

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MANDIRI**



**Edukasi Menjaga Kesehatan Lingkungan Kerja Selama Pandemi Berkepanjangan**

**Disusun oleh :**

dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed(10401003)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA  
Periode 2 Tahun 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : **Edukasi Menjaga Kesehatan Lingkungan Kerja Selama Pandemi Berkepanjangan**
2. Nama Mitra PKM : Pejagalan, Jakarta Barat
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama dan gelar : dr Susy Olivia, M.Biomed
  - b. NIK/NIDN : 10401003/0325107504
  - c. Jabatan/gol. : Dosen tetap
  - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
  - e. Fakultas : Fakultas Kedokteran
  - f. Bidang keahlian : Fisiologi
  - g. Alamat kantor : Bagian Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: [susyo@fk.untar.ac.id](mailto:susyo@fk.untar.ac.id)
  - h. Nomor HP/Telepon : 0818813286
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
  - a. Jumlah anggota :
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
  - a. Nama mahasiswa dan NIM : Yonathan Julian Haryanto/ 405190208
6. Lokasi Kegiatan Mitra
  - a. Wilayah mitra : apotik
  - b. Kabupaten/Kota : Pejagalan , Jakarta Barat
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 10 km
7. Luaran yang dihasilkan :
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : ~~Januari-Juli/~~ Juni-Desember
9. Biaya Total
  - a. Biaya yang diusulkan :

Jakarta, 28 Desember 2021

Ketua Tim Pengusul



dr. Susy Olivia, M.Biomed

## 1. Pendahuluan

Penyebaran COVID-19 terutama melalui airborne atau kontak dengan permukaan yang terkontaminasi. Penyebaran Covid 19 dapat terjadi di tempat kerja, saat bepergian ke tempat kerja, selama perjalanan terkait pekerjaan ke area dengan transmisi komunitas lokal, serta dalam perjalanan ke dan dari tempat kerja. Risiko terpapar COVID-19 di tempat kerja bergantung pada kemungkinan berada dalam jarak 1 meter dari orang lain, sering melakukan kontak fisik dengan orang yang mungkin terinfeksi COVID-19, dan melalui kontak dengan permukaan dan benda yang terkontaminasi.

Edukasi dan promosi kesehatan terutama di tempat kerja merupakan hal penting untuk mencegah penyebaran COVID-19 di tempat kerja. Prosedur kesehatan yang direkomendasikan oleh pemerintah untuk memutus penyebaran penyakit mencakup 5M, yaitu menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, mengurangi aktivitas di luar rumah, dan menjauhi kerumunan. Apotik adalah tempat pelayanan umum yang melayani kebutuhan masyarakat sehari-hari terutama dalam hal kesehatan.

Apotik rentan untuk tranmisi penyebaran virus Covid-19.

Berdasarkan kondisi di atas perlu dilakukan edukasi untuk menjaga kesehatan lingkungan kerja berupa kebersihan lingkungan kerja serta kesehatan pekerja, oleh karena itu maka dilakukan suatu kegiatan edukasi kesehatan terkait menjaga kesehatan lingkungan kerja, dengan tujuan menambah wawasan serta kesadaran untuk menjaga kesehatan serta kebersihan di lingkungan kerja.

## 2. Metode Pelaksanaan

Program edukasi kesehatan atau *health education* tentang menjaga kesehatan lingkungan kerja, manfaat kegiatan edukasi bertambahnya wawasan, kesadaran serta membantu memberdayakan individu menjaga dan peduli terkait kebersihan tempat kerja sehingga dapat berproduktivitas dalam pandemi berkepanjangan.

Sasaran: Lingkungan Kerja di apotik Jakarta Barat

Waktu Pelaksanaan Kegiatan:

- Hari/Tanggal : K a m i s , 23 Desember 2021
- Waktu : 13.00 – selesai WIB
- Tempat : Luring di apotik

## 3. Hasil Kegiatan

Susunan acara pada kegiatan bakti kesehatan dapat dilihat pada tabel dibawah

### Waktu (WIB) Kegiatan

13.00 – 13.40	Penyampaian materi mengenai lingkungan bersih selama pandemi dan cara menjaga kesehatan kerja
13.50 – 14.30	Praktik Menjaga kesehatan serta kebersihan lingkungan kerja

- Kegiatan penyuluhan edukasi kesehatan dan kebersihan lingkungan kerja dimulai pukul 13.00 WIB, dihadiri 7 peserta. Penyampaian materi disampaikan oleh dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed terkait pentingnya menjaga kesehatan selama bekerja, menjaga kebersihan lingkungan kerja serta penerapan proses berupa pembagian poster dalam menjaga lingkungan bersih dan sehat.

