

Upaya Penanggulangan Covid-19 Dalam Keluarga Civitas Akademika Universitas Nurul Jadid

Vivin Nur Hafifah¹, Septi Nur Badriah², Putri Nur Malasari³

1. Universitas Nurul Jadid, Email:
vivinhafifah@unuja.ac.id
2. Universitas Nurul Jadid, Email :
nursepti179@gmail.com
3. Universitas Nurul Jadid, Email:
putrinurmalasari1415@gmail.com

Abstract

Abstract. Covid-19 is a disease that attacks the respiratory system, symptoms include runny nose, sore throat, cough and fever. And in some people the symptoms can be more severe and cause pneumonia or difficulty breathing, a small number of these cases lead to death. This study aims to measure the efforts to deal with Covid-19 in the academic family of Nurul Jadid Probolinggo University. This type of research is qualitative with a descriptive approach. data collection on February 2, 2021 after obtaining approval from the Institute for Publishing, Research and Community Service (LP3M). Participants involved in the research were 8 people including 3 health faculty lecturers, 2 engineering faculty lecturers, 2 Islamic religion faculty lecturers and 2 education staff. The selection of participants from the population used a purposive sampling approach with the criteria being on campus when the research was carried out. The consent of the participants to be involved in the study was proven by signing the informed consent. Data collection was carried out through structured interviews using instruments in the form of new interviews containing questions about efforts to tackle Covid-19. The interview process was carried out by applying health protocols such as wearing masks, physical distancing, and washing hands before and after the interview. The

data obtained were analyzed using the triangulation method of data sources to identify the categories, sub-themes, and themes of the participants' experiences. categories that have meanings are arranged to form sub-themes, then sub-themes that contain similar meanings as research themes. Data analysis was performed manually using thematic analysis methods. The results of his research show that the family of the Nurul Jadid University academic community has made efforts to tackle Covid-19. The conclusion is that the family of the academic community has made efforts to tackle Covid-19, in the form of wearing a mask while working, maintaining distance, washing hands (using a hand sanitizer), increasing immunity, applying the correct cough ethics, changing clothes or showering when you get home, controlling comorbidities and cleaning routinely objects that are often handled with disinfectants because they are aware that the Covid-19 disease is very dangerous and can die in a community.

Keywords: , Countermeasures, Family, Covid 19

Abstrak

Covid-19 adalah penyakit yang menyerang sistem pernafasan, gejalanya berupa pilek, sakit tenggorokan, batuk dan demam. Dan pada beberapa orang gejalanya bisa lebih parah dan menimbulkan radang paru-paru atau kesulitan bernafas, sejumlah kecil kasus ini menyebabkan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya penanggulangan Covid-19 dalam keluarga civitas akademika Universitas Nurul Jadid Probolinggo. Jenis penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. pengambilan data pada tanggal 02 februari 2021 setelah mendapatkan persetujuan dari Lembaga Penerbitan, Penelitian, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP3M). Partisipan yang terlibat dalam penelitian yaitu 8 orang meliputi 3 orang dosen Fakultas Kesehatan, 2 orang dosen Fakultas Teknik,

2 orang dosen Fakultas Agama Islam dan 2 orang tenaga pendidikan (Fakultas Kesehatan). Pemilihan partisipan dari populasi menggunakan pendekatan purposive sampling dengan kriteria berada di kampus ketika penelitian dilaksanakan. Persetujuan partisipan untuk terlibat dalam penelitian dibuktikan dengan penandatanganan inform consent. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan instrumen berupa pedoman wawancara yang memuat pertanyaan mengenai upaya penanggulangan Covid-19. Proses wawancara dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan seperti pemakaian masker, physical distancing, dan mencuci tangan sebelum dan setelah wawancara. Analisis data dilakukan secara manual menggunakan metode analisis tematik. Hasil penelitian yaitu keluarga civitas akademika Universitas Nurul Jadid telah melakukan upaya penanggulangan Covid-19. Kesimpulan keluarga civitas akademika sudah melakukan upaya penanggulangan Covid-19, berupa memakai masker saat bekerja, menjaga jarak, mencuci tangan (menggunakan hand sanitizer), meningkatkan imunitas, menerapkan etika batuk yang benar, mengganti baju atau mandi sesampai di rumah, mengendalikan penyakit penyerta serta membersihkan secara rutin benda-benda yang sering dipegang dengan desinfektan karena mereka sadar bahwa penyakit Covid-19 ini sangat berbahaya dan bisa menimbulkan kematian apabila disertai komorbid..

