

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENINGKATAN KEPEDULIAN MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI
ADAPTASI KEBIASAAN BARU MELALUI PROMOSI KESEHATAN
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Diusulkan oleh:

Ketua Tim:

dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked (10410006)

Anggota:

dr. Ria Buana, M. Biomed (10410010)
dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed (10401003)
dr. Yoanita Widjaja, MPd. Ked (10408009)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

**HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL PENELITIAN
Periode II / Tahun 2020**

1. Judul : Peningkatan Kepedulian Masyarakat dalam Menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru Melalui Promosi Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19
2. Nama Mitra : Warga Kelurahan Tomang
3. Nama Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr. Enny Irawaty, MPd. Ked
 - b. NIK/NIDN : 10410006
 - c. Jabatan/Golongan : Ketua Unit Assessment/-
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Ilmu Faal
 - g. Alamat kantor : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat
 - h. Nomor HP/Telpon : 08128298823
 - Email : ennyi@fk.untar.ac.id
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 3 orang
 - b. Nama Anggota I/Keahlian : dr. Ria Buana, M. Biomed/Ilmu Parasitologi
 - c. Nama Anggota II/Keahlian : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed / Ilmu Faal
 - d. Nama Anggota III/Keahlian : dr. Yoanita Widjaja, MPd.Ked
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Jumlah Mahasiswa : 2 orang
 - b. Nama Mahasiswa/NIM : Darlene Zanetta / 406190232
 - c. Nama Mahasiswa/NIM : Alexander Axel / 406190236
6. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Tomang
 - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : ± 2 km
7. Luaran yang dihasilkan : Modul, Publikasi dan Poster
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli-Desember
9. Biaya Total
 - a. Biaya yang disetujui : Rp 9.500.000, -

Menyetujui,
Ketua LPPM



Jap Tji Beng, Ph.D.
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Jakarta, 21 Januari 2021

Ketua Tim

dr. Enny Irawaty, MPd. Ked
NIDN/NIK: -/10410006

RINGKASAN

Dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru menuju masyarakat yang produktif dan aman terhadap *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), diperlukan penataan penyelenggaraan berbagai kegiatan dengan prioritas kesehatan masyarakat. Seluruh pelaksana program kesehatan masyarakat mulai dari tingkat pusat hingga kabupaten/kota harus terus meningkatkan upaya promotif dan preventif agar masyarakat dapat berperilaku bersih dan sehat di era pandemi ini. Saat ini masyarakat mulai dilakukan upaya untuk menyadari akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penularan COVID-19. Oleh karena itu, diperlukan suatu tindakan promotif dalam kesehatan kepada masyarakat karena masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru atau *cluster* baru 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. Peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 13%, hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik dikarenakan sebelum penyuluhan pengetahuan yang kurang terkait kiat sehat selama pandemi dan setelah penyuluhan terjadi peningkatan wawasan terkait materi penyuluhan. Pada masa pandemi covid-19 penting penyuluhan terkait materi “Tetap sehat Selama Pandemi” bermanfaat dan perlu dilakukan berkelanjutan guna membantu mencegah penularan penyakit, meningkatkan produktivitas masyarakat serta meningkatkan taraf hidup masyarakat

Kata Kunci: adaptasi kebiasaan baru, COVID-19, promotif

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya atas terlaksananya kegiatan “**Peningkatan Kepedulian Masyarakat Dalam Menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru Melalui Promosi Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19**” terlaksana dengan baik dan lancar serta sampai terselesaikannya laporan akhir. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh DPPM Universitas Tarumanagara tahun 2020.

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Untar
- b. Rektor Universitas Tarumanagara
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, PhD
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Dr. dr. Meilani Kumala, MS, SpGK (K) beserta Wadek
- e. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Warga Kelurahan Tomang yang berpartisipasi
- g. Pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu terwujudnya kegiatan bakti kesehatan .

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta, Januari 2021

Panitia

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Ringkasan.....	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi.....	iv
Daftar Tabel.....	v
Daftar Gambar.....	vii
Bab 1. Pendahuluan.....	1
1.1. Analisa Situasi.....	1
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	3
2.1. Solusi Permasalahan.....	3
2.2. Luaran Kegiatan.....	4
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	5
3.1. Tahapan/Langkah – Langkah Solusi Bidang.....	5
3.2. Partisipas Mitra.....	5
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing – Masing Anggota Tim.....	6
Bab 4. Hasil dan Luaran yang Dicapai.....	9
4.1. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	9
4.2. Luaran dan Target Capaian.....	9
Bab 5. Kesimpulan dan Saran	15
5.1. Kesimpulan.....	15
5.2. Saran.....	15
Daftar Pustaka.....	16
Lampiran.....	17

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	4
Tabel 2. Susunan Acara Kegiatan.....	9
Tabel 3. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	14

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk Flyer Kegiatan Bakti Kesehatan.....	10
Gambar 2. Rapat Persiapan Tanggal 29 Desember 2020.....	11
Gambar 3. Rapat Persiapan Tanggal 14 Januari 2021.....	11
Gambar 4. Penyampaian Materi oleh dr. Enny Irawaty.....	12
Gambar 5. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan 1.....	12
Gambar 6. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan 2.....	13
Gambar 7. Tim PKM.....	13

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Covid-19 saat ini menjadi permasalahan dunia yang serius dengan jumlah kasusnya yang selalu mengalami peningkatan setiap harinya. Covid-19 dapat menyerang setiap orang tanpa memandang usia maupun jenis kelamin dan sudah dikategorikan sebagai pandemi global (WHO,2020). Penambahan jumlah kasus Covid-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran ke luar wilayah Wuhan dan negara lain, sampai dengan 16 Februari 2020, secara global dilaporkan 51.857 kasus konfirmasi di 25 negara dengan 1.669 kematian (CFR 3,2%). (WHO,2020). Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan COVID-19 merupakan Public Health Emergency of International Concern (PHEIC)/ Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD) (CDC,2020).

Dalam menghadapi pandemi COVID-19 maka negara diseluruh dunia telah menerapkan berbagai kebijakan kesehatan dan sosial kemasyarakatan seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Sosial Distancing, penutupan kegiatan perekonomian, kebijakan sekolah dan bekerja secara daring di rumah serta karantina wilayah. (WHO,2020)

Sejak Maret 2020, Indonesia dihadapkan dengan tantangan pandemic Covid 19. Beberapa kebijakan diberlakukan mulai dengan tanggap darurat serta pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Tentu saja kondisi ini berdampak pada pelaksanaan program kesehatan masyarakat di sejumlah daerah. Seluruh pelaksana program Kesehatan masyarakat mulai dari tingkat pusat hingga kabupaten/kota harus terus meningkatkan upaya promotif dan preventif agar masyarakat dapat berperilaku bersih dan sehat di era pandemi ini. Saat ini masyarakat mulai dilakukan upaya untuk menyadari akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penularan covid 19. (Kemenkes,2020)

Dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru menuju masyarakat yang produktif dan aman terhadap *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), diperlukan penataan penyelenggaraan berbagai kegiatan dengan prioritas kesehatan masyarakat. Tempat dan

fasilitas umum merupakan salah satu lokus masyarakat beraktivitas yang akan mendukung keberlangsungan perekonomian, namun berpotensi menjadi lokus penyebaran COVID-19 sehingga diperlukan protokol kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan di tempat dan fasilitas umum. (Kemenkes,2020).

COVID-19 ditularkan melalui kontak dekat dan droplet, bukan melalui transmisi udara. Orang-orang yang paling berisiko terinfeksi adalah mereka yang berhubungan dekat dengan pasien COVID-19 atau yang merawat pasien COVID-19. Berdasarkan keadaan di atas perlu dilakukan tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat. Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif di masyarakat

meliputi:

- melakukan kebersihan tangan menggunakan hand sanitizer jika tangan tidak terlihat kotor atau cuci tangan dengan sabun jika tangan terlihat kotor;
- menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut;
- terapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, lalu buanglah tisu ke tempat sampah;
- pakailah masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan setelah membuang masker;
- menjaga jarak (minimal 1 m) dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan.

23

Upaya untuk untuk menghadapi pandemi covid-19 maka diperlukan suatu tindakan promotif dalam kesehatan pada masyarakat karena 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. (Kemenkes,2020)

BAB 2

SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

2.1 Solusi Permasalahan

Upaya perlindungan kesehatan masyarakat merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh semua komponen yang ada di masyarakat guna mencegah dan mengendalikan penularan COVID-19. Untuk menghadapi pandemi Covid-19 serta penularan COVID-19 di tempat dan fasilitas umum yang cepat maka perlu pencegahan (prevent) yaitu 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.

