

TEKNIK PERNAFASAN WIM HOF SERTA PEMBUATAN DESINFEKTAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN INFEKSI COVID-19 DI DESA PEJATEN

Fitria Megawati¹⁾, I Made Agus Sunadi²⁾, Ni Made Ayu Dian Pratiwi³⁾

Fakultas Farmasi Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: dianayuxi309@gmail.com

ABSTRAK

Virus corona adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis virus corona diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti MERS dan SARS. Virus corona jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit Covid-19. Upaya pemerintah dalam menanggulangi penyebaran Covid-19 yang sangat cepat ini sudah mencakup banyak aspek kehidupan. Meskipun pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam menanggulangi penyebarannya, penambahan kasus positif di Indonesia semakin bertambah. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap pandemi yang berdampak terhadap minimnya kesadaran masyarakat dalam upaya mencegah penularan dan penyebaran Covid-19. Melihat kondisi tersebut, Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar hadir untuk memberikan edukasi kepada masyarakat di Desa Pejaten mengenai Covid-19 serta cara pencegahannya. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan sosialisasi pencegahan Covid-19 dan memberikan pelatihan teknik pernafasan *wim hof* untuk menjaga kesehatan serta memberikan pelatihan cara pembuatan desinfektan skala rumah tangga sebagai upaya memutus rantai penyebarannya.

Kata kunci: sosialisasi, desinfektan, *wim hof*

ANALISIS SITUASI

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Secara umum program ini dirancang oleh berbagai universitas atau institut yang ada di Indonesia untuk memberikan kontribusi nyata bagi bangsa Indonesia, khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan dan kemajuan bangsa Indonesia. Pengabdian pada masyarakat Unmas Denpasar merupakan salah satu

implementasi dari Tri Dharma Perguruan tinggi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara mandiri/individu di lingkungan tempat tinggal masing-masing, dimana salah satu tempat pada pengabdian kepada masyarakat.

Desa Pejaten merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Desa Pejaten terletak di sebelah barat Desa Nyitdah, sebelah timur Desa Bedha, sebelah selatan Desa Bongan dan di sebelah utara Desa Bengkel. Desa Pejaten memiliki Luas

Wilayah yaitu 2,06 km² dengan jumlah penduduk sebanyak 4.815 jiwa. Desa Pejaten terdiri dari 8 (delapan) banjar yaitu, Banjar Pejaten, Banjar Dalem, Banjar Dalem Baleran, Banjar Dukuh, Banjar Pamesan, Banjar Badung, Banjar Simpangan dan Banjar Pangkung. Pekerjaan masyarakat Desa Pejaten didominasi dari sebagai pengrajin genteng, pengrajin Gerabah, pengrajin Keramik, buruh dan beberapa masyarakat bekerja sebagai pedagang.

Virus corona adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis virus corona diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti MERS dan SARS. Virus corona jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit Covid-19 (WHO, 2020). Upaya pemerintah dalam menanggulangi penyebaran Covid-19 yang sangat cepat ini sudah mencakup banyak aspek kehidupan. Mulai dari bidang pendidikan, bidang sosial masyarakat, hingga bidang kesehatan, pemerintah telah dengan gencarnya mengedukasi masyarakat terkait pentingnya hidup bersih dan sehat, pentingnya penggunaan masker, pelaksanaan karantina mandiri bagi yang beresiko tinggi, serta berbagai pedoman yang bertujuan untuk mencegah penularan Covid-19 (Sulaeman & Supriadi, 2020). Meskipun pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam menanggulangi penyebarannya, penambahan kasus positif di Indonesia semakin

bertambah. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap pandemi yang berdampak terhadap minimnya kesadaran masyarakat dalam upaya mencegah penularan dan penyebaran Covid-19.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Desa Pejaten, maka ditemukan permasalahan yang ada di Desa Pejaten yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana cara meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya mengetahui Covid-19, yang meliputi pengertian hingga bagaimana cara penyebarannya?
2. Bagaimana cara meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara pencegahan infeksi Covid-19 serta cara menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19?

