



# **BULETIN POLTEKKES BANDUNG**

Edisi II Tahun 2020

**MEMBANGUN DAYA  
RESILIENCE MASYARAKAT  
SEBAGAI DAMPAK  
PANDEMI COVID 19**



# Revolusi PKNT 2020

Pandemi Covid-19 bukan hanya nampak pada gejala medis belaka, tetapi juga gejala multi-dimensional. Dampak pandemi Covid-19 turut memengaruhi segi ekonomi, sosial budaya, spiritualitas, hingga psikologis. Kondisi psikologis bisa menjadi kendala dalam upaya penanganan Covid-19, kondisi galau, gundah, ketakutan, stres, hingga curiga berlebih berpotensi melahirkan perilaku yang tidak mendukung imbauan pemerintah. Pemerintah perlu mendukung perilaku masyarakat, penanganan Covid-19 objeknya manusia, subjeknya manusia, dan yang berperilaku juga manusia. Setiap orang perlu disiapkan untuk memiliki penataan diri sebaik mungkin (Penataan hati, penataan pikiran, penataan emosi, hingga penataan perilaku). Penataan diri tersebut dalam disebut dengan resilience. Resilience merupakan hal dibutuhkan untuk tetap sehat secara mental di tengah pandemi Covid-19. Resilience adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan hidup. Setiap individu harus tangguh secara fisik, ekonomi, spiritual, hingga aspek psikologisnya, karena penanganan Covid-19 titik tumpunya pada manusia. Untuk mencapai resilience, setiap individu harus sejahtera psikologisnya. Masalahnya,

pandemi Covid-19 telah datang tiba-tiba merubah berbagai lini kehidupan. Kesejahteraan psikologis semakin terancam, karena pandemi Covid-19 berimbas pula pada sektor ekonomi. Kesejahteraan psikologis akan mempengaruhi imunitas yang bisa menangkal paparan Covid-19. Dampak pandemi Covid-19 dapat diminimalisir dengan ketahanan dan ketangguhan setiap individu, maka harus ditata dengan baik bagaimana setiap orang memiliki kesejahteraan psikologis yang excellent, melalui:

1. Komunikasi risiko menjadi hal yang penting, karena informasi bisa memengaruhi perilaku. Jika seseorang bisa terpapar informasi buruk, maka kecenderungan gelisah hingga stres yang berlebihan. Misalnya, terlalu takut hingga mengajak warga menolak jenazah pasien Covid-19. Namun harus diwaspadai terlampau banyak terpapar informasi baik, juga akan membuat orang menganggap enteng terhadap penularan Covid-19. Untuk itu upayakan hanya menerima informasi tentang Covid-19 dari sumber terpercaya dan dipastikan kebenarannya, hindari berita yang tidak jelas yang membuat panik.
2. Mendukung situasi yang kondusif dengan tidak menyebarkan hoax, mengajar orang tidak patuh pemerintah, melanggar protokol kesehatan, hingga menstigmatisasi tetangga

yang terpapar Covid-19. Untuk itu upayakan berfikir positif dengan pertolongan Allah swt bahwa dengan menjaga daya tahan tubuh dan mematuhi setiap himbauan, ancaman Covid-19 akan cepat berlalu, berfikir positif bahwa instruksi dirumah aja memberikan peluang semakin dekat dengan Allah swt, berfikir positif bahwa setiap takdir Allah swt pasti membawa hikmah.

3. Mulai dari individu menata diri masing-masing secara konsisten dan berkelanjutan agar kasus Covid-19 turun secara bermakna, yakni setiap orang harus disiapkan mentalnya yang tangguh dan disiplin, tidak egois, tanggung jawab, memperbesar empati dan solidaritas. Untuk itu upayakan berusaha menjaga kesehatan, sempatkan menghirup udara segar dan merasakan kehangatan sinar matahari pagi (berjemur)

4. Melakukan dan menikmati kegiatan saat berada di rumah dengan:

- a. Tetap bersilaturahmi dengan keluarga dan teman-teman melalui media online, membicarakan hal-hal yang lucu
- b. Beribadah dan berdoa, agar hati menjadi tenang
- c. Untuk supaya produktif bekerja dan belajar:

