

LAPORAN EDUKASI KELOMPOK *ONLINE*

“*NEW NORMAL & PENERAPANNYA*”

Komunitas sasaran : Anggota *whatsapp group* dengan rentang usia 20-50 tahun
Sponsor/penyelenggara : Mandiri
Media edukasi : *Slide Presentasi PowerPoint*
Waktu penyelenggaraan : 3 Juli 2020 jam 16.00-17.00 WIB

Narasumber : **dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked**
Jumlah peserta : 25 orang

RINGKASAN KEGIATAN:

LATAR BELAKANG:

COVID-19 merupakan suatu penyakit menular yang disebabkan oleh virus RNA yaitu SARS-CoV2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) atau disebut juga 2019-nCoV (2019 novel coronavirus).¹⁻⁴ Penyakit ini pertama kali dilaporkan di kota Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019. Penyakit ini terutama menyerang sistem pernafasan dengan gejala berupa demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, sesak nafas sampai gagal nafas. Gejala lain yang pernah dilaporkan antara lain sakit kepala, nyeri otot, mual muntah, diare, kurang dapat mencium bau, ruam atau bintil pada kulit, dan lain-lain.^{1,2}

COVID-19 sangat menular dari manusia ke manusia lain dan dalam waktu singkat sudah menyebar ke seluruh negara, termasuk Indonesia. Kasus di Indonesia pertama kali dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020 di Jakarta, kemudian bertambah dan meluas ke seluruh provinsi Indonesia.³ Data pada tanggal 2 Juli 2020 menunjukkan kasus positif sebanyak 59.394, dengan kesembuhan sebanyak 26.667 kasus dan kematian sebanyak 2.987 kasus.⁵

Penularan penyakit umumnya terjadi melalui *droplet inhalation*, dengan cara terhirup percikan ludah dari penderita COVID-19 ketika sedang batuk, bersin, bernyanyi atau berbicara. Percikan ludah dapat menempel pada benda dan disentuh oleh orang lain, yang kemudian langsung memegang mata, hidung, dan mulutnya tanpa mencuci tangan terlebih dahulu.^{1,3,4} Penularan juga dapat terjadi melalui kontak jarak sangat dekat dengan penderita COVID-19 (*aerosol*), yang kemudian virus masuk melalui mukosa hidung atau mulut.⁴ Dalam rangka pencegahan penularan dan percepatan penanganan COVID-19, pemerintah Indonesia menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).⁶ Perusahaan, perkantoran, sekolah, dan perguruan tinggi dihimbau menerapkan *work from home* atau *study from home (online learning)* selama PSBB.

PSBB di DKI Jakarta dilaksanakan pada tanggal 10 April 2020 sampai 4 Juni 2020.⁷ Pada saat PSBB DKI Jakarta berlangsung, terjadi penurunan kasus positif COVID-19 yang diikuti peningkatan kasus kesembuhan dan penurunan kasus kematian. PSBB di DKI Jakarta kemudian diperpanjang dan bulan Juni ditetapkan sebagai masa transisi menuju *new normal*.

PSBB dengan *work from home* tidak mungkin terus menerus dilaksanakan sementara pandemi COVID-19 ini masih tetap berlanjut, karena dunia usaha/bisnis dan perekonomian harus terus berjalan, sehingga diterapkanlah *new normal*. Menurut Prof. drh. Wiku Adisasmita, MSc, PhD, Ketua Tim Pakar

Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, *new normal* adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, namun ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan COVID-19.⁸ *New normal* dapat diartikan sebagai menjalankan aktivitas kita seperti sebelum pandemi COVID, namun terdapat beberapa modifikasi perilaku agar tidak terkena COVID-19 seperti menjaga jarak, menghindari kerumunan, menggunakan masker, dan berbagai protokol kesehatan lainnya.

