

GERAKAN PRODUKTIF DAN HIDUP SEHAT DIMASA NEW NORMAL DI DESA PEGUYANGAN DENPASAR

I Nengah Susrama¹, I Made Hendra Wijaya²,
Ansiria Mamur Sari³

^{1,2}Fakultas Hukum Universitas Mahasarawati Denpasar, ³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email:¹nengahsusrama@unmas.ac.id, ²hendrawijaya@unmas.ac.id,

³ansiriamamur0@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 melanda banyak Negara di dunia termasuk Indonesia. Wabah Covid-19 tidak hanya merupakan masalah nasional dalam suatu Negara, tapi sudah merupakan masalah global. Covid-19 berawal muncul dari daerah Wuhan Cina. Penyebaran Covid -19 yang begitu cepat dan mematikan,, penularannya melalui kontak fisik ditularkan melalui mulut, mata dan hidung. Covid-19 berdampak kepada kehidupan sosial dan melemahnya ekonomi masyarakat. Sayangnya masing banyak masyarakat yang kurang menyadari akan dampak bahaya Covid-19 dan tidak mematuhi protocol kesehatan. Salah satunya yang terjadi di Desa Penguyangan Denpasar Utara dimana masyarakat belum menyadari betul bahaya Covid-19 dan pentingnya mematuhi protocol kesehatan. Melihat kondisi tersebut, Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar hadir membawa misi untuk membantu masyarakat dalam mencegah penyebaran Covid-19. Caranya sangat menarik yakni dengan mengajak masyarakat untuk disiplin dalam mematuhi protocol kesehatan dan melibatkan masyarakat dalam pelatihan dan simulasi pembuatan cairan diinfeksi dengan memanfaatkan bahan-bahan rumah tangga tanpa harus membelinya dengan harga yang mahal guna memutuskan rantai penyebaran Covid-19.

Kata kunci : Covid-19, Protocol Kesehatan, Penyuluhan

ANALISIS SITUASI

Coronavirus belakangan ini menggegerkan negara Asia, karena telah menyebabkan kematian beberapa warga di Wuhan, Tiongkok. Virus tersebut awalnya dinamakan Pneumonia Coronavirus Wuhan atau yang dikenal sebagai Coronavirus. Pertama kali terjadi pada akhir tahun 2019. Setelah itu sempat dikenal sebagai nCoV-2019, dan sekarang ditetapkan oleh WHO sebagai Covid-19. Coronavirus adalah virus yang mengakibatkan sindrom pernafasan akut. Pada tanggal 17 Maret 2020, Coronavirus tersebut telah menewaskan lebih dari 7 ribu orang dan menginfeksi 180 ribu orang di seluruh dunia. Jumlah negara yang terjangkit adalah 162 negara,

yang menyebabkan Coronavirus ditetapkan sebagai pandemi. Dimulai dari wilayah China, mulai muncul kasus serupa di Korea Selatan, Iran, Itali, Jepang, Australia bahkan Amerika Serikat (Tempo Tbk 2020, hlm 27).

Menurut Budi Hariman F (dalam Kompas 27 Maret 2020) Coronavirus adalah virus yang mengakibatkan sindrom pernafasan akut parah dengan nama Covid-19. Dinamakan corona karena bentuknya menyerupai mahkota atau korona matahari. Virus ini berasal dari keluarga virus yang sama dengan SARS-CoV (Severe Acute Respiratory Syndrome) dan MERS-CoV yang telah menewaskan ratusan orang. Coronavirus ditularkan melalui udara dan menginfeksi

saluran pernapasan atas dan saluran pencernaan. Virus ini ditularkan antara hewan dan manusia. SARS sendiri diyakini ditularkan dari luwak, sementara MERS dari unta. Untuk coronavirus sendiri masih belum diketahui sumber yang pasti. Studi dari Dr. Zhong Nanshan, seorang ilmuwan asal Tiongkok mengatakan tikus bambu adalah penyebab coronavirus. Sedangkan studi dari Chinese Journal of Bioinformatics mengatakan Coronavirus diduga dibawa oleh kelelawar. Lain halnya dengan studi dari Journal of Medical Virology yang menduga virus tersebut berasal dari ular. Sampai saat ini, otoritas kesehatan China sendiri mengatakan virus berasal dari pasar satwa liar di Wuhan yang diperdagangkan secara ilegal.

Menurut WHO, tanda-tanda seseorang terinfeksi coronavirus termasuk gejala pernapasan. Gejala mirip flu akan dihadapi penderita seperti demam, batuk, peradangan, sesak nafas dan sulit bernapas. Coronavirus menyebabkan infeksi di hidung, sinus dan tenggorokan bagian atas. Coronavirus juga menyebabkan lemas dan batuk kering. Pada kasus yang lebih parah, infeksi ini menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal hingga kematian. Coronavirus tersebar melalui ketika anda bersentuhan dengan cairan dari mulut penderita. Anda dapat terjangkit virus ini ketika terinfeksi dari batuk dan bersin penderita, menyentuh wajah setelah terkontak dengan cairan dari mulut penderita, atau menyentuh barang yang telah ada cairan dari mulut penderita. Sayangnya masih banyak masyarakat yang kurang menyadari akan

dampak bahaya yang ditimbulkan akibat Covid-19. Salah satunya di Desa Peguyangan, Denpasar Utara yang masih belum paham mengenai bahaya dari coronavirus dan kurang disiplin dalam mematuhi protocol kesehatan.

