

PENYULUHAN SOCIAL DISTANCING DALAM UPAYA PENCEGAHAN PASCA COVID-19 DI STIKES HANG TUAH TANJUNGPINANG

Cian Ibnu Sina ¹, Syamilatul Khariroh ², Lili Sartika ³, Ikha Rahardiantini ⁴, Masyitah Novia Yanti ⁵

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang Kepulauan Riau
email: cianibnusina@gmail.com

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang Kepulauan Riau
email: khariroh65@gmail.com

^{3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang Kepulauan Riau

Abstrak

Secara sederhana social distancing ialah praktik atau tindakan nyata menjaga jarak secara fisik antara individu dengan individu atau individu dengan komunitas guna mengurangi penyebaran penyakit menular, terutama dalam konteks pandemi Covid-19; mencegah kontak dekat antara orang-orang yang dianggap dapat mempercepat penularan virus. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan sikap mawas diri terhadap berbagai kemungkinan yang terjadi. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pemahaman social distancing (jarak sosial) bagi warga masyarakat Kota Tanjungpinang melalui penyuluhan yang dilakukan oleh dosen beserta mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Hasil kegiatan pengabdian ini bahwa warga masyarakat memahami jarak sosial dan sikap mawas diri. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap warga masyarakat. Semua warga masyarakat mengikuti rangkaian materi penyuluhan menyimak dengan seksama semua materi yang diberikan.

Kata Kunci: Jarak Sosial, Covid-19, Warga Masyarakat

1. PENDAHULUAN

COVID-19 telah menjadi pandemi global yang mengubah kehidupan banyak orang di seluruh dunia (Safrizal et al., 2020). Penyebaran virus ini tidak mengenal batas usia, jenis kelamin atau status kesehatan. Beberapa diantara orang yang terinfeksi virus ini mengalami gejala yang beragam, sedangkan yang lainnya tidak merasakan gejala apapun, disebut sebagai pasien positif Covid-19 Orang Tanpa Gejala. Meskipun demikian, mereka tidak mengalami gejala fisik, namun bagi pasien positif Covid-19 Orang Tanpa Gejala tetap mengalami hal-hal yang signifikan terutama dalam aspek sosiologis.

Pertama-tama, pasien positif Covid-19 Orang Tanpa Gejala sering mengalami tekanan emosional yang cukup besar (Lazarus, 1994). Meskipun mereka mungkin merasa bersyukur tidak mengalami gejala yang mengganggu, kekhawatiran tentang penularan virus kepada orang lain dapat memberikan beban pikiran

yang berat. Mereka mungkin merasa bersalah dan khawatir akan kesehatan keluarga, teman atau orang lain yang mungkin rentan terhadap Covid-19. Rasa takut dan kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka (Karo, 2020).

Selain itu, pasien positif Covid-19 Orang Tanpa Gejala juga menghadapi isolasi sosial. Mereka harus menjalani karantina mandiri atau isolasi mandiri guna mencegah penyebaran virus terhadap orang lain, meskipun tanpa gejala yang jelas namun tetap sanksi sosial melekat terbawa sejak dinyatakan positif. Keterbatasan interaksi sosial ini dapat menyebabkan perasaan keterasingan, kelelahan emosional dan kehilangan hubungan sosial yang penting (Deaux dkk., 1993). Mereka mungkin merasa sepi dan tidak didukung secara emosional karena terbatasnya kontak dengan orang lain selama masa pemulihan mereka.

Selain dampak psikologis, pasien positif Covid-19 Orang Tanpa Gejala juga menghadapi beberapa dampak fisik yang mungkin tidak langsung terlihat. Meskipun tidak merasakan gejala yang parah, virus masih dapat merusak organ tubuh secara perlahan tanpa disadari. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya dampak jangka panjang pada sistem pernapasan, jantung dan organ lainnya bahkan pada pasien tanpa gejala. Ketidakpastian mengenai dampak jangka panjang ini juga dapat menjadi sumber kekhawatiran dan kecemasan bagi pasien positif Covid-19 orang tanpa gejala (Zulfa & Kusuma, 2020).