Kata kunci: Penanggulangan, Keluarga, Covid19

Vivin Nur Hafifah: Penanggulangan Covid-19

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, siapa menyangka kita akan menghadapi musibah penyakit menular yang penyebabnya tak terlihat (kasat mata). Virus ini sangat kecil, lebih kecil dari sel tubuh kita ini. Bahkan, noda terkecil yang terlihat mata dapat menampung sekitar 1000 virus. Betapa kecil ukuran dari virus Corona ini, dan penularan virus ini juga begitu cepat sehingga menyebabkan wabah. Penyakit yang mendunia ini telah mengakibatkan kematian lebih dari 250.000 orang dan menginfeksi tiga juta penduduk yang tersebar diberbagai Negara {Formatting Citation}

Di Indonesia kasus Covid-19 pertama kali dikonfirmasi pada tanggal 2 Maret 2020 berjumlah 2 orang. Sampai 31 Januari 2021, kasus COVID-19 di Indonesia sudah mencapai 1.078.314 kasus konfirmasi dengan angka kematian 29,998 kasus.⁽²⁾ Sedangkan di Jawa Timur terdapat 145.195 kasus yang terkonfirmasi dan

10.500 yang meninggal dunia.⁽³⁾

Virus corona yang menyebabkan Covid-19 masih belum menunjukkan tanda-tanda hilang. Hal itu ditunjukkan dengan jumlah pasien COVID-19 yang masih bertambah setiap harinya di berbagai daerah, termasuk Kabupaten Probolinggo. Bahkan, tak sedikit yang memunculkan kluster penyebaran virus corona. Beberapa tempat yang bisa menimbulkan kluster COVID-19, antara lain keluarga, perkantoran, pasar, dan fasilitas umum lainnya.

Universitas Nurul Jadid salah satu tempat berkumpulnya orang banyak, kondisi tersebut berpotensi tinggi terjadinya penularan Covid-19. Meskipun saat ini proses pembelajaran dilakukan secara daring tetapi dosen dan tenaga kependidikan masih tetap aktif bekerja setiap hari di Universitas Nurul Jadid, dan dalam kegiatan akademik keluarga Civitas Akademika masih belum memakai masker atau

masih banyak yang belum menerapkan 3M. Karenanya, berbagai penanggulangannya pun harus dilakukan agar keluarga Civitas Akademika Nurul Jadid bisa aman dari virus Covid-19 ini.

Tindakan pencegahan penyebaran Covid-19 yang dianjurkan WHO adalah dengan menerapkan 3M, yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak.⁽⁴⁾ Dan agar keluarga dirumah juga terhindar dari penularan virus ini maka sesampai dirumah, segera bersihkan diri setelah pulang ke rumah, dan pakai masker jika berinteraksi dengan orang lain khususnya kelompok rentan.⁽⁵⁾

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilakukan di Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo, pengambilan data pada tanggal 02 februari 2021 setelah mendapatkan persetujuan dari Lembaga Penerbitan, Penelitian, dan

Pengabdian Kepada Masyarakat (LP3M). Partisipan yang terlibat dalam penelitian yaitu 8 orang meliputi 3 orang dosen Fakultas Kesehatan, 2 orang dosen Fakultas Teknik, 2 orang dosen Fakultas Agama Islam dan 2 orang tenaga pendidikan (Fakultas Kesehatan). Pemilihan partisipan dari populasi menggunakan pendekatan purposive sampling dengan kriteria berada di kampus ketika penelitian dilaksanakan. Persetujuan partisipan untuk terlibat dalam penelitian dibuktikan dengan penandatanganan inform consent.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan instrumen berupa pedoman wawancara yang memuat pertanyaan mengenai upaya penanggulangan Covid-19. Proses wawancara dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan seperti pemakaian masker, physical distancing, dan mencuci tangan sebelum dan setelah wawancara. Analisis data dilakukan secara manual

menggunakan metode analisis tematik.(6)

