



## **Edukasi Kesehatan untuk Isolasi Mandiri dalam Upaya Penanganan COVID-19 di Kanagarian Koto Baru, Kabupaten Solok**

**Novia Wirna Putri<sup>1</sup>, Septia Pristi Rahmah<sup>2</sup>**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail : [noviawirnaputri@ph.unand.ac.id](mailto:noviawirnaputri@ph.unand.ac.id)<sup>1</sup> [septiapristirahmah@ph.unand.ac.id](mailto:septiapristirahmah@ph.unand.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data terbaru pada tanggal 23 April 2020 kasus terkonfirmasi positif sebanyak 7.775 kasus dengan 647 kematian. Kasus COVID-19 di Kabupaten Solok sudah mulai mengalami peningkatan kasus pada satu minggu terakhir. Hingga tanggal 30 April terdapat lima kasus positif COVID-19 dan satu orang meninggal. Nagari Koto Baru merupakan salah satu nagari yang terdapat di wilayah Kabupaten Solok. Masyarakat masih banyak yang tidak paham dengan isolasi mandiri terutama ketika mereka memiliki riwayat kontak dengan kasus positif, baru pulang atau berpergian dari luar kota, memiliki gejala serupa COVID-19 sehingga masih saja berkontak dengan anggota keluarga lainnya. Hal ini tentu akan menimbulkan perluasan penularan kasus di rumah tangga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bermitra dengan Wali Nagari Koto Baru. Solusi permasalahan sekaligus bentuk kegiatan berupa edukasi kepada masyarakat mengenai isolasi mandiri bagi orang dalam pemantauan (ODP) dalam upaya penanganan COVID-19. Edukasi diberikan melalui media *leaflet* serta pemberian donasi masker kepada masyarakat yang terkena dampak COVID-19. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai upaya isolasi mandiri jika mengalami gejala mirip COVID-19 atau berkontak dengan penderita COVID-19 dan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat sebagai upaya untuk mencegah penularan COVID-19.

**Kata kunci** : COVID-19, edukasi, isolasi mandiri

### **Abstract**

Firstly, COVID-19 was reported in Indonesia on March 2, 2020, in several cases. The latest data on April 23, 2020, there were 7,775 confirmed cases with 647 deaths. COVID-19 cases in Solok Regency have started to increase in the last week. As of April 30, there have been five positive cases of COVID-19, and one person died. Koto Baru Village is one of the area in the Solok Regency. Many people still do not understand self-isolation, especially when they have a history of contact with positive cases, have just returned or traveled outside the city, and have symptoms similar to COVID-19. Furthermore, they are still in contact with other family members. This will certainly expand the expansion of case transmission in households. This activities partner up with a village headman of Koto Baru. The solution to the problem is education to the public about self-isolation for people in the assesment in handling COVID-19. Educations provided through the media of leaflets and masks donations to people affected by COVID-19. The purpose of this activity is to increase public knowledge about self-isolation efforts if they have symptoms similar to COVID-19 or contact with COVID-19 cases and improve hygiene in the community as an effort to prevent transmission of COVID-19.

**Keyword** : COVID-19, education, self-isolation

Copyright (c) 2020 Novia Wirna Putri, Septia Pristi Rahmah

✉ Corresponding author

Address : Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Email : [noviawirnaputri@ph.unand.ac.id](mailto:noviawirnaputri@ph.unand.ac.id)

Phone : 085274747094

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i6.124>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus *corona* jenis baru dari *Severe Acute Respiratory Syndrome* (Sars-Cov-2) yang ditemukan di Wuhan ibu kota Provinsi Hubei China pada akhir tahun 2019 (Armiani et al., 2020). Sejak kasus pertama di Wuhan, terjadi peningkatan kasus COVID-19 di China setiap hari dan memuncak diantara akhir Januari hingga awal Februari 2020. Tanggal 30 Januari 2020, telah terdapat 7.736 kasus terkonfirmasi COVID-19 di China, dan 86 kasus lain dilaporkan dari berbagai negara (Susilo et al., 2020). Pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi. Hingga tanggal 23 April 2020, terdapat 2.549.632 kasus terkonfirmasi dan 175.825 jumlah kematian yang tersebar di 213 negara/kawasan di dunia (Yunus & Rezki, 2020).

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara. Data terbaru pada tanggal 23 April 2020 kasus terkonfirmasi positif sebanyak 7.775 kasus dengan 647 kematian (Satuan Tugas Pengamanan COVID-19 Indonesia, 2020).

