

**UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 DENGAN MELAKUKAN
BATUK YANG BENAR DAN KEBERSIHAN CUCI TANGAN DI
KOMUNITAS KELUARGA DI DESA PEKUNCEN KECAMATAN
WIRADESA KABUPATEN PEKALONGAN**

Ade Irma Nahdliyyah*) dan Jihan Febrina Adella

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

Email: nahdliyyah.ft@gmail.com ; jihanfebrina009@gmail.com

ABSTRACT

COVID-19 is a disease caused by a new coronavirus strain. "CO" is taken from corona, "VI" virus, and "D" disease. Previously, the disease was called the '2019 novel coronavirus' or '2019-nCoV.' The COVID-19 virus is a new virus that is related to the same virus family as Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) and several types of common cold viruses. Etiology of COVID-19 severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-COV V-2): the 2019 coronavirus is different from SARS-CoV, but shares the same host receptor: human protective enzyme 2 (ACE2). From the observation process, the identification of physiotherapy problems in CPVID-19 by Lecturers and Students of the D-III Physiotherapy Study Program of the Faculty of Health Sciences, Pekalongan University was carried out by interviewing the local community. Information obtained was in the form of problems, namely that there are still many people who do not know how to handle and prevent COVID -19. The observation process to identify physiotherapy problems in COVID-19 uses an assessment method. The purpose of this activity is to increase knowledge and understanding from the public, especially in knowing about the prevention of COVID-19 by means of good cough etiquette and how to wash hands properly for virus prevention. The solution offered by the team is to use counseling and training on how to prevent COVID-19 with good cough etiquette and proper hand washing. Five people participated in outreach and training activities. Prior to the extension and training process, the community had been given a pre-test and post-test proving that the level of public understanding had increased after being given counseling in efforts to prevent COVID-19.

Keywords : Prevention of COVID-19, proper coughing and hand washing hygiene.

PENDAHULUAN

Belakangan ini penyebaran virus Covid – 19 (Corona) menjadi perbincangan hangat di kalangan masyarakat. Informasi mengenai penyebaran virus menyebar luas dari mulut ke mulut dan media dan juga dari berbagai postingan media sosial.

Diawal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya

virus baru yaitu virus jenis baru (SARS-Co V-2) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Diketahui asal mulai virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Ditemukan pada akhir Desember tahun 2019. Sampai saat ini sudah dipastikan terdapat 65 negara yang telah terjangkit virus satu ini (Data WHO, 1 Maret 2020) (PDPI, 2020).

Saat ini ada sebanyak 65 negara terinfeksi virus corona. Menurut data WHO per tanggal 2 Maret 2020 jumlah penderita 90.308 terinfeksi Covid-19. Di Indonesia pun sampai saat ini terinfeksi 2 orang. Angka kematian mencapai 3.087 atau 2.3% dengan angka kesembuhan 45.726 orang. Terbukti pasien konfirmasi Covid-19 di Indonesia berawal dari suatu acara di Jakarta dimana penderita kontak dengan seorang warga negara asing (WNA) asal Jepang yang tinggal di Malaysia. Setelah pertemuan tersebut penderita mengeluhkan demam, batuk, dan sesak napas (WHO, 2020).

Di masa pandemi seperti sekarang, menegah selalu lebih baik daripada mengobati. Salah satu cara paling efektif dan sederhana untuk mencegah penularan virus adalah dengan menjaga kebersihan. Terjadinya batuk dipengaruhi daya tahan tubuh, penularan melalui udara dari droplet penderita saat batuk atau bersin. Imbauan cuci tangan dan etika bersin serta batuk jangan dianggap angin lalu. Cara menjaga kebersihan diri tersebut harus dijalankan agar penyebaran penyakit ini bisa melambat.

Pencegahan dan pengendalian penyebaran patogen dari pasien yang terinfeksi (pencegahan dan pengendalian sumber) menjadikunci untuk menghindari penularan akibat kontak tanpa pelindung. Untuk penyakit yang ditularkan melalui droplet besar dan atau droplet nuklei, kebersihan pernafasan / etika batuk harus diterapkan oleh semua orang