HASIL PENELITIAN

Hasil analisa data terhadap 8 orang partisipan diperoleh 3 tema yaitu: (a) menjalankan anjuran pemerintah yaitu 3M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak); (b) peningkatan imunitas dengan cara konsumsi gizi yang seimbang, olahraga, suplemen vitamin dan istirahat yang cukup; (c) tutupi mulut saat batuk, bersin dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan; (d) segera mengganti baju atau mandi sesampai dirumah setelah bepergian atau bekerja diluar; (e) mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanker; (f) bersihkan dengan desinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah dan perabot seperti: meja, kursi, gagang pintu, dan lain-lain.

1. Menjalankan Anjuran Pemerintah Yaitu 3 M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, Dan Menjaga Jarak)

“Karena penyebaran covid melalui sentuhan dan udara, maka yang harus kita jaga adalah menjaga jarak dan menghindari kontak, dan selalu memakai masker. Ya intinya yang utama kita harus menjaga kebersihan”

”Saya selalu mengikuti anjuran pemerintah diantaranya dengan mencuci tangan dengan sabun, dan saat berada diluar rumah saya selalu membawa hand sanitizer, antisipasi apabila tidak air”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan selalu melaksanakan anjuran pemerintah dengan memakai masker saat keluar rumah, mencuci tangan dengan sabun, dan selalu menjaga jarak dengan orang lain. Tabel 1. Ringkasan 3 M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, dan Menjaga Jarak)

Kategori	Jawaban Partisipan
Memakai masker	100% partisipan memakai masker saat berada diluar rumah
Mencuci tangan	100% partisipan mencuci tangan menggunakan sabun dan apabila tidak ada sabun menggunakan hand sanitizer
Menjaga jarak	100% partisipan menjaga jarak dengan orang lain

2. Peningkatan Imunitas Dengan Cara Konsumsi Gizi Yang Seimbang, Olahraga, Suplemen Vitamin Dan Istirahat Yang Cukup
 “Kami sekeluarga minimal vitamin C tiap hari. Terutama minum air, makan sayur dan buah yang lebih penting. Untuk olahraga selama pandemi jadi lebih sering dari

biasanya, kalau biasanya kadang seminggu sekali, tapi sekarang lebih sering berjemur tiap pagi dan aktifitas stretching gitu”.

“Kalau vitamin minimal vitamin C itu mbak tiap hari atau minum UC1000. Terutama minum air, makan sayur dan buah yang lebih penting dari pada multivitamin karena kita kan tidak tau itu isinya cocok atau tidak ke tubuh kita, baik atau tidak buat kerja ginjal kita”

“Meminum vitamin C setiap hari dan memakan makanan yang bernutrisi dan istirahat yang cukup dan sering komunikasi dengan keluarga”

“Terus terang kalau tidur siang pasti tidak mungkin karena sayakan bekerja, jadi tidur malamnya yang optimal 7-8 jam”.

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa dalam meningkatkan imunitas, 80% partisipan mengkonsumsi vitamin

C, memakan makanan yang bernutrisi, olahraga, dan istirahat yang cukup yaitu 7-8 jam.

Tabel 2. Ringkasan Peningkatan Imunitas

Kategori	Jawaban Partisipan
Konsumsi gizi yang seimbang	100% partisipan mengkonsumsi gizi yang seimbang
Olahraga	100% partisipan melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu dikarenakan bekerja
Suplemen Vitamin	80% partisipan mengkonsumsi suplemen vitamin (vitamin C dan UC1000)
Istirahat Yang Cukup	100% partisipan tidak pernah tidur siang, partisipan hanya tidur malam 7-8 jam

3. Tutupi Mulut Saat Batuk, Bersin Dengan Lengan Atas Atau Tisu Lalu Langsung Buang Tisu Ke Tempat Sampah Tertutup Dan Segera Cuci Tangan

“Saya tegur mereka secara langsung jika tidak menggunakan etika batuk dan bersin yang benar. Dan saya sendiri pasti memakai masker karena itu melindungi saya dan diri anda sendiri”.

“Kalau tidak menggunakan etika batuk dan bersin yang benar saya tegur. Dan menghindari kontak langsung dengan jaga jarak”.

