



PENGUATAN LINGKUNGAN DALAM PENANGGULANGAN WABAH

Disusun oleh: Yogi Mahendra Nasution (Praktisi Kemanusiaan Internasional), Ilustrasi: Rya Yuniarto



OBJEKTIF





INFORMASI UMUM

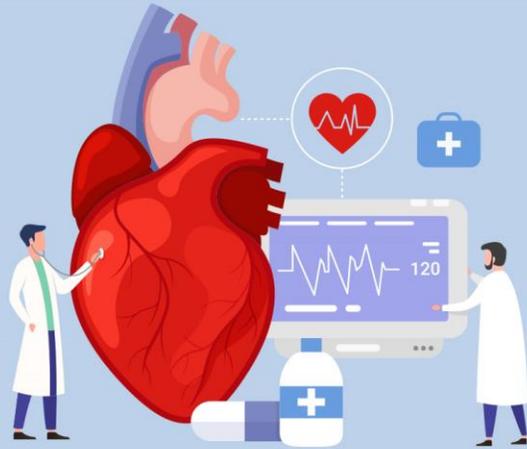
Coronavirus : suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit **COVID-19**.

Gejala *

Fakta : Sekitar 80% orang yang terinfeksi berhasil pulih tanpa perlu perawatan khusus.

- Gejala umum : demam, rasa lelah, dan batuk kering (biasanya muncul secara ringan dan bertahap).
- Beberapa pasien mungkin mengalami sesak napas, rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare.
- Orang-orang lanjut usia (lansia) dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung atau diabetes, punya kemungkinan lebih besar mengalami sakit lebih serius.
- Beberapa penderita malah terjangkiti tanpa menunjukkan gejala apapun (**Asimptomatik**)
- Segera merujuk ke rumah sakit bila penderita menunjukkan gejala demam tinggi ($> 38^{\circ}\text{C}$) dan mengalami kesulitan bernafas.

