

MODUL PENGABDIAN MASYARAKAT



**SOSIALISASI PROTOKOL KESEHATAN KEPADA WARGA 07 KELURAHAN
PERWIRA**

Oleh:

Chanissa Purwaningrum S.Pd.,MM (202003006)

Donna Ekawaty ST.,M.Mpar.,CMT (202109222)

Eko Rivaldo Siburian (64190974)

Annisa Rahmaniar (64190250)

Mario (64190859)

Rinaldy Sihombing (64191529)

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS BINA SARANA INFORMATIKA
FEBRUARI 2022**

PRINSIP UMUM PROTOKOL KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN COVID-19

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru/cluster pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang, interaksi antar manusia dan berkumpulnya banyak 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 (risiko tertular dan menularkan) harus dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan. Protokol kesehatan secara umum harus memuat:

1. Perlindungan Kesehatan Individu

Penularan COVID-19 terjadi melalui droplet yang dapat menginfeksi manusia dengan masuknya droplet yang mengandung virus SARS-CoV-2 ke dalam tubuh melalui hidung, mulut, dan mata. Prinsip pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk tersebut dengan beberapa tindakan, seperti:

- Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19). Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya gunakan masker kain 3 lapis.
- Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptic berbasis alkohol/handsanitizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus).
- Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Jika tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya.
- Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit. Orang yang memiliki komorbiditas/penyakit penyerta/kondisi rentan seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immunocompromised/penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak, dan lain lain, harus lebih berhati-hati dalam beraktifitas di tempat dan fasilitas umum.

2. Perlindungan Kesehatan Masyarakat

Perlindungan kesehatan masyarakat merupakan upaya yang harus dilakukan oleh semua komponen yang ada di masyarakat guna mencegah dan mengendalikan penularan COVID-19. Potensi penularan COVID-19 di tempat dan fasilitas umum disebabkan adanya pergerakan, kerumunan, atau interaksi orang yang dapat menimbulkan kontak fisik. Dalam perlindungan kesehatan masyarakat peran pengelola, penyelenggara, atau penanggung jawab tempat dan fasilitas umum sangat penting untuk menerapkan sebagai berikut:

a. Unsur pencegahan (prevent)

- Kegiatan promosi kesehatan (promote) dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan penggunaan berbagai media informasi untuk memberikan pengertian dan pemahaman bagi semua orang, serta keteladanan dari pimpinan, tokoh masyarakat, dan melalui media mainstream.
- Kegiatan perlindungan (protect) antara lain dilakukan melalui penyediaan sarana cuci tangan pakai sabun yang mudah diakses dan memenuhi standar atau penyediaan handsanitizer, upaya penapisan kesehatan orang yang akan masuk ke tempat dan fasilitas umum, pengaturan jaga jarak, disinfeksi terhadap permukaan, ruangan, dan peralatan secara berkala, serta penegakkan kedisiplinan pada perilaku masyarakat yang berisiko dalam penularan dan tertularnya COVID-19 seperti berkerumun, tidak menggunakan masker, merokok di tempat dan fasilitas umum dan lain sebagainya.

b. Unsur penemuan kasus (detect)

- Fasilitasi dalam deteksi dini untuk mengantisipasi penyebaran COVID-19, yang dapat dilakukan melalui berkoordinasi dengan dinas kesehatan setempat atau fasilitas pelayanan kesehatan.
- Melakukan pemantauan kondisi kesehatan (gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas) terhadap semua orang yang ada di tempat dan fasilitas umum.

c. Unsur penanganan secara cepat dan efektif (respond)

Melakukan penanganan untuk mencegah terjadinya penyebaran yang lebih luas, antara lain berkoordinasi dengan dinas kesehatan setempat atau fasilitas pelayanan kesehatan untuk melakukan pelacakan kontak erat, pemeriksaan rapid test atau Real Time Polymerase Chain Reaction (RT-PCR), serta penanganan lain sesuai kebutuhan. Terhadap penanganan bagi yang sakit atau meninggal di tempat dan fasilitas umum merujuk pada standar yang berlaku sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Substansi protokol kesehatan pada masyarakat harus memperhatikan titik kritis dalam penularan COVID-19 yang meliputi jenis dan karakteristik kegiatan/aktivitas, besarnya kegiatan, lokasi kegiatan (outdoor/indoor), lamanya kegiatan, jumlah orang yang terlibat, kelompok rentan seperti ibu hamil, balita, anak-anak, lansia, dan penderita komorbid, atau penyandang disabilitas yang terlibat dan lain sebagainya. Dalam penerapan protokol kesehatan harus melibatkan peran pihak - pihak yang terkait termasuk aparat yang akan melakukan penertiban dan pengawasan.