“Saya anjurkan untuk melakukan etika batuk yang benar dan memakai masker”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan menggunakan etika batuk yang benar dan menjaga jarak dengan orang yang tidak menggunakan etika batuk yang benar.

Tabel 3 Ringkasan Etika Batuk Dan Bersin

Kategori	Jawaban Partisipan
Tutupi mulut saat batuk	100% partisipan melakukan etika batuk dengan benar
Bersin dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup	80% partisipan bersin dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup
Segera mencuci tangan	80% partisipan segera mencuci tangan ketika batuk dan bersin

4. Segera Mengganti Baju Atau Mandi Sesampai Dirumah Setelah Bepergian Atau Bekerja Diluar

“Yang pertama saya lakukan itu cuci tangan kemudian mandi dan tentunya ganti baju baru bisa kumpul dengan keluarga. Dan menaruh pakaian kotor

itu langsung pada tempatnya.

“Sesampainya di rumah saya tidak langsung ke anak, pasti mandi mengganti baju dulu dan menaruh pakaian kotor pada tempatnya kemudian baru bisa berkumpul dengan keluarga, karena kita tidak tau apakah kita sudah terinfeksi atau tidak ketika berada di luar rumah”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan sesampai mereka dirumah, mereka lakukan protokol kesehatan dengan mencuci tangan dan kemudian mandi serta mengganti baju.

Tabel 4. Ringkasan Segera Mengganti Baju Atau Mandi Sesampai Dirumah Setelah Bepergian Atau Bekerja Diluar

Kategori	Jawaban Partisipan
Segera mengganti baju	100% partisipan sesampai dirumah mengganti baju
Segera	100%

Mandi	partisipan mandi sesampai dirumah sebelum berkumpul dengan keluarga
-------	---

partisipan lebih safety dan jarang keluar rumah serta melakukan pemeriksaan terlebih dahulu, kemudian segera membawa ke Rumah Sakit.

Tabel 5. Ringkasan Mengendalikan Penyakit Penyerta

Kategori	Jawaban Partisipan
Mengendalikan penyakit penyerta	100% partisipan antisipasi pada anggota keluarga yang mempunyai penyakit penyerta dengan melakukan swab

5. Mengendalikan Penyakit Penyerta Seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi, Kanker.

“Pertama lakukan pemeriksaan, kemudian diSwab dulu, jika positif kita lanjut perawatan yang lebih tinggi sesuai aturan pemerintah mengenai perawatan pasien covid”

“Pertama saya akan lebih safety lagi dan lebih jarang keluar rumah. Saya bahkan jarang untuk pulang kampung hampir 1 tahun”

“Otomatis harus memeriksakan ke pelayanan yang lebih tinggi, kita periksakan dulu. Awalnya swab dulu jika positif maka kita harus segera ke Rumah Sakit sesuai prosedur rumah sakit.”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa

6. Bersihkan Dengan Desinfektan Secara Rutin Benda-Benda Yang Sering Disentuh Di Rumah Dan Perabot Seperti: Meja, Kursi, Gagang Pintu, Dan Lain-Lain.

“Iya, saya selalu menjaga kebersihan benda-benda yang sering di pakai”

“Iya mbak, terutama yang sering di sentuh seperti gagang pintu,

hand phone, remote dan kunci”

“Iya sering, saya selalu siapkan hand sanitizer di rumah, mobil dan tas anak jadi membersihkannya cukup di semprot dengan hand sanitizer”

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan selalu membersihkan secara rutin benda-benda yang sering disentuh dengan menggunakan hand sanitizer.

Tabel 6. Ringkasan Membersihkan Benda-Benda Yang Sering Dipegang Dengan Desinfektan

Kategori	Jawaban Partisipan
Membersihkan dengan desinfektan	100% partisipan membersihkan benda-benda yang sering dipegang dengan desinfektan

PEMBAHASAN

Pandemic covid 19 ini hampir terjadi diseluruh dunia,, hal ini menunjukkan bahwa

peran keluarga dalam upaya penanggulangan covid 19 ini sangat penting. Dibawah ini upaya yang dilakukan keluarga civitas akademika dalam menanggulangi covid 19.

