

## Kiat menghadapi COVID-19 untuk orang sehat

Nofrida Saswati<sup>1\*</sup>, Parman<sup>1</sup>, Medi Andriani<sup>1</sup> Erni Afrida<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Jambi, Indonesia

\*e-mail: [nofridasaswati@gmail.com](mailto:nofridasaswati@gmail.com)

Accepted: 22 April 2021

Revision: 24 April 2021

Published: 30 April 2021

### Abstrak

Indonesia masih dilanda wabah pandemi COVID-19 dengan jumlah terkonfirmasi dan meninggal semakin meningkat. Kebijakan pemerintah yang harus diterapkan terkait dengan sering mencuci tangan, menggunakan masker, belajar dari rumah dan bekerja dari rumah. Dampak pandemi COVID-19 berakibat pada masalah psikososial seperti terjadinya stres pada berbagai lapisan masyarakat. Penelitian terkait pandemi (antara lain flu burung dan SARS) menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental bagi klien terkonfirmasi COVID-19. Siswa SMK DB 1 kelas XII merupakan kelompok orang sehat, dimana siswa tersebut melakukan pembelajaran secara online dan offline. Pembelajaran offline sangat beresiko bagi orang yang sehat untuk terkonfirmasi COVID-19, maka dari itu kami melakukan pengabdian kepada masyarakat kepada siswa SMK DB 1 kelas XII tentang Kiat Menghadapi Covid-19 untuk Orang Sehat untuk mencegah dari proses penularan COVID-19. Metode pada pengabdian ini dilakukan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini didapatkan pengetahuan baik sebanyak 78% dan pengetahuan cukup sebanyak 22%. Hasil pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan tentang kiat menghadapi COVID-19 untuk orang sehat bagi siswa SMK DB 1 kelas XII, diharapkan pihak sekolah selalu meningkatkan upaya dalam kiat menghadapi COVID-19 bagi seluruh siswa SMK DB 1.

**Kata kunci** : kiat, Covid-19, orang sehat

### Abstract

*Indonesia is still hit by the COVID-19 pandemic. Government policies that must be implemented relate to frequent hand washing, wearing masks, studying from home and working from home. The impact of the COVID-19 pandemic has resulted in psychosocial problems such as stress on various levels of society. Research related to pandemics (including bird flu and SARS) has shown a negative impact on mental health for clients with confirmed COVID-19. Students of SMK DB 1 class XII are a group of healthy people, where these students do online and offline learning. Offline learning is very risky for healthy people to be confirmed with COVID-19, therefore we provide community service to students of SMK DB 1 class XII on Tips for Facing Covid-19 for Healthy People to prevent the transmission of COVID-19. This method of dedication is carried out by means of lectures, discussions and demonstrations. The results after carrying out this service activity obtained good knowledge as much as 78% and sufficient knowledge as much as 22%. The result of this service was an increase in knowledge about tips on dealing with COVID-19 for healthy people for students of SMK DB 1 class XII, it is hoped that the school will always increase its efforts in dealing with COVID-19 for all students of SMK DB 1.*

**Keywords** : tips, Covid-19, healthy people

## 1. PENDAHULUAN

Dunia tengah menghadapi pandemi COVID-19 termasuk di Indonesia sejak awal tahun 2020. Kasus orang terkonfirmasi dan meninggal dunia semakin meningkat setiap harinya. Upaya pencegahan selalu diterapkan baik di instansi pendidikan, perkantoran, ekonomi dan di lingkungan masyarakat. Gejala COVID-19 ini mirip dengan gejala flu disertai demam, batuk pilek, hilangnya sensasi penciuman dan perasa (Kompas, 2021).

Dampak psikososial pada masa pandemi COVID-19 ini bisa menimbulkan stres. Penelitian terkait pandemi seperti flu burung dan SARS menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya (WHO, 2020).

