

Penularan dan Pencegahan COVID-19 di kalangan Siswa SMA Santa Maria Medan

Ade Pryta R. Simaremare¹

Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen, Medan

Abstrak

Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung sangat cepat dan sudah menjadi pandemi. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui droplet, tidak melalui udara. Tindakan pencegahan penularan adalah melalui cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak langsung dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan dan penggunaan masker dengan benar. Pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang benar mengenai COVID-19, penularan dan pencegahannya kepada para pelajar di SMA Swasta Santa Maria Medan sehingga diharapkan akan membantu dalam memutuskan mata rantai penularan COVID-19 yang semakin meraja lela.

Kata Kunci: COVID-19, Pencegahan Penularan, Promosi Kesehatan, Pelajar SMA

Abstract

The COVID-19 cases is increasing fast and become a pandemic. It can be transmitted from person to person through droplets, not through the air. Prevention of transmission is through washing hands using soap and clean water, applying the ethics of coughing and sneezing, avoiding direct contact with anyone showing respiratory disease symptoms and using masks properly. This community service is in the form of counseling that aims to provide correct information and knowledge about COVID-19, its transmission and prevention to students at the SMA Swasta Santa Maria Medan so that it will help in breaking the chain of COVID-19 transmission.

Keywords: COVID-19, Prevention Of Transmission, Health Promotion, High School Students

Correspondence author: Ade Pryta Simaremare, adesimaremare@uhn.ac.id Medan, Indonesia

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS Cov-2). Penyakit ini diumumkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai pandemi pada Januari 2020, walaupun telah diidentifikasi pada akhir Desember 2019 di Wuhan, Tiongkok.¹ Manifestasi klinis dari pasien penderita COVID-19 memiliki spectrum yang luas, mulai dari asimptomatik, bergejala ringan, hingga berat seperti pneumonia, ARDS, sepsis, hingga syok sepsis dan menyebabkan kematian. Pada pasien yang asimptomatik juga dapat ditemukan viremia dan *viral load* yang tinggi pada swab nasofaringnya. Mayoritas pasien akan menunjukkan gejala-gejala pada sistem pernapasan

seperti demam, batuk, bersin, dan sesak napas. Sedangkan pada pasien geriatric dapat muncul gejala-gejala yang atipikal (tidak tentu). Saat ini pemerintah gencar melakukan tindakan preventif untuk pencegahan penularannya.²

Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan kesiapan suatu masyarakat untuk menerima perubahan perilaku yang diatur oleh pemerintah yaitu kebijakan pembatasan aktivitas berskala besar, yang dimaksudkan untuk menahan laju aktifitas masyarakat keluar rumah. ^{3,4}. Selain penggunaan masker, harus diikuti dengan menjaga higienitas tangan, jaga jarak (*physical distancing*), etika batuk, disinfeksi dan menjaga kebersihan lingkungan. Tindakan pencegahan lain yang direkomendasikan adalah mengurangi kerumunan di ruang tertutup, dan bila tidak memungkinkan untuk jaga jarak, tiap ruangan harus dilengkapi dengan ventilasi yang baik. ⁵⁻⁷ Pengetahuan yang baik dan benar akan menentukan jenis intervensi yang akan diperlukan untuk mengubah miskonsepsi terhadap virus penyebab penyakit tersebut dan penyakit itu sendiri. Penilaian pengetahuan tentang COVID-19 pada masyarakat, khususnya pelajar, akan membantu dalam merencanakan dan mengembangkan strategi preventif dan program promosi kesehatan yang tepat. Pengetahuan berhubungan dengan tingkat kepanikan dan emosi yang juga akan menentukan penyebaran penyakit tersebut.^{8,9}