Berdasarkan permasalahan di atas maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan terkait langkah promosi kesehatan menghadapi pandemi covid-19. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait menghadapi tatanan hidup baru menghadapi pandemic Covid-19. Target dari kegiatan ini adalah masyarakat khususnya daerah Tomang yang merupakan daerah binaan FK UNTAR serta daerah Tomang termasuk dalam zona merah Covid. Tujuan kegiatan ini untuk mencegah penularan COVID-19 terjadi melalui droplet yang dapat menginfeksi manusia ke dalam tubuh melalui hidung, mulut, dan mata. Prinsip pencegahan penularan COVID-19 pada masyarakat dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk tersebut dengan beberapa tindakan, seperti:

1. 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.
2. Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus).
3. 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.

4. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengkonsumsi 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.

Manfaat dari kegiatan ini masyarakat bertambah wawasan serta pengetahuan dalam pola hidup sehat serta masyarakat melakukan perubahan pola hidup dengan tatanan dan adaptasi kebiasaan yang baru (new normal) agar dapat hidup produktif dan terhindar dari penularan COVID-19. Kedisiplinan dalam menerapkan prinsip pola hidup yang lebih bersih dan sehat merupakan kunci dalam menekan penularan COVID-19 pada masyarakat, sehingga diharapkan wabah COVID-19 dapat segera berakhir.

2.2 Luaran Kegiatan

Tabel 1. Target Luaran

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Minimal draft
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
Luaran Tambahan (boleh ada)		
3	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Minimal draft pendaftaran
4	Buku ber ISBN	Minimal draft daftar isi
5	Video kegiatan	Berupa video kegiatan

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Tahapan/langkah-langkah solusi bidang

Upaya perlindungan kesehatan masyarakat merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh semua komponen yang ada di masyarakat guna mencegah dan mengendalikan penularan COVID-19. Untuk menghadapi pandemi Covid-19 serta penularan COVID-19 di tempat dan fasilitas umum yang cepat maka perlu pencegahan (prevent) yaitu 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.

Berdasarkan permasalahan di atas maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan terkait langkah promosi kesehatan menghadapi pandemi covid-19. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait menghadapi tatanan hidup baru menghadapi pandemic Covid-19. Target dari kegiatan ini adalah masyarakat khususnya daerah Tomang yang merupakan daerah binaan FK UNTAR serta daerah Tomang termasuk dalam zona merah Covid.

3.2. Partisipasi Mitra

Berdasarkan survey didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Maka dilakukan persiapan yaitu menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan dan tanya jawab. Tim pengabdian membuat kuisisioner penilaian dengan memberikan pretest dan post test, pelaksanaan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi: efektivitas pelaksanaan dilihat dari: manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman terkait materi penyuluhan. Manfaat dari kegiatan ini masyarakat bertambah wawasan serta pengetahuan dalam pola hidup sehat serta masyarakat melakukan perubahan pola hidup dengan tatanan dan adaptasi kebiasaan yang baru (new normal) agar dapat hidup produktif dan terhindar dari penularan COVID-19. Kedisiplinan dalam menerapkan prinsip pola hidup yang lebih bersih dan sehat merupakan kunci dalam menekan penularan COVID-19 pada masyarakat, sehingga diharapkan wabah COVID-19 dapat segera berakhir.

3.3 Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen-dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang berasal dari berbagai disiplin ilmu; dr. Novendy, MKK dari bagian ilmu kesehatan masyarakat dr. Susy olivia Lontoh, M. Biomed bagian Ilmu Fisiologi. Dengan kompetensi sebagai dokter dengan keahlian yang berbeda-beda diharapkan dapat saling melengkapi dalam terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan.

Dengan kompetensi sebagai dokter dengan keahlian yang berbeda-beda diharapkan dapat saling melengkapi dalam terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan yaitu anak TK mendapatkan pelatihan, penyuluhan serta menambah wawasan pengetahuan dibidang kesehatan. Kegiatan bakti kesehatan akan dilakukan oleh tenaga medis yaitu dokter-dosen FK UNTAR dibantu mahasiswa serta partisipasi karyawan FK UNTAR untuk membantu sarana dan prasarana agar kegiatan ini dapat berlangsung.

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke DPPM.
6. Menyerahkan proposal ke DPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.

13. Menyerahkan laporan kemajuan ke DPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke DPPM.
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Senapenmas ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
4. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
5. Menyiapkan konsumsi saat pelaksanaan.
6. Bersama dengan anggota 2 memberikan pembekalan kepada Mitra.
7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
8. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper.

Anggota 2

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
4. Bersama dengan anggota 1 membuat daftar perlengkapan apa saja yang diperlukan saat pelaksanaan dan untuk pelaporan kegiatan.
5. Mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra.
6. Bersama dengan anggota 1 memberikan pembekalan kepada Mitra.

7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi serta membuat modul, laporan pertanggungjawaban keuangan, dan poster.

BAB 4

HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

4.1 Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan

1. Susunan Acara Kegiatan

Susunan acara pada kegiatan bakti kesehatan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Susunan acara kegiatan

Waktu (WIB)	Kegiatan
12.45 – 13.00	Persiapan dan pretes
13.00 – 13.30	Penyampaian materi mengenai stress menghadapi pandemi (Tim bakti kesehatan yang lain)
13.30 – 14.00	Sesi tanya jawab
14.00 – 14.45	Penyampaian materi mengenai hidup sehat selama pandemi
14.45 – 15.15	Sesi tanya jawab
15.15 – 15.30	Pos Test

2. Skema Alur Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan dengan sistem daring dikarenakan pada pelaksanaan bakti kesehatan masih terjadi pandemi penyakit Covid-19. Peserta bakti kesehatan yang sudah terdaftar diberikan link zoom sehingga dapat mengikuti acara penyuluhan. Hanya peserta yang sudah daftar yang diijinkan untuk mengikuti kegiatan penyuluhan.

4.2. Luaran dan Target Pencapaian

1. Mekanisme Pendaftaran Kegiatan Bakes

Peserta yang ingin mengikuti kegiatan bakti kesehatan, sebelumnya harus dilakukan pendaftaran terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan dibatasi jumlah peserta hanya sebanyak 40 orang. Pendaftaran dibuka satu minggu sebelum kegiatan bakti kesehatan. Pendaftaran dilakukan dengan menggunakan formulir pendaftaran elektronik yang tautannya pendaftaran disampaikan melalui flyer. Flyer akan disebarakan di kelompok masyarakat yang menjadi sasaran pada kegiatan bakti kesehatan ini oleh tim. Peserta yang telah daftar kemudian diminta untuk bergabung dengan grup whatsapp yang telah dipersiapkan tim untuk mempermudah komunikasi.



Gambar 1. Bentuk Flyer kegiatan bakti kesehatan

2. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan

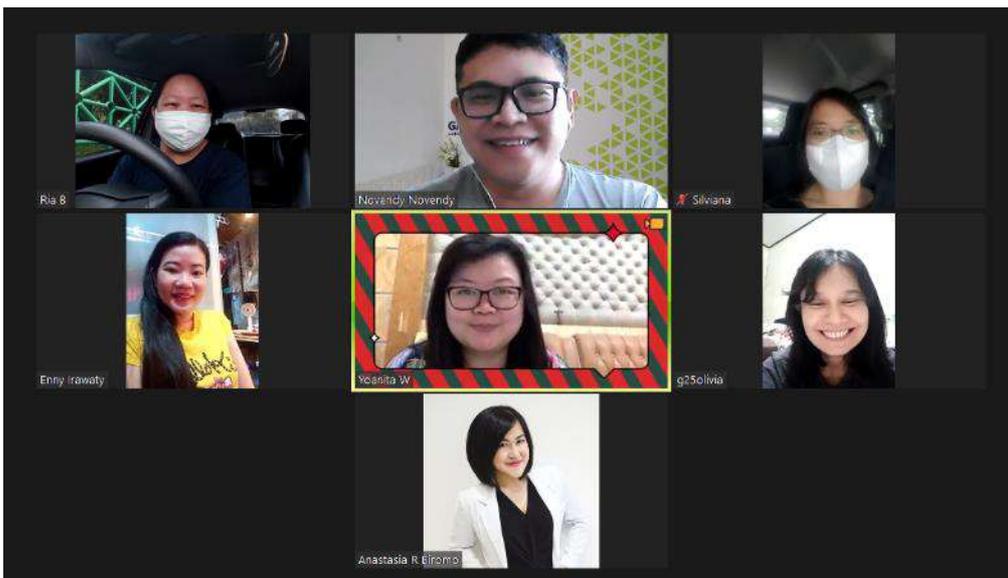
Rangkaian pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dibagi menjadi 2 bagian, yaitu persiapan pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan bakti kesehatan. Keterangan lebih lanjut mengenai persiapan dan hasil kegiatan dapat dilihat pada keterangan di bawah ini.

