

# SOSIALISASI HIDUP SEHAT DI TENGAH WABAH VIRUS CORONA

**Rezky Amaliah Usman, Raden Roro, Rusdi**  
ITKES Wiyata Husada Samarinda

*Email : [Rezkyamaliahusman04@gmail.com](mailto:Rezkyamaliahusman04@gmail.com)*

**Abstrak :** Masuknya virus tersebut sangat mungkin terjadi melalui pintu-pintu gerbang di beberapa wilayah Indonesia. Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus yang luar biasa ini, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi covid -19, seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, serta menghindari pertemuan massal. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan kemampuan dalam mengantisipasi penyebaran covid-19. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi hidup bersih untuk mengantisipasi pencegahan penyebaran virus. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah warga Kelurahan Air Hitam memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mengantisipasi penyebaran covid-19 serta lebih waspada dan tenang dalam menghadapi pandemi yang sedang berlangsung.

**Kata kunci : Hidup Sehat, Pandemi Covid-19**

**Abstract:** *The entry of the virus is very likely to occur through gates in several regions of Indonesia. Steps have been taken by the government to resolve this extraordinary case, one of which is to socialize the Social Distancing movement. This concept explains that in order to reduce or even break the covid-19 infection chain, one must maintain a safe distance from other humans at least 2 meters, and not make direct contact with others, and avoid mass meetings. The aim of community service activities is to provide knowledge and ability to anticipate the spread of covid-19. The method used in community service activities is the promotion of clean living to anticipate the prevention of the spread of the virus. The result of this community service activity is that the residents of Air Hitam Village have the knowledge and ability to anticipate the spread of co-19 and are more alert and calm in the face of the ongoing pandemic.*

**Keywords: Healthy Living, Pandemic Covid-19**

## PENDAHULUAN

Virus corona atau covid-19 adalah keluarga besar virus yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia. Menurut World Health Organization (WHO), virus ini mengakibatkan penyakit mulai dari flu ringan hingga infeksi pernapasan yang lebih parah seperti MERS-CoV dan SARS-CoV.

Kota Wuhan, China merupakan tempat pertama kali virus ini ditemukan. Virus ini menyebar dengan cepat dan sampai saat ini belum ditemukan vaksin ataupun penawarnya. Adapun korban akibat covid-19 ini sudah mencapai 493 orang yang meninggal dunia dan terbanyak dari kota Hubei, yakni 479 orang meninggal dunia. Kemudian sebanyak 24.551 orang mengidap covid-19 di 28 negara di dunia, yang terbanyak di China yakni 24.338 orang (Agiesta, 2020).

Pada awal Januari 2020, covid-19 sudah menjalar masuk ke negara Indonesia. Hal ini dipertegas oleh Pakar Epidemiologi Universitas Indonesia (UI), Pandu Riono, bahwa pada 2 Maret 2020 untuk pertama kalinya pemerintah mengumumkan dua kasus pasien positif covid-19 di Indonesia. Hal ini diperkuat menurut WHO, bahwa data per tanggal 2 Maret 2020 jumlah penderita sebanyak 90.308 terinfeksi covid-19. (WHO, 2020), (Yuliana, 2020).

Hal yang disayangkan, penelusuran kasus pertama pada awal Maret ini sudah merupakan transmisi lokal dan bukan penularan kasus impor. Masuknya virus tersebut sangat mungkin terjadi melalui pintu-pintu gerbang di beberapa wilayah Indonesia. Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus yang luar biasa ini,

salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi covid -19, seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, serta menghindari pertemuan massal. (CNN, 2020). Hal ini yang membuat Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan status darurat bencana non alam terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari. (Koesmawardhani, 2020).

Namun langkah yang diterapkan ini tidaklah berjalan dengan lancar. Ketidakpedulian, dan ketidaktahuan masyarakat akan covid-19 ini berdampak buruk kedepannya. Beberapa kajian lagi juga mencakup berbagai isu terkait COVID-19 di media sosial, public health modelling, serta proyeksi dan prediksi grafik dan peta spasial dari penyebaran COVID-19 di Indonesiakhhususnya di wilayah Kalimantan Timur kota samarinda.

Untuk mencapai upaya tersebut departemen kesehatan RI menetapkan visi pembangunan kesehatan yaitu “Masyarakat Yang Mandiri Untuk Hidup Sehat” strategi yang dikembangkan adalah menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, berupa memfasilitasi percepatan dan pencapaian derajat kesehatan setinggi-tingginya bagi seluruh penduduk dengan mengembangkan kesiap-siagaan ditingkat desa yang disebut dengan desa siaga.

Dalam perkembangan selanjutnya, dibutuhkan tenaga-tenaga kesehatan yang profesional, yang tidak hanya dapat berbuat tapi juga mampu berpikir cerdas dalam menghadapi banyaknya tuntutan-

tuntutan dari masyarakat. Oleh karena itu diperlukan langkah bijak dalam menyikapi setiap perkembangan yang muncul di masyarakat. Salah satu upaya