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa promosi kesehatan melalui penyuluhan dengan materi “Pencegahan Penularan COVID-19 di Kalangan Siswa SMA Santa Maria Medan” dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* pada hari Jumat 16 Oktober 2020 pukul 11.00-13.00 wib. Penyuluhan dilakukan oleh narasumber yang merupakan dosen dan dibantu oleh 3 (tiga) orang mahasiswa yang akan bertugas mengarahkan selama kegiatan penyuluhan. Peserta penyuluhan adalah para siswa dan siswi SMA baik kelas 1,2, dan 3 dari SMA Swasta Santa Maria Medan yang berjumlah 37 orang yang didampingi juga oleh seorang guru pendamping dari sekolah tersebut. Penyuluhan berlangsung selama kurang lebih 2 jam dengan susunan acara sebagai berikut:

WAKTU	KEGIATAN
11.00 - 11.15	Pembukaan/ Pengenalan

11.15 - 11.30	Doa Pembukaan
11.30 - 12.20	Pemaparan materi Penyuluhan oleh Dosen
12.20 - 12.50	Sesi Tanya jawab
12.50 - 13.00	Doorprize
13.00 - 13.05	Doa penutup
13.05 - 13.20	Sesi dokumentasi / Screen Recording / Screen Capture Zoom Meeting

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan pembagian tugas seperti berikut:

Pembawa acara	: Maria Bernadeth Saragih
Moderator	: Tiur Maria Carolina br Sitanggang
Dokumentasi	: Winner Christian Alfandi Hia
Pemateri	: dr. Ade Pryta R. Simaremare, M.Biomed

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa-siswi SMA Swasta Santa Maria Medan sebanyak 34 orang dengan karakteristik seperti yang dirangkumkan pada tabel 1. Sebagian besar dari peserta adalah perempuan yaitu 27 orang (73%) dan mayoritas berusia 17 tahun yaitu sebanyak 21 orang (56,8%).

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan

Karakteristik		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	27 %
	Perempuan	27	73 %
Usia	14 tahun	1	2,7 %
	16 tahun	15	40,5 %
	17 tahun	21	56,8 %

Penyuluhan dimulai dengan pembukaan oleh pembawa acara, kemudian perkenalan singkat, yang dilanjutkan dengan pemaparan materi dan peragaan teknik mencuci tangan dan menggunakan masker dengan benar serta sesi tanya jawab, dan kemudian diakhiri dengan sesi dokumentasi atau foto bersama seluruh pelaksana dengan peserta penyuluhan. Setelah

penyuluhan selesai, seluruh peserta diwajibkan untuk memberikan *feedback* dalam *googleform* melalui tautan yang diberikan kepada peserta. Selama pemaparan materi, seluruh peserta tampak mendengarkan dan memperhatikan dengan baik. Kemudian pada sesi tanya jawab, banyak peserta yang menanyakan baik mengenai materi yang kurang dimengerti maupun mengenai pengalaman yang mereka alami selama masa pandemi COVID-19 ini. Dari *feedback* yang diberikan oleh peserta, sebagian besar berpendapat bahwa penyuluhan berjalan dengan sangat baik (25 orang, 67,7%) dengan sesi yang paling banyak dinikmati yaitu pada penyampaian materi yaitu 23 orang (62,2%). Sebanyak 31 orang (83,8%) menyatakan tertarik untuk mengikuti penyuluhan yang akan dilaksanakan oleh pelaksana berikutnya. Hasil ini dapat diamati pada tabel 2.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara umum dilaksanakan dengan metode penyuluhan diikuti dengan tanya jawab dan pengumpulan *feedback* dari peserta. Penyuluhan yang diberikan yaitu mengenai COVID-19 yang didahului dengan pengenalan yang benar mengenai virus penyebabnya, apa saja tanda dan gejala orang yang terkena, dan bagaimana pencegahannya agar tidak tertular penyakit tersebut. Dalam pemaparan materi dijelaskan bahwa tindakan pencegahan sangat berperan penting dalam memutuskan mata rantai penularan COVID-19 yang telah banyak memakan korban jiwa maupun orang yang dirawat di fasilitas kesehatan. Walaupun pemateri adalah seorang dokter umum dan dosen, namun materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa-siswi SMA. Hal-hal yang kurang dimengerti oleh peserta, dijawab dengan baik oleh pemateri sehingga sesi tanya jawab menjadi sangat menarik karena berhubungan dengan kondisi yang sedang dialami oleh seluruh dunia saat ini, yang juga mempengaruhi dunia pendidikan yang sedang dijalani oleh para peserta.