A. Persiapan Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum kegiatan bakti kesehatan, tim melakukan rapat persiapan. Rapat persiapan ini dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pada tanggal 29 Desember 2020 dan 14 Januari 2021. Rapat pertama pada tanggal 29 Desember 2020, tim bakti kesehatan membicarakan mengenai waktu pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan, pembuatan flyer, tempat penyebaran flyer, alur kegiatan, penentuan moderator hingga besaran penggantian biaya kuota dan biaya konsumsi kepada peserta. Hasil rapat pada tanggal 29 Desember 2020, tim menyepakati bahwa pelaksanaan bakti kesehatan diselenggarakan tanggal 17 Januari 2021 dengan mempertimbangkan seluruh peserta dapat ikut karena bukan hari kerja. Rapat kedua pada tanggal 14 Januari 2021 merupakan rapat persiapan terakhir untuk menilai kesiapan keseluruhan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Rapat kedua juga membicarakan mengenai persiapan soal pretes postes serta data yang akan diambil selama kegiatan bakti kesehatan.



Gambar 2. Rapat persiapan tanggal 29 Desember 2020



Gambar 3. Rapat persiapan tanggal 14 Januari 2021

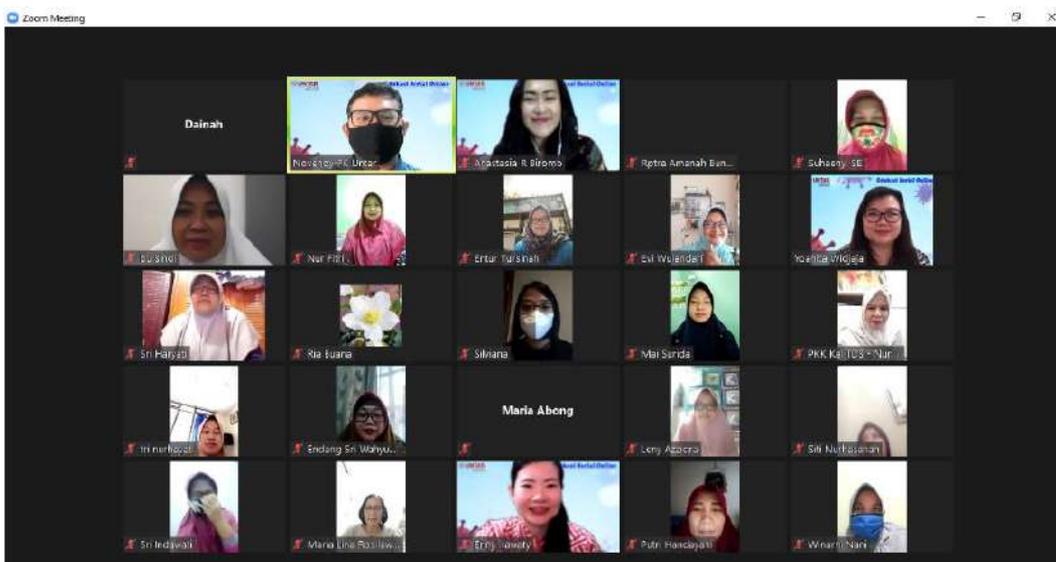
B. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Tim mulai bergabung dalam zoom meeting sekitar pukul 12.30 WIB untuk melakukan persiapan terakhir serta mengecek kelengkapan sebelum kegiatan di mulai. Setelah jam 13.00 WIB, tim yang bertugas mulai memberikan ijin masuk kepada seluruh peserta yang sudah menunggu di ruang tunggu zoom meeting. Acara di mulai dengan pembukaan oleh salah satu anggota tim, yaitu dr. Yoanita Widjaja yang juga bertugas sebagai moderator

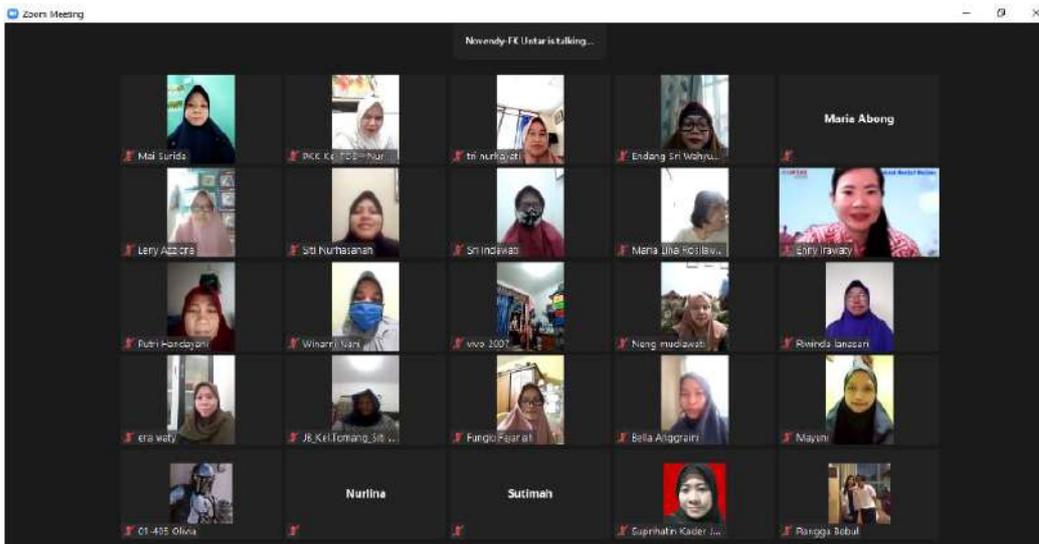
dalam kegiatan bakti kesehatan ini. Sebelum kegiatan bakti kesehatan dimulai, peserta diminta untuk mengisi absensi kehadiran melalui tautan yang telah disediakan dan mengisi soal pre tes yang telah disediakan oleh panitia. Total sebanyak 33 orang peserta yang ikut kegiatan ini, dari 41 orang peserta yang telah mendaftar. Kegiatan diawali dengan pemaparan mengenai topik upaya mengatasi stress selama masa pandemi dari tim bakti kesehatan yang lain. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan mengenai topik tetap sehat di masa pandemi oleh dr. Enny Irawaty. Kegiatan diakhiri dengan tanya jawab serta pengisian pos tes. Pada sesi tanya jawab, peserta sangat antusias dalam memberikan pertanyaan secara langsung.



Gambar 4. Penyampaian materi oleh dr. Enny Irawaty



Gambar 5. Peserta kegiatan bakti kesehatan 1



Gambar 6. Peserta kegiatan bakti kesehatan 2



Gambar 7. Tim PKM

Peningkatan pengetahuan dari peserta mengenai menghadapi stress di masa pandemi dinilai dengan menggunakan perbandingan antara nilai rata-rata pretes dan postes. Dari total 33 peserta yang ikut dalam kegiatan bakti kesehatan, hanya 28 peserta yang mengisi pretes dan postes dengan lengkap. Sehingga perhitungan peningkatan pengetahuan hanya pada 28 peserta yang mengisinya secara lengkap. Hasil pretes didapatkan bahwa nilai rata-rata sebesar 52.3. Sedangkan dari hasil postes didapatkan nilai rata-rata sebesar 59.1. Dengan demikian didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 13%. Kurangnya peningkatan pengetahuan ini dapat dikarenakan beberapa hal, seperti sinyal pada saat pelaksanaan kurang baik, sehingga informasi yang diberikan tidak diterima dengan baik, mungkin juga dikarenakan soal yang dianggap agak

rumit oleh peserta, atau mungkin saja dikarenakan oleh penyampaian materi yang kurang dipahami oleh peserta. Sehingga diperlukan diadakan kembali kegiatan bakti kesehatan seperti ini.