Kasus COVID-19 pertama kali muncul di Kota Wuhan, China. Tragedi pada akhir 2019 tersebut terus berlanjut hingga penyebaran COVID-19 mewabah ke seluruh Dunia termasuk di Indonesia. Data kasus COVID-19 di dunia pada tanggal 31 Januari 2021 sebanyak 106 juta kasus, sembuh 59,3 juta, meninggal 2,32 juta (Kompas.Com. 31 Januari 2021). Data di Indonesia tanggal 31 Januari 2021 yang terkonfirmasi covid 19 sebanyak 743,198 orang, dirawat 109,963 orang, meninggal 22,138 orang, sembuh 611,097 orang. Data di Provinsi Jambi terkonfirmasi 3227, sembuh 2417 orang dan meninggal sebanyak 55 orang (<https://www.kompas.com/covid-19>). Data di Kota Jambi sebanyak 1177 orang terkonfirmasi, 264 sembuh dan 68 orang meninggal (Pusat Informasi Covid 19 Pemerintah Provinsi Jambi, 30 Januari 2021). Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus corona yang dikenal dengan sebutan COVID-19, salah satu virus menyebabkan infeksi pada saluran pernafasan atas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Proses penyebaran akan mudah terjadi pada orang yang rentan seperti pada lansia, dimana pada lansia imunitas tubuh menurun.

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh WHO (2020) tentang *Coronavirus disease* (COVID-19). Pola penularan saat ini di mayoritas dari 47 Negara Anggota di Wilayah Afrika dilaporkan sebagai penularan komunitas (n = 39, 83%), dengan lima kelompok pelaporan kasus, dan hanya Seychelles, Mauritius dan Eritrea yang saat ini melaporkan kasus sporadis. Hasil penelitian yang dilakukan *Anadolu Agency*, 2020), menemukan gejala COVID-19 dapat bertahan > 6 minggu, ada juga klien tanpa menimbulkan gejala. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh tim dokter dan ahli epidemiologi dari UNIGE, Rumah Sakit Universitas Jenewa (HUG), dan Direktorat Kesehatan Umum wilayah Jenewa jumlah responden sebanyak 700 orang klien yang terkonfirmasi COVID-19 yang tidak memerlukan perawatan rawat inap di rumah sakit namun cukup dikarantina di rumah saja. selama 6 minggu setelah diagnosis, 33% dari klien masih menunjukkan gejala kehilangan penciuman dan perasa, kelelahan, sesak napas, dan batuk (WHO, 2020).

Mengingat adanya risiko peningkatan penularan covid 19 kepada orang sehat, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pemberian informasi terkait “Kiat Menghadapi Covid-19 untuk Orang Sehat”.

## 2. METODE

Jumlah siswa kelas XII SMK DB I sebanyak 15 orang (Tata Usaha SMK DB I 2021), namun pada kegiatan ini siswa yang hadir hanya 9 orang. Metode pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan cara ceramah, diskusi dan demonstrasi. Media dan alat yang digunakan leaflet, laptop dan LCD. Tahapan-tahapan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berupa:

- a. Tahap persiapan  
Tahap persiapan tim pengabdian mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi, leaflet, pembagian tugas dan tanggung jawab.
- b. Tahap Pelaksanaan
  - 1) Tahap pelaksanaan tim pengabdian memberikan instrumen untuk mengukur pengetahuan tentang menghadapi COVID-19 bagi orang sehat peserta pre test sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang penjelasan kiat menghadapi covid-19 untuk orang sehat. selanjutnya tim menjelaskan tentang apa yang harus dilakukan supaya tetap menjadi orang sehat, menjelaskan peningkatan imunitas, menjelaskan pencegahan masalah kesehatan, menjelaskan imunitas fisik, menjelaskan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial, menjelaskan pencegahan penularan dan menjelaskan pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial.
  - 2) Selanjutnya tim pengabdian memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya
  - 3) Selanjutnya tim pengabdian melakukan demonstrasi latihan nafas dalam sebagai salah satu upaya untuk relaksasi mencegah terjadinya dampak psikososial di masa pandemik COVID-19.
- c. Tahap Penutup  
Tahap penutup tim pengabdian memberikan instrumen post test dan instrumen kepuasan terkait kegiatan pengabdian.

