

**MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP PENCEGAHAN
COVID-19 MELALUI VIDEO EDUKASI PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN**

***RAISING COMMUNITY AWARENESS ON COVID-19 PREVENTION THROUGH
VIDEO EDUCATION OF THE IMPLEMENTATION OF HEALTH PROTOCOL***

Ainur Rosidah^{1)*}, Binti Anisaul Khasanah²⁾, Rahmatika Kayis³⁾

¹⁾FKIP, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, email: ainurrosidah@umpri.ac.id

²⁾FKIP, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, email: bintianisaul@umpri.ac.id

³⁾FKIP, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, email: kayyis@umpri.ac.id

ABSTRAK

Pada tahun 2020 di Indonesia telah terjadi penyebaran virus corona yang menimbulkan banyak gejala seperti flu yang berkepanjangan, demam, tenggorokan sakit atau radang yang hebat, lemah, letih dan sebagainya. Penyebaran virus ini sangatlah cepat akibat adanya interaksi sosial secara langsung oleh masyarakat. Hal ini menjadikan pentingnya untuk menjalankan protokol kesehatan dalam mencegah penyebaran virus tersebut. Banyaknya masyarakat yang belum melaksanakan protokol kesehatan dengan baik menjadi alasan untuk melakukan peningkatan pengetahuan warga atas protokol tersebut. Untuk pencegahan covid-19 maka perlu menerapkan protokol kesehatan dengan mencuci tangan, menghindari menyentuh muka dan mengucek mata, menggunakan masker, isolasi mandiri, menjaga jarak, menerapkan etika batuk dan bersin, dan menjaga kesehatan. Hal ini yang menjadi dasar untuk membuat video edukasi bertemakan penerapan protokol kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Video edukasi ini diunggah di Youtube dan Facebook, yaitu media sosial yang banyak digunakan oleh berbagai kalangan. Hal ini dimaksudkan agar dapat memberikan pengaruh positif dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mendukung upaya pemerintah menghadapi Covid-19. Tujuan penyebarluasan video ini untuk meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian covid-19 di tempat dan fasilitas umum. Sehingga dengan adanya informasi yang diberikan, masyarakat lebih memahami dan meningkatkan pengetahuan mengenai protokol kesehatan dalam rangka memutus rantai penyebaran virus covid-19.

Kata kunci: *Covid-19, Penyebaran virus, Protokol kesehatan, Video edukasi, Media sosial*

ABSTRACT

There has been corona virus spread in Indonesia by the year of 2020 which causes symptoms such as persistent flu, fever, sore throat or severe inflammation, weakness, fatigue and so on. The spread of this virus is quick because of direct social interaction by the community. It makes the implementation of health protocols to prevent the spread of the virus is important. The large number of people who have not implemented the health protocol properly becomes a reason of effort to increase citizens' knowledge of the protocol. For preventing Covid-19, it is necessary to apply health protocols by washing hands, avoiding touching the face and rubbing the eyes, using masks, self-isolation, maintaining distance, applying cough and sneezing ethics, and maintaining health. This is the basis for making educational videos with the theme of implementing health protocols aimed at the community. These educational videos uploaded on YouTube and Facebook, those known as widely used platforms by various groups of people. This intended to have a positive influence in order to increase public awareness to support the government's efforts to face Covid-19. The purpose of distributing this video is to increase efforts to prevent and control Covid-19 in public places and facilities. So that with the information provided, the public better understands and increases knowledge about health protocols in order to break the chain of spreading the covid-19 virus.

Keywords: *Covid-19, Spread of viruses, Educational video, Health protocol, Social media*

PENDAHULUAN

Di akhir tahun 2019, telah menyebar suatu virus yang disebut sebagai corona virus. Corona virus ini menyebabkan penyakit yang terjadi pada hewan dan manusia. Virus ini dapat menyebar dan menginfeksi pada saluran pernafasan manusia. Gejala bisa berupa batuk, pilek hingga mencapai pada masalah yang serius seperti adanya MERS (*Middle East Respiratory*) dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI, 2020). WHO sejak Januari 2020 telah menyatakan bahwa dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus ini (Sebayang, R, 2020).

Pemerintah khususnya Indonesia telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemic virus ini dengan jumlah waktu 91 hari (Koesmawardhani, N.W, 2020). Ada beberapa kebijakan yang dilakukan pemerintah terkait penanganan kasus covid 19 diantaranya: 1) Kebijakan berdiam diri di rumah (*Stay at Home*); 2) Kebijakan Pembatasan Sosial (*Social Distancing*); 3) Kebijakan Pembatasan Fisik (*Physical Distancing*); 4) Kebijakan Penggunaan Alat Pelindung Diri (Masker); 5) Kebijakan Menjaga Kebersihan Diri (Cuci Tangan); 6) Kebijakan Bekerja dan Belajar di rumah (*Work/Study From Home*); 7) Kebijakan Menunda semua kegiatan yang

mengumpulkan orang banyak; 8) Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB); hingga terakhir, 9) Kebijakan pemberlakuan kebijakan New Normal (Tuwu, D, 2020).