Secara lengkap kegiatan PKM telah dirinci dan dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan

No	Kegiatan	Waktu/Tempat	Tujuan dan Target	Hasil
1	Penyusunan proposal-DPPM	Agustus 2020	Menyusun proposal	Draft proposal
2	Acc proposal	Oktober 2020	Acc proposal	Rp. 9.000.000
3	Koordinasi dengan TIM	Oktober-November 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberitahuan acara kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua tim Menyusun sarana dan prasarana dengan baik
4	Pelaksanaan	Desember 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Semua tim menyiapkan keperluan acara penyuluhan • Kegiatan Penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua tim dapat menyiapkan sarana dan prasarana dengan baik • Semua tim dapat saling berkoordinasi dengan baik • Target Kegiatan Tercapai • Rencana pelaksanaan diundur ke bulan Januari 2021
5	Rekapan data-data	Desember 2020	Merekap data, formulir pendaftaran, kwitansi	Data belum ada
6	Penyelesaian laporan kegiatan	Desember 2020-Januari 2021	Laporan akhir	Laporan kemajuan disampaikan

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penyuluhan terkait informasi tentang kita tetap sehat selama masa pandemi merupakan upaya untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini. Hal ini dikarenakan banyaknya perubahan dalam aktifitas kehidupan dibandingkan sebelumnya, serta dapat tetap meningkatkan kesehatan meskipun terbatasnya beberapa kegiatan. Didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 13% bagi peserta pada kegiatan bakti kesehatan ini. Kurangnya peningkatan pengetahuan ini dapat dikarenakan beberapa hal, seperti sinyal pada saat pelaksanaan kurang baik, sehingga informasi yang diberikan tidak diterima dengan baik, mungkin juga dikarenakan soal yang dianggap agak rumit oleh peserta, atau mungkin saja dikarenakan oleh penyampaian materi yang kurang dipahami oleh peserta. Maka dari itu kegiatan bakti kesehatan seperti dirasakan perlu diadakan kembali dengan melakukan beberapa perbaikan sehingga diharapkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta bakti kesehatan.

5.2 Saran

1. Menindak lanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan serta membuat rancangan strategi bakti kesehatan selanjutnya.
2. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara multidisplin dengan menjalin kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu baik di dalam fakultas kedokteran maupun dengan fakultas lain masyarakat setempat untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC).2020. “Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)”. Archived from the original on 26 February 2020. Retrieved 20 February 2020
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020.
- Kemkes. 2020. Galakkan Upaya Promotif Preventif di Era Pandemi COVID-. 19. <https://kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/061209-galakkan-upaya-promotif-preventif-di-era-pandemi-covid-19>.
- Kemenkes.2020. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/382/2020. Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19).
- WHO.2020. Public health criteria to adjust public health and social measures in the context of COVID-19 . Annex to Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19, 12 May 2020. (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332073/WHO-2019-nCoVAdjusting_PH_measures-Criteria-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y , diunduh 8 September 2020)
- WHO, Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report–145 (https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200613-covid-19-sitrep-145.pdf?sfvrsn=bb7c1dc9_2, diunduh 14 September2020).
- World Health Organization. 2020. “Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)” (PDF): 11–12.

LAMPIRAN

Lampiran 1: SPK



**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2020
NOMOR : 1586-Int-KLPPM/UNTAR/XI/2020**

Pada hari ini Senin tanggal 23 bulan November tahun 2020 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI, Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked
Jabatan : Dosen Tetap
Fakultas : Kedokteran
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat:
 - a. Nama : dr. Ria Buana, M. Biomed
Jabatan : Dosen Tetap
 - b. Nama : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
Jabatan : Dosen Tetap
 - c. Nama : dr. Yoanita Widjaja, MPd. Ked
Jabatan : Dosen Tetapselanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan judul **"Peningkatan Kepedulian Masyarakat dalam Menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru Melalui Promosi Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19"**
- (2). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilaksanakan berdasarkan perjanjian ini dan Perjanjian Luaran Tambahan PKM.
- (3). Perjanjian Luaran Tambahan PKM pembiayaannya diatur tersendiri.

Pasal 2

- (1). Biaya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud Pasal 1 di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanagara.
- (2). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 9.500.000,- (Sembilan juta lima ratus ribu rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (3). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah

penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.

- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah Pihak Kedua melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan laporan akhir, *logbook*, laporan pertanggungjawaban keuangan dan luaran/draf luaran.
- (5). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (3) terlampir dalam Lampiran Rencana dan Rekapitulasi Penggunaan Biaya yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.

Pasal 3

- (1). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan oleh Pihak Kedua sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan pembiayaan dari Pihak Pertama.
- (2). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan dalam Periode II, terhitung sejak Juli-Desember Tahun 2020

Pasal 4

- (1). Pihak Pertama mengadakan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Pihak Kedua.
- (2). Pihak Kedua diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh Pihak Pertama.
- (3). Sebelum pelaksanaan monitoring dan evaluasi, Pihak Kedua wajib mengisi lembar monitoring dan evaluasi serta melampirkan laporan kemajuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan *logbook*.
- (4). Laporan Kemajuan disusun oleh Pihak Kedua sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (5). Lembar monitoring dan evaluasi, laporan kemajuan dan *logbook* diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

Pasal 5

- (1). Pihak Kedua wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran/draf luaran.
- (2). Laporan Akhir disusun oleh Pihak Kedua sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3). *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh Pihak Kedua dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
- (4). Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan Pihak Kedua memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5). Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikumpulkan kepada Pihak Kedua berupa luaran wajib dan luaran tambahan.

- (6). Luaran wajib hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan di *Serina Untar*, jurnal ber-ISSN atau prosiding nasional/internasional.
- (7). Selain luaran wajib sebagaimana disebutkan pada ayat (6) di atas, Pihak Kedua wajib membuat poster untuk kegiatan *Research Week*.
- (8). Draft luaran wajib dibawa pada saat dilaksanakan Monitoring dan Evaluasi (*Manev*) PKM.
- (9). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran adalah Desember 2020

Pasal 6

- (1). Apabila Pihak Kedua tidak mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran sesuai dengan batas akhir yang disepakati, maka Pihak Pertama akan memberikan sanksi.
- (2). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) proposal pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pasal 7

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangka 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI, Ph.D.

Pihak Kedua

dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Honorarium	Rp 1.900.000,-
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 7.600.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Honorarium	Rp 950.000,-	Rp 950.000,-	Rp 1.900.000,-
2	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 3.800.000,-	Rp 3.800.000,-	Rp 7.600.000,-
	Jumlah	Rp 4.750.000,-	Rp 4.750.000,-	Rp 9.500.000,-

Jakarta, 24 November 2020
Pelaksana PKM



(dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked)

Lampiran 2. Materi Penyuluhan

UNTAR untuk INDONESIA

TETAP SEHAT SELAMA PANDEMI COVID-19

dr. Enny Irawaty, MPd, Ked

Perkembangan COVID-19

31 Des 2019: Kasus pertama (awal) di Wuhan, Cina

11 Jan 2020: Kasus pertama pertama di Wuhan, Cina

16 Jan 2020: Kasus pertama pertama di Jepang

30 Jan 2020: WHO menyatakan Global Health Emergency

02 Mar 2020: Kasus pertama pertama di Indonesia

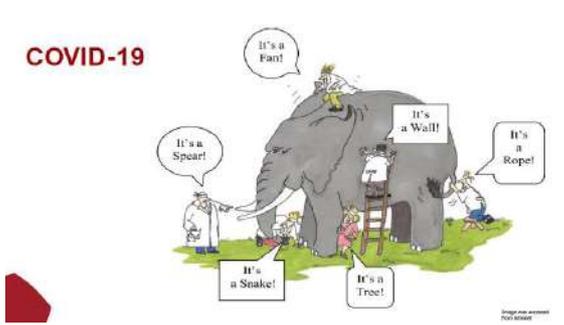
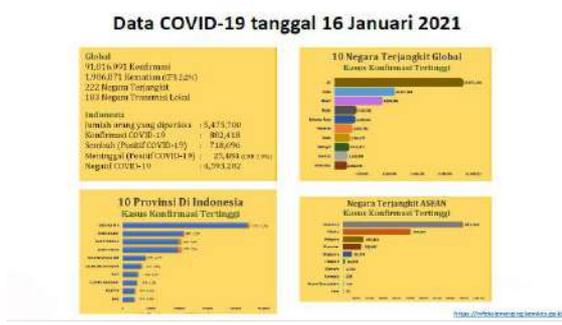
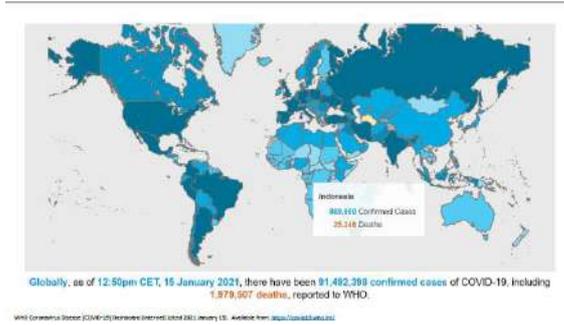
07 Jan 2020: Virus berkehidupan