## Mempersiapkan tempat kerja untuk mencegah #COVID19

Ajak rekan-rekan kerja untuk menjaga kebersihan pernapasan yang baik. Pastikan masker medis dan/atau tisu tersedia di tempat kerja untuk mereka yang pilek atau batuk di tempat kerja – serta tempat sampah tertutup untuk membuangnya secara higienis.

World Health Organization  
Indonesia

#Coronavirus

## SELAMA DI TEMPAT KERJA

- 1 Saat tiba, segera cuci tangan
- 2 Gunakan siku untuk menekan tombol lift
- 3 Tidak berkerumun, jaga jarak
- 4 Bersihkan meja/area kerja
- 5 Kurangi menyentuh fasilitas/peralatan bersama
- 6 Usahakan aliran udara dan sinar matahari masuk
- 7 Biasakan tidak berjabat tangan
- 8 Masker tetap digunakan

sehatnegeri.kemkes.go.id | Kementerian Kesehatan RI | @KemenkesRI | @kemenkes\_ri

## Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh yang Efektif, Cegah Tertular Covid-19

**Konsumsi Makanan Bergizi**  
Cara pertama dalam membantu meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan mengonsumsi makanan-makanan bergizi yang kaya akan anti-oksidan demi membantu melawan radikal bebas. Untuk menjaga imunitas, diperlukan juga asupan nutrisi yang cukup bagi tubuh. Seperti vitamin dan mineral, untuk kinerja tubuh dan organ agar terjaga dengan baik.

**Manfaat Vitamin Bagi Tubuh**  
Mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan vitamin tertentu juga bisa membantu meningkatkan daya tahan tubuh, agar terhindar dari paparan virus corona.

**Cukup Istirahat**  
Untuk meningkatkan daya tahan tubuh, tent penting bagi seseorang untuk mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Hal ini dikarenakan, orang yang kurang tidur dan kelelahan bisa membuat imunitas tubuh menjadi menurun. Umumnya, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 7-8 jam, dan remaja membutuhkan waktu tidur sekitar 9-10 jam.

**Rutin Olahraga**  
Untuk meningkatkan daya tahan tubuh, tent penting bagi seseorang untuk mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Hal ini dikarenakan, orang yang kurang tidur dan kelelahan bisa membuat imunitas tubuh menjadi menurun. Umumnya, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 7-8 jam, dan remaja membutuhkan waktu tidur sekitar 9-10 jam.

**Pola Hidup Sehat dan Bersih**  
Cara meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari virus corona selanjutnya ialah dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Pastikan untuk selalu menerapkan protokol kesehatan 3M, yakni mencuci tangan dengan sabun, memakai masker, dan juga menghindari kerumunan. Jangan lupa juga untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan sekitar dan makanan yang dikonsumsi.

#PesanIbu : Pakai Masker, Cuci Tangan Pakai Sabun, Jaga Jara

Langkah-langkah pencegahan penularan COVID-19 yang berlaku di seluruh tempat kerja dan semua orang di tempat kerja antara lain sering mencuci tangan atau disinfeksi dengan hand sanitizer berbasis alkohol, kebersihan pernapasan seperti menutupi batuk, *physical distancing* minimal 1 meter atau lebih menurut Rekomendasi nasional, pemakaian masker jika jarak tidak memungkinkan, pembersihan dan disinfeksi lingkungan secara teratur, dan membatasi perjalanan yang tidak perlu. Kebijakan dan pesan

yang jelas, pelatihan, dan pendidikan bagi staf dan manajer untuk meningkatkan kesadaran akan COVID-19 sangat penting. Manajemen orang dengan COVID-19 atau kontak mereka juga penting, mis. mengharuskan pekerja yang tidak sehat atau yang mengalami gejala untuk tinggal di rumah, mengisolasi diri dan menghubungi profesional medis atau saluran informasi COVID-19 setempat untuk mendapatkan saran tentang pengujian dan rujukan menurunkan risiko penyebaran infeksi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penyuluhan terkait Edukasi Menjaga Kesehatan Lingkungan Kerja Selama Pandemi Berkepanjangan telah dilakukan dengan baik dan terus dikembangkan sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan kesadaran, wawasan, terkait kesehatan serta menjaga agar lingkungan kerja dan mencegah penyebaran virus Covid-19.

## **DAFTAR PUSTAKA**

WHO.2020. Coronavirus disease (COVID-19): Health and safety in the workplace .

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-health-and-safety-in-the-workplace>.

WHO. 2020. Tips di Tempat Kerja: Menjaga Kebersihan Pernapasan

<https://covid19.go.id/edukasi/pengusaha-dan-bisnis/tips-di-tempat-kerja-menjaga-kebersihan-pernapasan>

Rahmadi D. 2020. Kiat Meningkatkan Imun tubuh Saat Pandemi Covid 19.

<https://www.merdeka.com/peristiwa/infografis-kiat-meningkatkan-imun-tubuh-saat-pandemi-covid-19.html>