yang memperhatikan gejala infeksi pernafasan. Semua orang (petugas kesehatan, pasien dan pengunjung) yang memperlihatkan tanda-tanda dan gejala infeksi pernafasan harus menutup mulut dan hidung mereka saat batuk/bersin menggunakan tisu, saputangan, masker linen atau masker bedah bila tersedia, sebagai pencegahan dan pengendalian sumber untuk menahan sekret pernafasan, dan membuangnya ke tempat limbah menggunakan masker bedah menghadapi orang yang batuk/bersin bila memungkinkan dan membersihkan tangan. Pimpinan fasilitas pelayanan kesehatan harus meningkatkan kebersihan pernafasan/etika batuk mempromosikan penerapan kebersihan pernafasan/etika batuk oleh semua petugas kesehatan, pasien, dan anggota keluarga yang menderita penyakit pernafasan akut yang disertai demam berikan informasi kepada petugas kesehatan, pasien, anggota keluarga, dan pengunjung mengenai pentingnya menahan aerosol dan sekret pernafasan untuk membantu mencegah penularan penyakit pernafasan pertimbangkan penyediaan sumber daya untuk kebersihan tangan (misalnya, dispenser antiseptik berbasis alkohol, perlengkapan sarana cuci tangan) dan pembersihan pernafasan (misalnya tisu), tempat berkumpul, seperti ruang tunggu, harus diutamakan (WHO, 2007).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi

perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, sehingga membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalah sendiri, dalam tatanan rumah tangga, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Umaroh, dkk, 2016).

Salah satu bagian dari PHBS adalah mencuci tangan memakai sabun sebelum dan sesudah melakukansuatu kegiatan. Mencuci tangan yang baik adalah dengan mengikuti 7 langkah membersihkan tangan sesuai prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Dengan mencuci tangan memakai sabun baik sebelum makan atau pun sebelum memulai pekerjaan, akan menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyebaran penyakit melalui kuman yang menempel di tangan (Andriansyah, dkk 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Anugrah Perdana Masloman, G. D Kandou, Ch. R. Tilaar pada tahun 2015 dengan judul “ Analisis Pelaksanaan dan Pengendalian Infeksi di Kamar Operasi RSUD Dr Sam Ratulangi Tonado “ tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pencegahan dan pengendalian infeksi. Didapatkan hasil penelitian menunjukan bahwa pelaksanaan kebersihan tangan, pemakaian alat pelindung diri, pemrosesan peralatan pasien, pengelolaan limbah, pengelolaan lingkungan, program

kesehatan petugas kesehatan, penempatan pasien, *hygiene* respirasi/etika batuk, praktek menyuntik yang aman dan praktek untuk lumbal punksi belum berjalan sesuai dengan pedoman pencegahan dan pengendalian infeksi Kementerian Kesehatan (Masloman, Kandou, & Tilaar, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Tiwuk Susantiningih, Retno Yulianti, kristiana Simanjuntak, Arfiyanti pada tahun 2018 dengan judul “PKM Pelatihan Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Masyarakat RT 007/RW 007 Desa Pangkalan Jati, Kecamatan Cinere Kota Depok “ dengan melakukan penelitian cara mencuci tangan dengan sabun sebagai salah satu perilaku hidup bersih dan sehat utuk dapat mencegah berbagai penyakit yang diakibatkan oleh higienitas yang kurang (Tiwuk & dkk, 2018).

Dari proses observasi identifikasi problematika fisioterapi pada COVID-19 oleh Dosen dan Mahasiswa Prodi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan dilakukan pada tanggal 10 April 2020 dengan cara wawancara kepada Ketua RT dan masyarakat setempat. Informasi yang didapatkan berupa permasalahan yaitu masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bagaimana penanganan dan pencegahan COVID-19.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat

terutama dalam mengetahui pada pencegahan COVID-19 dengan cara melakukan Batuk yang benar dan Kebersihan Cuci Tangan. Oleh karena itu, tim memberikan solusi yang di tawarkan kepada mitra yaitu metode penyuluhan cara pencegahan covid-19 dengan cara melakukan Batuk yang benar dan Kebersihan Cuci Tangan. Sehingga , kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan supaya tingkat pengetahuan dan pemahaman ketua RT dan masyarakat untuk pencegahan virus.

Tahapan Kegiatan Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi adalah pengenalan awal bahwa akan ada kegiatan yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa Fisioterapi Universitas Pekalongan di rumah ibu supartini. Sosialisasi dengan memberi informasi sekaligus mengenalkan melalui media brosur, serta penyuluhan yang akan sedikit memberi penjelasan kepada masyarakat keluarga untuk memahami cara melakukan batuk yang benar dan cuci tangan upaya pencegahan virus covid-19 di komunitas keluarga Desa Pekunen Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka Pelaksanaan

Observasi

Seluruh tim melakukan pengamatan di lingkungan tempat kegiatan dikeluarga ibu Supartini.