Sejak ditetapkannya negara Indonesia sebagai darurat bencana *corona* berdasarkan rekomendasi WHO, maka pemerintah mengambil beberapa langkah yang ditetapkan sebagai kebijakan untuk pencegahan penularan COVID-19 ini. Untuk mengantisipasi dan mengurangi jumlah

penderita virus *corona* di Indonesia dilakukan beberapa kebijakan di seluruh daerah, diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (*work from home*), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Pemerintah akhirnya menetapkan kebijakan karantina wilayah dengan adanya penutupan beberapa akses jalan dalam waktu tertentu, pembatasan jumlah transportasi, pembatasan jam operasional transportasi, yang tentunya kebijakan itu dimaksudkan untuk dapat menahan laju aktifitas masyarakat keluar rumah. Kebijakan karantina wilayah ini dikenal dengan PSBB yaitu pembatasan sosial berskala besar (Satuan Tugas Pengamanan COVID-19 Indonesia, 2020).

Kasus COVID-19 di Provinsi Sumatera Barat menunjukkan jumlah yang cukup signifikan dalam satu bulan terakhir. Hal ini dikarenakan Sumbar telah menjadi pusat aktivitas dan mobilitas masyarakat yang sangat tinggi. Selain itu penyebaran kasus telah menggambarkan adanya sub-*cluster* dan transmisi lokal. Jumlah kasus COVID-19 di Sumatera Barat per tanggal 23 April 2020 adalah sebanyak 86 kasus dengan 9 kematian. Melihat kasus COVID-19 yang terus mengalami peningkatan, pemerintah Provinsi Sumatera Barat juga menerapkan PSBB yang tertuang dalam Keputusan Gubernur Sumatera Barat Nomor 180-297-2020 tentang Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar di Wilayah Provinsi Sumatera Barat dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19 (Pemerintah Provinsi Sumatera Barat, 2020).

Kasus COVID-19 di Kabupaten Solok sudah mulai mengalami peningkatan kasus pada satu minggu terakhir. Hingga tanggal 30 April terdapat lima kasus positif COVID-19 dan satu orang meninggal (Pemerintah Kabupaten Solok, 2020).

Nagari Koto Baru merupakan salah satu nagari yang terdapat di wilayah Kabupaten Solok cukup ramai penduduk, aktivitas dan pergerakannya masih cukup tinggi walaupun dalam masa PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) ini. Permasalahan yang ditemukan di masyarakat adalah masih banyak ditemukan masyarakat yang tidak menggunakan masker saat keluar rumah, tidak adanya *physical distancing* di tempat-tempat umum seperti pasar raya karena beranggapan

Kabupaten Solok masih cukup rendah kasus positif COVID-19 dibandingkan kabupaten lainnya di Sumatera Barat dan Indonesia. Padahal permasalahan tersebut merupakan faktor risiko terjadinya penularan COVID-19. Selain itu, mengingat penyebaran kasus di Sumatera Barat menggambarkan adanya transmisi lokal, adanya kasus orang tanpa gejala yang dapat sewaktu-waktu menularkan penyakit ini, serta dikhawatirkan menjelang lebaran banyaknya perantau yang akan pulang kampung, memungkinkan akan meluasnya penularan kasus COVID-19 terutama di Nagari ini. Masyarakat masih banyak yang tidak paham dengan isolasi mandiri terutama ketika mereka memiliki riwayat kontak dengan kasus positif, baru pulang atau berpergian dari luar kota, memiliki gejala serupa COVID-19 sehingga masih saja berkontak dengan

anggota keluarga lainnya. Hal ini tentu akan menimbulkan perluasan penularan kasus di rumah tangga.

## METODE

Metode pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahap yaitu:

### 1. Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

- a. Penulisan proposal yang dirancang oleh ketua tim dan anggota tim pengabmas

- b. Persiapan materi dan desain buku saku

Materi yang disiapkan untuk kegiatan ini mengenai isolasi mandiri bagi masyarakat yang bersumber dari Kementerian Kesehatan RI yang dirancang oleh ketua tim. Penyampaian materi disampaikan dalam buku saku dengan desain yang menarik dan mudah dimengerti oleh masyarakat umum. Desain buku saku dikerjakan oleh anggota tim mahasiswa.

- c. Persiapan materi dan desain *leaflet* dan *banner*

Selain buku saku, alternatif media promosi kesehatan lainnya yaitu *leaflet* mengenai isolasi mandiri. Selain itu media lainnya yaitu *banner* yang dapat dipajang di Kantor Wali Nagari untuk dibaca masyarakat yang berkunjung. Desain *leaflet* dan *banner* dikerjakan oleh anggota tim dosen dan mahasiswa.

- d. Persiapan percetakan buku saku , *leaflet*, dan *banner*

Media promosi dicetak sesuai kebutuhan dan anggaran yang disediakan. Buku saku

dicetak sebanyak 100 buah, *leaflet* sebanyak 500 buah dan *banner* sebanyak satu set.