Dengan adanya kebijakan tersebut, maka sikap yang diperlukan dilakukan oleh masyarakat adalah mencegah dan menghentikan agar virus Corona tidak menjangkiti warga masyarakat dalam jumlah lebih banyak lagi. Adapun. Langkah-langkah kesehatan publik (*public health*) yang dapat ditempuh oleh warga masyarakat untuk mencegah dan memperlambat penyebaran virus Corona, sebagaimana saran *World Health Organization* dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia diantaranya adalah sebagai berikut: 1) menjaga jarak dengan orang lain, minimal 1,5 meter, utamanya jika sedang berada di luar rumah atau di ruang publik tempat keramaian (*crowded*); 2) Hindari keluar rumah, apabila terpaksa harus keluar rumah hanya untuk keperluan yang sangat penting dan mendesak; 3) selalu menggunakan masker jika bepergian atau keluar rumah, serta menutup mulut dan hidung dengan siku yang tertekuk atau menutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin. Untuk kesehatan, segera buang tisu yang telah digunakan; 4) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir; 5) selalu membersihkan permukaan dan barang yang sering disentuh dengan menggunakan desinfektan; 6) membiasakan diri untuk mengkonsumsi makanan dan minuman

dengan gizi yang seimbang; 7) meningkatkan imunitas tubuh dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan berjemur di sinar matahari di waktu pagi hari; 8) menghindari perasaan cemas (*ansietas*), gelisah, panik, dan stress yang berlebihan, yang menyebabkan penurunan imunitas tubuh (Tuwu, D, 2020).

Mengingat bahayanya covid-19 dan pentingnya upaya memutus rantai penyebarannya, maka perlu adanya langkah nyata dari masyarakat dengan menerapkan protocol kesehatan sesuai anjuran pemerintah, yaitu: 1) selalu cuci tangan; 2) menghindari menyentuh wajah; 3) menggunakan masker; 4) jaga jarak; 5) menerapkan etika batuk dan bersin; 6) isolasi mandiri; 7) menjaga kesehatan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Dalam rangka pencegahan covid-19 maka perlu menerapkan protokol kesehatan oleh masyarakat. Hal ini yang menjadi dasar bagi pelaksana program pengabdian untuk membuat video edukasi bertemakan penerapan protokol kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Video edukasi ini diunggah di Youtube dan Facebook, yaitu media sosial yang banyak digunakan oleh berbagai kalangan. Hal ini dimaksudkan agar dapat memberikan pengaruh positif dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mendukung upaya pemerintah menghadapi Covid-19. Sebelum video penerapan protokol kesehatan disebar luaskan melalui

facebook dan youtube, sebelumnya dilakukan penyuluhan terhadap pentingnya protocol kesehatan yang dilakukan oleh mahasiswa peserta kuliah kerja nyata (KKN) UMPRI 2020 kepada masyarakat desa Tambahrejo Pringsewu dengan bimbingan dosen pembimbing selaku pelaksana program pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan Covid-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang. Masyarakat harus dapat beraktivitas kembali dalam situasi pandemi Covid-19 dengan beradaptasi pada kebiasaan baru yang lebih sehat, lebih bersih, dan lebih taat, yang dilaksanakan oleh seluruh komponen yang ada di masyarakat serta memberdayakan semua sumber daya yang ada. Peran masyarakat untuk dapat memutus mata rantai penularan Covid-19 harus dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan. Protokol kesehatan Covid-19 yang harus ditataati masyarakat, antara lain :

1. Selalu cuci tangan

Bersihkan tangan dengan cairan pencuci tangan atau hand sanitizer, apabila permukaan tangan tidak terlihat kotor. Namun, apabila tangan kotor maka bersihkan menggunakan sabun dan air mengalir. Cara mencucinya harus dengan standar yang ada, yakni meliputi bagian dalam, punggung, sela-sela, dan