Melihat kondisi tersebut, Tim Pengabdian Kepada Masyarakat hadir dengan membawahi misi untuk membantu masyarakat dalam memutuskan rantai penyebaran Covid-19. Caranya menarik, yakni dengan mengajak masyarakat untuk disiplin dalam mematuhi protocol kesehatan dengan cara melakukan penyuluhan terkait dampak Covid19, membagikan masker secara gratis, pelatihan dan simulasi pembuatan cairan disinfektan dengan memanfaatkan bahan-bahan rumah tangga serta membagikan stiker disiplin mematuhi dan mengikuti protocol kesehatan. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan tujuan memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait dampak bahaya Covid-19 yang sangat mematikan, pembagian masker secara gratis dilakukan agar masyarakat tetap mematuhi protocol kesehatan dengan tetap menggunakan masker saat berada diluar rumah dan ditempat-tempat umum, pelatihan dan simulasi pembuatan cairan disinfektan dilakukan dengan tujuan agar masyarakat dapat lebih produktif dan kreatif dalam memanfaatkan bahan-bahan rumah tangga untuk dijadikan alat dalam memerangi covid-19 serta pembagian stiker untuk ditempelkan pada dinding-dinding rumah masyarakat bertujuan untuk masyarakat tetap waspada dan tetap menjaga kesehatan di tengah masa new normal ini.

PERUMUSAN MASALAH

1. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak bahaya Covid-19
2. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dan pemahaman masyarakat agar lebih produktif dan kreatif

SOLUSI YANG DIBERIKAN

1. Penyuluhan tentang dampak Covid-19, pembagian masker secara gratis, pelatihan dan simulasi pembuatan cairan disinfektan dan pembagian stiker disiplin dalam mematuhi atau mengikuti protocol kesehatan.
2. Pelatihan dan simulasi Pembuatan Cairan Disinfektan dengan menggunakan bahan-bahan rumah tangga..

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar yang diprakarsai oleh (Ansiria Mamur) sebagai tim pelaksana menggunakan tiga metode pelaksanaan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Kegiatan awal yang dilakukan oleh tim pelaksana PKM adalah observasi. Kegiatan observasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari informasi terkait permasalahan-permasalahan yang dihadapi masyarakat selama pandemi Covid-19

2. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk memberi pemahaman kepada masyarakat akan dampak Covid-19,

pembagian masker secara gratis dan pembagian stiker disiplin dalam mematuhi atau mengikuti protokol kesehatan serta pembuatan cairan disinfektan

3. Pelatihan dan simulasi

Kegiatan pelatihan dan simulasi mengarah pada pembuatan cairan disinfektan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu yang dikunjungi adalah “rumah Bapak Nyoman Supadana dan Bapak Febrian Saputra” yaitu merupakan salah satu warga yang ada di Desa Peguyangan Denpasar Utara. Pandemi Covid-19 menyebabkan dampak yang signifikan disemua sector salah satu dampak terbesar yaitu pada kondisi kesehatan masyarakat. Masyarakat diharuskan mematuhi protocol kesehatan dan mengikuti anjuran dari pemerintah untuk tetap melakukan social distancing serta tetap menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Tujuannya sendiri adalah untuk menedukasi masyarakat terkait pencegahan Covid-19 agar dapat meminimalisir penyebaran Virus Covid-19. Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini ada 3 tahap yaitu; Obsevasi, Wawancara dan Penyuluhan, Pelatihan, Simulasi

Dalam tahap observasi tim PKM melakukan kegiatan untuk mengetahui situasi atau kondisi yang terjadi dilapangan terkait dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapi masyarakat yang ada di Desa Peguyangan, Denpasar Utara, dengan Bapak Nyoman Supadana dan Bapak Febrian Saputra sebagai responden. Program inti yang akan

dilaksanakan yaitu; 1) Penyuluhan tentang dampak bahaya Covid-19, 2) Pembagian masker gratis dan pembagian stiker disiplin dalam mengikuti atau mematuhi protocol kesehatan, 3) pelatihan pembuatan cairan disinfektan dengan menggunakan bahan-bahan rumah tangga. Setelah melakukan tahap observasi,selanjutnya melakukan wawancara dengan responden terkait dengan permasalahan yang dialami selama pandemi Covid-19, serta mencari solusi untuk memecahkan permasalahan-permasalahan tersebut.dalam melakukan wawancara masyarakat sangat terbuka dalam memberikan informasi terkait dengan masalah yang mereka alami.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan focus pada permasalahan yang dihadapi



Gambar 1. Melakukan pelatihan tentang cara pembuatan cairan disinfektan dengan menggunakan bahan-bahan rumah tangga

responden. Dalam tahap pelaksanaan ini tim pkm menggunakan beberapa metode



Gambar 2. Melakukan simulasi pembuatan cairan disinfektan dengan menggunakan bahan-bahan rumah tangga

pendekatan yaitu diantaranya adalah;

penyuluhan, pelatihan dan simulasi kegiatan.untuk kegiatan penyuluhan masyarakat akan diberikan informasi dan pemahaman terkait dampak bahaya Covid-19, pembagian masker secara gratis dan pembagian stiker disiplin dalam mengikuti atau mematuhi protocol kesehatan serta cara pembuatan cairan disinfektan dengan menggunakan bahan-bahan rumah tangga.

Untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya berupa pelatihan pembuatan cairan disinfektan dengan memanfaatkan



Gambar 3. Membagikan masker gratis kepada masyarakat

bahan-bahan rumah tangga seperti Bayclin,pembersih lantai,detol cair dan pemberi wc. Setelah reponden dibekali pemahaman dan keterampilan,responden selanjutnya diajak untuk mempraktekkan cara membuat cairan disinfektan dengan bahan-bahan rumah tangga tanpa harus membelinya dengan harga yang mahal. Dari apa yang telah dibuat dan diterapkan diharapkan dapat membantu



Gambar 4. Membagikan stiker gratis kepada masyarakat

mengedukasi masyarakat akan

pentingnya menjaga kesehatan dan mematuhi protocol kesehatan agar dapat terhindar dari virus-virus berbahaya seperti Covid-19.

Program terakhir yang dilaksanakan sebelum melakukan pelaporan adalah membagi masker secara gratis kepada responden agar dapat mematuhi protocol kesehatan dengan tetap menggunakan masker saat berada diluar rumah maupun saat berada ditempat-tempat umum. Selanjutnya, membuat stiker yang berisi tentang disiplin dalam mengikuti atau mematuhi protokol kesehatan Mulai dari diri sendiri, kemudian dicetak dan diberikan kepada masyarakat untuk dipasangkan atau ditempelkan ditempat strategis yang bisa dilihat oleh banyak orang dengan harapan dapat membantu untuk saling mengingatkan agar lebih mawas diri. Dalam pembuatan stiker atau poster juga didalamnya berisi tentang tips untuk mematuhi protocol kesehatan dan bagaimana menjaga kesehatan mental selama pandemic Covid-19 dan menciptakan kegiatan yang menyenangkan selama dirumah aja.

PENUTUP

Kesimpulan dan Saran

Covid-19 adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi system pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga dapat menyebabkan infeksi pernapasan berat seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Virus ini ditularkan antara hewan dan manusia. SARS sendiri diyakini ditularkan dari luwak, sementara MERS dari unta. Untuk coronavirus sendiri masih belum diketahui sumber yang pasti. Studi dari Dr. Zhong Nanshan, seorang ilmuwan asal Tiongkok

mengatakan tikus bambu adalah penyebab coronavirus. Sedangkan studi dari *Chinese Journal of Bioinformatics* mengatakan Coronavirus diduga dibawa oleh kelelawar. Lain halnya dengan studi dari *Journal of Medical Virology* yang menduga virus tersebut berasal dari ular. Sampai saat ini, otoritas kesehatan China sendiri mengatakan virus berasal dari pasar satwa liar di Wuhan yang diperdagangkan secara ilegal.

Cara penularan Virus Covid-19 ini terjadi saat seseorang menyentuh permukaan yang mungkin telah terkontaminasi virus dari orang yang batuk atau bersin. Lalu, virus ini berpindah ke hidung, mulut, atau mata yang disentuh setelah menyentuh permukaan yang terkontaminasi tersebut. Sebuah studi menunjukkan bahwa partikel Virus Corona ditemukan juga pada fecaloral orang yang terinfeksi, seperti *urine* dan *feses*. Namun WHO mengatakan hingga saat ini masih belum ada laporan yang dipublikasikan terkait cara penularan virus covid-19 melalui cara ini dan bukan menjadi upaya transmisi utama virus.

Melihat kondisi tersebut PKM melakukan kegiatan ini untuk membantu responden untuk disiplin dalam mengikuti atau mematuhi protocol kesehatan. Caranya menarik, yakni dengan melibatkan masyarakat untuk berkontribusi langsung dalam memecahkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi dengan melakukan pelatihan pembuatan cairan disinfektan dengan memanfaatkan bahan-bahan rumah tangga.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat yang ada di Kecamatan Denpasar Utara khususnya di Desa

Peguyangan. Bisa memahami dampak bahaya dari Covid-19 dan dapat menyadari pentingnya disiplin mengikuti atau mematuhi protocol kesehatan guna memutuskan rantai penyebaran Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- LPPM Unmas. 2020. *Pedoman Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar*”
- Panduan Pencegahan Penularan Covid-19 di Tempat dan Fasilitas Umum. Jakarta: Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan, 2020.*
- Tempo. Bahaya Ekonomi di Masa Pandemi. Dalam Tempo, Edisi 23-29 Maret 2020. Jakarta: PT. Tempo Inti Media Tbk,2020).*
- F.Budi Hariman.2020. Melalui Pandemi Covid-19. Dalam Kompas, 27 Maret 2020. Jakarta*