- 1) Tetap bangun pagi seperti biasa (mandi, berpakaian rapi dan sarapan)
- 2) Siapkan area khusus untuk bekerja atau belajar

- 3) Siapkan target yang akan diselesaikan setiap hari
  - 4) Sediakan waktu istirahat untuk ibadah dan makan
  - 5) Lakukan apresiasi terhadap diri ketika berhasil menyelesaikan target
  - 6) Tetap melakukan aktifitas untuk tetap berfikir dengan membaca buku, menulis, dan memperbanyak ibadah
  - 7) Berolah raga yang dapat dilakukan di rumah
  - 8) Mengembangkan hobi seperti bercocok tanam di area rumah, memasak, dll
  - 9) Lakukan interaksi dengan keluarga dengan berkualitas, seperti diskusi, bermain, makan bersama, dll
- d. Menjaga kesehatan tubuh dengan makanan bergizi. Mengonsumsi makanan bergizi salah satunya akan membentuk sistem kekebalan tubuh, karena gizi yang baik akan lebih menguatkan sistem kekebalan tubuh sehingga akan memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Minum air putih hangat 8 gelas/hari.
- e. Menjaga kesehatan lingkungan rumah, dengan:
- 1) Menjaga sirkulasi udara di dalam ruangan rumah
    - 1) Rutin membuka jendela agar sinar matahari masuk dan sirkulasi udara terjadi
    - 2) Membersihkan tirai jendela dengan detergen 2x/pekan (selama masa wabah Covid-19 diganti/cuci sesering mungkin)
    - 3) Membersihkan kusen jendela dan teralis dengan cairan detergen
    - 4) Mengganti kawat kasa penutup lubang ventilasi dengan yang baru
    - 5) Polusi udara dari luar jangan masuk ke rumah

- 6) Ciptakan rumah bebas asap rokok
  - 2) Berihkan lantai, dengan menyapu dan mengepel (minimal 1 kali/hari) dengan cairan anti septik atau campuran cairan pemutih (mengandung chlorin) dengan takaran campuran 50 ml untuk 3-4 liter air. Jika air di wadah sudah mulai keruh, ganti dengan yang baru.
  - 3) Bersihkan tempat tidur
    - 1) Mengganti sarung bantal dan seprai dengan cadangannya sesering mungkin
    - 2) Mencuci sarung bantal dan seprai dengan detergen
    - 3) Setelah dibilas, lakukan perendaman dalam campuran cairan pemutih sekitar 5-10 menit agar lebih merata terendamnya
    - 4) Keringkan dengan pengering atau langsung dijemur ditempat yang aman dari polusi
    - 5) Menjemur bantal langsung diterik matahari
    - 6) Membersihkan kasur dari debu dengan sapu lidi dan dijemur langsung diterik matahari atau lakukan penyemprotan cairan khlorin pada permukaannya (dosis : 1 tutup pemutih untuk 5 liter air)
  - 4) Bersihkan dapur, alat masak dan alat makan, dengan:
    - 1) Pisahkan sisa makanan dalam plastik dan diikat lalu buang di tempat sampah (usahakan sediakan tempat sampah yang dibuka dengan diinjak, untuk menghindari kontak tangan dan tempat sampah
    - 2) Mencuci semua peralatan masak dan makan dengan sabun cuci piring berkadar pH agak asam (mengandung lemon/jeruk nipis). Pastikan kebersihan spons pencuci sebelum digunakan
    - 3) Semua alat masak dan makan yang sudah dicuci, dibilas dengan air mengalir hingga

bersih. Setelah dibilas, semua alat masak langsung ditiriskan di rak. Untuk alat makan setelah dibilas dicelupkan ke air hangat (sekitar 70 C) selama 15 detik. Jangan mengeringkan alat makan dengan kain lap.