Pentingnya Melakukan Protokol Kesehatan di Tengah Pandemi

Menjalani protokol kesehatan bukanlah hal yang sulit, Pemerintah telah merangkumnya dalam gerakan 5M, yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas [2]. Sebetulnya, di luar pandemi pun, Anda bisa menjadikan protokol kesehatan ini menjadi kebiasaan gaya hidup yang lebih sehat. Berikut beberapa alasan utama dalam menerapkan protokol kesehatan:

1. Menumbuhkan Kebiasaan Perilaku Hidup Bersih

Alasan pentingnya menerapkan protokol kesehatan yang pertama adalah menumbuhkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini bukan hanya mengurangi beban virus covid-19, tetapi termasuk penularan penyakit lainnya di tengah masyarakat.

Mungkin Anda tidak asing dengan istilah PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, ini merupakan gerakan dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Pasalnya, gerakan ini juga tak jauh berbeda dengan protokol kesehatan, di mana tujuannya untuk menumbuhkan kesadaran pribadi dalam mencapai hidup yang sehat [3]. Dengan membiasakan penerapan protokol kesehatan maka akan mengubah kehidupan masyarakat Indonesia yang lebih sehat.

2. Melindungi Diri dan Keluarga

Menerapkan protokol kesehatan di tengah pandemi bukan hanya melindungi diri dari penularan virus covid-19, tetapi juga melindungi orang lain, termasuk keluarga Anda di rumah. Apalagi jika Anda sudah mulai beraktivitas di luar rumah seperti bekerja, kuliah atau lainnya yang membutuhkan interaksi dengan banyak orang. Oleh sebab itu, sangat penting untuk menaati protokol kesehatan 5M agar keluarga di rumah tidak terkena virus yang kemungkinan dibawa oleh kita setelah beraktivitas diluar rumah.

3. Tidak Mudah Terkena Penyakit

Setiap orang pasti menginginkan hidup yang sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Ini bisa diwujudkan dengan pola hidup bersih dan sehat. Dengan menerapkan protokol kesehatan di tengah pandemi dan selalu menjaga kebersihan, bukan hanya melindungi Anda dari covid-19, tetapi juga risiko penyakit lainnya, khususnya yang disebabkan oleh infeksi kuman, bakteri dan virus.

4. Meningkatkan Produktivitas

Taat kepada protokol kesehatan dapat membuat produktivitas Anda akan meningkat, mengapa? Karena tubuh serta pikiran yang sehat membawa pikiran yang tenang dan membantu meningkatkan performa bekerja di lingkungan Anda. Ini tentunya membantu Anda menyelesaikan pekerjaan dengan cepat, mudah dan efektif.

5. Lingkungan Jadi Lebih Bersih

Penerapan protokol kesehatan berarti menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini membuat lingkungan rumah Anda menjadi tempat tinggal yang lebih bersih, nyaman, dan terbebas dari bakteri.

Penerapan protokol kesehatan bisa dimulai dari diri sendiri dan mengajak keluarga serta kerabat dekat untuk hidup lebih sehat. Dengan begitu, Anda dan keluarga lebih aman dari resiko penularan virus covid-19

7 LANGKAH CARA MENCUCI TANGAN YANG BENAR MENURUT WHO

Cara Cuci Tangan 7 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar

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.



Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke tubuh anda.