- e. Pembelian masker kain 500 buah.
- f. Koordinasi dengan perangkat nagari Koto Baru untuk memastikan jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan oleh anggota tim
- g. Kegiatan penyerahan buku saku, *leaflet*, *banner* dan masker ke Wali Nagari Koto Baru, Kabupaten Solok

## 2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabmas ini bertema “Edukasi Isolasi Mandiri dalam Upaya Penanganan COVID-19”. Kegiatan ini akan diselenggarakan di Kantor Wali Nagari Koto Baru yang dihadiri oleh wali nagari, perangkat nagari dan tim pengabmas. Tahapan kegiatan yaitu pembukaan acara penyerahan bantuan berupa buku saku sebanyak 100 buah, *leaflet* sebanyak 500 buah, dan *banner* sebanyak 1 set mengenai isolasi mandiri bagi ODP dan donasi masker sebanyak 500 buah. Kegiatan ini diharapkan mendapat banyak bantuan dari perangkat nagari dalam proses pendistribusian kepada masyarakat Nagari Koto Baru terutama bagi yang membutuhkan.

## 3. Evaluasi

Tim pengabmas memantau proses distribusi buku saku, *leaflet* dan masker kepada masyarakat di Kanagarian Koto Baru dengan mengkonfirmasi kepada wali nagari pada hari berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa pemberian edukasi kesehatan mengenai isolasi mandiri bagi ODP COVID-19 melalui media buku saku, *leaflet* dan *banner* juga disertai dengan pemberian donasi berupa masker sebanyak 500 buah telah dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2020 di Aula Kantor Wali Nagari Koto Baru, Kabupaten Solok. Tujuan kegiatan ini adalah sebagai bentuk antisipasi terhadap penyebaran COVID-19 yang merupakan ancaman kesehatan global pada saat ini.

Kegiatan pengabdian ini mengusung tema “Edukasi Isolasi Mandiri Bagi Orang Dalam Pemantauan (ODP)” merupakan bentuk sosialisasi kepada masyarakat bagaimana dan apa yang harus dilakukan jika masyarakat menjadi ODP atau terkonfirmasi positif COVID-19 dan membutuhkan isolasi mandiri. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait hal-hal yang berhubungan dengan tindakan yang dapat dilakukan selama isolasi mandiri.

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona yang baru ditemukan, Virus dan penyakit baru ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019. Wabah virus corona dapat kita hindari apabila penderita melakukan isolasi diri. Tidak semua pasien korona harus dirawat di rumah sakit, penderita yang tidak termasuk kelompok rentan cukup melakukan isolasi diri di rumah. Pentingnya isolasi diri selama lebih kurang 14 hari karena gejala COVID-19 akan muncul dalam rentang waktu tersebut berupa batuk, demam, atau

sesak napas. Dalam selang waktu tersebut, kondisi orang yang diduga terinfeksi COVID-19 diisolasi dan dipantau di rumah sakit, rumah atau tempat lain (Kemenkes, 2020).

Isolasi mandiri yaitu upaya mencegah penyebaran COVID-19 dengan berdiam diri di rumah sambil memantau kondisi diri seraya tetap menjaga jarak aman dari orang sekitar atau keluarga. Orang yang perlu melakukan isolasi mandiri adalah siapapun yang memiliki gejala sakit seperti demam, batuk, atau pilek, nyeri tenggorokan, atau gejala penyakit pernafasan lainnya. Isolasi mandiri dilakukan jika terdapat beberapa kemungkinan diantaranya seseorang kontak dengan terduga COVID-19, seseorang tidak kontak langsung dengan terduga COVID-19 namun memiliki riwayat perjalanan ke daerah zona merah, seseorang yang memiliki gejala seperti suhu tubuh di atas 37<sup>0</sup>C dan mengalami gangguan pernafasan (Sulaiman, 2020).

Hal-hal yang tidak boleh dilakukan saat isolasi mandiri yaitu tidak boleh berbagi alat makan, mandi, dan pakaian bersama anggota keluarga lain. Jika harus berbagi kamar mandi atau mesin cuci pakaian maka bersihkan dengan desinfektan setelah dipakai. Cara menjaga pertahanan tubuh selama melakukan isolasi mandiri yaitu tetap terapkan pola hidup sehat antara lain makan makanan bergizi seimbang, perbanyak buah dan sayur, istirahat yang cukup, lakukan olahraga ringan dan hindari merokok atau minuman alkohol (Kemenkes, 2020).

Kegiatan edukasi melalui media *leaflet* dilaksanakan mengingat kondisi saat ini yang tidak memungkinkan kegiatan mengumpulkan orang

banyak. Media *leaflet* adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran-lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi (Halajur, 2020). Media *leaflet* yang disampaikan memuat informasi tentang apa itu virus *corona* atau COVID-19, gejala-gejala yang dialami dan risiko yang dialami dalam kondisi parah. Selain itu, media ini memuat informasi tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan terinfeksi virus ini. Isolasi mandiri sangat penting dipahami oleh masyarakat sebagai bentuk upaya pencegahan penularan kepada keluarga jika pernah berkontak atau terkonfirmasi positif COVID-19.