- 4) Setelah alat masak dan makan kering ditiriskan, simpan di rak piring yang tertutup rapat

# OPTIMALISASI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN PENYEBARAN

Kalau di kami sih namanya PKNT ya semacam KKN kalau di kampus lain. Kegiatan ini biasanya diikuti oleh mahasiswa tua, eh maksudnya tingkat akhir yang akan lulus. Tujuan dari kegiatan ini berupa pengabdian kepada masyarakat yang merupakan salah satu tri dharma perguruan tinggi. Sebelum menjalani kegiatan PKNT ini biasanya akan ada rasa berat kalau Bahasa sundanya mah gapuguh. Nanti gimana ya ketemu orang baru, diterima ga ya sama masyarakat disana kan kepelosok kepelosok desa nih terutama mengenai kesehatan, apa saya belajar selama kuliah ini akan berguna, ya karena kegiatan ini merupakan hasil implementasi pembelajaran selama kita kuliah. Nah selain itu banyak juga kejadian-kejadian lucu selama melaksanakan kegiatan ini yang gabisa dilupain, apa saja itu yu lets go !

1. Orang Baru Keluarga Baru  
Bisa dikatakan keluarga baru lahir dari orang-orang baru ini mulai mengenal satu sama lain, mulai beradaptasi kembali. Keluarga baru yang selama ini tidak dimiliki, malah datang saat kegiatan ini. Keluarga kecil ini yang timbul mungkin selama beberapa hari yang bisa terkenang selamanya.

2. Menjadi Guru Dadakan  
Poin utama mengenai kegiatan ini yaitu berbagi ilmu yang telah dipelajari selama kuliah dan diimplementasikan biasanya dalam bentuk penyuluhan yang berarti mengajar dan mengajar itu guru berarti kalian menjadi guru dadakan, tidak apa-apa selama menjadi guru dadakan ini pasti banyak kisah serunya ya gemeteran sebelum memberikan materi, tiba tiba lupa materi, gugup apalagi ketemu dengan orang baru.

3. Jadi orang yang paling antusias untuk mengantri  
Setiap hari setiap kegiatan pasti aja ada yang harus dipersiapkan dari awal dengan contoh misalkan mandi. Mandi menjadi hal yang sangat perlu dilakukan karena dapat membuat tampil menjadi lebih PD, bersih dan bersahaja. Rumah yang dihuni hanya memiliki satu kamar mandi dan mahasiswa yang berada dalam rumah tersebut sebanyak 20 orang, sehingga bisa dikatakan, mau tidak mau harus mengantri menuju kesejahteraan yang akan didapatkan.

4. Perubahan yang tadinya cuek menjadi mudah akrab  
Awalnya cuek-cuek tapi lama kelamaan menjadi akrab. Sudah pasti ini menjadi hal unik

karena awalnya datang gatau siapa namanya, ada yang ngajak kenalan, tiba-tiba sudah kenal cuek-cuekan satu hari dua hari baru mulai kelihatan sifat-sifat dan akhirnya menjadi akrab.

5. Belajar bahasa baru  
Berbagai orang dengan berbagai keanekaragaman dan budaya hahaha. Saling berkomunikasi kembali, apalagi masuk kedalam pelosok desa yang sudah seharusnya memahami bahasa di pelosok tersebut tidak lupa juga dengan teman kita yang baru bertemu berasal dari berbagai daerah dari sumatera, jawa hingga papua.  
Nah itulah beberapa kejadian unik hingga lucu mengenai PKNT. Menjadi pengalaman yang berharga dalam sebuah kehidupan.

# Upacara Pembukaan Pratik Kerja Nyata Terpadu (PKNT) Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2020

WHO telah menyatakan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sebagai sebuah pandemi. Penyebaran Covid-19 di Indonesia saat ini sudah semakin meluas lintas wilayah dan lintas negara yang diiringi dengan peningkatan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian. Situasi ini kian berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan, dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia, sehingga diperlukan strategi dan upaya yang komprehensif dalam percepatan penanganan COVID-19. Sejak itu pula Pemerintah melakukan upaya penanggulangan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan dan memutus rantai penularan, diantaranya dengan meningkatkan pelayanan mulai dari layanan primer hingga layanan di sarana khusus penanganan covid-19, masyarakat diminta untuk melakukan social dan physical distancing atau menjaga jarak hingga menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), dan lain sebagainya. Penanggulangan pandemi Covid-19 ini membutuhkan peran serta dari semua pihak baik Pemerintah Pusat, Pemerintah daerah, pihak swasta dan seluruh elemen masyarakat. Kerja sama dan sinergitas semua pihak diharapkan bisa segera mengatasi pandemi.