**JUMLAH
PENDUDUK
INDONESIA
YANG MEMILIKI
PENYAKIT
BAWAAN
DAN MEMILIKI
KERENTANAN
TINGGI**



**Jantung
(Berdasarkan
Riset Kesehatan
Dasar 2018)
= 2.784.064 jiwa**



**Asma (Berdasarkan
Riset Kesehatan
Dasar 2013)
=11.179.032 jiwa**



**Diabetes (Berdasarkan
Pusdatin Kemenkes
untuk tahun 2000)
=8,400,000 jiwa**

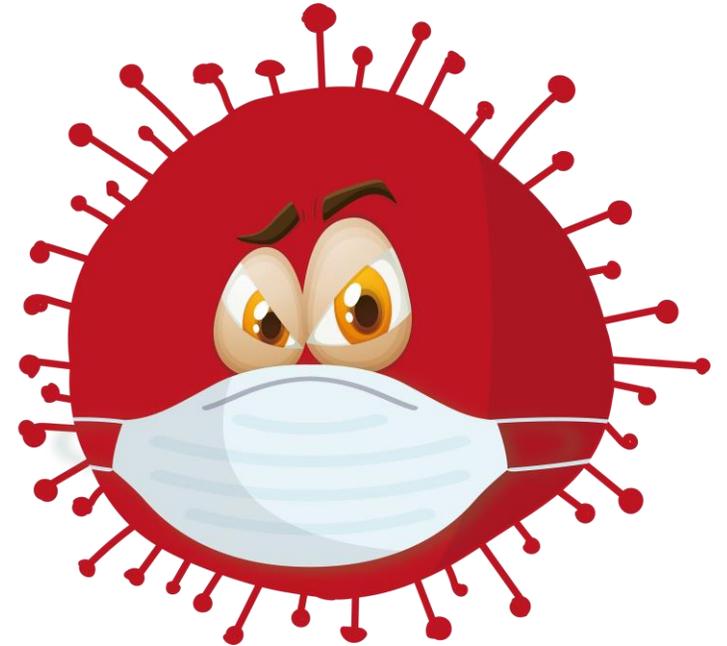


**Hipertensi
(Berdasarkan Riset
Kesehatan Dasar 2013)
= 63.309.620 jiwa**

CATATAN PENTING

- Banyak dilaporkan adanya gangguan kecemasan atau stres akibat ketakutan akan terpapar Coronavirus (**Psikosomatis ****). Menurut Dr. Rachel Rohaidy, MD *******, apapun peristiwa yang terjadi yang tidak kita ketahui bagaimana cara menanganinya, stresor itu dapat bermanifestasi menjadi gejala fisik. Ini dapat mencakup sakit kepala, jantung berdebar, tangan berkeringat, sesak dada, sakit tubuh, insomnia dan pilek.

Mengapa kita diwajibkan menggunakan masker di ruang publik? Karena banyak orang yang menderita COVID-19 (bahkan mungkin kita sendiri!), tetapi tidak menunjukkan gejala apapun. Untuk itu kita harus selalu waspada, apalagi bila berada di ruangan tertutup seperti sarana transportasi umum.



* https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

** <https://www.britannica.com/science/psychosomatic-disorder>

*** <https://www.healthgrades.com/physician/dr-rachel-rohaidy-gdf4y>



I. KARAKTERISTIK COVID-19

CARA PENYEBARAN

- Kontak dengan penderita, melalui **droplet / tetesan yang dihasilkan ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin** dapat mendarat di mulut atau hidung orang-orang yang berada di dekatnya, atau mungkin dihirup ke dalam paru-paru mereka.
- Seseorang yang terinfeksi Coronavirus - bahkan yang tanpa gejala - dapat **mengeluarkan partikel berbentuk aerosol * ketika mereka berbicara atau bernafas**, yang dapat melayang atau melayang di udara hingga tiga jam ** (Tapi bagaimanapun, kondisi seperti paparan sinar matahari, panas, atau dingin, dapat memengaruhi waktu bertahan hidup dari virus).
- Coronavirus juga dapat menyebar dari kontak dengan permukaan atau benda yang terinfeksi. Misalnya, **seseorang bisa terpapar COVID-19 dengan menyentuh permukaan atau objek yang memiliki virus di atasnya** dan kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata mereka sendiri.

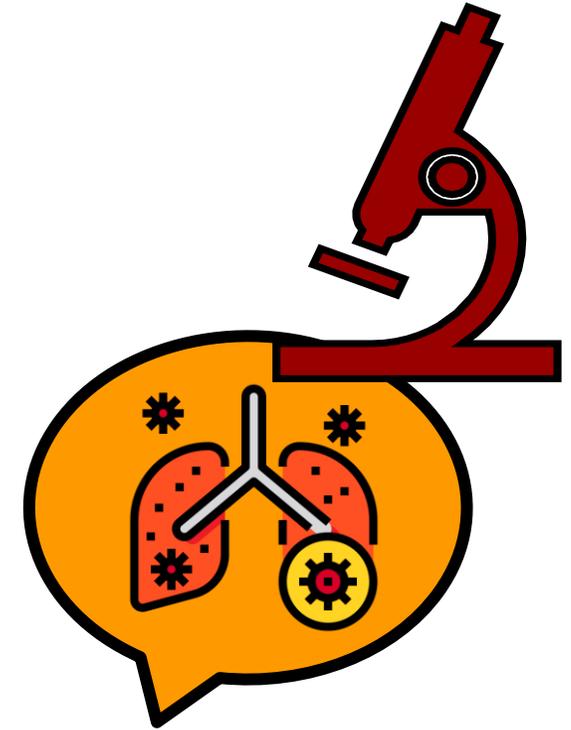
* Aerosol merupakan sistem suspensi padat atau cair dalam gas. Istilah ini umum untuk menggambarkan awan partikel mikroskopis di udara

** Hasil penelitian ini diterbitkan dalam *New England Journal of Medicine* pada 17 Maret 2020.

DAYA HIDUP CORONAVIRUS PADA PERMUKAAN

* Berdasarkan penelitian *

- Tembaga : 4 jam *
- Kardus / Karton : 24 jam *
- Plastik dan *Stainless Steel* : \pm 2 – 3 hari *
- Kayu dan Kaca : \pm 4 hari **
- Metal, Plastik dan Keramik : \pm 5 hari **



Fakta:

- Penelitian Lancet *** menemukan hubungan antara umur Coronavirus dan suhu di sekitarnya. Pada 4°C (39°F), virus bertahan hingga dua minggu dalam tabung reaksi. Ketika suhunya berubah hingga 37°C (99°F), umur virus turun menjadi hanya satu hari.