Hal yang dapat dilakukan ketika isolasi mandiri yaitu selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan, jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap di rumah. Jangan pergi bekerja, sekolah, ke pasar atau ke ruang publik untuk mencegah penularan masyarakat, memanfaatkan fasilitas *telemedicine* atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien COVID-19. Selama di rumah, bisa bekerja di rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga. Tentukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur. Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan

lakukan etika batuk dan bersin. Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi ( $\pm 15-30$  menit). Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut (Kemenkes, 2020).

Begitu juga poster yang disampaikan memuat informasi tentang COVID-19 yang dipajang di tempat-tempat strategis sehingga dapat dibaca oleh masyarakat. Poster merupakan salah satu media promosi kesehatan dalam bentuk media cetak berisi pesan-pesan/informasi kesehatan yang biasanya di tempat-tempat umum (Halajur, 2020). Kegiatan pengabdian khususnya mengenai COVID-19 diharapkan dapat dijalankan di semua daerah. Kerjasama institusi pendidikan dan pemerintah daerah harus terus digalakkan dalam mengatasi permasalahan ini.

Selain itu kegiatan lainnya yang dilaksanakan yaitu donasi masker sebanyak 500 buah kepada masyarakat yang ada di Kenagarian Koto Baru. Donasi masker terutama diperuntukkan bagi keluarga tidak mampu sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari, serta dalam berinteraksi dengan masyarakat dapat menggunakan masker, khususnya bagi mereka yang memiliki anggota keluarga yang beresiko tinggi seperti balita, ibu hamil, lansia dan orang yang memiliki penyakit dapat terhindar dari virus ini. Menggunakan masker merupakan salah satu upaya untuk meminimalisir penularan virus korona dan langkah ini sudah diwajibkan pemerintah pada 5 April 2020. Standar masker yang digunakan

yaitu masker n-95 dan masker bedah, namun semenjak kasus virus ini merebak menyebabkan kelangkaan masker medis di Indonesia. Untuk memenuhi kebutuhan terhadap masker maka diberlakukan masker standar SNI (masker n-95 dan masker bedah) diperuntukkan oleh tenaga medis sedangkan masyarakat umum dianjurkan untuk menggunakan masker kain (Armiani et al., 2020).



Gambar 2. Kegiatan Pengabmas

## SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjalinnya kerjasama antara institusi pendidikan dengan pemerintah daerah dalam hal ini adalah Kenagarian Koto Baru dalam upaya penanggulangan COVID-19, terlaksananya kegiatan edukasi pencegahan penularan COVID-19 di Kenagarian Koto Baru dengan menyebarkan *leaflet* dan *banner* kepada masyarakat, terlaksananya pemberian donasi masker sebanyak 500 buah kepada masyarakat terutama bagi yang

kurang mampu untuk beraktivitas sehari-hari dan jika mengharuskan untuk keluar rumah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada masyarakat dan wali nagari beserta perangkat Kanagarian Koto Baru, Kabupaten Solok yang telah memberikan partisipasinya dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada rekan-rekan dosen di Departemen K3 Kesling, Prodi IKM, dan seluruh Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas atas dukungan dan kerjasamanya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Armiani, S., Fajri, S. R., Sukri, A., & Pidiawati, B. Y. (2020). Pelatihan Pembuatan Masker Sebagai Upaya Antisipasi Penyebaran Covid-19 di Desa Anyar Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(1).
- Halajur, U. (2020). *Promosi Kesehatan di tempat kerja*. WINEKA MEDIA.
- Kemenkes. (2020). *Protokol Isolasi Mandiri COVID-19*.  
<http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/protokol-isolasi-mandiri-COVID-19>
- Pemerintah Kabupaten Solok. (2020). *Data Sebaran Virus Corona di Kabupaten Solok Update 23 April 2020*.  
<http://covid19.solokkab.go.id/>
- Pemerintah Provinsi Sumatera Barat. (2020). *Sebaran Virus Corona di Provinsi Sumatera Barat*.  
[https://corona.sumbarprov.go.id/details/peta\\_COVID19](https://corona.sumbarprov.go.id/details/peta_COVID19)
- Satuan Tugas Pengamanan COVID-19 Indonesia. (2020). *Data Sebaran Virus Corona Indonesia*. <https://www.covid19.go.id/>

Sulaiman, O. K. (2020). *Pohon Keputusan Isolasi Pencegahan Penyebaran COVID-19 dengan Iterative Dichotomiser 3 (ID3)*. Green Press.

Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., & Nelwan, E. J. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.

Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227–238.