Namun demikian di beberapa daerah telah ada yang mengalami penurunan, sehingga bagi provinsi tersebut disiapkan untuk melakukan relaksasi PSBB. Pemerintah menerapkan penyesuaian pola kehidupan normal yang baru atau New Normal mulai 1 Juni di tengah pandemi Covid-19. New Normal bukan berarti risiko penularan Covid-19 berkurang. Jadi kita tetap harus waspada dan mengambil sikap atau kebijakan dengan tetap meningkatkan kewaspadaan. Berbagai upaya terus dilakukan, diantaranya upaya promotif dan preventif yang menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah penyebaran Covid-19 mulai dari tingkat individu, keluarga, kelompok sampai pada tatanan komunitas. Terkait dengan hal tersebut Permenkes RI no. 43 Tahun 2019 tentang Puskesmas pasal 2 (1) menyebutkan bahwa pembangunan kesehatan yang diselenggarakan di Puskesmas bertujuan untuk mewujudkan wilayah kerja Puskesmas yang sehat, dengan masyarakat yang:

- a) memiliki perilaku sehat yang meliputi kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat;
- b) mampu menjangkau Pelayanan Kesehatan bermutu;
- c) hidup dalam lingkungan sehat; dan
- d) memiliki derajat kesehatan yang optimal, baik individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat.

## OPTIMALISASI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19

Salah satu ciri dari pemberdayaan masyarakat adalah terjadinya proses alih peran (transfer of role) dari petugas kesehatan kepada klien (individu, keluarga, kelompok, masyarakat) sehingga terjadi kemandirian. Salah satu kegiatannya dengan memberdayakan masyarakat untuk mampu mengenal dan mengelola masalah kesehatan sendiri, khususnya terkait dengan penataan perilaku hidup sehat dan penataan lingkungan yang sehat dalam pencegahan penyebaran Covid-19. Pemberdayaan diartikan sebagai upaya peningkatan kemampuan masyarakat untuk berpartisipasi, bernegosiasi, mempengaruhi dan mengendalikan kelembagaan masyarakat secara bertanggung jawab demi perbaikan kehidupannya. Pemberdayaan merupakan upaya memberikan daya (Empowerment) atau kekuatan (Strength). Pemberdayaan masyarakat juga sebagai upaya yang bersifat non instruktif untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan masyarakat agar mampu mengidentifikasi, merencanakan dan melakukan pemecahan masalah dengan memanfaatkan potensi dan fasilitas yang ada di

LCC (Lomba Cerdas Cermat) Kader Antar Desa  
di PKNT 2020

wilayah setempat.

Pemberdayaan terkait erat dengan proses meningkatkan peran serta masyarakat (PSM) dan kemitraan. PSM dilakukan sebagai upaya untuk “mengobati” masalah-masalah kesehatan masyarakat, termasuk ketidakberdayaan (sense of powerlessness), tidak percaya diri dan perasaan bahwa diri mereka bukan komponen penting dalam masyarakat, sedangkan kemitraan yang pada esensinya adalah gotong royong atau kerjasama dari berbagai pihak, baik secara individu, keluarga maupun kelompok untuk mencapai suatu tugas atau tujuan tertentu. Di Indonesia bentuk pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan dikenal dengan UKBM (Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat). Berkaitan dengan kondisi pandemi Covid 19, karena masalah ini bukan hanya tanggung jawab pemerintah, tapi merupakan tanggung jawab bersama termasuk masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan Covid-19 adalah segala upaya yang dilakukan oleh seluruh komponen masyarakat dengan menggali potensi yang dimiliki masyarakat agar berdaya dan mampu berperan serta mencegah penularan Covid-19.