Menjalankan Anjuran Pemerintah Yaitu 3 M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, Dan Menjaga Jarak)

Partisipan faham bahwa penyebaran virus Covid-19 melalui rute droplet (percikan) dari saluran pernapasan dan kontak. Penularan droplet terjadi saat seseorang berada dalam kontak erat (dalam jarak 1 meter) dengan orang yang terinfeksi dan terjadi pajanan droplet saluran pernapasan yang kemungkinan terinfeksi, misalnya melalui batuk, bersin, atau kontak sangat erat dengan orang tersebut sehingga agen infeksi masuk melalui titik-titik seperti mulut, hidung, atau konjungtiva (mata).

Hasil wawancara tentang uraian masalah menunjukkan bahwa partisipan selalu melaksanakan anjuran

pemerintah dengan memakai masker saat keluar rumah, mencuci tangan dengan sabun, dan selalu menjaga jarak dengan orang lain. Hal tersebut mereka lakukan sebagai upaya dalam menanggulangi Covid-19 yang sedang menjadi wabah saat ini.

Penggunaan masker merupakan bagian dari rangkaian komprehensif langkah pencegahan dan pengendalian yang dapat membatasi penyebaran penyakit-penyakit virus saluran pernapasan tertentu, termasuk COVID-19. Masker dapat digunakan baik untuk melindungi orang yang sehat (dipakai untuk melindungi diri sendiri saat berkontak dengan orang yang terinfeksi) atau untuk mengendalikan sumber (dipakai oleh orang yang terinfeksi untuk mencegah penularan lebih lanjut).⁽⁴⁾

Selain menggunakan masker, mencuci tangan adalah langkah awal dalam mencegah penyakit khususnya penyakit covid 19. Dengan mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun di air

yang mengalir secara rutin sebelum dan sesudah melakukan aktivitas dapat mencegah terpaparnya virus corona pada diri kita.⁽⁷⁾ Karena sabun mengandung lemak yang dikenal sebagai amphiphiles, sebagian diantaranya secara struktural menyerupai lipid pada membran virus. Molekul sabun “bersaing” dengan lipid di dalam membran virus. Ini kurang lebih bagaimana sabun juga menghilangkan kotoran normal dari kulit. Sabun tidak melonggarkan “lem” antara virus dan kulit tetapi juga interaksi seperti Velcro yang menyatuhkan protein, lipid, dan RNA dalam virus.⁽⁸⁾ Selain mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, hand sanitizer mampu membersihkan tangan agar bersih dari virus dan bakteri, karena mengandung senyawa etanol yang lebih dari 70 persen. Hand sanitizer dapat digunakan apabila kesulitan menemukan air bersih dan sabun untuk mencuci tangan.⁽⁹⁾

Peningkatan Imunitas Dengan Cara Konsumsi Gizi Yang Seimbang, Olahraga, Suplemen Vitamin Dan Istirahat Yang Cukup

Dalam upaya menanggulangi Covid-19 salah satunya adalah dengan memperkuat sistem imun tubuh, karena dengan sistem imun tubuh yang baik maka kita akan menangkal penularan virus ini. Pada dasarnya, tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun, ada hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh seseorang, antara lain penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar daya tahan tubuh kuat. Berdasarkan hasil wawancara 80% partisipan sudah memperkuat sistem imun tubuh dengan mengkonsumsi vitamin C, memakan makanan yang bernutrisi, olahraga, dan istirahat yang cukup yaitu

7-8 jam. Seperti yang kita bahwa dengan menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, berolahraga secara teratur serta istirahat yang cukup dapat meningkatkan Imunitas tubuh kita.

Agar imun kita kuat maka perlu senantiasa dijaga dengan memperhatikan jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengonsumsi vitamin dan suplemen, misalnya vitamin C yang terdapat pada buah jeruk, stroberi, sayur bayam, paprika merah dan brokoli. Vitamin A mengandung antioksidan untuk menangkal radikal bebas dan meningkatkan kekebalan tubuh, yang ada pada wortel, labu kuning dan ubi.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi gizi kurang secara nasional bersifat fluktuatif karena pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang 18,4% dan mengalami penurunan pada tahun 2010 yaitu 17,9%, tetapi pada tahun 2013 prevalensi gizi kurang mengalami peningkatan

kembali 19,6% yang terdiri dari 13,9% gizi kurang dan 5,7% gizi buruk. Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan”, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar. ⁽¹¹⁾