* Penelitian dilakukan dengan melihat daya tahan virus pada **suhu 21°C** dan kelembaban sekitar **40%**

** Penelitian dilakukan dengan melihat daya tahan virus pada **suhu 20°C** dan kelembaban sekitar **40%**

*** [https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247\(20\)30003-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanmic/article/PIIS2666-5247(20)30003-3/fulltext)



II. PERMASALAHAN



Informasi

Semakin banyaknya informasi yang beredar, tumpang tindih, salah maupun negatif, mengakibatkan **kebingungan dan reaksi negatif di masyarakat**. Contoh efek yang terjadi : penyemprotan desinfektan ke tubuh, *panic buying*.



Ekonomi

Pemutusan hubungan kerja massal mengakibatkan **penurunan daya beli masyarakat**, terutama golongan menengah ke bawah. Ini diperburuk dengan **kenaikan harga dan kelangkaan barang di pasaran**.



Sosial

Stigma masyarakat terhadap penderita ataupun orang-orang yang bertugas di fasilitas kesehatan, masalah-masalah sosial akibat pembatasan kegiatan, **ketakutan di masyarakat** akibat ketidakpastian kapan wabah akan berakhir.

III. INVENTARISASI

Sumber Daya

- Keuangan (keluarga atau kas lingkungan)
- Struktur organisasi lingkungan (kader PKK / Posyandu, grup pengajian, jemaah gereja dll)
- Bahan / peralatan / infrastruktur pendukung
- Dukungan dari pihak luar



Sistem dan Informasi

- Sistem koordinasi lingkungan
- *Website* resmi yang dapat memberikan info terkini dan akurat.
- Sistem diseminasi informasi



Kebutuhan

- Analisa kebutuhan (apa, berapa, kapan, dimana)
- Analisa sistem
- Analisa sumber daya
- Kebutuhan peningkatan kapasitas sumber daya lingkungan.





IV. PENGUATAN LINGKUNGAN

KELUARGA SEBAGAI LINGKUNGAN TERKECIL

1. Memastikan keluarga **mendapatkan informasi yang benar dan akurat**.
2. **Menjaga kesehatan mental**. Ketika kita stres, kemampuan sistem kekebalan tubuh untuk melawan antigen berkurang. Itu sebabnya kita lebih rentan terhadap infeksi. Hormon stres kortikosteroid dapat menekan efektivitas sistem kekebalan tubuh (mis. Menurunkan jumlah limfosit) *.
3. **Menjaga kesehatan fisik**. Selain berolahraga, asupan makanan yang bergizi, tidur yang cukup dan kegiatan umum lainnya, berjemur atau berkegiatan di bawah matahari langsung juga dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh **.
4. **Menjaga kebersihan diri dan rumah**. Selain mencuci tangan dengan benar, membersihkan rumah terutama bagian-bagian yang sering dientuh dan rentan paparan virus juga menjadi amat penting.
5. **Tidak panik bilamana ada anggota keluarga yang terinfeksi**.

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361287/>

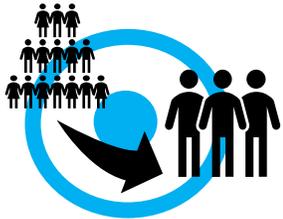
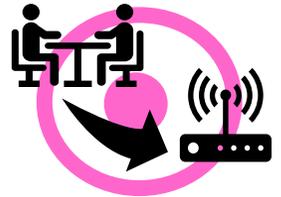
** <https://www.ugm.ac.id/id/berita/19207-berjemur-sinar-matahari-mampu-meningkatkan-kekebalan-tubuh>

Tindakan pencegahan umum



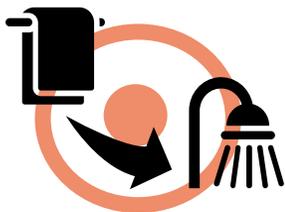
Selalu **mencuci tangan** dengan cara yang benar sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.