- ujung-ujung jari.
2. Jangan menyentuh wajah
Dalam kondisi tangan yang belum bersih, sebisa mungkin hindari menyentuh area wajah, khususnya mata, hidung, dan mulut. Mengapa? Tangan Kita bisa jadi terdapat virus yang didapatkan dari aktivitas yang kita lakukan, jika tangan kotor ini digunakan untuk menyentuh wajah, maka virus dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh.
 3. Menggunakan masker
Bagi yang memiliki gejala gangguan pernapasan, kenakanlah masker medis ke mana pun saat keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain. Setelah digunakan, jangan lupa buang masker di tempat sampah yang tertutup dan setelah itu cuci tangan.
 4. Jaga jarak
Untuk menghindari terjadinya paparan virus dari satu orang ke orang lain, kita harus senantiasa menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter. Terlebih jika orang tersebut menunjukkan gejala gangguan pernapasan. Jaga jarak dikenal dengan istilah *physical distancing*. Kita dilarang untuk mendatangi kerumunan, meminimalisir kontak fisik dengan orang lain, dan tidak mengadakan acara yang mengundang banyak orang.
 5. Terapkan etika batuk dan bersin
Ketika batuk atau bersin, tubuh akan mengeluarkan virus dari dalam tubuh. Jika virus itu mengenai dan terpapar ke orang lain, maka orang lain bisa terinfeksi virus yang berasal dari tubuh kita. Terlepas apakah kita memiliki virus corona atau tidak, etika batuk dan bersin harus tetap diterapkan. Caranya, tutup mulut dan hidung menggunakan lengan atas bagian dalam. Bagian ini dinilai aman menutup mulut dan hidung dengan optimal, selain itu bagian lengan atas dalam ini tidak digunakan untuk beraktivitas menyentuh wajah. Sehingga relative aman. Selain dengan lengan, bisa juga menutup mulut dan hidung menggunakan tisu yang setelahnya harus langsung dibuang di tempat sampah.
 6. Isolasi mandiri
Bagi yang merasa tidak sehat, seperti mengalami demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, sesak napas, diminta untuk secara sadar melakukan isolasi mandiri di dalam rumah. Tetap berada di dalam rumah dan tidak mendatangi tempat kerja, sekolah, atau tempat umum lainnya karena memiliki resiko infeksi Covid-19 dan menularkannya ke orang lain.
 7. Jaga kesehatan
Selama berada di dalam rumah atau berkegiatan di luar rumah, pastikan kesehatan fisik tetap terjaga dengan berjemur sinar matahari pagi selama beberapa menit, mengonsumsi makanan

bergizi seimbang, dan melakukan olahraga ringan. Istirahat yang cukup juga sangat dibutuhkan dalam upaya menjaga kesehatan selama masa pandemi.



Gambar 1. Penerapan protokol kesehatan bagi masyarakat

Dengan penerapan protokol kesehatan yang baik di kehidupan sehari-hari, bisa mewujudkan dampak yang positif yaitu pertama memutus rantai penularan virus Covid-19 itu sendiri dan yang kedua menjadi upaya bersama mengakhiri ketidakpastian yang ditimbulkan oleh wabah virus corona.

Protokol kesehatan di tengah pandemi Covid-19 hendaknya dipahami sebagai upaya bersama mewujudkan kepastian baru. Sebab, dengan menerapkan protokol kesehatan sepanjang era pola hidup baru saat ini, kepatuhan mutlak itu menjadi landasan bagi terwujudnya kepastian baru. Sehingga adanya jalan keluar yang dapat mengatasi

pandemic Covid-19 ini. Sebaliknya, bila ketidakpatuhan pada protokol kesehatan hanya akan mengakibatkan durasi ketidakpastian dan pandemi sekarang ini menjadi berkepanjangan.

Maka dari itu, perlu kesadaran dari masyarakat akan penerapan protokol kesehatan, karena dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, akan berdampak positif baik kesehatan diri sendiri, lingkungan, dan masyarakat sekitar. Oleh karena itu, dibuatlah sebuah video edukasi berupa video tutorial penerapan protokol kesehatan yang diunggah di youtube dengan link url <https://youtu.be/w65dO6ufpSE>.

KESIMPULAN

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Virus ini menyerang saluran pernafasan. Gejala Covid-19 yang paling umum adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Beberapa orang mungkin mengalami sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, atau diare. Untuk proses penularan terjadi dari orang ke orang sehingga perlu adanya pencegahan yang harus dilakukan.

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan Covid-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang. Protokol pencegahan Covid-19 yang harus ditaati masyarakat, antara lain cuci tangan, jangan menyentuh wajah, menggunakan masker,

jaga jarak, terapkan etika batuk dan bersin, isolasi mandiri, jaga kesehatan.

SARAN

Dengan dibuatnya video edukasi seharusnya menjadi salah satu media sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya mematuhi protocol kesehatan dalam rangka memutus rantai penyebaran covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini kami menyampaikan terimakasih kepada lembaga UMPRI yang menjadi perantara pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan KKN. Selanjutnya kami juga menyampaikan terimakasih kepada Desa Tambahrejo Pringsewu yang telah menyediakan tempat dan menjadi sarana dalam penyampaian sosialisasi penerapan protokol kesehatan.

REFERENSI

- [1] Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (COVID19)*, Rev 3 (16 Maret 2020).
- [2] Sebayang, R. 2020. *Awat! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global*. *CNBC Indonesia*. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awat-whoakhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>. Diakses tanggal 12 September 2020.
- [3] Koesmawardhani, N.W. 2020. *Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020*. *Detiknews*. Diakses dari <https://news.detik.com/berita/d-4942327/pemerintahtetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020>
- [4] Tuwu, D. 2020. Kebijakan Pemerintah dalam Penanganan Pandemi Covid-19. *Journal Publicuho*, 3(2): 267–278. doi: 10.35817/jpu.v3i2.12535.