13 Jan 2020: Kasus pertama pertama di Thailand

20 Jan 2020: Kasus pertama pertama di Korea

11 Feb 2020: WHO menyetujui COVID-19

UNTAR untuk INDONESIA



COVID-19

Perkembangan sangat dinamis

- Penularan
- Mutasi Virus
- Tanda & Gejala Klinis
- Tata Laksana

Image via Giphy

COVID-19

PERDIAN TATALAKSANA COVID-19

UNTAR untuk INDONESIA

Sekilas COVID-19

- SARS-CoV-2
- Virus RNA, sekeluarga dengan SARS CoV dan MERS Cov
- Zoonotic
- Masa inkubasi: 5-14 hari
- Virus mati dalam pemanasan 92°C selama 15 menit

UNTAR untuk INDONESIA

Penyebaran COVID-19

HOW LONG THE NEW CORONAVIRUS CAN LIVE ON SURFACES

SURFACE	LIFESPAN OF COVID-19 VIRUS
Paper and cardboard	3 hours
Copper	4 hours
Cardboard	24 hours
Steel	2 days
Quartz	2 days
Stainless steel	2-3 days
Plastic/polypropylene	3 days
Glass	4 days
Paper money	4 days
Survival of virus on metal	7 days

- Transmisi: droplet (makro & mikro) dengan port d'entry: mata, hidung, & mulut
- Transmisi *airborne* → droplet kecil yang dapat bertahan di udara dalam beberapa jam
 - Ruangan tertutup atau kurang ventilasi
 - Paparan lama terhadap partikel droplet (berolah raga, beranyi, berinterak)

UNTAR untuk INDONESIA

Gejala COVID-19

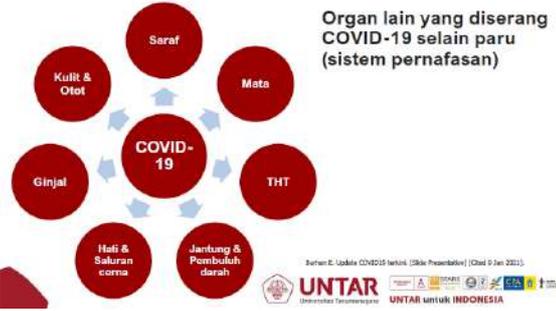
- Bervariasi:
 - tak bergejala
 - Ringan
 - Sedang
 - Berat
 - Kritis
- Populasi berisiko → gejala memberat:
 - Lansia
 - Anak-anak
 - Ibu hamil
 - Penyakit penyerta: darah tinggi, kencing manis, penyakit jantung dan paru, stroke, kanker, autoimun, dll

Fever	87.9%
Dry cough	82.7%
Fatigue	38.1%
Sputum production	33.4%
Shortness of breath	18.8%
Myalgia or arthralgia	14.8%
Sore throat	13.9%
Headache	13.6%
Chills	11.4%
Nausea or vomiting	9.9%
Nasal congestion	4.8%
Diarrhea	3.7%
Hemoptysis	0.9%
Conjunctival congestion	0.8%

UNTAR untuk INDONESIA

Gejala COVID-19

Ringan	• Gejala terpa ada bukti pneumonia atau terpa hipoksia • Demam, batuk, fatigue, anoreksia, napas pendek, myalgia, sakit tenggorokan, kongesti hidung, sakit kepala, diare, mual dan muntah, anosmia atau agusia
Sedang	• Tanda klinis pneumonia (batuk, sesak nafas, dan nafas cepat) tetapi SpO2 > 93%
Berat	• Tanda klinis pneumonia (demam, batuk, sesak, napas cepat) + 1 tanda dari frekuensi napas > 30 x/menit, distress pernapasan berat, atau SpO2 < 93% pada udara ruangan.
Kritis	• Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS), • Sepsis dan syok sepsis.



PEMERIKSAAN COVID-19

- ❖ **PCR Swab:**
 - Diagnosis: hari I dan II
 - Hari I (+) → tidak perlu swab hari II
 - Hari I (-) → swab ulang hari II
 - Rawat inap: 3x swab PCR
 - **Follow up:**
 - Hanya untuk pasien **berat dan kritis**
 - Dilakukan 10 hari setelah pengambilan swab yang positif
 - **Positif persisten:** PCR masih (+) meskipun gejala klinis membaik dan bebas demam 3 hari → terdeteksinya sisa/partikel virus yang sudah tidak aktif. (Lihat Ct-value untuk melihat risiko penularan)

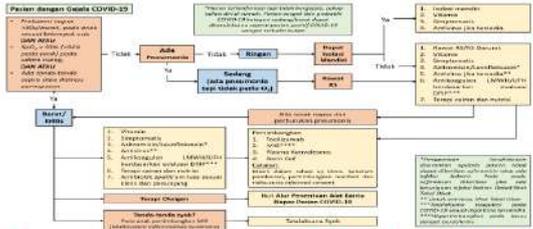


PEMERIKSAAN COVID-19

- ❖ **SARS-CoV2 Antigen-RDT:**
 - Sensitivitas >80% dan spesifisitas >97%
 - Digunakan bila RT-PCR tidak tersedia ATAU membutuhkan hasil diagnosis yang cepat untuk kepentingan klinis
 - Dilakukan oleh petugas terlatih dengan melakukan **swab hidung dan tenggorok** pasien dalam **5-7 hari pertama onset gejala**
 - Hasil lebih cepat dari RT-PCR (10-30 menit)



PENANGANAN COVID-19



Klasifikasi Gejala	Tanda Gejala	Gejala Ringan	Gejala Sedang	Gejala Berat
Tidak Lanjut	Isolasi Mandiri di rumah	Isolasi Mandiri di rumah	Rujuk ke RS Darurat	Rujuk ke RS RUMAH
Durasi Isolasi	10 hari tanpa gejala	10 sejak timbul gejala + 3 hari bebas gejala	10 sejak timbul gejala + 3 hari bebas gejala	1x PCR negatif + 3 hari bebas gejala
Pemeriksaan Lanjutan				Lanjut isolasi mandiri 7 hari
				Selamat



Terapi COVID-19

Belum ada obat yang benar-benar dapat membunuh virus penyebab

SOLUSINYA?

INGAT!

Mencegah lebih baik daripada mengobati



PSBB KETAT JAWA-BALI

Pemerintah Provinsi Jawa Barat dan Jawa Tengah menetapkan PSBB Ketat di Jawa Barat dan Jawa Tengah mulai 12 Mei 2020.

WILAYAH PENYATAAN

JAWA BARAT

- Bandung
- Garut
- Sumedang
- Wanareja
- Widagdara
- Widagrad
- Widagri
- Widagiri
- Widagiri
- Widagiri

JAWA TENGAH

- Magelang
- Purwokerto
- Purworejo
- Purwokerto

JENIS PENYATAAN

- Perdagangan

Pencegahan

Tetap Sehat Selama Pandemi COVID-19

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

TIPS SEHAT SELAMA PANDEMI

Gizi seimbang **Rehidrasi cukup** **Aktivitas fisik** **Tidur cukup**

Berjemur matahari **Manajemen stres** **Stop Merokok**

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

GIZI SEIMBANG

Makan sesuai kebutuhan kalori

- Usia
- Aktivitas fisik
- BB
- Stres Metabolik, dll

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

Panduan Piring Makan

Ingat porsi masing-masing ya...

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

VITAMIN

Vitamin C

- Fungsi: antioksidan, membantu metabolisme tubuh, meningkatkan antibodi, mengurangi kerusakan sel, dll
- AKG: ♂ : 90 mg/hari ♀ : 75 mg/hari
- Sumber: jeruk, lemon, jambu biji, stroberi, pepaya, pisang, kiwi, tomat, cabe merah, seledri, brokoli, bayam, kailan, dll
- Terapi COVID-19:
 - Vit C non-acidic 3-4 x 500 mg (14 hari)
 - Tablet Isap Vit C 2 x 500 mg/12 jam (30 hari)
 - Multivitamin yang mengandung Vit C 1-2 tablet/hari (30 hari).