### 3. HASIL

#### a. Hasil survey kepuasan

Survey kepuasan dilakukan setelah kegiatan pengabmas selesai dilakukan, dimana TIM pengabmas yang terdiri dari dosen dan tendik STIKES Harapan Ibu Jambi memberikan kuesioner kepuasan dan kuesioner pengabdian terkait dengan pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan kepada murid SMK DB 1 yang mengikuti penyuluhan. Hasil dari survey yang dilakukan tersebut, diketahui peserta yang mengikuti penyuluhan tersebut sebagian besar menjawab sangat baik dimana dapat dilihat pada pertanyaan terkait program pengabmas mendorong untuk berwawasan ke depan dengan hasil 70% peserta menjawab sangat baik.

#### b. Hasil pengetahuan peserta

Hasil pengabdian ini memaparkan hasil kegiatan pengabdian sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang kiat menghadapi covid-19 untuk orang sehat dalam bentuk distribusi frekuensi pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan.

**Tabel 1.** Frekuensi pengetahuan peserta sebelum dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang kiat menghadapi Covid-19

Pengetahuan	n	%
Kurang	5	56
Cukup	4	44
Total	9	100

Hasil dari tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan peserta kurang sebanyak 56,00%.

**Tabel 2.** Frekuensi pengetahuan peserta setelah dilakukan kegiatan tentang pendidikan kesehatan Kiat Menghadapi Covid-19

Pengetahuan	n	%
Baik	7	78
Cukup	2	22
Total	9	100

Hasil dari tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan peserta baik yaitu 78%.



**Gambar 1.** Penyuluhan kesehatan kiat menghadapi covid-19 untuk orang sehat



**Gambar 2.** Penyuluhan kesehatan kiat menghadapi covid-19 untuk orang sehat



**Gambar 3.** Demonstrasi latihan nafas dalam

#### 4. PEMBAHASAN

Upaya yang dilakukan untuk merubah perilaku masyarakat bisa dengan cara penyampaian informasi dengan berbagai metode. Pendidikan kesehatan merupakan upaya penyampaian informasi mengenai kesehatan yang bertujuan untuk merubah perilaku kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Tujuan dari pendidikan kesehatan agar peserta mengetahui upaya pencegahan COVID-19 bagi orang sehat (Tim DKJPS COVID-19: KEPWA, 2020). upaya pencegahan proses penularan COVID-19 terdapat 5 cara yaitu sering mencuci tangan pakai sabun dan hand sanitizer, beribadah dari rumah, melakukan jaga jarak minimal 2 meter dan hindari kerumunan, bekerja dan belajar dari rumah, tidak bersalaman, menggunakan masker baik dalam kondisi sakit atau berada di tempat umum (Rokom, 2021). Cara lain yang lebih efektif untuk melindungi diri dan orang lain dari penularan COVID-19 adalah mencuci tangan secara teratur, tutup mulut jika batuk dengan menggunakan lipatan lengan bagian siku atau dengan menggunakan tisu, dan melakukan jaga jarak minimal dua meter dari orang yang bersin atau batuk (Kemenkes RI, 2021).

Kegiatan ini telah dilakukan dalam bentuk memberikan pendidikan kesehatan kepada peserta tentang kiat menghadapi COVID-19 untuk orang sehat, sub materi yang disampaikan tentang peningkatan imunitas fisik, peningkatan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial dan pencegahan penularan. Peningkatan imunitas fisik diantaranya: makan-makanan yang bergizi terdiri dari sayur-sayuran, buah-buahan, dapat ditambah dengan vitamin, minum yang cukup minimal 2 liter perhari, olahraga minimal 30 menit perhari, berjemur dipagi hari, istirahat yang cukup. Peningkatan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial dengan menerapkan kebiasaan sehari-hari emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, spiritual positif, dan hubungan sosial positif. Pencegahan penularan dapat dilakukan dengan jaga jarak sosial minimal 2 meter, jaga jarak fisik minimal 2 meter, cuci tangan dengan menggunakan sabun dan hand sanitizer, gunakan masker kain ganti setiap 4 jam sekali, tinggal dirumah saja, membersihkan handphone, dan hindari kerumunan (Tim DKJPS COVID-19: KEPWA, 2020).