MATERI EDUKASI:

Dalam *new normal*, kita mengadaptasi beberapa kebiasaan baru antara lain wajib memakai masker ketika berada di luar rumah, menjaga jarak dengan orang lain, sering mencuci tangan, tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain, dan lain-lain.⁹

Menggunakan Masker

COVID-19 ditularkan melalui kontak langsung atau terhirup percikan ludah penderita atau pembawa virus sehingga untuk menghindari penularan, kita wajib menggunakan masker ketika berada di luar rumah. Bila masyarakat yang sehat dan penderita sama-sama tidak menggunakan masker, maka risiko penularan COVID-19 sangat tinggi (100%). Tingkat risiko penularan COVID dengan atau tanpa menggunakan masker dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tingkat Risiko Penularan Virus

Masker yang digunakan terdapat beberapa jenis yaitu masker kain, medis (bedah), dan N95.¹⁰

- Masker kain

Masker ini disarankan untuk masyarakat yang sehat saat berada di tempat umum, dengan tetap menjaga jarak minimal 1-2 meter karena masker hanya mampu menyaring 10-60% partikel $3\mu\text{m}$,¹⁰ sedangkan coronavirus sendiri berdiameter sekitar 65-125nm.⁴ Masker disarankan terbuat dari bahan

kain yang berkualitas baik dengan 3 lapisan agar penggunaannya dapat terproteksi dengan baik. Masker ini dapat dicuci dan digunakan kembali.

- Masker medis atau bedah

Masker ini dapat menyaring 30-95% partikel 0,1µm dan disarankan untuk tenaga medis yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan. Orang sakit dengan gejala batuk, pilek, atau sakit tenggorokan diwajibkan untuk memakai masker ini

- Masker N95

Masker ini disarankan untuk tenaga medis yang kontak langsung dengan pasien COVID-19, karena dapat menyaring 95-99% partikel 0,1µm.

Penggunaan dan pelepasan masker dengan benar meliputi langkah-langkah sebagai berikut:^{9,10}

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer* selama 20-60 detik
2. Memasang masker pada wajah
Sebelum pemakaian, masker harus dipastikan dalam keadaan baik dan tidak robek. Kenakan masker dengan menyelipkan tali masker di belakang telinga atau ikat tali masker di belakang kepala dengan erat.
3. Memastikan hidung, mulut, dan dagu tertutup oleh masker tanpa ada celah
4. Jangan menyentuh masker selama pemakaian.
Bila ingin memperbaiki posisi masker, cuci tangan terlebih dahulu sebelum menyentuh masker. Masker sebaiknya tidak digunakan lagi bila pemakaian sudah lebih dari 4 jam atau masker basah atau sudah kotor.
5. Melepaskan masker dengan cara melepaskan tali pegait atau pengikatnya tanpa menyentuh bagian tengah masker.
6. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer* selama 20-60 detik

Tips Mencuci Masker Kain



Gambar 2. Mencuci Masker Kain¹¹

Tips Membuang Masker Medis



Gambar 3. Membuang Masker Medis¹⁰

Mencuci Tangan

Kebiasaan mencuci tangan dilakukan dengan metode enam langkah dan lima waktu.¹² Enam langkah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dapat dilihat pada Gambar 4. Lima waktu mencuci tangan yaitu (1) sebelum dan sesudah makan atau sebelum mengolah/menyiapkan makanan dan minuman, (2) sesudah BAB/BAK/menceboki anak, (3) setelah batuk, bersin, atau membersihkan ingus, (4) sebelum menyusui/memegang bayi, dan (5) setelah beraktivitas atau memegang hewan atau benda kotor, atau setelah merawat orang sakit. Bila di tempat umum tidak terdapat fasilitas cuci tangan dengan sabun, kita dapat menggunakan *hand sanitizer*.