Tabel 2. *Feedback* pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pertanyaan	Jumlah	Jumlah (orang)	Persentase
Jalannya penyuluhan	Biasa saja	1	2,7%
	Baik	11	29,7%
	Sangat baik	25	67,7%
Bagian yang paling	Penyampaian materi	23	62,2%

dinikmati dari seluruh sesi	Diskusi dan tanya jawab	8	21,6%
	Peragaan cuci tangan & pakai masker	6	16,2%
Apakah berminat untuk mengikuti kegiatan yang sama di masa mendatang	Ya	31	83,8%
	Belum tahu	6	16,2%
	Tidak	0	0

Antusiasme para peserta ditunjukkan dengan diajukannya pertanyaan mengenai apa sebenarnya yang menyebabkan COVID-19 tersebut? bagaimana bisa gejalanya tidak tampak pada beberapa orang (yang dikenal dengan OTG, orang tanpa gejala), mengapa harus diisolasi selama 2 minggu, mengapa harus menggunakan masker dengan standar tertentu, mengapa harus mencuci tangan sesering mungkin, dan berbagai pengalaman yang dialami oleh peserta selama beberapa bulan menjalani kegiatan belajar mengajar dari rumah. Serta apakah ada makanan tertentu yang harus dikonsumsi untuk mencegah penularan COVID-19 tersebut.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut dijawab dengan baik oleh pemateri. Diawali dengan penjelasan mengenai virus SARS CoV-2 yang menjadi dalang dari penyakit COVID-19. Penyakit ini disebabkan oleh suatu virus dari famili Coronaviridae yaitu Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) yang pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, Tiongkok.¹⁷ Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan seperti kelelawar dan unta dan termasuk dalam *betacoronavirus*. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan *coronavirus* yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu *Sarbecovirus*. Atas dasar ini, *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama SARS-CoV-2.¹

Masa inkubasi dari Covid-19 lamanya sekitar 3-14 hari. Pada masa ini pasien bisa saja tidak menimbulkan gejala dan nilai leukosit dan limfosit masih normal atau menurun sedikit. Pada fase berikutnya, virus menyebar melalui aliran darah terutama pada jaringan yang mengekspresikan ACE2 seperti paru-paru, saluran pencernaan, dan jantung. Gejala pada fase

ini umumnya masih ringan. Setelah 4-7 hari setelah gejala awal, keadaan pasien dapat mengalami perburukan. Manifestasi klinis dari pasien penderita Covid-19 memiliki spectrum yang luas, mulai dari asimtomatik, bergejala ringan, hingga berat seperti pneumonia, ARDS, sepsis, hingga syok sepsis dan menyebabkan kematian. Pada pasien yang asimtomatik juga dapat ditemukan viremia dan *viral load* yang tinggi pada swab nasofaringnya. Gejala ringan dijumpai pada pasien dengan infeksi akut saluran napas atas tanpa komplikasi yang dapat disertai demam, *fatigue*, batuk (dengan atau tanpa sputum), malaise, nyeri tenggorokan, maupun sakit kepala. ^{13,18 2}