8 CARA MENGGUNAKAN MASKER DENGAN BENAR

Pakai masker masih jadi cara ampuh mencegah penularan COVID-19, asal dipakai dengan benar. Pastikan masker yang dikenakan menutup ketat area hidung, mulut, dan dagu. Tekan bagian atas masker sehingga menutup mengikuti bentuk hidung. Saat ini direkomendasikan untuk menggunakan masker ganda agar dapat proteksi lebih, yakni mengenakan masker medis dan ditambah dengan masker kain di bagian luar. Ingat untuk membersihkan tangan terlebih dulu saat memasang masker dan setelah melepas masker. Hindari untuk menyentuh bagian penutup masker saat dikenakan, dan lepas masker dari tali belakang. Disiplin 3M + Vaksinasi COVID-19 tetap menjadi ikhtiar kita bersama

Berikut ini adalah infografis tentang cara penggunaan masker yang benar




KOMINFO

8 Cara Gunakan Masker dengan Benar Mari Saling Melindungi!

 #SEMUAWAJIBPAKAIMASKER

www.covid19.go.id  119  +6281133399000  @kawancovid19_id  Kesehatan Pulih, Ekonomi Bangkit

8 Cara Gunakan Masker dengan Benar Mari Saling Melindungi!



1
Cuci tangan pakai sabun atau hand sanitizer sebelum pakai masker



2
Pakai masker bersih yang tidak rusak/kotor



3
Pastikan masker menutup ketat area hidung, mulut, dan dagu



4
Tekan bagian atas masker sehingga menutup mengikuti bentuk hidung



5
Pakai masker ganda lebih baik, dengan kombinasi masker medis + masker kain



6
Hindari menyentuh bagian depan masker saat digunakan



7
Lepas masker dari tali belakang



8
Kembali cuci tangan pakai sabun atau bersihkan dengan hand sanitizer setelah melepas masker

2 ▶▶▶ #SEMUAWAJIBPAKAIMASKER



www.covid19.go.id



119



+6281133399000



@lawancovid19_id

Kesehatan Pulihan, Ekonomi Bangkit

1. Cuci tangan pakai sabun atau handsanitizer sebelum pakai masker.
2. Pakai masker bersih yang tidak rusak / kotor.
3. Pastikan masker menutup ketat area hidung, mulut, dan dagu.
4. Tekan bagian atas masker sehingga menutup mengikuti bentuk hidung.
5. Pakai masker ganda lebih baik dengan kombinasi masker medis dan masker kain.
6. Hindari menyentuh bagian depan masker saat digunakan.
7. Lepas masker dari tali belakang.
8. Kembali cuci tangan pakai sabun atau bersihkan dengan handsanitizer setelah melepas masker.

**Lakukan ini sebelum
membuang masker:**




**Disinfeksi masker dengan
merendam di larutan
disinfektan/klorin/
pemutih**


**Gunting atau rusak
sehingga tidak bisa
digunakan kembali**

3 ▶▶▶ **#SEMUAWAJIBPAKAIMASKER**

Sumber: kemkes.go.id, covid19.go.id | Olah Visual: 190721/PRO

www.covid19.go.id 119 +6281133399000 @lawancovid19_id **Kesehatan Pulih, Ekonomi Bangkit**

Kegiatan pegabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan memberikan edukasi mengenai pentingnya menerapkan protokol kesehatan sebagai upaya memutus mata rantai penyebaran covid-19. Adapun metode yang dilakukan berupa penyuluhan dan pemberian informasi mengenai pentingnya penerapan protokol kesehatan dan perilaku hidup bersih dengan rajin mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker ketika beraktivitas diluar rumah dan menjaga jarak aman ketika berada ditempat umum

DAFTAR PUSTAKA

<https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/8-cara-menggunakan-masker-dengan-benar>

http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/KMK_No_HK_01_07-MENKES-382-2020_ttg_Protokol_Kesehatan_Bagi_Masyarakat_di_Tempat_dan_Fasilitas_Umum_Dalam_Rangka_Pencegahan_COVID-19.pdf

<http://dinkes.sumutprov.go.id/artikel/7-langkah-cara-mencuci-tangan-yang-benar-menurut-who>

<https://www.sehataqua.co.id/mengapa-protokol-kesehatan-penting-dilakukan-di-tengah-pandemi/>