Pemberdayaan masyarakat untuk dapat berpartisipasi dalam upaya pencegahan Covid 19 dengan mengembangkan kampung siaga Covid 19, melalui tahapan:

1. Pendataan Kesehatan Warga
  - a. Mendata kesehatan seluruh warga menggunakan formulir pendataan warga termasuk warga yang berisiko tinggi.
  - b. Mendata warga yang keluar dan masuk di wilayahnya.
  - c. Menghimbau warga untuk menginformasikan jika ada orang asing atau warga yang datang dari wilayah yang sudah terjangkit Covid-19 yang masuk ke wilayahnya.
2. Cari kemungkinan faktor penyebab penularan Covid-19 dan potensi wilayah
  - a. Faktor Perilaku: tidak melakukan PHBS/CTPS
  - b. Faktor Non Perilaku: lingkungan
  - c. Mendata potensi wilayah: SDM, Dana, Sarana Prasarana
3. Musyawarah Masyarakat
  - a. Sosialisasi hasil pendataan dan kemungkinan faktor penyebab penularan
  - b. Sosialisasi program pemerintah dalam pencegahan Covid-19
  - c. Menyepakati kegiatan melalui pemberdayaan masyarakat
4. Menyusun Rencana Kegiatan di Masyarakat
  - a. Sampaikan informasi tentang Covid-19 (penyebab, penularan, dll)
  - b. Edukasi tentang cara-cara

pencegahan Covid-19 (etika batuk, cara CTPS, cara menggunakan masker)

- c. Sarana edukasi: pengeras suara/toa, saluran komunikasi elektronik (Group WA, dll)
  - d. Jadwal pelaksanaan, sasaran kegiatan, rencana anggaran dan penanggung jawab sesuai formulir Rencana Kegiatan
5. Pelaksanaan Kegiatan Dilaksanakan sesuai jadwal yang telah direncanakan bersama. Kegiatan dicatat dan dilaporkan ke Desa.
- a. Tugas Ketua RW:
    - 1) Menyampaikan informasi tentang Covid-19 kepada warga:
      - a) Tentang Covid-19:
        - Pengertian: Corona virus Disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru bernama Sars-CoV-2
        - Gejala klinis: Demam > 38°C, Batuk Pilek, Letih Lesu, Sakit tenggorokan, dan gangguan/ sesak nafas.
        - Cara penularan: 1) Droplet atau tetesan caian yang berasal dari batuk/bersin, 2) Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan, dan 3) Menyentuh benda atau permukaan yang terkontaminasi virus di atasnya kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata sebelum mencuci tangan
      - b) Cara pencegahan pada tingkat individu:
        - (1) Kebersihan personal dan

rumah

- Lebih sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir (CTPS) atau gunakan hand sanitizer
  - Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum di cuci
  - Hindari interaksi fisik dekat dengan orang yang memiliki gejala sakit
  - Menerapkan etika batuk dan bersin
  - Memakai masker
  - Tetap di rumah dan menjaga jarak sosial/fisik (social/physical distancing)
  - Tidak berjabat tangan
  - Segera mengganti baju/mandi sesampai di rumah setelah bepergian
  - Bersihkan dan berikan disinfektan secara berkala pada benda yang sering disentuh
- (2) Peningkatan Imunitas Diri
- Konsumsi gizi seimbang
  - Lakukan aktifitas fisik/ senam ringan
  - Berjemur di pagi hari selama 15 menit
  - Istirahat cukup
  - Tidak merokok
  - Suplemen vitamin (jika diperlukan)
  - Kendalikan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, hipertensi, asma
  - Tetap tenang menyikapi informasi dan situasi
- 2) Kelompok risiko tinggi terkena Covid-19:
- (1) Lansia, yang harus dilakukan lansia:
- Tetap tinggal di rumah
  - Tetap lakukan kegiatan rutin (seperti berjemur)
  - Istirahat cukup dan tidur 6-8 jam/hari
  - Makan makanan bergizi seimbang