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan dengan melakukan olahraga secara rutin. Melakukan olahraga secara teratur, efeknya lebih baik terhadap sistem imun jika dibandingkan dengan olahraga yang hanya dilakukan sekli saja. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat.⁽¹²⁾ Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit. Adapun durasi ideal olahraga yaitu cukup 30 menit hingga satu jam adapun durasi diatas satu

jam justru akan membuat daya tahan tubuh lemah dan rentan.⁽¹³⁾

Tutupi Mulut Saat Batuk, Bersin Dengan Lengan Atas Atau Tisu Lalu Langsung Buang Tisu Ke Tempat Sampah Tertutup Dan Segera Cuci Tangan

Menyikapi penyebaran virus COVID19 yang sangat masif menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara termasuk Indonesia, maka pentingnya memutus rantai penularan mulai dari diri sendiri merupakan sesuatu yang wajib saat ini.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu dan batuk. Penularannya sangat mudah, hingga saat ini penelitian menyebutkan bahwa virus penyebab COVID-19 ditularkan melalui kontak dengan tetesan kecil (droplet) dari

saluran pernapasan. Cara penularan utama penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan telah menerapkan etika batuk yang benar dan menjaga jarak dengan orang yang tidak menggunakan etika batuk yang benar. Hal tersebut mereka lakukan sebagai upaya pencegahan penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (Droplets) dan membuat kenyamanan pada orang di sekitarnya.

Kementerian Kesehatan dan WHO telah mengeluarkan imbauan kesehatan untuk anda yang sedang batuk yang kemudian dikenal sebagai "Etika Batuk dan Bersin". Merupakan 4 langkah pencegahan penularan penyakit melalui udara, terutama untuk anda yang sedang batuk atau bersin. Terdengar sederhana, tapi langkah ini dapat menghindarkan lingkungan kita dari berbagai jenis penyakit yang dapat menular

melalui udara. Etika batuk terdiri dari: 1. Tutup hidung dan mulut anda menggunakan tisu/saputangan atau lengan bagian dalam baju anda saat anda batuk maupun bersin 2. Segera buang tisu yang sudah dipakai kedalam tempat sampah 3. Cuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol 4. Selalu gunakan masker saat masih sedang berada di tempat umum dan berinteraksi dengan orang lain.⁽¹⁴⁾

Virus Covid-19 bisa ditularkan melalui kontak langsung lewat percikan dari saluran napas seseorang yang sudah terinfeksi virus Covid-19 (yang keluar melalui batuk atau bersin). Seseorang dapat terinfeksi karena menyentuh permukaan yang sudah terkontaminasi virus ini lalu menyentuh wajahnya (seperti mata, mulut dan hidung). Virus Covid-19 dapat bertahan di atas permukaan benda yang sudah terpapar selama beberapa jam akan tetapi

dapat dibunuh dengan disinfektan.⁽¹⁴⁾ Seperti halnya infeksi saluran nafas lain seperti flu atau batuk pilek, tindakan dalam menjaga kesehatan bersama sangatlah penting dalam rangka memperlambat penyebaran Covid-19. Tindakan yang dilakukan dalam menjaga kesehatan bersama salah satunya adalah, menutup mulut dan hidung dengan tisu atau siku terlipat saat batuk atau bersin.⁽¹⁵⁾

Segera Mengganti Baju Atau Mandi Sesampai Dirumah Setelah Bepergian Atau Bekerja Diluar

Bagi sebagian masyarakat yang terpaksa keluar rumah untuk bekerja dan melakukan aktivitas masih sangat mungkin terpapar virus *corona* atau Covid-19. Menerapkan protokol kesehatan dengan menggunakan masker dan sering mencuci tangan saat di luar rumah merupakan salah satu cara untuk mencegah tertularnya Covid-19. Selain itu ketika sampai rumah pun kita wajib

melakukan langkah-langkah pencegahan penyebaran Covid-19. Diantaranya mencuci tangan, mandi, dan langsung mencuci pakaian yang dipakai bepergian. Hal tersebut juga telah dilakukan oleh partisipan karena partisipan paham karena Virus Covid-19 dapat bertahan di atas permukaan benda yang sudah terpapar selama beberapa jam.