Mengurangi pertemuan tatap muka, memanfaatkan teknologi untuk melakukan pertemuan, misalnya dengan *video call*, telepon, grup WhatsApp.



Bila kondisi memaksa akan kegiatan yang membutuhkan tatap muka, usahakan **partisipan seminimal mungkin dan jaga jarak aman** (1 – 2 meter).

Segera **berganti baju** setelah pulang kerumah, kemudian cuci baju secara terpisah dan dengan cara yang benar.



Segera mandi setelah berganti baju, sebelum beristirahat dan bercengkerama dengan anggota keluarga.

Tidak menyentuh mata, hidung atau mulut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu, tidak menyentuh benda-benda di sekitar bilamana tidak perlu.





Membersihkan lantai dan bagian-bagian rumah



Pakai sarung tangan sekali pakai yang harus dibuang setelah melakukan pembersihan. Kalau memakai sarung tangan yang dapat kembali digunakan, sarung tangan tersebut harus didedikasikan untuk membersihkan dan mendesinfeksi permukaan COVID-19 dan tidak boleh digunakan untuk tujuan lain. Tangan harus segera dibersihkan setelah sarung tangan dilepas.



Jika permukaannya kotor, harus dibersihkan menggunakan deterjen atau sabun dan air sebelum disinfeksi.



Untuk desinfeksi, larutan pemutih rumah tangga yang diencerkan atau disinfektan lainnya (Hidrogen peroksida 0.5%, Klorin)



Desinfektan yang umumnya digunakan adalah *Hypochlorite solution*. Ini merupakan bahan dasar untuk larutan pemutih. Perbandingan pencampurannya adalah 2 sendok makan larutan pemutih untuk 1 liter air bersih.

Peran Serta Masyarakat Dalam Pengendalian Wabah

Dalam pengendalian wabah, fungsi masyarakat melalui representasi RT / RW sebagai perpanjangan tangan dari fungsi Kelurahan berperan sangat penting dalam proses penyebaran informasi, kontrol dan pengawasan, karena memiliki pengertian akan situasi dan kultur setempat. Informasi dari merekalah, yang dapat menjadi bahan acuan dan analisa untuk pembuatan keputusan di level yang lebih tinggi secara berjenjang.

Oleh karena itu diperlukan suatu sistem yang memastikan mereka bisa menjalankan fungsinya sebagai:

1. Sumber data dan informasi.
2. Pelaksana kegiatan dan pengawasan.
3. Responder pertama dalam situasi darurat.

Dalam kegiatannya, peran aktif masyarakat, baik secara personal maupun dalam wadah seperti kader PKK / Posyandu, Remaja Masjid, Pengajian, Jemaah Gereja Lingkungan amatlah penting, mengingat besar dan pentingnya lingkup yang akan dilakukan.

1. Sumber data dan informasi

- a. Dengan di pandu oleh puskesmas maupun relawan medis, **melakukan pendataan warga** untuk mendapatkan informasi jumlah anggota keluarga termasuk didalamnya adalah usia, kondisi medis berisiko (jantung, asma, diabetes, dll) dan pekerjaan / aktivitas **untuk dapat melihat sejauh mana kerentanan terhadap wabah tersebut.**
- b. **Memantau pergerakan warga**, mudik atau tamu yang menginap lebih dari 1x24, **untuk tenaga medis memudahkan melakukan tracing ataupun pemeriksaan** bilamana terjadi paparan di wilayah tersebut.
- c. **Melakukan sosialisasi informasi dan peraturan-peraturan pemerintah** untuk memberikan ketenangan pada warga, terutama pengurangan stigma terhadap penderita maupun pekerja dengan risiko tinggi seperti tenaga medis.
- d. **Memberikan laporan** secara berkala ke Kecamatan, untuk kemudian dapat **diolah menjadi suatu analisa potensi kerentanan wilayah yang lebih besar.**