- Minum multi vitamin (jika perlu)
  - Jaga jarak 1-2 meter
  - Hindari bersalaman/bersentuhan
  - Sering cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
  - Jauhi orang sakit
  - Jaga lingkungan tetap bersih
- (2) Ibu hamil, yang harus dilakukan ibu hamil:
- Buat janji pemeriksaan dengan petugas kesehatan agar tidak menunggu lama
  - Pelajari dan terapkan panduan menjaga kehamilan sehat yang ada di Buku KIA
  - Segera periksa ke fasyankes jika ada tanda bahaya kehamilan
- (3) Ibu menyusui, yang harus dilakukan ibu menyusui:
- Lakukan konseling risiko menyusui
  - Cuci tangan pakai sabun sebelum menyentuh bayi, payudara, pompa ASI
  - Gunakan masker saat menyusui
  - Cuci pompa ASI setiap habis digunakan e. Sebaiknya Ibu memerah ASI
- (4) Baduta, yang harus dilakukan dengan anak baduta:
- Pastikan anak tetap di rumah
  - Ajari dan biasakan anak CTPS
  - Ajari anak tidak menyentuh menyentuh hidung, mata dan mulut sebelum mencuci tangan karena dapat menjadi pintu masuknya virus
  - Pantau kondisi anak
  - Jaga jarak saat bermain di dalam rum
- 3) Isolasi Mandiri: Warga dengan status Orang Dalam Pemantauan (ODP) dan Pasien Dalam Pengawasan (PDP) yang

ditetapkan oleh Rumah Sakit/ Puskesmas harus mengisolasi mandiri dengan tetap tinggal di rumah. Peran warga dan ketua RW/RT pada isolasi mandiri/ karantina rumah:

- a) Warga
- (1) Jaga jarak fisik (physical distancing) dengan orang lain dan anggota keluarga di rumah
- (2) Terapkan PHBS antara lain : 1) Cuci tangan memakai sabun dengan air mengalir, 2) Konsumsi gizi seimbang, 3) Istirahat cukup, 4) Tidak merokok, 5) Aktifitas fisik di rumah, dan 6) Kendalikan penyakit penyerta
- (3) Terapkan etika batuk
- (4) Jika hasil rapid test negatif, memeriksakan diri ulang pada hari ke 10. Jika hasilnya positif dilanjutkan pemeriksaan PCR sebanyak 2x selama 2 hari berturut-turut
- (5) Memakai masker ketika berada di rumah
- (6) Memakai peralatan makan dan mandi terpisah dengan anggota keluarga lain.
- (7) Mengisi lembar kesediaan isolasi mandiri/karantina rumah
- b) Ketua RW/RT
- (1) Melakukan musyawarah untuk:
- Mengupayakan sumber daya untuk mendukung warga yang melakukan isolasi mandiri/ karantina rumah
  - Menunjuk relawan desa lawan Covid-19 yang berasal dari perwakilan warga/kader untuk menyiapkan makanan dan kebutuhan personal hygiene untuk warga yang melakukan isolasi mandiri/karantina rumah
  - Menunjuk perwakilan masyarakat untuk membantu mendistribusikan makanan dan logistik lain yang telah disiapkan
- (2) Melaporkan kondisi warga



ke Puskesmas

(3) Mengingatkan warga yang melakukan isolasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur suhu tubuh dan gejala lain serta pemeriksaan lanjutan

4) Menyampaikan informasi tentang nomor telepon penting yang dapat dihubungi oleh warga:

- Nomor telepon Ketua RT, RW, bahkan kepada desa
- Puskesmas, Dinas Kesehatan, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Satgas Covid-19, dan lain sebagainya

5) Tidak mudik ke kampung halaman

Tidak mudik, karena: 1) Rawan risiko penularan Covid-19, 2) Melaksanakan himbauan pemerintah, untuk melakukan social dan physical distancing, 3) Memutus mata rantai Covid-19 dengan aksi di rumah saja, 4) Keselamatan dan kesehatan keluarga di kampung halaman, dan 5) Fasilitas kesehatan di daerah minim

6) Tidak perlu khawatir apabila ada pemakaman jenazah warga yang positif COVID-19.

Tidak perlu khawatir, karena:

1) Pemulasaran jenazah pasien Covid-19 di RS telah melalui prosedur khusus, 2) Pemakaman jenazah pasien Covid-19 dilakukan oleh petugas terlatih, dan 3) Virus tidak menyebar di lingkungan sekitar, karena virus tidak dapat bertahan lama di luar tubuh manusia sehingga tidak bisa mencemari tanah atau sumber air disekitarnya.

7) Penyampaian informasi tentang Covid-19 ke masyarakat  
Penyampaian informasi dapat dilakukan melalui: 1) Pengeras suara 2x sehari 2) Membagikan

leaflet 3) Menempelkan poster-poster di tempat yang mudah dilihat oleh warga 4) Memasang baliho/spanduk waspada Covid-19 di pintu masuk wilayah RW.