Membersihkan diri dengan sabun dapat mengeluarkan banyak bakteri karena dalam sabun terdapat bahan khusus yang dapat mengendalikan bakteri yang ada pada tangan, dalam hal ini terdapat beberapa bahan aktif yang terkandung dalam sabun cuci tangan yaitu alcohol, emollient, triclocarban, triclosan, triclocarban, dan lainnya.⁽⁸⁾ Deterjen merupakan produk pembersih yang merupakan penyempurnaan dari sabun. Kelebihan deterjen dibandingkan sabun adalah kemampuannya dalam mengatasi air sadah dan larutan asam. Deterjen sering disebut

dengan istilah deterjen sintetis yang dibuat dari bahan-bahan sintetis.⁽¹⁶⁾ Umumnya deterjen tersusun atas tiga komponen yaitu, surfaktan (sebagai bahan dasar deterjen) sebesar 20-30%, builders (senyawa fosfat) sebesar 70-80% dan bahan aditif (pemutih dan pewangi) yang relative sedikit yaitu 2-8%. Surface Active Agent (surfaktan) pada deterjen digunakan untuk proses pembasahan dan pengikat kotoran, sehingga sifat dari deterjen dapat berbeda tergantung jenis surfaktannya.⁽¹⁷⁾

Mengendalikan Penyakit Penyerta Seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi, Kanker.

Orang-orang yang masuk ke kelompok rentan terinfeksi dan mengalami gejala berat dari Covid-19 disebut penyandang penyakit penyerta. Penyakit penyerta tak menular tersebut meliputi hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, gagal ginjal, stroke dan kanker. Masuk ke dalam kelompok yang lebih rentan, mereka yang

mempunyai penyakit penyerta harus lebih waspada dalam melakukan upaya pencegahan agar tak tertular virus SARS-CoV-2, penyebab Covid-19. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan lebih safety dan jarang keluar rumah serta melakukan pemeriksaan terlebih dahulu, kemudian segera membawa ke Rumah Sakit apabila mengalami gejala Covid-19.

Virus SARS-CoV-2 dapat menyerang siapa saja hingga mengakibatkan gejala atau tingkat keseriusan yang berbeda-beda. Salah satu kelompok yang beresiko mengalami gejala serius akibat Covid-19 adalah orang yang memiliki penyakit bawaan tertentu atau penyerta (komorbid).⁽⁴⁾

Beberapa waktu lalu, laporan yang dikeluarkan oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menunjukkan bahwa 94 persen kasus kematian Covid-19 di Amerika Serikat terjadi pada pasien dengan komorbiditas atau memiliki penyakit penyerta. Pasien yang

memiliki Komorbid ini lebih memerlukan perhatian karena kondisinya lebih rentan sehingga ketika tertular Covid-19 bisa berdampak fatal. Orang yang telah memiliki penyakit ini harus lebih ketat menerapkan protokol kesehatan demi menghindari penularan Covid-19. Penyakit penyerta Covid-19 yang paling banyak pada pasien positif Covid-19 di antaranya adalah hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, penyakit paru, dan penyakit ginjal.⁽¹⁸⁾ Penderita penyakit kronis bawaan di atas disarankan untuk menerapkan social distancing, yang kini disebut juga physical distancing, untuk mengurangi risiko terkena COVID-19. Jika harus keluar rumah, batasi jarak dengan orang lain minimal 1,5–2 meter dan hindari kerumunan atau tempat-tempat yang ramai. Selain itu, penderita penyakit kronis juga perlu rutin mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter agar penyakitnya dapat terkontrol. Selama

masa pandemi COVID-19 perlu tetap menjalani pola hidup sehat untuk memperkuat daya tahan tubuhnya. Hal ini bisa dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rajin mencuci tangan, mengurangi stres, rutin berolahraga di rumah, dan menjauhi asap rokok. Jika memiliki penyakit kronis yang telah disebutkan di atas dan mengalami gejala demam, batuk, atau sesak napas, terlebih jika pernah kontak dekat dengan orang yang menderita atau dicurigai menderita COVID-19, segeralah hubungi rumah sakit terdekat.¹⁹⁾

Bersihkan Dengan Desinfektan Secara Rutin Benda-Benda Yang Sering Disentuh Di Rumah Dan Perabot Seperti: Meja, Kursi, Gagang Pintu, Dan Lain-Lain.