Gambar 4. Enam Langkah Cuci Tangan

Adaptasi Kebiasaan Baru Lainnya

Adaptasi kebiasaan baru lainnya yaitu menjaga jarak dengan orang lain minimal 1-2 meter, baik di area publik maupun kendaraan umum. Ketika berada di tempat kerja atau kantor, posisi meja antar rekan kerja disarankan tidak berhadapan langsung dan perlu diberi jarak minimal 1 meter.⁶ Semakin jauh jarak dengan orang lain, semakin baik karena risiko transmisi virus coronavirus lebih kecil. Kontak fisik dengan orang lain juga harus dihindari seperti tidak bersalaman atau berpelukan dengan orang lain. Transaksi jual beli juga disarankan dengan menggunakan uang elektronik.⁹

Ketika seseorang sedang batuk pilek, disarankan untuk tetap berada di rumah saja dan selalu memakai masker medis supaya tidak menularkan penyakit ke anggota keluarga lainnya. Selain menggunakan masker, ketika batuk atau bersin, pasien harus menutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam atau dengan *tissue*. *Tissue* bekas batuk atau bersin segera dibuang di tempat sampah, kemudian mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir.¹³

Balita, lansia, atau penderita dengan komorbid atau penyakit kronis seperti diabetes, darah tinggi, jantung, kanker, dll, memiliki sistem imun yang lebih rendah sehingga bila terkena COVID-19, gejalanya akan lebih parah dan mematikan dibandingkan dewasa muda.^{2,3} Oleh karena itu, mereka juga disarankan berada di rumah saja kecuali ada keperluan yang sangat mendesak.

Selain adaptasi kebiasaan berada di luar rumah, saat tiba di rumah merupakan kebiasaan baru yang perlu diadaptasi.⁶ Saat tiba di rumah, dibiasakan untuk membuka sepatu atau sandal sebelum masuk ke dalam rumah, membersihkan barang yang dibawa (tas, sepatu, handphone, dll) dengan desinfektan, mencuci tangan dan kaki dengan sabun, melepaskan masker kain dan pakaian kemudian direndam dengan detergen. Jangan langsung bercengkrama dengan anggota keluarga sebelum mandi menggunakan sabun.

Pencegahan penularan dan penanganan COVID-19 tidak hanya menjadi tanggung jawab tenaga medis tetapi merupakan tanggung jawab kita bersama. Komitmen, kedisiplinan, dan ketaatan masyarakat dalam menjalankan protokol kesehatan selama masa *new normal* merupakan kunci keberhasilan percepatan penanganan COVID-19.

DEMONSTRASI DAN DISKUSI TANYA JAWAB:

Kegiatan edukasi ini disertai dengan demonstrasi enam langkah cuci tangan, memakai dan melepaskan masker dengan benar sehingga peserta dapat mempraktekkannya dengan benar dan menerapkan perilaku kesehatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan peserta yang berkesan:

- Kalau memang masker bedah dan N95 lebih baik, mengapa pemerintah malah menyarankan untuk menggunakan masker kain? Karena kemungkinan besar untuk terserang COVID-19 lebih besar dibandingkan menggunakan masker bedah atau N95.
- Apakah ada jeda waktu untuk menggunakan *hand sanitizer*? Saya sehari-hari menggunakan KRL dan angkot atau ojol ke tempat kerja, dan sering menggunakan *hand sanitizer* dalam jeda waktu kurang dari 10 menit. Apakah itu diperbolehkan? Sekarang kulit tangan saya menjadi kering, dan saya pernah baca kalau kulit kering dan pecah rentan untuk terjadi infeksi mikroorganisme.

PEMBELAJARAN YANG DIPEROLEH:

- Materi edukasi sangat sederhana sehingga harus benar-benar disampaikan dengan menarik agar peserta tidak merasa bosan
- Pertanyaan yang diajukan sangat kritis dan kadang di luar materi edukasi sehingga narasumber harus mampu menjawab dengan baik. Oleh karena itu, narasumber harus terus meng-update pengetahuannya dengan mengikuti berbagai seminar kesehatan *online*
- Tolak ukur keberhasilan edukasi online yaitu perubahan perilaku kesehatan yang sesuai dengan materi edukasi.

KENDALA YANG DIHADAPI:

- Peserta yang mengikuti edukasi *online* via zoom tidak sebanyak anggota *whatsapp group*. Beberapa peserta minta izin tidak bisa ikut karena sedang bekerja atau ada urusan mendadak.
- Kegiatan tidak dimulai tepat waktu karena jumlah peserta pada awal kegiatan kurang dari 10 orang, sehingga ditunggu 10 menit.