Tim melakukan pengamatan di lingkungan tempat kegiatan komunitas

keluarga Desa Pekunen Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Dari hasil observasi bahwa kondisi yang ada dilngkungan komunitas keluarga saat ini adalah mengenai penyebaran virus Covid-19.

Identifikasi keluhan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di identifikasi yang telah didapatkan bahwa di Desa Pekunen Kabupaten Pekalongan mayoritas belum mengetahui penanganan dan pencegahan COVID-19.

Pelaksanaan

1. Pembukaan
 - a. Salam pembuka
 - b. Memperkenalkan Dosen Akademik
 - c. Memperkenalkan diri
 - d. Menjelaskan tujuan diadakanya kegiatan
 - e. Menyebutkan materi yang akan diberikan
 - f. Pre Test
2. Pemaparan Materi dan Pelatihan
Pemaparan materi dan pelatihan tentang penangan dan pencegahan Covid-19 dengan cara melakukan batuk yang benar dan cuci tangan.
3. Diskusi
Dilakukan oleh sernua peserta penyuluhan.
4. Penutup
Post Test

Khalayak Sasaran

Kegiatan ini ditunjukan kepada komunitas keluarga di Desa Pekunen Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan.

Materi Kegiatan

- a. Pokok bahasan
Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Dengan Melakukan Batuk Yang Benar Dan Kebersihan Cuci Tangan
- b. Tujuan
Meningkatkan pemahaman tentang Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Dengan Melakukan Batuk Yang Benar Dan Kebersihan Cuci Tangan.
- c. Pemateri atau Narasumber
Seluruh Tim

Deskripsi batuk yang Benar

a. Definisi

Batuk yang baik dan benar adalah suatu teknik yang dirancang untuk meminimalkan penularan patogen pernapasan melalui rute droplet atau udara (CDC, 2012). Pengendalian penyebaran patogen dari sumber yang infeksius merupakan kunci program pengendalian sumber penularan infeksi. Peningkatan penerapan Kewaspadaan Standar ini di seluruh dunia akan secara signifikan menurunkan risiko yang tidak perlu dalam pelayanan kesehatan. Peningkatan lingkungan kerja yang aman sesuai dengan langkah yang dianjurkan dapat menurunkan risiko transmisi. *Hygiene respirasi/etika batuk* adalah cara penting untuk mengendalikan penyebaran infeksi di sumbernya (WHO, 2008).

b. Tujuannya

Mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang disekitarnya. Droplets tersebut dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular ke orang lain disekitarnya melalui media udara pernapasan disebut “air borne disease”(kemenkes, 2018).

c. Kebiasaan batuk yang salah

- 1) Tidak menutup mulut saat batuk atau bersin di tempat umum
- 2) Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup mulut atau hidung saat batuk dan bersin
- 3) Membuang ludah batuk disembarang tempat
- 4) Membuang atau meletakan tissue yang sudah dipakai disembarang tempat
- 5) Tidak menggunakan masker saat flu dan batuk

d. Cara melakukannya (WHO, 2020)

- 1) Tutup mulut dan hidung saat batuk dengan lengan baju dalam atau tisu agar virus tak menyebar ke udara



- 2) Buang tisu yang telah dipakai buat batuk ke tong sampah



- 3) Segera cuci tangan pakai air bersih atau hand sanitaize



- 4) Gunakan masker



Cuci Tangan yang Baik

a. Definisi

Mencuci tangan yang baik adalah dengan mengikuti 7 langkah membersihkan tangan sesuai prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Dengan mencuci tangan memakai sabun baik sebelum makan atau pun sebelum memulai pekerjaan, akan menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyebaran penyakit melalui kuman yang menempel di tangan (Andriansyah, dkk, 2013).

b. Manfaat

yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun

c. Cara melakukannya

- 1) Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut.



- 2) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



- 3) Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih



- 4) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan



- 5) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



- 6) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan



- 7) Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.