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

VITAMIN

Vitamin D

- Fungsi: menekan peradangan, meningkatkan imunitas tubuh, kesehatan tulang, otak, dll
- AKG: 15 mcg/hari = 600 IU/hari
- Sumber: minyak ikan, salmon, tuna, telur, jamur, susu, keju, dll
- COVID-19:
 - Suplemen: 400-1000 IU/hari
 - Obat: 1000-5000 IU/hari
- Kekurangan Vit D dalam darah meningkatkan risiko keparahan COVID-19

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

VITAMIN

Vitamin E

- Fungsi: anti peradangan, antioksidan, kesehatan kulit, otak, dll
- Bersama Vit C, Vit E mencegah kejadian komplikasi COVID-19
- AKG: 15 mcg/hari = 21 IU/hari
- Sumber: minyak nabati, kacang-kacangan, bayam, brokoli, alpukat, biji-bijian, dll
- COVID-19:
 - Suplemen: 400-800 IU/hari

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

Zinc

- Fungsi: antioksidan dan anti peradangan
- AKG: 8-11 mg/hari
- Sumber: daging merah, ayam, ikan, kacang-kacangan (kacang merah, almond), dll
- Pada COVID-19:
 - Zinc mencegah replikasi virus
 - Defisiensi Zinc → peningkatan risiko terkena COVID
 - Dosis: 20 mg/hari

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

Probiotik

- Efek: anti-inflamasi dan immunomodulator
- Menurunkan kejadian infeksi virus pada saluran napas akut
 - Mempercepat penyembuhan infeksi saluran nafas
 - Menurunkan penggunaan antibiotik pada infeksi napas akut bakterial

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

AKTIVITAS FISIK 30 MENIT SETIAP HARI

Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19

UNTAR Universitas Tarumanegara
UNTAR untuk INDONESIA

5 Waktu Cuci Tangan

- Sebelum & sesudah makan
Sebelum mengolah/menyiapkan makanan & minuman
- Sesudah BAB/BAK/mencuci anak
- Setelah batuk, bersin, atau membersihkan ingus
- Sebelum menyusui/memegang bayi
- Setelah beraktivitas/memegang benda kotor/hewan
Setelah merawat orang sakit

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

Menjaga Jarak

SOCIAL DISTANCING
2M
6feet

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

Menghindari Kerumunan

"Semakin tidak terkendalinya kasus Covid, virus bisa ADA DI MANA-MANA"

"WASPADA titik-titik lengah kita yang terkadang tidak kita sadari yang merupakan pintu masuk virus"

Titik lengah TERBESAR adalah saat bersama keluarga atau teman karena merasa aman

Apalagi bila sebelum kumpul-kumpul sudah tes NEGATIF

Ingat hasil tes beresif REAL TIME jadi hanya berlaku pada detik anda diperiksa saja → HASIL NEGATIF tidak menjamin anda bebas dari virus

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

Titik Lengah Di Lingkungan Rumah

- Makan bersama keluarga yang tidak seramah
- Beribadah di tempat ibadah
- Mengunjungi rumah sakit
- Menghadiri arisan
- Belanja ke pasar atau toko sayur
- Foto bersama (buka masker)
- Kumpul keluarga atau dengan teman yang tidak seramah
- Perjalanan rumah jalanan
- Membarkan anak bermain dengan teman-temannya

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

Titik Lengah Di Tempat Kerja, Sekolah, Tempat Umum, & Lingkungan Sosial

- Makan bersama teman
- Rapat orang di lift
- Makan di acara (buka masker)
- Menghadiri acara pernikahan
- Perjalanan acara pernikahan
- Foto bersama (buka masker)
- Rapat / belajar kelompok
- Antrean
- Foto bersama (buka masker)
- Menghadiri pesta

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

Titik Lengah Lainnya

- Makan bersama teman (buka masker)
- Obrolan bersama dengan teman/orang yang tidak seramah
- Tinggal di asrama/kost
- Berbagi alat pribadi bersama
- Foto bersama (buka masker)
- Mengunjungi mall, bioskop, bar, restoran
- Menarika tamu keluarga / teman
- Mengingat di rumah kerabat

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

DARIPADA JEMPUT VIRUS CORONA MENDINGIN LIBURAN di RUMAH SAJA

AGENDA SERU LIBURAN DI RUMAH

- REKAMEN (RECEIPT) & FOTO
- MAKIN KINERJANYA
- REKAMEN (RECEIPT) & FOTO
- MAKIN KINERJANYA

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

APA YANG KITA BAWA SAAT KELUAR RUMAH?

Membatasi Mobilitas

- Hanya keluar rumah bila ada kepentingan
- Hindari bepergian dengan menggunakan transportasi umum.
- Bila terpaksa, harus menerapkan protokol kesehatan
- Orang sakit lebih baik di rumah saja → isolasi mandiri

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

Bersiap New Normal Yang Selalu Ada dan Harus Dibawa

1. MASKER
2. THERMOMETER
3. THERMOMETER
4. THERMOMETER
5. THERMOMETER

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

PROTOKOL KEDATANGAN SAMPAI DI RUMAH DARI BERPERGI

- Risiko tinggi di pintu, sebelum memasuki rumah
- Sempatkan disinfektan pada barang yang dibawa
- Siang gamma rendah yang tak dibersihkan
- Langsung mandi pakai sabun
- Langsung berganti pakaian
- Langsung mengganti sepatu
- Jika pakat dan berganti pakaian pakailah tisu ke kamar air.

UNTAR Universitas Technokrat
UNTAR untuk INDONESIA

Lampiran 3: Data Wilayah



Lampiran 4. Biodata Pengusul

Ketua Tim Pengusul: dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked

CURRICULUM VITAE



Nama : dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked
NIDN : 0307058004
NIK : 10410006
Tempat/ Tanggal lahir : Medan, 7 Mei 1980
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Buddha
Status Pernikahan : Menikah
Alamat Rumah : Jl. Pluit Karang Utara Blok A3 Utara No. 131
Jakarta Utara 14450
Nomor HP / Telepon : 08128298823 / (021) 6684175
Email : ennyi@fk.untar.ac.id

RIWAYAT PENDIDIKAN

- 2013 – 2016 : Magister Pendidikan Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- 2003 – 2005 : Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Untar
- 1998 – 2003 : Sarjana Kedokteran Umum
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- 1995 – 1998 : SMU Katholik Diakonia, Pluit – Jakarta Utara
- 1992 – 1995 : SMP IPEKA Pluit, Jakarta Utara
- 1986 – 1992 : SD Sutomo II Medan, Sumatera Utara

RIWAYAT PEKERJAAN

- 2010 – sekarang : Dosen Tetap Fakultas Kedokteran UntarTarumanagara
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
Telp (021) 5671781
- 2006 – 2017 : Dokter Umum Balai Pengobatan Jivaka
Alamat : Jl. Mangga I Blok F No. 15, Jakarta Barat
- 2006 – 2009 : Dokter Umum Klinik dan Rumah Bersalin Harapan Ibu
Alamat : Jl. Cikabon Raya, Parung Panjang Bogor

RIWAYAT PENUGASAN SELAMA MENJADI DOSEN

- 2016 – sekarang : Anggota Unit *Assessment* OSCE
- 2016 – sekarang : Koordinator Blok Etika Kedokteran, Hukum Kedokteran dan Forensik
- 2016 – 2017 : Panitia OSCE sebagai Koordinator Soal
- 2011 – 2014 : Panitia OSCE sebagai Koordinator Pelatih Pasien Simulasi

RIWAYAT PELATIHAN

- 2017 : Workshop Pengembangan Soal Try-Out Uji Kompetensi CBT AIPKI (Asosiasi Institusi Pendidikan Kedokteran Indonesia)
- 2016 – 2017 : Certified Courses on Bioethics for Health Professionals – HELP

- 2012 : (Humanity, Ethics, Legal, & Professionalism) – FK UGM
: Workshop Pembentukan dan Pengelolaan Bank Pasien Simulasi sebagai Persiapan Uji Kompetensi Nasional – FK UGM
- 2011 : Workshop Nasional Penguji dan Pelatih Pasien Simulasi OSCE Uji Kompetensi Nasional – FK Untar
- 2010 : Pelatihan tutorial di Fakultas Kedokteran Untar

PENELITIAN

Tahun	Judul	Peneliti
2016	Hubungan Tingkat Stres terhadap Ujian dengan Hasil Belajar Keterampilan Klinis Dasar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara	Enny Irawaty Retno W Soebaryo Estivana Felaza
2012	Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Profil Lipid Karyawan Laki-Laki Universitas Tarumanagara di Jakarta	Yoanita Widjaja Donatila Mano S Enny Irawaty Octavia Dwi Wahyuni

PUBLIKASI

Judul	Penulis	Jurnal
Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Klinis	Enny Irawaty Retno W Soebaryo Estivana Felaza	Ebers Papyrus Vol. 22 No. 1 Juni 2016

RIWAYAT ORGANISASI

- 2017 – sekarang : Anggota Perhimpunan Pengkaji Ilmu Pendidikan Kedokteran Indonesia (PERPIPKI)
- 2005 – sekarang : Anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI)

Biodata Annggota Tim Pengusul: dr. Ria Buana, M.Biomed

CURRICULUM VITAE

Nama : dr. Ria Buana, M.Biomed
Tempat/TanggalLahir : Jakarta, 25 Oktober 1982
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Puri Gardena Blok F3 No. 3 RT 005/014. Kelurahan Pegadungan,
Kecamatan Kalideres. Jakarta Barat
Alamat Kantor : Jl. Letjen S.Parman No. 1. Grogol. Jakarta Barat
HP : 08129657508
No Telp Kantor : 021-5671781
Email : riab@fk.untar.ac.id