RENCANA SELANJUTNYA:

- Membuat *flyer* tentang *new normal* untuk disebarakan di *group-group whatsapp* sehingga anggota *whatsapp group* lain yang tadinya tidak hadir pada saat edukasi *online* via *zoom* dapat mengerti materi edukasi dengan membaca *flyer*
- Mengadakan edukasi *online* dengan topik yang berbeda

DOKUMENTASI:

Flyer Edukasi Online

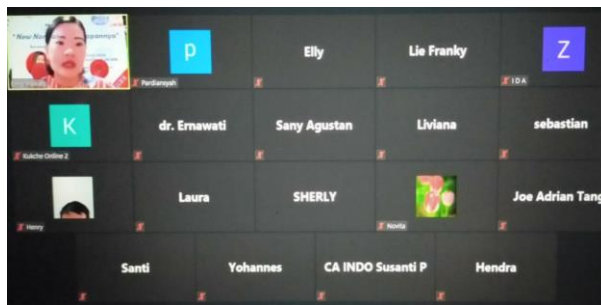


Narasumber dalam Edukasi Online



Screenshots Kegiatan Edukasi Online

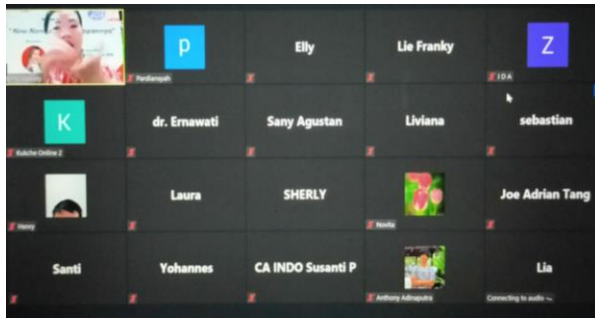
Partisipan Edukasi Online



Pemaparan Materi Edukasi



Demonstrasi 6 Langkah Cuci Tangan



Demonstrasi Cara Memakai Masker Kain



Slide Presentasi & Pertanyaan

REFERENSI:

1. Wu Y, Chen C, Chan Y. The outbreak of COVID-19: An overview. Journal of the Chinese Medical Association. 2020 Mar;83(3):217-20. Available from: https://journals.lww.com/jcma/fulltext/2020/03000/the_outbreak_of_covid_19_an_overview.3.aspx
2. Lupia T, Scabini S, Pinna SM, Di Perri G, De Rosa FG, Corcione S. 2019 novel coronavirus (2019-

- nCoV) outbreak: A new challenge. *Journal of Global Antimicrobial Resistance*. 2020;21:22-7. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213716520300503>
3. Handayani D, Hadi DR, Isbaniah F, Burhan E, Agustin H. Penyakit virus corona 2019. *J Respir Indo*. 2020 Apr;40(2): 119-29. Available from: <https://jurnalrespirologi.org/index.php/jri/article/view/101/110>
 4. Shereen MA, Khan S, Kazmi A, Bashir N, Siddique R. COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *Journal of Advanced Research*. 2020;24:91-8.
 5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jumlah terpapar COVID-19 di Indonesia. [internet]. 2020. [cited 3 July 2020]. Available from: <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-covid-19-02-juli-2020>
 6. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. HK.01.07/MENKES/328/2020 Tentang Panduan Pencegahan Dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) Di Tempat Kerja Perkantoran Dan Industri Dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha. [internet]. 2020 [cited 20 June 2020]. Available from: <https://covid19.go.id/p/protokol>
 7. Umasugi RA. PSBB DKI Jakarta kembali diperpanjang, bulan Juni jadi masa transisi. [News] Kompas.com. [updated 4 June 2020, cited 20 June 2020]. Available from: <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/06/04/12430011/psbb-dki-jakarta-kembali-diperpanjang-bulan-juni-jadi-masa-transisi?page=all>.
 8. Tamtomo AB. Panduan protokol kesehatan pencegahan COVID-19 untuk sambut new normal. [News] Kompas.com. [updated 27 May 2020, cited 20 June 2020]. Available from: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/27/193200965/infografik--panduan-protokol-kesehatan-pencegahan-covid-19-untuk-sambut-new>
 9. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. Kumpulan media adaptasi kebiasaan baru. [Internet] [cited 20 June 2020]. Available from: <http://promkes.kemkes.go.id/kumpulan-media-adaptasi-kebiasaan-baru>
 10. Widyaningrum N, Rosmalasari E, Awalia S, Sasmoyo R, Wardoyo TMP. *Serba COVID: Cegah COVID-19 sehat untuk semua*. Jakarta: Badan POM; 2020.
 11. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. Flyer cara mencuci masker kain. [Internet] [cited 20 June 2020]. Available from: <http://promkes.kemkes.go.id/flyer-cara-mencuci-masker-kain>
 12. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. Materi Medsos: 6 langkah cuci tangan pakai sabun. [Internet] [cited 20 June 2020]. Available from: <http://promkes.kemkes.go.id/materi-medsos-6-langkah-cuci-tangan-pakai-sabun-ctps>
 13. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. Flyer etika batuk. [Internet] [cited 20 June 2020]. Available from <http://promkes.kemkes.go.id/flyer-etika-batuk>