Cara melakukan Cuci Tangan (Tiwuk, 2018)

Partisipasi Mitra

Lancarnya program kegiatan, dalam hal ini mitra memberikan kontribusi aktif berupa :

1. Tempat kegiatan yang kondusif
2. Partisipasi dan sambutan yang antusias dengan adanya rencana program kegiatan
3. Menyediakan sarana penunjang lainnya untuk memperlancar jalanya program kegiatan

Hasil Pre test dan Post test

Diadakan kegiatan penyuluhan ini maka dapat dilihat dari tolak ukur pengetahuan masyarakat di komunitas keluarga tentang Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Dengan Melakukan Batuk Yang Benar Dan Kebersihan Cuci Tangan Di Komunitas Keluarga Di Desa Pekuncen Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Dengan memberikan pre test sebelum dilakukan penyuluhan serta diberikan pos test setelah dilakukan penyuluhan, maka didapatkan hasil :

Hasil Pre Test

Pertanyaan	Pre Test	
	Ya	Tidak
1	4	1
2	2	3
3	2	3
4	1	4
5	2	3
6	3	2
7	2	3
8	2	3

Dari tabel diatas didapatkan hasil dari 8 pertanyaan yang diberikan kepada 5 masyarakat komunitas keluarga sebelum dilakukan penyuluhan dengan hasil masih banyak anggota keluarga yang belum mengetahui covid 19 dan cara mencegah penularan covid 19

Hasil Post Test

Pertanyaan	Post Test	
	Ya	Tidak
1	5	0
2	5	0
3	5	0
4	5	0
5	5	0
6	5	0
7	5	0
8	5	0

Dari tabel diatas didapatkan hasil dari 8 pertanyaan yang diberikan kepada 5 masyarakat komunitas keluarga sesudah dilakukan penyuluhan dengan hasil seluruh anggota komunitas keluarga sudah mengetahui tentang covid 19 dan cara pencegahannya.

Sebelum dilkukan penyuluhan rata-rata orang menjawab pertanyaan pre test dengan skor jawaban 2 sebanyak 25% . Setelah dilakukan penyuluhan rata-rata yang menjawab pertanyaan post test dengan skor jawaban 5 sebanyak 62%, sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat komunitas keluarga terhadap upaya pencegahan virus dengan cara etika batuk yang baik dan cucitangan yang baik sebanyak 37%.

SIMPULAN

Dari kegiatan penyuluhan Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Dengan Melakukan Batuk Yang Benar Dan Kebersihan Cuci Tangan Di Komunitas Keluarga Di Desa Pekuncen Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan didapatkan hasil sebagai berikut :

Sebelum dilkukan penyuluhan rata-rata orang menjawab pertanyaan pre test dengan skor jawaban 2 sebanyak 25% . Setelah dilakukan penyuluhan rata-rata yang menjawab pertanyaan post test dengan skor jawaban 5 sebanyak 62%. Dari data tersebut rata-rata perilaku responden yang sebelum diberikan penyuluhan tidak mengetahui tujuan dari batuk yang benar sebanyak 4 orang yang menjawab salah dan 1 orang yang menjawab benar dan setelah dilakukan penyuluhan semua responden mengetahui tentang etika batuk yang benar dan kebersihan cuci tangan. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat komunitas keluarga terhadap upaya pencegahan virus dengan cara etika batuk yang baik dan cucitangan yang baik sebanyak 37%.

Terdapat pengaruh penyuluhan Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Dengan Melakukan Batuk Yang Benar dan Kebersihan Cuci Tangan terhadap perubahan pengetahuan pada Komunitas Keluarga Di Desa Pekuncen Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan.

DAFTAR PUSTAKA

Andriansyah, Y., Rahmantari, DN (2013). Penyuluhan dan praktek PHBS (Perilaku Hiup Bersih Sehat) dalam mewujudkan masyarakat desa peduli sehat. Seri Pengabdian Masyarakat 2013 ISSN: 2089-3086 45-50. Jurnal Inovasi dan

- Kewirausahaan. Vol 2 No. 1, Januari 2013. Hal 45-50.
- Fehrr, A.R., Parlman, S. (2015). Coronavirus: An Overreview of Their Replication and Pathogenesis. *Methotd Mol Biol.* 2015 : 1282: 1-5.
- Masloman, A. P., Kandou, G. D., & Tilaar, C. R. (2015). Analisis Pelaksanaan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi di Kamar Operasi RSUD Dr. Sam Ratulangi Tondano. *JIKMU*.
- T. S., & dkk. (2018). PKM Pelatihan Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Masyarakat Rt 007/Rw 007 Desa PangkalanJati, Kecamatan Cinere Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*.
- Umaroh AK, Hanggara HY, Choiri (2009). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Wialyah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo 2015. 2015.
- Wang, Z., Qiang, W., Ke, H. (2020). A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Conrol and Prevention. Hubei Science and Teknologi Press. Cina
- WHO. 2020. WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCov on 11 February 2020. Cited Feb 13rd 2020. Available on: HYPERLINK "https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020" https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020 . (Feb12th 2020).
- Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Fakultas Kedokteran Uiversitas Lampung*.