## **METODE**

Adapun tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Mengunjungi lokasi untuk mengetahui profil Kelurahan Air Hitam dan menyiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Tahap Pelaksanaan Memberikan sosialisasi mengenai covid-19 dan cara mengantisipasi penyebaran covid-19 melalui pengeras suara yang dilakukan di mesjid warga Kelurahan Air Hitam RT 30. Dihadiri oleh ketua RT dan pengurus mesjid. membagikan pamflet yang menarik sehingga mau dibaca dan mudah dipahami oleh warga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kelurahan Air Hitam RT 30 sebagai RT binaan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat ITKES Wiyata Husada. Hasil dari kegiatan ini terbagi menjadi 2 kegiatan, yakni tahap persiapan dan tatan pelaksanaan. Tahap persiapan bertujuan untuk melihat kondisi sosial warga RT 30, baik dari pendidikan, pekerjaan, dan ekonomi. Selanjutnya dipilih pendekatan sosialisasi yang tepat dalam memberikan pengetahuan mengenai covid-19 dan bagaimana mengantisipasi penyebaran covid-19. Setelah pendekatan sosialisasi telah dipilih, selanjutnya disiapkan sarana-prasarana pendukung pelaksanaan pengabdian. Pada tahap pelaksanaan,

untuk mengimbangi tuntutan profesionalisme dalam dunia kesehatan adalah diadakannya Program Pengabdian Masyarakat oleh para dosen. langkah pertama adalah sosialisasi mengenai covid-19 dan bagaimana cara mengantisipasi. Pendekatan sosialisasi yang dipilih adalah melalui pengeras suara yang dilakukan di mesjid setempat yang dihadiri ketua RT dan Pengurus Mesjid serta membagikan media pamflet informasi.

Tahapan sosialisasi ini lebih menitik beratkan pemberian pengetahuan kepada seluruh masyarakat RT 30, baik orang tua, anak-anak, dan usia lanjut hal ini dikarenakan peran masyarakat. sehingga dengan memberikan sosialisasi yang baik, diharapkan dapat lebih mengontrol semua anggota keluarga. Usaha ini dilakukan tidak lain karena tahapan antisipasi yang paling utama dilakukan dalam mencegah penyebaran covid-19 adalah menjaga anggota keluarga. Pamflet yang dibagikan, yaitu pamflet mengenai apa itu covid-19, bagaimana perkembangannya dan bagaimana cara penularan atau penyebarannya, dan pamflet lainnya mengenai gaya hidup sehat, cara menjaga kebersihan keluarga, serta cara mencuci tangan yang benar. Semua pamflet tersebut dibuat berdasarkan sumber Dinas Kesehatan, sehingga informasi yang diberikan sesuai dengan standar kesehatan.

Pembagian pamflet dilakukan dengan membagikan kepada warga sekitar mesjid. Pada pelaksanaannya ada beberapa pertanyaan yang diajukan oleh ibu-ibu dan warga mengenai isi informasi dalam pamflet, dan tim langsung melakukan respon dengan menjelaskan hal-hal yang belum dipahami sepenuhnya oleh warga. Pilihan mesjid sebagai tempat

sosialisasi menggunakan pengeras suara karena untuk menghindari perkumpulan dan melaksanakan anjuran pemerintah, yaitu physical distancing atau social distancing .

Segala usaha yang telah dilakukan ini mendapatkan respon yang sangat positif dari seluruh warga, dan warga dengan senang hati melakukan segala langkah-langkah pencegahan atau antisipasi yang telah diinformasikan. Hasil dari pengabdian ini tidak lain adalah untuk memberikan pengetahuan dan kemampuan kepada RT30 Kelurahan Air Hitam dalam menghadapi penyebaran covid-19 agar lebih waspada dan tenang dalam menghadapi pandemi yang sedang berlangsung.

## DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Sosialisasi Covid 19

## RENCANA TINDAK LANJUT

Pemberian sosialisasi tentang hidup sehat di tengah pandemi Corona diberikan secara berkala yang mana dalam waktu jangka pendek masyarakat mengetahui mengenai covid-19 dan cara mengantisipasi penyebaran covid-19, selanjutnya masyarakat dapat menerapkan hidup bersih dan sehat, serta upaya pencegahan virus dalam lingkungan

keluarga dan sekitar, dan efek jangka panjang yang diharapkan setelah kegiatan sosialisasi ini yaitu masyarakat bisa lebih tenang dan tetap waspada apabila nantinya terjadi wabah virus dan sudah bisa mempraktekkan langkah-langkah pencegahan yang harus dilakukan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang sudah disampaikan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat terkait sosialisasi covid-19, diperoleh bahwa warga Kelurahan air hitam RT 30 memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mengantisipasi penyebaran virus serta lebih waspada dan tenang dalam menghadapi pandemi yang sedang berlangsung.

## SARAN

Diharapkan masyarakat lebih menjaga kebersihan diri dan lingkungan agar terhindar dari virus corona dan juga tetap melakukan protokol kesehatan apabila ingin bepergian. Cuci tangan, jaga jarak, hindari menyentuh mata hidung dan mulut, praktikkan kebersihan pernapasan, dan segera periksakan diri jika mengalami demam, batuk dan kesulitan bernapas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agiesta, F. S. (2020). Cerita Lengkap Asal Mula Munculnya Covid-19 di Wuhan. Merdeka.Com.  
<https://www.merdeka.com/dunia/ceritalengkap-asal-mula-munculnya-virus-corona-di-wuhan.html>.
- Dinas Kesehatan, N. (2020). Pemerintah Serius, Siap dan Mampu Menangani COVID-19 Masyarakat Tetap Tenang & Waspada.  
<https://corona.ntbprov.go.id/>.

Koesmawardhani, N. . (2020).  
Pemerintah Tetapkan Masa Darurat  
Bencana Corona hingga 29 Mei  
2020.

<https://news.detik.com/berita/d-4942327/pemerintah-tetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020%0A>.

WHO. (2020). WHO Director-General's  
remarks at the media briefing on  
2019-nCov on 11 February 2020.  
<http://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-briefing-on-2019-ncov-on11-february-2020>.

Yuliana. (2020). Corona virus diseases  
(Covid -19); Sebuah tinjauan  
literatur. Wellness and Healthy  
Magazine.