2. **Pelaksana kegiatan dan pengawasan**

- a. Melakukan **kegiatan-kegiatan yang dapat membantu melakukan pencegahan** terhadap penyebaran Coronavirus seperti:
- Pendataan kerentanan warga (umur, penyakit bawaan, dll).
 - Pembuatan dan penyebaran poster cara mencuci tangan yang benar.
 - Pembuatan tempat cuci tangan umum.
 - Kegiatan sosialisasi *physical distancing* ataupun PSBB.
 - Pembersihan lingkungan.
 - Desinfektan tempat pembuangan sampah (banyaknya sampah masker yang berpotensi sebagai penyebaran virus) atau pembakaran bilamana kondisi memaksa.
- b. **Memastikan kegiatan-kegiatan diatas tepat sasaran dan dilaksanakan secara konsisten.**
- c. **Melakukan pengawasan terhadap potensi-potensi penyebaran virus,** seperti kegiatan berkumpul warga (pernikahan, kematian, arisan, dll).
- d. **Bekerjasama dengan Puskesmas untuk melakukan *mobile clinic* dan pemantauan dini.** Hal ini dapat juga **mengurangi potensi penyebaran lebih besar** bilamana penderita harus berjalan ke rumah sakit sendiri, misalnya. Proses ini juga membantu pemerintah untuk dapat memantau dengan pasti jumlah penderita di masyarakat, melihat pola sebaran, dll.

MELAKUKAN KEGIATAN YANG DAPAT MEMBANTU PENCEGAHAN TERHADAP PENYEBARAN CORONAVIRUS SEPERTI:



Pembuatan dan penyebaran poster cara mencuci tangan yang benar

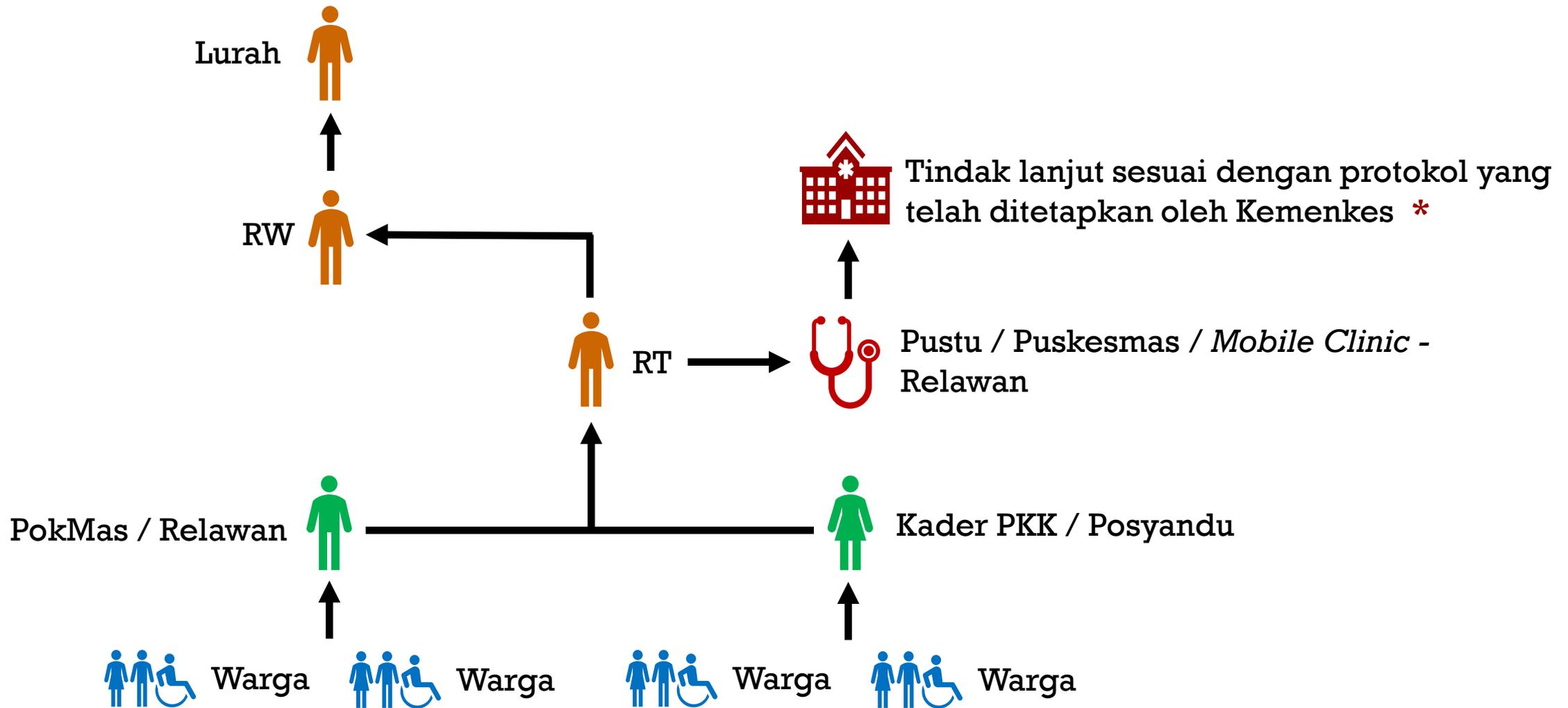


3. Responder pertama dalam situasi darurat

- a. **Membuat dan menjalankan sistem rujukan** bilamana ada warga yang terindikasi terpapar. Hal ini dapat dilakukan secara berjenjang dan bekerja sama dengan puskesmas. Alur Proses Pelaporan * dapat diadopsi (gambar di slide berikut). Ini juga dimaksudkan untuk menghindari warga yang terindikasi bergerak keluar rumah dan melakukan kontak dengan pihak luar dan untuk mengurangi penumpukan di rumah sakit.
- b. Membantu **mendesinfektan rumah warga yang terindikasi ataupun penderita**.
- c. **Membantu mengecek kesiapan warga** bilamana dibutuhkan, untuk mempersiapkan isolasi mandiri, terutama bagi warga kurang mampu.
- d. **Menjadi mediator** bilamana ada aksi sepihak warga akibat informasi yang tidak benar seperti pengusiran warga terhadap petugas medis dari tempat kost, penolakan warga terhadap pemakaman jenazah penderita dll. Bekerjasama dengan pihak keamanan bila dibutuhkan.
- e. Mengingat penanganan membutuhkan kompetensi khusus, fungsi masyarakat hingga RT / RW hanya sampai melakukan pelaporan dan pendataan. **Fungsi medis seperti diagnosis awal, pengetesan, analisa hingga penentuan status pasien adalah mutlak kewenangan tenaga / fasilitas medis** yang telah dirujuk oleh pemerintah.

* Alur berikut hanyalah contoh, untuk penerapan tergantung pada besaran wilayah, kondisi geografis, kultur maupun struktur dan tatanan masyarakat di daerah masing-masing.