8) Melakukan kegiatan lainnya

Kegiatan lain yang dapat dilakukan: 1) Kerja bakti bersih rumah masing-masing dan lingkungan dengan tetap memperhatikan jarak antar warga, pembersihan tempat ibadah, penyemprotan desinfektan secara rutin dan terjadwal 2) Memberikan contoh membuat cairan desinfektan secara mandiri sesuai dengan pedoman yang ada 3) Menyiapkan sarana CTPS di tempat yang banyak dilalui oleh warga (pinggir jalan) 4) Menyiapkan tempat/sarana isolasi, jika ditemukan ada warga yang terindikasi Covid-19

b. Tokoh Agama/Tokoh Masyarakat:

1) Menyampaikan informasi pencegahan Covid-19 kepada warga melalui pendekatan budaya/agama

2) Tokoh agama memasukkan materi Covid-19 dalam ceramah/taushiah yang diberikan

3) Mengajak warga berpartisipasi dalam upaya pencegahan Covid-19

4) Membantu Ketua RW dalam mengedukasi warga:

- Agar tidak memberi stigma buruk kepada ODP, PDP atau positif Covid-19

- Bahwa jenazah warga positif Covid-19 yang pulang dari RS sudah sesuai dengan SOP dan masyarakat tidak perlu khawatir

c. Bhabinkamtibmas:

1) Menyampaikan informasi pencegahan Covid-19 kepada warga

2) Membantu penegakan

disiplin masyarakat dalam melakukan:

- Social/physical distancing
  - Tidak berkerumun
  - Pembatasan jam buka dan tutup kedai/warung
  - Tetap berada di rumah
- 3) Melakukan siskamling atau pemantauan lingkungan secara rutin dan terjadwal
- 4) Membantu melakukan pengamanan wilayah jika ditemukan ada kasus positif di lingkungan.

d. Kader Kesehatan:

1) Menyampaikan informasi pencegahan Covid-19 kepada warga sekitar

2) Mendorong partisipasi warga untuk:

- Menjaga kebersihan diri, kebersihan rumah dan lingkungannya
- Melaksanakan pembatasan kontak fisik

3) Membantu Ketua RW dalam menyediakan makanan dan pemenuhan kebutuhan logistik bagi warga yang melakukan isolasi mandiri di rumah

4) Bekerjasama dengan Puskesmas membahas jadwal dan kegiatan di masyarakat seperti Posyandu atau lainnya, untuk sementara waktu ditunda dulu atau tetap dilaksanakan dengan menerapkan social dan physical distancing.

e. Warga/Masyarakat:

1) Menjaga jarak fisik (physical distancing):

- Dilarang berdekatan dengan orang atau mengatur jarak minimal 1-2 meter
- Hindari transportasi publik
- Tetap berada di rumah saja
- Bekerja, ibadah dan belajar dari rumah
- Menerapkan etika batuk
- Membiasakan CTPS

- Menggunakan masker jika keluar rumah
  - Hindari berkumpul massal/berkerumun
  - Hindari bepergian keluar kota/luar negeri
  - Jika anda sakit, dilarang mengunjungi orangtua/lanjut usia
- 2) Membantu aparat RW dalam melakukan upaya pencegahan Covid-19
  - 3) Saling mengingatkan sesama warga untuk menjaga kebersihan dan keamanan lingkungan
  - 4) Membantu pemenuhan logistik bagi warga yang menjalani isolasi mandiri di rumah/lansia yang tidak memiliki keluarga
  - 5) Jika merasa sakit, segera melapor kepada Ketua RW dan Petugas Puskesmas untuk mendapat pelayanan kesehatan sesuai ketentuan (menggunakan transportasi pribadi, pakai masker saat keluar rumah, dsb)
  - 6) Keberlangsungan Kegiatan
- f. Pos Yandu:
- 1) Pelaksanaan kegiatan dibahas antara petugas Puskesmas dan kader
  - 2) Kegiatan dapat dihentikan sementara atau jika tetap dilaksanakan, untuk memperhatikan hal-hal berikut:
    - Mengatur jarak meja minimal 1 meter
    - Menghimbau orang tua bayi dan balita membawa kainatau sarung sendiri untuk penimbangan atau bayi ditimbang bersama orang tua
    - Mengatur masuknya pengunjung ke area pelayanan sehingga tidak banyak orang (maksimal 10 orang di area pelayanan, termasuk petugas)
    - Menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir di Posyandu