Riwayat Pendidikan

Tahun 2005 : Lulus Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara
Tahun 2008 : Lulus Program Profesi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas
Tarumanagara
Tahun 2015 : Lulus Magister Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahun 2015 : Bakti Kesehatan berupa penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
(PHBS) kepada masyarakat di Desa Lenggang, Belitung.
Tahun 2016 : Bakti Kesehatan untuk Mahasiswa Kedokteran Universitas
Tarumanagara
Tahun 2017-sekarang : Dokter jaga poliklinik Universitas Tarumanagara

Biodata Anggota Tim pengusul : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. Susy Olivia Lontoh M.Biomed
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli 100
4.	NIK	10401003
5.	NIDN	0325107504
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 25 Oktober 1975
7.	E-mail	g25olivia@yahoo.co.id
8.	Nomor Telepon/HP	(021) 5662054/ 0818813286
9.	Alamat Kantor	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jl. S. Parman No. 1, Grogol
10.	Nomor Telepon/Faks	(021) 5671781
12.	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 = 45 orang; S2 = 0 orang; S3 = 0 orang
13.	Mata Kuliah yang Diampu	Fisiologi Kedokteran

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Tarumanagara	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Kedokteran	Biomedik
Tahun Masuk-Lulus	1993-2001	2010-2014
Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi	-	Pengaruh latihan fisik anaerobik dan detrain terhadap otot jantung tikus wistar
Nama Pembimbing/ Promotor	-	Dr. dr Minarma Siagian, MS dr. Dewi Irawati, MS Dra Puspita

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian
1	2014	Pengaruh latihan fisik anaerobik dan detrain terhadap otot jantung tikus wistar
2	2016	Pengaruh minum kopi dan teh hijau terhadap tekanan darah dan denyut nadi pada mahasiswa kedokteran universitas tarumanagara
2.	2018	Perbandingan Pengaruh Minuman Kopi Hitam Dan Kopi Hijau Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat
1	2013	Bakti kesehatan FK UNTAR “ Peduli Terhadap Sesama”: Penyuluhan “Kiat Sehat dan Bugar di Hari Tua” dan Pengobatan Gratis di Poliklinik Tarumanagara Kampus 4 Legok-Tangerang
2	2014	Bakti kesehatan UNTAR Dari hati Berbagi dan Peduli Terhadap Sesama “ Ayo Tingkatkan Hidup Sehat Melalui Makanan-Minuman Bersih dan Sadar Sehat-Bersih Lingkungan dan Pengobatan gratis Di RW 14 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
3	2015	Bakti kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara: FK UNTAR berbagi Ayo Tingkatkan Hidup Sehat dan Bersih Untuk Umur muda di Dusun Lenggang (kampung Nelayan/ kampung bugis Desa Lenggang) Belitung Timur.
4	2016	Pelayanan tekanan darah dan jantung
5	2017	Ayo Tingkatkan Hidup Sehat penyuluhan kesehatan diabetes melitus.

6	2017	Penyuluhan kesehatan upaya meningkatkan kesehatan kerja di Desa Pagedangan Ilir Kecamatan Kronjo
7	2017	Pengenalan hidup sehat Sekolah Bunda Mulia Jakarta
8	2018	Meningkatkan kesadaran atas kesehatan mata dengan melakukan penyuluhan pemeriksaan mata dilingkungan mahasiswa

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Effect of Long Term Physical Training and Detraining on Myocyte Structure and Connective Tissue of Wistar Rat's Ventricle : preeliminary experiment in rats"	Medical Journal of Indonesia"	Volume 20, Number 4 November 2011 ISSN 0853-1773
2.	Pengaruh Latihan Fisik Anaerobik Intermiten Selama 4 Minggu dan 12 Minggu Terhadap kadar Laktat Darah Tikus Wistar Jantan	Ebers Papyrus Jurnal Kedokteran dan Kesehatan	Vol 20 No1 Juni 2014 ISSN 0854-8862

F. Pengalaman Penulisan Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Modul Belajar Sepanjang Hayat ISBN 978-602-0911-02-1	2017	83	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
2	Buku pedoman sistem respirasi untuk mahasiswa (978-602-0911-47-2 dan ISBN:978-979-19601-3-7	2017	56 dan 55	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resiko.

Demikianlah biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi.

Biodata Anggota Tim pengusul : dr. Yoanita Widjaja, MPd.Ked

Nama : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd. Ked
Alamat : Jl. Pulo Macan Raya No. 89. Tomang, Jakarta Barat 11440
Tempat/Tanggal lahir : Bogor, 7 Oktober 1983
Jabatan : Dosen tetap
Bagian : Patologi Klinik Tahun mulai mengajar: 2008
Riwayat pendidikan :
- 2008: S1 Kedokteran Umum. Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- 2016: S2 Magister Pendidikan Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Pengabdian masyarakat:

- 2014: Tim dokter pengobatan: Bakti kesehatan “Peduli terhadap Sesama”: Penyuluhan “Ayo Tingkatkan Hidup Sehat melalui makanan-minuman bersih serta kesadaran lingkungan” dan pengobatan gratis di RW 14 Kelurahan Tomang, Jakarta Barat.
- 2015: Bakti kesehatan FK Untar “FK Untar berbagi: Ayo tingkatkan hidup sehat dan bersih” Dusun Lenggang (Kampung Nelayan/Kampung Bugis, Desa Lenggang- Belitung Timur)

Penelitian:

- 2016: “Aspek budaya terkait proses umpan balik pada peserta didik dan staf pengajar dalam pendidikan kedokteran tahap akademik: Studi kualitatif di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara”

Riwayat Pelatihan Tambahan:

- Pelatihan Mentor Institusi dan Peer Mentor Program Bimbingan Retaker Khusus UKMPPD
- Workshop Nasional Penguji dan Pelatih SP Osce UKDI
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 3rd Series: The Application of Bioethics in Health Care Services (Part 1)””
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 4th Series: HELP Approach to Bioethical Problems in Health Care Services (Part 2)””
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 5th Series: HELP Approach to Bioethical Problems in Research”

Riwayat Penugasan Selama Menjadi Dosen:

- Anggota Medical Education Unit (MEU) FK Universitas Tarumanagara
- Pelatih Pasien Standar UKMPPD OSCE
- Koordinator Blok Sistem Penginderaan FK Universitas Tarumanagara
- Sekretaris Blok Humaniora FK Universitas Tarumanagara
- Sekretaris Blok Etika Kedokteran, Hukum Kedokteran dan Kedokteran Forensik FK Universitas Tarumanagara
- Pelatih *Workshop on Clinical Teaching and Clinical Assessment: An Introduction to Clinical Teachers in Faculty of Medicine Tarumanagara University*
- Penasihat akademik

Biodata Mahasiswa:**Data Diri**

Nama : Darlene Zaneta
NIM : 405190232
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
TTL : Jakarta, 22 – 11 – 2000
Tempat tinggal: Apartemen Taman Anggrek
Alamat email : darlenepangkey@yahoo.com

Data Diri

Nama : Alexander Axel
NIM : 406190236
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Katolik
TTL : Jakarta, 09 – 07 – 2001
Tempat tinggal: Green Garden Blok I6 No.&A
Alamat email : axel.alexander9701@gmail.com

Lampiran 5. Manuskrip

PENINGKATAN KEPEDULIAN MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI ADAPTASI KEBIASAAN BARU MELALUI PROMOSI KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Enny Irawaty¹, Ria Buana², Yoanita Widjaja³, Susy Olivia Lontoh⁴, Novendy⁵

¹Bagian Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: ennyi@fk.untar.ac.id

²Bagian Ilmu Parasitologi, Fakultas Kedokteran Universitas Traumanagara, Jakarta
Surel: riab@fk.untar.ac.id

³Bagian Ilmu Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: yoanitaw@fk.untar.ac.id

⁴Bagian Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: susyo@fk.untar.ac.id