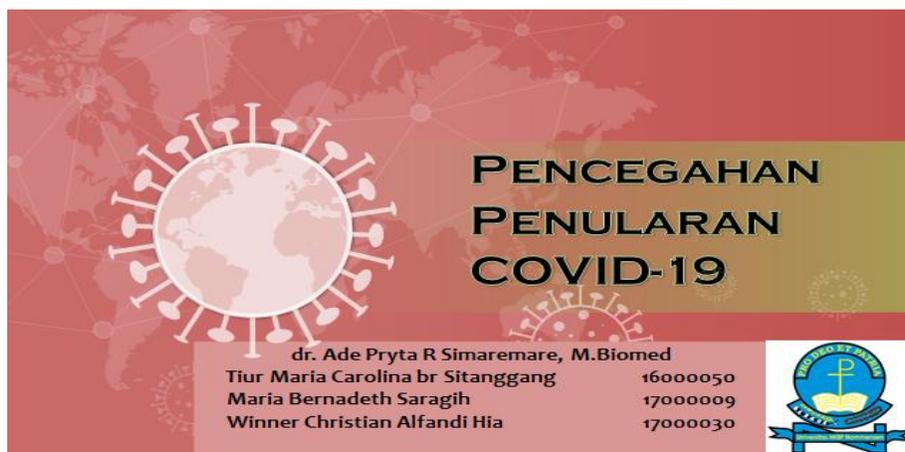
Pembatasan kontak erat di antara orang yang terinfeksi dengan orang lain merupakan cara utama untuk memutus rantai transmisi virus penyebab Covid-19. Pencegahan transmisi dilakukan dengan mengidentifikasi kasus suspek secepat mungkin, melakukan tes, dan isolasi orang yang terinfeksi. Sangat penting untuk memisahkan orang yang sudah terinfeksi dengan orang lain minimal selama masa inkubasi yaitu hingga 14 hari. Karena orang yang terinfeksi juga dapat tidak menunjukkan gejala, penting juga untuk mendorong digunakannya masker wajah dari kain di tempat umum yang mana dapat terjadi transmisi di masyarakat. Masker wajah bila digunakan dengan baik dapat menghalangi droplet yang mungkin mengandung SARS-CoV-2 yang dilontarkan ke udara. Selain penggunaan masker, tindakan pencegahan komprehensif harus diikuti dengan menjaga higienitas tangan, jaga jarak (*physical distancing*), etika batuk, disinfeksi dan menjaga kebersihan lingkungan. Tindakan pencegahan lain yang direkomendasikan adalah mengurangi kerumunan di ruang tertutup, dan bila tidak memungkinkan untuk jaga jarak, tiap ruangan harus dilengkapi dengan ventilasi yang baik. ⁵⁻⁷

Selain dengan jaga jarak dan perubahan perilaku, penting dilakukan tindakan preventif dengan meningkatkan imunitas/ daya tahan tubuh untuk melawan SARS-CoV-2 penyebab Covid-19 tersebut. Asupan nutrisi yang tepat dan aktivitas fisik yang benar dapat membantu tubuh melawan virus dengan meningkatkan aktivitas antioksidan dan antibodi tubuh selama pandemi Covid-19. ^{15,16}

Berikut ini adalah beberapa dokumentasi dari kegiatan seminar online ini.



Gambar 1. Sesi Penyampaian Materi



Gambar 2. Materi Promosi Kesehatan

KESIMPULAN

Setelah melakukan penyuluhan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat diambil beberapa kesimpulan. Yang pertama, bahwa penyuluhan kesehatan juga dapat dilakukan secara daring yang mana sangat membantu dalam promosi kesehatan selama masa pandemi COVID-19 ini dimana tidak memungkinkan untuk dilakukan dalam pertemuan tatap muka karena akan membentuk kerumunan. Kedua, bahwa penyuluhan kesehatan ini dapat membantu siswa-siswi SMA dalam memahami kondisi pandemi yang sedang terjadi dan kemudian dapat turut serta dalam upaya menjaga diri sendiri dan lingkungan terdekatnya dari risiko penularan COVID-19 sehingga masa pandemi ini dapat segera diakhiri sehingga kegiatan belajar mengajar juga dapat dilakukan secara normal kembali. Dalam pelaksanaannya juga didapat pengalaman yang berharga bagaimana civitas akademika khususnya Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen telah turut serta dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya di masa pandemi COVID-19 ini.