Meski demikian, kini istilah Orang Tanpa Gejala dan yang positif mengalami perubahan istilah. Pertama, *probable*, kriterianya adalah kasus klinis yang diyakini Covid-19, kondisinya dalam keadaan berat dengan ARDS atau ISPA berat serta gangguan pernafasan yang sangat Nampak terlihat, namun belum dilakukan pemeriksaan laboratorium melalui RT-PCR. Kedua, *kontak erat* yaitu seseorang dikatakan sebagai kontak erat jika memiliki riwayat kontak dengan kasus probable Covid-19 atau dengan kasus terkonfirmasi Covid-19. Batasan seseorang disebut sebagai kontak erat adalah sebagai berikut; 1) Kontak tatap muka atau berdekatan dengan kasus konfirmasi dalam jarak radius 1 meter selama 15 menit atau lebih; 2) Sentukan atau kontak fisik langsung dengan kasus konfirmasi; 3) Orang yang memebrikan perawatan langsung terhadap pasien kasus konfirmasi tanpa menggunakan APD yang sesuai standar; atau 4) Situasi lain yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko oleh tim satgas Covid-19 setempat atau tim penyelidik epidemiologi yang berwenang.

Ketiga, *kasus konfirmasi*, yaitu seseorang yang sudah terkonfirmasi positif setelah melalui pemeriksaan laboratorium RT-PCR. Terdapat 2 kriteria dalam kasus konfirmasi yakni kasus

konfirmasi dengan gejala dan kasus konfirmasi tanpa gejala (Kemenkes, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk warga masyarakat Kota Tanjungpinang; perwakilan dari elemen masyarakat, pecinta lingkungan, lembaga swadaya masyarakat dan mahasiswa. Kegiatan pengabdian ini dalam bentuk penyuluhan social distancing dalam upaya pencegahan pasca covid-19. Tujuan penyuluhan tidak terbatas pada teknik menjaga jarak semata dalam pergaulan, melainkan bagaimana memahami pentingnya terhindar dari sebaran dalam proses aktifitas yang cenderung padat, sehingga melalui penyuluhan ini diharapkan menjadi daya tambah dalam kesiapan memahami makna *social distancing* (Zendrato, 2020).

2. METODELOGI PELAKSANAAN

Kerangka konsep dalam pemecahan masalah yang pada pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi :

Permasalahan

1. Belum mendalamnya sosialisasi tentang social distancing dan protokol kesehatan.
2. Semangat peserta dalam beraktifitas dalam ruang terbuka masih tinggi.
3. Belum terbiasa secara reflek mengenai social distancing dan Perilaku Hidup Sehat.

Solusi

Memberikan pemahaman mendalam tentang social distancing dan protocol kesehatan serta dasar perilaku hidup sehat secara reflektif.

Metode Penyelesaian

1. Memberikan gambaran tentang social distancing dan protokol kesehatan.
2. Menjelaskan urgensitas social distancing dan protokol kesehatan.
3. Mengenalkan pembiasaan perilaku hidup sehat dari titik nol.

4. Memberikan motivasi diri secara personal agar lebih mengenal arti penting kesehatan.

Tahap Evaluasi

Tahap ini dilaksanakan untuk menguji secara praktik dengan cara mengetahui peningkatan yang terjadi setelah pelatihan.

Output

1. Peserta penyuluhan dapat memahami pentingnya social distancing dan protokol kesehatan.
2. Peserta penyuluhan mudah membiasakan praktik dasar perilaku hidup sehat.
3. Peserta penyuluhan diharapkan dapat memberikan sosialisasi bagi komunitasnya.
4. Menghasilkan pemahaman mendalam dan reflektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis

Provinsi Kepulauan Riau memiliki dua Kota dan lima Kabupaten yang mewarisi budaya Nusantara. Sebuah kebudayaan dengan daerah lautan luas di banding dengan daratannya. Jumlah penduduk pada pada dua kota yaitu Tanjungpinang dan Batam termasuk yang padat apabila dibandingkan dengan 5 kabupaten lainnya; Bintan, Anambas, Lingga, Karimun dan Natuna. Dengan demikian, dapat mudah kita pahami bahwa kepadatan penduduk di kota sebagai aktifitas yang rutin menjadikan pergaulan begitu lekat dengan perjumpaan satu sama lain; antara banyak individu.

