terbaik untuk menghindari tertular penyakit.

Segala jenis sabun dapat digunakan untuk mencuci tangan baik itu sabun (mandi) biasa, sabun antiseptik, ataupun sabun cair. Namun sabun antiseptik/ anti bakteri sering kali dipromosikan lebih banyak pada publik. Jenis sabun pun bukan merupakan hal yang penting, hal ini karena Covid19 adalah virus, jadi sabun tangan antibakteri tidak memberi keunggulan tambahan dibandingkan jenis sabun yang lain. Mencuci dengan air saja jauh lebih kecil kemungkinannya untuk memindahkan virus dari permukaan kulit. Jadi, cucilah tangan dengan sabun (CTPS) karena ia mengandung senyawa seperti lemak yang disebut amphiphiles, yang mirip dengan lipid yang ditemukan dalam membran virus. Ketika sabun bersentuhan dengan zat berlemak ini, sabun mengikatnya dan menyebabkannya terlepas dari virus. Ini juga memaksa virus melepaskan diri dari kulit.

Hasil dan Pembahasan

Promosi kesehatan yang dilakukan secara langsung melalui media leaflet dan poster tentang cuci tangan pakai sabun dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dimasa pandemi ini. Karena kurangnya sosialisasi di setiap wilayah yang terhalang oleh pandemi, maka kami sebagai promosi kesehatan mengingatkan kembali kepada masyarakat tentang pentingnya mencuci tangan pakai sabun untuk memutus penularan penyakit.

Kesimpulan

Sosialisasi cuci tangan pakai sabun yang diberikan kepada anak-anak wilayah Tempit Ampenan sangat antusias dan sangat memahami sosialisasi yang kami berikan agar masyarakat selalu menjaga kesehatan mulai dari hal-hal kecil seperti cuci tangan pakai sabun.

Saran

Diharapkan sosialisasi kepada masyarakat lebih ditingkatkan dengan sasaran masyarakat yang lebih banyak. Agar seluruh masyarakat tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit serta dapat melakukan aktivitas kembali seperti biasa.

Daftar Pustaka

- WHO. (2011). Clean Hands Protect Against Infection.
http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en. 17 Desember 20125.
<https://www.diskes.baliprov.go.id/ayokita-lakukan-cuci-tangan-pakai-sabun-ctps-sebagai-salah-satu-upaya-pencegahan-covid19/>