⁵Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: novendy@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru menuju masyarakat yang produktif dan aman terhadap *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), diperlukan penataan penyelenggaraan berbagai kegiatan dengan prioritas kesehatan masyarakat. Seluruh pelaksana program kesehatan masyarakat mulai dari tingkat pusat hingga kabupaten/kota harus terus meningkatkan upaya promotif dan preventif agar masyarakat dapat berperilaku bersih dan sehat di era pandemi ini. Saat ini masyarakat mulai dilakukan upaya untuk menyadari akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penularan COVID-19. Oleh karena itu, diperlukan suatu tindakan promotif dalam kesehatan kepada masyarakat karena masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru atau *cluster* baru 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. Peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 13%, hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik dikarenakan sebelum penyuluhan pengetahuan yang kurang terkait kiat sehat selama pandemi dan setelah penyuluhan terjadi peningkatan wawasan terkait materi penyuluhan. Pada masa pandemi covid-19 penting penyuluhan terkait materi “Tetap sehat Selama Pandemi” bermanfaat dan perlu dilakukan berkelanjutan guna membantu mencegah penularan penyakit, meningkatkan produktivitas masyarakat serta meningkatkan taraf hidup masyarakat

Kata Kunci: adaptasi kebiasaan baru, COVID-19, promotif

I. PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) saat ini menjadi permasalahan dunia yang serius dengan jumlah kasusnya yang selalu mengalami peningkatan setiap harinya. COVID-19 dapat menyerang setiap orang tanpa memandang usia maupun jenis kelamin dan sudah dikategorikan sebagai pandemi global (WHO, 2020). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran ke luar wilayah Wuhan dan negara lain, sampai dengan 16 Februari 2020, secara global dilaporkan 51.857 kasus konfirmasi di 25 negara dengan 1.669 kematian (CFR 3,2%) (WHO, 2020). Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan COVID-19 merupakan Public Health Emergency of

International Concern (PHEIC)/Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD) (CDC, 2020).

Dalam menghadapi pandemi COVID-19 maka negara di seluruh dunia telah menerapkan berbagai kebijakan kesehatan dan sosial kemasyarakatan seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), *sosial distancing*, penutupan kegiatan perekonomian, kebijakan sekolah dan bekerja secara daring di rumah serta karantina wilayah (WHO, 2020).

Sejak Maret 2020, Indonesia dihadapkan dengan tantangan pandemi COVID-19. Beberapa kebijakan diberlakukan mulai dengan tanggap darurat serta pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Tentu saja kondisi ini berdampak pada pelaksanaan program kesehatan masyarakat di sejumlah daerah. Seluruh pelaksana program kesehatan masyarakat mulai dari tingkat pusat hingga kabupaten/kota harus terus meningkatkan upaya promotif dan preventif agar masyarakat dapat berperilaku bersih dan sehat di era pandemi ini. Saat ini masyarakat mulai dilakukan upaya untuk menyadari akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penularan COVID-19 (Kemenkes, 2020).

Dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru menuju masyarakat yang produktif dan aman terhadap COVID-19, diperlukan penataan penyelenggaraan berbagai kegiatan dengan prioritas kesehatan masyarakat. Tempat dan fasilitas umum merupakan salah satu lokus masyarakat beraktivitas yang akan mendukung keberlangsungan perekonomian, namun berpotensi menjadi lokus penyebaran COVID-19 sehingga diperlukan protokol kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan di tempat dan fasilitas umum (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu untuk melakukan kegiatan penyuluhan terkait langkah promosi kesehatan menghadapi pandemi COVID-19. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait tatanan hidup baru menghadapi pandemi COVID-19.

II. METODE PELAKSANAAN

Bentuk bakti kesehatan yang akan dilakukan pada kegiatan ini dengan pemberian informasi mengenai adaptasi kesehatan melalui penyuluhan. Calon peserta akan diinformasikan adanya kegiatan ini melalui flyer yang telah disiapkan oleh tim pelaksana. Bagi peserta yang tertarik untuk mengikuti kegiatan ini dapat mendaftar melalui link yang telah disiapkan. Keberhasilan kegiatan bakti kesehatan dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta atas informasi yang telah disampaikan. Peningkatan pengetahuan ini akan dinilai dari hasil pretes dan postes.

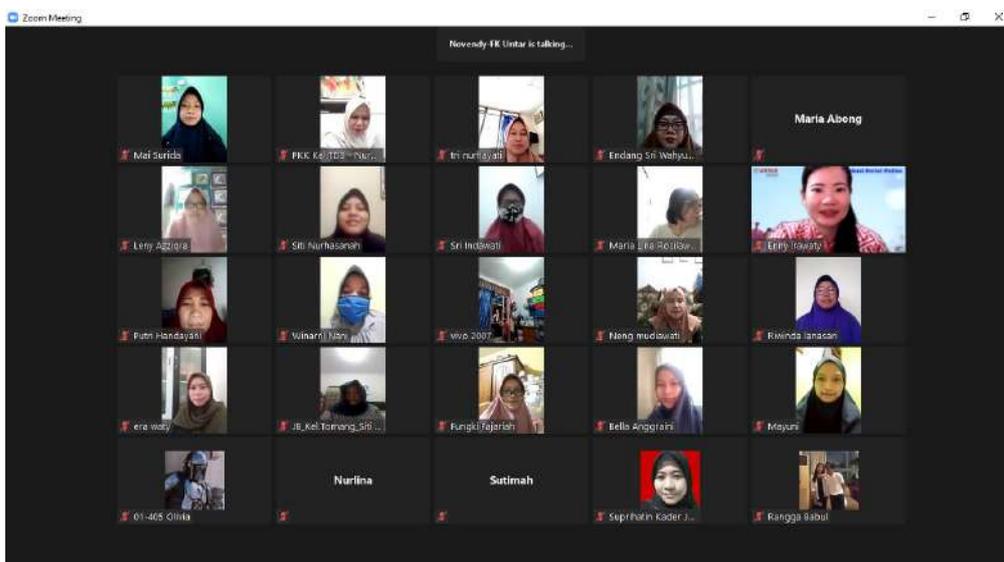
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan dilakukan pada hari Minggu tanggal 17 Januari 2021 pukul 13.00-15.00 dengan daring. Sasaran kegiatan dewasa muda khususnya daerah binaan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Kelurahan Tomang Jakarta Barat merupakan daerah binaan FK UNTAR dan mengalami pandemi Covid 19. Materi penyuluhan yang disampaikan adalah “Tetap Sehat Selama Pandemi” oleh Tim PKM FK UNTAR dengan pembicara dr Enny Irawati, MPd.Ked dan moderator dr Yoanita Widjaja, MPd.Ked. Kegiatan diikuti 30 peserta dan dilakukan pretest serta posttest terkait materi penyuluhan yang disampaikan. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat tetap peduli terkait pola hidup sehat, melakukan 4 M serta produktif dan aman selama pandemi. Kegiatan penyuluhan merupakan penambahan wawasan serta edukasi kesehatan bagi masyarakat dengan tujuan

membantu pemerintah untuk memutuskan mata rantai penyebaran Covid 19. Hasil pretes yang telah diberikan kepada peserta didapatkan bahwa nilai rata-rata sebesar 52.3. Sedangkan dari hasil postes didapatkan nilai rata-rata sebesar 59.1 Dengan demikian didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 13%, hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik karena sebelum penyuluhan pengetahuan yang kurang terkait kiat sehat selama pandemi dan setelah penyuluhan terjadi peningkatan wawasan terkait materi penyuluhan.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh dr Enny



Gambar 2. Peserta bakti kesehatan

IV. KESIMPULAN

Penyuluhan dengan tema “Tetap Sehat Selama Pademi” merupakan upaya peningkatan kepedulian masyarakat dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru melalui promosi kesehatan. Peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 13%, hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik karena sebelum penyuluhan pengetahuan yang kurang terkait kiat sehat selama pandemi dan setelah

penyuluhan terjadi peningkatan wawasan terkait materi penyuluhan. Pada masa pandemi covid-19 penting penyuluhan terkait materi “Tetap sehat Selama Pandemi” bermanfaat dan perlu dilakukan berkelanjutan guna membantu mencegah penularan penyakit, meningkatkan produktivitas masyarakat serta meningkatkan taraf hidup masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat atas pendanaan dalam kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Centers for Disease Control and Prevention (CDC).2020. “Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)”. Archived from the original on 26 February 2020. Retrieved 20 February 2020

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disese (Covid-19). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020.

Kemkes. 2020. Galakkan Upaya Promotif Preventif di Era Pandemi COVID-. 19. <https://kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/061209-galakkan-upaya-promotif-preventif-di-era-pandemi-covid-19>.

Kemenkes.2020. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/382/2020. Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19).

WHO.2020. Public health criteria to adjust public health and social measures in the context of COVID-19 . Annex to Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19, 12 May 2020. (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332073/WHO-2019-nCoVAdjusting_PH_measures-Criteria-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y , diunduh 8 September 2020)

WHO, Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report–145 (https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200613-covid-19-sitrep-145.pdf?sfvrsn=bb7c1dc9_2, diunduh 14 September2020).

World Health Organization. 2020. “Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)” (PDF): 11–12.