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan perumusan masalah tersebut, adapun solusi yang dapat kami berikan dalam bentuk satu program kerja dengan 3 spesifikasi kegiatan antara lain:

1. Memberikan sosialisasi terkait Covid-19 serta cara pencegahan Covid-19 baik pada level individu maupun di masyarakat
2. Memberikan pelatihan pembuatan desinfektan sebagai upaya pencegahan Covid-19
3. Memberikan latihan pernafasan untuk menjaga kesehatan selama masa pandemi Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diketuai oleh apt. Fitria Megawati, S.Farm., M.Sc dan dengan Ni Made Ayu Dian Pratiwi sebagai anggota, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Pejaten, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara sosialisasi dan pelatihan langsung kepada masyarakat dengan tetap mengutamakan protokol kesehatan. Sosialisasi dilakukan secara lisan dan praktik langsung dengan menggunakan *power point* dan *leaflet* sebagai media penyampaian materi.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan infeksi Covid-19 dan pelatihan teknik pernafasan *wim hof* serta pelatihan pembuatan disinfektan skala rumah tangga di Br. Simpangan, Desa Pejaten telah berhasil dilaksanakan melalui pelatihan dan pendampingan oleh mahasiswa pengabdian masyarakat Desa Pejaten. Keberhasilan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat dilihat dari hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang diberikan. Soal *pretest* diberikan sebelum sosialisasi dengan persentase benar yaitu 69%. Sedangkan soal *posttest* diberikan setelah mengikuti sosialisasi dengan persentase benar yaitu 90%. Dari hasil tersebut terlihat adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Covid-19 serta cara pencegahannya setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan.



Gambar 1. Sosialisasi pencegahan Covid-19



Gambar 2. Pelatihan pembuatan disinfektan



Gambar 3. Hasil pembuatan disinfektan



Gambar 4. Pelatihan teknik pernafasan *wim hof*

Pernafasan *wim hof* adalah terapi yang dilakukan untuk mengambil oksigen dan mengeluarkan karbondioksida. Kemampuan mengontrol nafas dapat membantu seseorang untuk mengurangi stres dan meningkatkan fungsi fisiologis

tertentu di dalam tubuh termasuk meningkatkan respon imun. Latihan difokuskan pada pernafasan yaitu pernafasan yang dalam dan ritmis. Pernafasan ini dilakukan dengan menarik nafas yang kuat dan diikuti dengan waktu retensi, dimana menahan nafas selama x waktu yang lama. Dengan mempraktikkan latihan pernafasan ini dapat menghasilkan lebih banyak energi, mempengaruhi sistem saraf dan mengubah berbagai respon fisiologis dalam tubuh (Wim Hof, 2020)

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan yaitu mulai adanya kesadaran masyarakat mengenai bahaya dari Covid-19 dan mengetahui cara pencegahan yang dapat dilakukan serta bisa menerapkan protokol kesehatan saat beraktivitas di luar rumah. Dalam pelaksanaan kegiatan ini kami tidak menemukan hambatan yang membuat kami kesulitan untuk menjalankan program kerja ini.

Partisipasi masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi pencegahan Covid-19 dan pelatihan teknik pernapasan serta pelatihan pembuatan desinfektan di Br. Simpangan, Desa Pejaten sangat tinggi, terbukti dari tingginya antusiasme ibu-ibu rumah tangga dalam mendengarkan penjelasan yang diberikan saat sosialisasi pencegahan Covid-19. Dan dalam pemberian pelatihan teknik pernapasan serta pembuatan desinfektan para ibu-ibu juga sangat antusias, dan mereka ingin mencobanya di rumah untuk menjaga kesehatan keluarga mereka dan

menjaga kebersihan lingkungan rumahnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program kepada pengabdian masyarakat Universitas Mahasaraswati di Desa Pejaten, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan secara umum telah terlaksana dengan baik dan lancar. Kesimpulan yang dapat diperoleh dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan Covid-19. Dan pemberian pelatihan teknik pernafasan *wim hof* untuk menjaga kesehatan serta pelatihan pembuatan desinfektan sebagai upaya dalam memutus rantai penyebaran Covid-19. Dengan adanya program ini diharapkan agar masyarakat bisa lebih peduli dengan kondisi pandemi saat ini dan dapat menjaga kesehatan serta pencegahan pada level individu maupun masyarakat.

Harapan kami agar program ini dapat diteruskan oleh masyarakat dalam pentingnya menerapkan pencegahan Covid-19 agar dapat memutus rantai penyebarannya dan dapat menjaga kesehatan pada masa pandemi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Sulaeman, S., & Supriadi, S. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19)*. Jurnal Pengabdian UNDIKMA, 1(1).

WHO. (2020) '*WHO announces Covid-19 outbreak a pandemic*' *World Health Organization Regional Office for Europe*. [online] Tersedia di: <http://www.who.int/en/healthtopics/healthemergencies/coronavirus/covid19/news/news/2020/3/w>

[ho-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic](https://www.who.int/en/healthtopics/healthemergencies/coronavirus/covid19/news/news/2020/3/w). Diakses: 15 Agustus 2020.
Wim Hof. 2020. *Wim Hof Method Breathing*. [online] Tersedia di: <https://www.wimhofmethod.com/breathing-exercises>. Diakses: 20 September 2020