LAMPIRAN



DINAS KESEHATAN

Jalan Kesehatan Nomor 10 Telepon 3451338 Faksimile 3451341
website : dinkes.jakarta.go.id E-mail : dinkes@jakarta.go.id

JAKARTA

Kode Pos 10160

Nomor : 5014 /- 082.14
Sifat : Segera
Lampiran : 1 berkas
Perihal : Penempatan Anggota PDKI
di Puskesmas

20 Mei 2020

Kepada

Yth.1. Para Kepala Suku Dinas Kesehatan
Kota Administrasi
2. Para Kepala Puskesmas Kecamatan
di
Jakarta

Menindaklanjuti perjanjian kerja sama Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan dengan Ketua Perhimpunan Dokter Keluarga Indonesia (PDKI) yang tertuang dalam PKS Nomor 01-PKS/PDKI/IV/2020 dan Nomor HK.03.01/II.3/1008/2020 tentang Penempatan anggota PDKI Kandidat Dokter Spesialis Kedokteran Keluarga Layanan Primer (KKLP) dalam rangka penanggulangan Covid-19 di layanan primer, maka melalui surat ini kami sampaikan daftar tersebut. Selanjutnya dalam pelaksanaan kegiatan agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Waktu pelaksanaan dimulai pada tanggal 26 Mei 2020 sampai 31 Juli 2020 dan akan dievaluasi setiap 2 (dua) minggu sekali
2. Terdapat 97 dokter yang akan ditempatkan di 31 Puskesmas Kecamatan untuk membantu dalam upaya-upaya yang berkaitan dengan pencegahan dan penanggulangan wabah Covid-19 dan sebagai pembimbing lapangan internship bekerjasama dengan dokter Puskesmas setempat
3. Menerapkan pendekatan keluarga dan masyarakat serta metode *physical distancing* sehingga diharapkan dapat optimal dalam pencegahan penyebaran Covid-19 di masyarakat
4. Puskesmas memenuhi kebutuhan APD untuk menjamin keamanan terhadap resiko penularan Covid-19
5. Memberikan perlindungan hukum selama memberikan pelayanan dengan memberikan surat keterangan/ surat tugas sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan
6. Pemanfaatan dan distribusi tenaga dokter anggota PDKI dilakukan berkoordinasi dengan Gugus Tugas Covid-19 di wilayah masing-masing
7. Pencatatan dan pelaporan kegiatan dokter anggota PDKI terintegrasi dengan pencatatan dan pelaporan Puskesmas
8. Anggota PDKI wajib menjaga kerahasiaan data selama dan setelah kegiatan berlangsung.