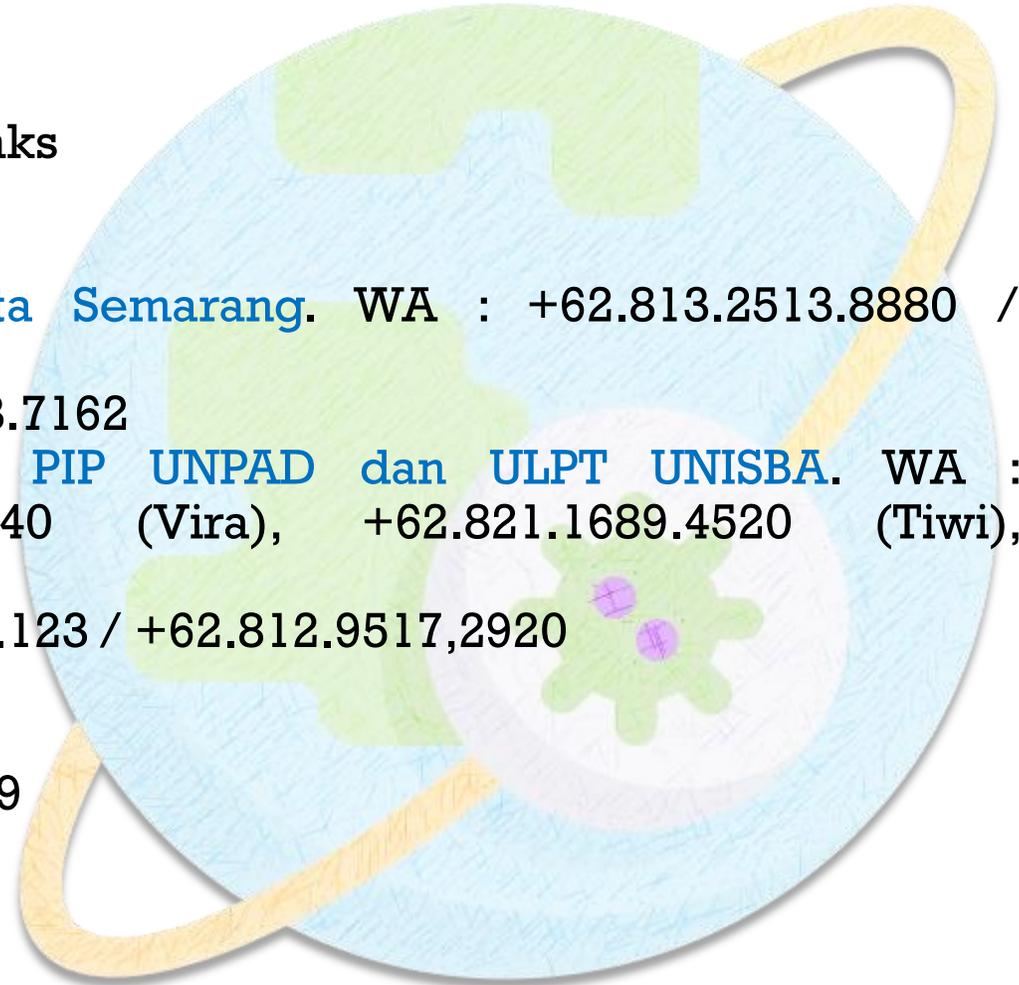
Contoh Alur Proses Pelaporan



* <https://www.kemkes.go.id/article/view/20031700001/Dokumen-Resmi-dan-Protokol-Penanganan-COVID-19.html>

Sumber informasi yang valid dan berguna

1. Informasi terbaru seputar COVID-19
 - <https://kawalcovid19.id/>
 - <https://www.covid19.go.id/>
 - <https://www.yeu.or.id/en/guide-book.html>
2. Portal informasi yang menangkal berita-berita hoaks
 - <https://www.covid19.go.id/hoaks-buster/>
3. Layanan konseling psikologi
 - **Tim Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.** WA : +62.813.2513.8880 / +62.813.2566.9472
 - **Kesehatan Mental Indonesia.** WA : +62.812.8423.7162
 - **HIMPSI Jawa Barat bekerja sama dengan PIP UNPAD dan ULPT UNISBA.** WA : +63.813.2105.4991 (Icha), +62.817.0211.140 (Vira), +62.821.1689.4520 (Tiwi), +62.811.200.203 (Angga)
 - **HIMPSI Jaya dan IPK Jakarta.** WA : +62.811.9737.123 / +62.812.9517,2920
4. Informasi mengenai penanganan kaum difabel
 - <http://ncovid19.sigab.or.id/>
5. Pedoman pengurusan jenazah penderita COVID-19
 - Muslim
 - Katolik



“Ada dua pilihan utama di dalam kehidupan; menerima kondisi-kondisi apa adanya, atau menerima tanggung jawab untuk mengubahnya.” - Denis E. Waitley -