Warga masyarakat yang berada di posisi strategis Ibu Kota Provinsai Kepulauan Riau, yaitu Kota Tanjungpinang menjadi pemandangan sehari-hari hingar bingar bising kendaraan, populasi yang begitu padat, acara terbuka di tempat umum begitu marak serta aktifitas kota yang terus hidup, menjadi cenderung sangat rentan terhadap penyebaran dan persebaran kontak langsung antara individu. Sehingga, meskipun sudah berganti

istilah, sangat tidak menutup kemungkinan hal-hal yang di luar dugaan sering terjadi justru saat masyarakat lengah dalam protokol kesehatan (Herdiana, 2020).

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan secara singkat dan diskusi aktif bersama peserta selama kegiatan berlangsung, maka didapatkan hasil analisa dari kegiatan pengabdian bagi warga masyarakat Kota Tanjungpinang di Stikes Hang Tuah tanjungpinang, secara kualitatif dapat digambarkan sebagai berikut. *Pertama*, terjadi meningkatnya kemampuan dan pemahaman peserta penyuluhan terhadap optimalisasi tentang social distancing. Hal ini dapat dilihat dari praktik yang dilakukang berulang secara teatrical; pendekatan drama lebih membekas bagi peserta ketimbang mengisi kuesioner.

Kedua, terjadi meningkatnya keterampilan dan kreatifitas peserta penyuluhan tentang pola hidup sehat dengan kebersihan yang terjaga mulai dari titik nol. Yang dimaksud dari titik nol yaitu mulai dari bangun tidur sebelum banyak melakukan aktifitas bersama orang lain. Aktifitas personal atau kegiatan diri sendiri sebelum bersentuhan dengan orang lain. Misalnya, mencuci tangan pakai sabun atau cream (dalam kondisi darurat). Kebiasaan dasar ini perlu dipertahankan secara mandiri tanpa harus diingatkan oleh siapapun.

Ketiga, bertambahnya pengetahuan dan pemahaman peserta penyuluhan terkait dengan trik dan tips mengolah manajemen fokus dalam kesiagaan kontak langsung dalam pergaulan secara reflektif. Hal ini dilakukan dengan diskusi mendalam. Secara sengaja diciptakan kondisi untuk mencari solusi dalam menjaga jarak seoptimal mungkin, tetapi terutama setelah aktifitas bersama orang banyak, maka kembali ke refleksi diri untuk melakukan rutinitas kebersihan; mencuci dengan sabun dan lain sebagainya sesuai prosedur dasar.

B. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali dengan pembahasan pengantar betapa pentingnya perilaku hidup sehat apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tanpa beban; mengalir secara reflektif. Berbagai fasilitas kerumunan, yaitu ruang public terbuka, tidak menjadikan sebagai halangan dalam melakukan banyak aktifitas, tetapi terutama menerapkan perilaku hidup sehat secara reflektif dan sadar akan kegunaannya dalam mencegah berbagai penyebaran. Hal ini yang justru sangat perlu perhatian serius dari berbagai kalangan, terlebih bagi yang banyak melakukan aktifitas yang langsung kontak dengan banyak orang; selalu berkerumun.

Sekarang, kesadaran akan perilaku hidup sehat seakan kembali menjauh diterjang euphoria seolah covid-19 telah sirna. Padahal tidak demikian, satu virus hilang tidak menutup kemungkinan datang kembali yang baru yang bisa jadi lebih mematikan bahkan singkat dalam penyebarannya. Selain itu, mutasi genetik dari virus tidak mudah terdetek, melainkan bergerak begitu saja seperti awal kedatangannya. Secara tiba-tiba masuk lewat kerumunan memecah kumpulan menjadi demam dan lain sebagainya.

Demikian pula dengan budaya masyarakat Indonesia yang memegang teguh sopan santun dalam pergaulan, terkadang lintas batas kesehatan. Contoh kongkrit perilaku bersin. Untuk standar hidup kita aktifitas bersin tidaklah begitu mengganggu apabila dibandingkan dengan kentut misalnya. Padahal jelas buang angin kecil jauh lebih kecil dari resiko tercemar atau terpapar ketimbang bersin di ruang terbuka banyak orang yang bebas tidak tersembunyi.