Yang menjadi saran setelah pelaksanaan penyuluhan ini adalah:

1. Penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dapat dilakukan secara daring, sehingga walaupun dalam kondisi pandemi, upaya promosi kesehatan juga dapat terus dilakukan dan digalakkan, khususnya mengenai COVID-19.
2. Setelah mendapatkan penyuluhan, ada baiknya peserta penyuluhan juga *follow up* mengenai perilakunya dalam pencegahan penularan COVID-19, apakah mengalami perubahan ke arah yang lebih baik atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikurniawan H, et al. Coronavirus Disease 2019, Tinjauan Literatur Terkini. J Penyakit Dalam Indonesia, 2020;7(1):45.
- Jiang F, Deng L, Zhang L, Cai Y, Cheung CW, Xia Z., Review of the Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), J Gen Intern Med. 2020;35(5):1545-9.
- Yunus NR, Rezki A, Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19, SALAM J Sos dan Budaya Syar-i. 2020;7(3):227-38.

- Watkins J, Preventing a Covid-19 Pandemic. *BMJ* 2020;368(February):1-2, Available from: <http://dx.doi.org/doi:10.1136/bmj.m810>
- World Health Organization. Transmission of SARS-CoV-2: Implications for Infection prevention precautions, 2020.
- Simanjuntak, N. H. (2021). *Pencegahan Covid-19 Pada Pemuda Gbis Kristus Pengharapan Medan*. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14-22.
- Larasati AL, Gozali D, Haribowo C, Penggunaan Desinfektan dan Antiseptik Pada Pencegahan Penularan Covid-19 di Masyarakat, *Maj Farmasetika*. 2020;5(3):137-45.
- Azlan AA, Hamzah MR, Sern TJ, Ayub SH, Mohamad E, Public Knowledge, Attitudes and Practices Towards COVID-19: A Cross-Sectional Study in Malaysia, *PLoS One* 2020;15(5):1-15. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0233668>
- Pakpour AH, Griffiths MD, The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *J Concurr Disord*. 2020;2:58-63.
- Baloch S, Baloch MA, Zheng T, Pei X, The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic. *Tohoku J Exp Med*. 2020;250:271-8.
- Syafrida S, Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia, *SALAM J Sos dan Budaya Syar-i*. 2020;7(6).
- Singhal T, A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19), *Indian J Pediatr*. 2020;87(4):281-6.
- Rodriguez-Morales AJ, Cardona-Ospina JA, Gutiérrez-Ocampo E, Villamizar-Peña R, Holguin-Rivera Y, Escalera-Antezana JP, et al. Clinical, Laboratory and Imaging Features of COVID-19: A Systematic Review and Meta-analysis. *Travel Med Infect Dis* 2020;34(March):1-13. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101623>
- Sidor A, Rzymiski P, Dietary Choices and Habits During COVID-19 Lockdown: Experience From Poland, *Nutrients*. 2020;12(6):1-13.
- Aman F, Masood S, How Nutrition Can Help to Fight Against COVID-19 Pandemic, *Pakistan J Med Sci*. 2020;36:121-3.
- Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. Nutritional Recommendations for COVID-19 Quarantine. *Eur J Clin Nutr*, 2020;74:850-1. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>

Yuliana., Corona Virus Diseases (Covid -19); Sebuah Tinjauan Literatur. Wellness Heal Mag, 2020;2(1):187–92. Available from: <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>

Salehi S, Abedi A, Balakrishnan S, Gholamrezanezhad A., Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Systematic Review of Imaging Findings in 919 Patients, AJR Am J Roentgenol. 2020;(July):1–7.

Sumber Internet :

Liang, Tingbo; Cai Hongliu, Chen Yu, Chen Zuobing, Fang Qiang, Han Weili, Hu Shaohua, Li Jianping, LI Tong, Lu Xiaoyang, Qu Tingting, Shen Yihong, Sheng Jifang, Wang Huafen, Wei Guoqing, Xu Kaijin, Zhao Xuehong, Zhong Zifeng ZJ, Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment 2020, 68 p. Available from: <https://covid-19.alibabacloud.com>