[Virus Corona](#) memang cepat menyebar dan mudah menular. Penularannya bukan hanya dari penderita COVID-19, tapi

juga dari orang yang positif terinfeksi Corona tetapi tidak mengalami [gejala](#). Orang yang tanpa gejala (OTG) ini tidak menyadari bahwa di dalam tubuhnya ada virus Corona dan ia bisa menularkannya ke orang lain, untuk itu diperlukan upaya pencegahan penyebaran virus ini. Membersihkan rumah dengan disinfektan adalah upaya mencegah penyebaran virus Corona atau [COVID-19](#) di lingkungan keluarga. Kegiatan ini sebaiknya sering dilakukan selama masa pandemi ini. Cairan disinfektan bisa membersihkan virus pada permukaan benda-benda seperti meja, gagang pintu atau saklar lampu yang kerap disentuh orang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan selalu membersihkan secara rutin benda-benda yang sering disentuh dengan menggunakan hand sanitizer. Disinfektan dapat disemprotkan ke seluruh penjuru rumah ataupun ruangan, namun perlu diperhatikan untuk tidak

mengenai barang-barang yang akan digunakan untuk makan ataupun minum. Sebelum menyemprotkan disinfektan, alangkah baiknya menutup semua peralatan masak, masakan, ataupun minuman yang ada di sekitar area penyemprotan sehingga penyemprotan tidak mengenai makanan atau minuman tersebut. Serta yang paling penting untuk memutus rantai penyakit adalah dilakukan secara rutin. ⁽²⁰⁾

Penyemprotan rutin juga dapat dilakukan terhadap tombol lampu, gagang pintu, atau peralatan apapun yang sering terkena kontak dengan manusia. Selain itu, apabila membeli barang secara online, sebaiknya semprotkan disinfektan pada bungkusnya sebelum disentuh. Hal ini dikarenakan menurut penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa virus Covid-19 dapat bertahan beberapa jam dipermukaan benda mati, salah satunya yang biasanya digunakan untuk membungkus paket. Dan Perlu adanya edukasi

lanjutan tentang bagaimana penggunaan antiseptik dan desinfektan yang efektif agar potensi pencegahannya lebih baik. Penggunaan antiseptik yang baik dapat dilakukan dengan mengikuti 6 langkah cuci tangan sesuai standar dari WHO dalam waktu 20-30 detik.⁽²¹⁾

SIMPULAN

Keluarga civitas akademika sudah melakukan upaya penanggulangan Covid-19 berupa memakai masker saat bekerja, menjaga jarak, mencuci tangan (menggunakan hand sanitizer), meningkatkan imunitas, menerapkan etika batuk yang benar, mengganti baju atau mandi sesampai dirumah, mengendalikan penyakit penyerta serta membersihkan secara rutin benda-benda yang sering dipegang dengan desinfektan karena mereka sadar bahwa penyakit Covid-19 ini sangat berbahaya dan bisa menimbulkan kematian apabila disertai komorbid.

Daftar Pustaka

Daftar Pustaka ditulis mengikuti pola Harvard. Spasi 1. Gunakan referensi terbaru. Perhatikan contoh berikut:

Andriana, E. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer. 2011

Angraeni, Poppy (2010) *Serba-serbi Senam Hamil*. Intan Media, Yogyakarta.

Baston, Hellen & Jennifer Hall, (2012), *Antenatal*, EGC, Jakarta.

Budiarti, Dewi. *Hubungan Akupresur dengan Tingkat Nyeri dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di Garut* (Tesis) 2011

Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Hauth JC, Rause DJ, Spancy CY. *Williams Obstetrics*. 23 ed. New York: Mc Graw Hill; 2010. p.706-47.

Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. *Panduan*

*Relaksasi & Reduksi
Stres Edisi III Alih
Bahasa Akhir Yani S.
Hamid dan Budi Anna
Keliat, Jakarta:
Penerbit Buku
Kedokteran. 1995*