Ada pun umpan balik peserta penyuluhan dari warga masyarakat yang mengikuti, yaitu bagaimana menerapkan pola perilaku hidup sehat secara berdisiplin tinggi. Warga masyarakat Kota Tanjungpinang sebagaimana warga masyarakat yang lainnya

bahwa dalam hal membudidayakan atau secara sederhananya membiasakan perilaku sehat secara standar protokol kesehatan memang cenderung berat. Akan tetapi dengan kesadaran yang tinggi akan pentingnya pencegahan daripada pengobatan, maka hal tersebut tidak menjadi rintangan dalam proses pembiasaan; perlu kebiasaan dari hal-hal sederhana dan kecil menuju hal-hal besar yang memiliki nilai guna tinggi.

Sebagian besar peserta penyuluhan menjadi tercerahkan secara wawasan dan pengetahuan betapa pentingnya mencegah dari mengobati. Sebab bukan tanpa alasan yang rasional, akan tetapi virus serupa bahkan yang lebih mengerikan bisa saja tengah berproses yang hanya bisa dicegah dengan membiasakan praktik pola hidup sehat.



Gambar 1. Proses Pemberian Materi.

Gambar di atas merupakan proses pemberian pemahaman mengenai materi pentingnya pola hidup sehat secara mendasar; dimulai dari dasar. Bahkan diskusi berjalan lancar sesuai harapan. Sebab pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan banyak sudut pandang (multiperspektif) karena peserta yang mengikuti berasal dari berbagai kalangan. Sehingga dengan banyak perspektif budaya menjadi saya tarik tersendiri bagi mereka, bukan soal sensitifitas karakter budaya berbeda, melainkan mudah dicerna oleh

banyak perbedaan. Hal ini yang menjadi point penting melakukan dengan pendekatan multikultur; lebih mudah diterima dalam perbedaan pandangan. Sebab, budaya

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang meliputi sosialisasi, praktek dan evaluasi kualitatif pendalaman pemahaman social distancing dan protokol kesehatan, maka dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan ini peserta (mahasiswa, karang taruna dan aktifis sanggar) selaku peserta mendapatkan tambahan pengetahuan dan pemahaman bagaimana melakukan hal-hal kecil dan mendasar tentang social distancing dan protokol kesehatan. Selain itu, peserta penyuluhan juga antusias selama kegiatan karena tercerahkan betapa mudahnya memulai pencegahan, tidak sesulit yang dibayangkan

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami sebagai pelaksana pengabdian kepada masyarakat ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan kontribusi atas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu kepada yang terhormat :

1. Ketua STIKES Hang Tuah Tanjungpinang Kepulauan Riau.
2. Kepala LPPM STIKES Hang Tuah Tanjungpinang Kepulauan Riau.
3. Segenap Civitas Akademika, Karang Taruna, Pegiat Seni serta OKP yang ada di Kota Tanjungpinang. Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada Tim Pelaksana ini mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhirnya kami sebagai pelaksana pengabdian ini berharap semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak yang menggunakannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Deaux, K., Wrightsman, L. S., & Dane, F. C. (1993). *Social Psychology in the '90s*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Herdiana D., "Konstruksi Konsep Social Distancing Dan Lockdown Dalam Perspektif Kebijakan Publik," *Inov. Pembang. J. Kelitbangan*, vol. 8, no. 02, p. 107, 2020, doi: 10.35450/jip.v8i02.181.
- Karo M. B., "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid19," *Pros. Semin. Nas. Hardiknas*, pp. 1–4, 2020.
- Lazarus, R. S. (1994). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Ramayanti, E. (2020, Maret 26). *COVID-19 dalam Perspektif One Health Approach dan Law Enforcement*. Diakses Mei 05, 2020, dari <http://fh.unpad.ac.id/>: <http://fh.unpad.ac.id/covid-19-dalam-perspektif-one-health-approach-dan-law-enforcement/>
- Safrizal, D. I. Putra, S. Sofyan, and Bimo, *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen*. 2020.
- Yuliana. (2020). *Corona virus diseases (Covid-19); Sebuah tinjauan literatur*. *Wellness And Helathy Magazine*, 188.
- Zendrato W , "Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19," *J. Educ. Dev.*, Vol. 8, no. 2, pp. 242–248, 2020.
- W. Creswell, John, 2010. *Research Design; Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed.*, Penerbit Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Zulfa F. and H. Kusuma, "*Upaya Program
Balai Edukasi Corona Berbasis Media
Komunikasi dalam*

Pencegahan Penyebaran Covid-19," Jakp J.
Abdimas Kesehat. Perintis, vol. 2, no. 1,
pp. 21– 23, 2020.