- Anak yang sudah diimunisasi diminta menunggu di sekitar (di luar) area pelayanan minimal 30 menit, di tempat terbuka, sebelum pulang (sesuai prinsip safety injection)
  - Kader yang sakit agar tidak bertugas saat pelayanan
  - Petugas dan kader memakai alat pelindung diri (APD)
- g. Puskesmas:
- 1) Membantu Ketua RW menganalisa data kesehatan warga.
  - 2) Bekerjasama dengan Ketua RW dalam melakukan pelacakan kasus yang ada di wilayah kerjanya.
  - 3) Memberi masukan kepada Ketua RW dalam upaya memberikan edukasi kepada warga terkait Covid 19, Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)
  - 4) Bekerjasama dengan kader membahas jadwal dan kegiatan di Posyandu atau lainnya, untuk sementara waktu ditunda dulu atau tetap menerapkan social dan physical distancing
  - 5) Memberikan layanan kesehatan yang dibutuhkan warga sesuai dengan ketentuan (seperti menggunakan APD saat pelayanan, dsb)
  - 6) Melakukan pencatatan dan pelaporan secara rutin kepada Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota
6. Keberlangsungan kegiatan Dilakukan oleh masyarakat bersama dengan pengurus RW dan pendamping teknis (Puskesmas) untuk menjamin kesinambungan pemberdayaan masyarakat.

PENUTUP

Pemberdayaan merupakan

upaya peningkatan kemampuan masyarakat untuk berpartisipasi, bernegosiasi, mempengaruhi dan mengendalikan kelembagaan masyarakat secara bertanggung jawab demi perbaikan kehidupannya. Pemberdayaan berarti memberikan daya (Empowerment) atau kekuatan (Strength). Pemberdayaan masyarakat dalam upaya mencegah penyebaran covid-19 menjadi hal yang sangat penting mengingat peran serta masyarakat menjadi salah satu kunci keberhasilan upaya mencegah dan memutus mata rantai penyebaran covid-19. Diharapkan pada akhirnya masyarakat memiliki kemampuan mengidentifikasi, merencanakan dan melakukan pemecahan masalah dengan memanfaatkan potensi dan fasilitas yang ada di wilayah setempat untuk mencegah penyebaran covid-19.

Daftar Rujukan

Departemen Kesehatan RI, Pedoman Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Masyarakat di Puskesmas, Jakarta, 2006  
 Direktorat Bina Yankep Dirjen Yanmed, Panduan Pelayanan Keperawatan Kesehatan di Rumah, Jakarta, 2006  
 Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020, Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19), Jakarta.  
 Kemendagri, 2020, Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 bagi Pemerintah Daerah. (pencegahan, pengendalian, diagnosis dan manajemen), Jakarta  
 Kemenkes dan kemendagri, 2010, Pedoman Umum Pengembangan Desa dan keluarahan Siaga Aktif,

Jakarta.

Kemenkes RI, 2010, KMK no. 908 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan Keperawatan Keluarga, Jakarta.

Kemenkes RI, 2020, Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di RT/RW/ Desa, Jakarta.

Kemenkes RI, 2020, Penetapan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) Akibat Kerja Sebagai Penyakit Akibat Kerja Yang Spesifik Pada Pekerjaan Tertentu, Jakarta.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan perlindungan Anak, 2016 Pembangunan Ketahanan Keluarga, Jakarta.

Kemenkes RI, 2019, KMK Nomor 43 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat, Jakarta

Kemenkes RI, 2014, Undang – Undang No 38 tentang Keperawatan, Jakarta

Razi F, dkk, 2020, Bunga Rampai Covid-19: Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat di Rumah Aja, Depok

RSUI, 2020 Asuhan keperawatan Keluarga Covid-19 Berbasis Penyelidikan Epidemiologi dan Dukungan Masyarakat. Depok























