Awal kegiatan pengabdian melakukan evaluasi validasi banyak peserta yang belum memahami upaya pencegahan kesehatan jiwa dan psikososial, peserta juga mengatakan bahwa upaya yang dilakukan untuk mencegah COVID-19 dengan cara cuci tangan dan menggunakan masker saja, belum tahu dengan cara membersihkan handphone (Tim DKJPS COVID-19: KEPWA, 2020).

Selama proses kegiatan peserta sangat antusias mampu mengikuti kegiatan sampai selesai. Hasil kegiatan Pengabdian kepada masyarakat terkait peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil pre test didapatkan pengetahuan kurang dari 9 peserta sebesar 56%, pengetahuan cukup dari 9 peserta sebesar 44,%. Hasil posttest didapatkan dari 9 peserta mempunyai pengetahuan baik sebesar 78%, pengetahuan cukup dari 9 peserta sebesar 22,%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Hasil kegiatan ini sesuai dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Lubis N (2020) mengenai upaya pencegahan Covid-19 dengan hasil sebanyak 60% sebelum sosialisasi melalui podcast meningkat setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi 100% setelah dilakukan sosialisasi melalui podcast (Lubis, 2020). Hasil pengabdian lainnya yang dilakukan oleh Bekti RD (2020), dengan hasil sebagian besar peserta memahami gejala dan upaya pencegahan COVID-19 (Bekti RD, 2020). Hasil

penelitian yang dilakukan oleh Utami RA (2020) data diolah dengan menggunakan data deskriptif, dengan hasil 83% peserta berpengetahuan baik, sebanyak 70,7% peserta memiliki sikap yang baik dan 70,3% peserta memiliki keterampilan yang baik dalam upaya pencegahan COVID-19 (Utami, RA, 2020).

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan dapat memberikan kontribusi yang baik dan positif bagi masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan COVID-19. Pendidikan kesehatan yang diberikan merubah pengetahuan siswa tentang pencegahan COVID-19 menjadi meningkat, Peserta mempunyai kemampuan secara mandiri dalam mencegah COVID-19.

## 6. SARAN

Kegiatan selanjutnya yang dapat dilakukan tentang upaya yang dilakukan pada klien dengan orang tanpa gejala, kelompok resiko (Ibu hamil, Lansia, Anak).

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih banyak tim pengabdian berikan kepada Ketua STIKES Harapan Ibu Jambi, Kepala sekolah, Guru dan Siswa SMK DB 1.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Bekti RD, Suryowati K, Suseno HP. (2020). *Pemberian Sosialisasi dan Bantuan Pencegahan Covid-19 bagi Warga Malangan Kota Yogyakarta Berdasarkan Analisis Tingkat Pengetahuan*. Jurnal ABDIMASKU Vol 3 No 3.
- Data Covid-19 di Indonesia. (2021). <https://www.kompas.com/covid-19>
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Kesiapsiagaan menghadapi infeksi COVID-19*. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>.
- Lubis N , Muhammad Henli Saputra MH , Rizqi Ismail Al-Baasith RI , dkk (2020). *Gerakan Desa Sadar Bahaya Covid 19: Pengabdian Pada Masyarakat Desa Cilawu Kabupaten Garut*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 Vol. 3, No. 2, Oktober 2020. 480-494.
- Tata Usaha SMK DB I. (2021). Data Siswa SMK DB I. Kota Jambi.
- Tim DKJPS COVID-19. (2020). *Keperawatan Jiwa*.
- Ressa Andriyani Utami RA, Mose RE, Martini. (2020). *Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Masyarakat Dalam Pencegahan Covid-19 Di Provinsi DKI Jakarta*. Jurnal Kesehatan Holistic/ Volume 4/ Nomor 2/ Juli 2020.
- Rokom (2021). Cara Cegah Penularan Covid-19 di Masyarakat.
- WHO. 2020. *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*.
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*.