Atas perhatian dan kesediaannya, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan
Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta,


dr. Widyastuti, MKM
NIP. 196406291989122001

Tanggal : 20 Mei 2020

DATA PESERTA PDKI JAKARTA

NO	NAMA DOKTER	PUSKESMAS KECAMATAN	TUGAS	PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN
1	Clara Magdalena	CIPAYUNG	Fasilitator	Koordinator Jakarta 1
2	Bryany Titi Santi	CAKUNG	analisor	
3	Hendradi Khumarga	CAKUNG	Peserta	
4	I Made Wahyu Suryanto	CAKUNG	Peserta	
5	Rika Yuliwulandari	CAKUNG	Analisor	
6	Agneta Irmarahayu	CIPAYUNG	Peserta	
7	Mila Citrawati	CIPAYUNG	Peserta	
8	Veronica Dwi Jani Juliwati	DUREN SAWIT	Fasilitator	
9	Hardyansyah	CIRACAS	Peserta	
10	Rr. Indira Dewi	CIRACAS	Peserta	
11	Chaerunnisa Rachman	DUREN SAWIT	Peserta	
12	Delia Krisnawaty	DUREN SAWIT	Peserta	
13	Devi Anneta	KRAMAT JATI	Peserta	
14	Edi Alpino Rivai Siregar	MAKASAR	Peserta	
15	Maria Selvester Thadeus	PASAR REBO	Fasilitator	
16	Wagner Tulus	MATRAMAN	Peserta	
17	Yenny Triana Dewi	MATRAMAN	Peserta	
18	Latifah	PASAR REBO	Peserta	
19	Niken Susilowati	PASAR REBO	Peserta	
20	Sahiyatun Nawiyah	PASAR REBO	Peserta	
21	Indah Suci Widyahening	PULO GADUNG	Analisor	
22	Retno Asti	PULO GADUNG	Analisor	
23	R Wianti Soeryani Soedjai	CILANDAK	Fasilitator	
24	Tiwuk Susantingsih	CILANDAK	Peserta	
25				
47	Romauli Veranica Girsang	KOJA	Peserta	koordinator Jakarta 2
48	Sendy Oktavianti	KOJA	Peserta	
49	Danny Pattirajawane	PENJARINGAN	Fasilitator	
50	Hanafi	PENJARINGAN	Analisor	
51	Niken Harliseptiani Kusumawati	PENJARINGAN	Peserta	
52	Susanti	PENJARINGAN	Peserta	
53	Hikmah Yanti	TANJUNG PRIOK	Peserta	
54	Levina Chandra	TANJUNG PRIOK	Peserta	
55	Sri Mulyanti	TANJUNG PRIOK	Peserta	
56	Enny Irawaty	PENJARINGAN	Analisor	
57	Hadiyanto	CENKARENG	koordinator jkt 2	
58	Alex Kusanto	GROGOL PETAMBURAN	Fasilitator	
59	Erfen Gustiawan Suwangto	GROGOL PETAMBURAN	Analisor	
60	Ernawati	GROGOL PETAMBURAN	Analisor	
61	Desi Susanti	KALI DERES	Peserta	
62	Ester Wangsasaputra	KALI DERES	Peserta	
63	SUWARNO GUSTAF	KALI DERES	Peserta	
64	TAN SUYONO	KALI DERES	Peserta	
65	Yuliatwati Kusumaningrum	KEBON JERUK	Peserta	
66	Zita Atzmardina	KEC. GROGOL PETAMBURAN	Peserta	
67	Cecilia Padang	KEMBANGAN	Analisor	
68	Dollar	KEMBANGAN	Fasilitator	
69	Dewi Ediasari	KEMBANGAN	Peserta	
70	Lianawati	KEMBANGAN	Peserta	
71	Kumala Dewi	KEMBANGAN	Peserta	
72	Lina Suwarno	KEMBANGAN	Peserta	
73	Lisne	KEMBANGAN	Peserta	
74	Muhamad Hasan	KEMBANGAN	Peserta	
75	Muliono	KEMBANGAN	Peserta	
76	Rachel Shinta Ekowati	KEMBANGAN	Peserta	
77	Hedina Wahyudi	KEMBANGAN	Peserta	
78	Nita Rachmanita	PALMERAH	Fasilitator	
79	Dewi Indah Lestari	PALMERAH	Peserta	
80				