

KAJI TINDAK PARTISIPATIF PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 MELALUI PEMBAGIAN MASKER DAN MAKANAN GIZI SEIMBANG DI PASAR OESAO KECAMATAN KUPANG TIMUR -KABUPATEN KUPANG

Juni Gressilda Louisa Sine

Dosen Program Studi Gizi, **Poltekkes Kemenkes Kupang**

Email Penulis : juni.gressilda@gmail.com

ABSTRAK

Corona virus Disease-19 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-COV 2 atau Virus Corona. COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO dan ditetapkan Pemerintah sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit yang perlu dilakukan langkah-langkah penanggulangan terpadu termasuk keterlibatan seluruh komponen masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan COVID-19 adalah segala upaya yang dilakukan oleh seluruh komponen masyarakat dengan menggali potensi yang dimiliki masyarakat agar berdaya dan mampu berperan serta mencegah penularan Covid-19. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan penguatan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya melakukan tindakan pencegahan terhadap penularan Covid-19 bagi diri sendiri dan semua anggota keluarga. Diharapkan agar dari kegiatan ini, masyarakat mengetahui dan lebih paham tentang tindakan pencegahan terhadap penularan Covid-19 melalui pembiasaan menggunakan masker dan menyiapkan makanan sehat dan bergizi. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah “Pendidikan kaji tindak partisipatif bersama masyarakat” berbentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dalam bidang kesehatan dan lingkup terkait didalamnya sehingga menyadarkan masyarakat akan pentingnya memelihara kesehatan dan hidup sehat. Tempat pelaksanaannya adalah Warga Pasar Oesao Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang pada tanggal 8 Mei 2020. Hasil yang diperoleh adalah perubahan persepsi dan tindakan masyarakat tentang pentingnya menggunakan masker untuk tindakan pencegahan selama mereka beraktivitas di pasar bersama para pembeli. Hal ini ditandai dengan jumlah masker yang dibagikan dan masyarakat ikut sama-sama mempraktekkan cara penggunaan masker yang benar. Hasil lain yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah adanya perubahan persepsi masyarakat tentang pentingnya makan makanan bergizi dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari penularan virus Covid-19.

Kata Kunci : *Pencegahan Penyebaran Covid-19, Pembagian Masker, Makanan Gizi Seimbang, Pasar Oesao, Kecamatan Kupang Timur*

STUDY OF PREVENTION OF THE SPREAD OF COVID-19 THROUGH THE DISTRIBUTION OF MASKS AND BALANCED NUTRITION IN THE OESAO MARKET, KUPANG TIMUR DISTRICT, KUPANG DISTRICT

Juni Gressilda Louisa Sine

Lecturer at the Nutrition Study Program, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email Author : juni.gressilda@gmail.com

ABSTRACT

Corona virus Disease-19 (COVID-19) is an infectious disease caused by the SARS-COV 2 virus or Corona Virus. COVID-19 is declared a world pandemic by WHO and determined by the Government as a non-natural disaster in the form of a disease outbreak that requires integrated countermeasures including the involvement of all components of society. Community empowerment in preventing COVID-19 is all the efforts made by all components of society by exploring the potential of the community so that they are empowered and able to participate in preventing the transmission of Covid-19. This service activity is carried out with the aim of providing strengthening information to the public about the importance of taking preventive measures against Covid-19 transmission for yourself and all family members. It is hoped that from this activity, the public will know and understand more about preventive measures against Covid-19 transmission by getting used to using masks and preparing healthy and nutritious food. The method of implementing this activity is "Participatory action study education with the community" in the form of counseling which aims to increase understanding in the health sector and its related scope so as to make people aware of the importance of maintaining health and healthy living. The venue was the residents of Oesao Market, East Kupang District, Kupang Regency on May 8, 2020. The results obtained were changes in people's perceptions and actions about the importance of using masks for preventive measures during their activities in the market with buyers. This is indicated by the number of masks that were distributed and the community participated in practicing the correct use of masks. Another result obtained from this service activity was a change in people's perceptions about the importance of eating nutritious food in an effort to increase body immunity to avoid transmission of the Covid-19 virus.

Key Word : *Prevention of the Spread of Covid-19, Distribution of Masks, Balanced Nutritional Food, Oesao Market, East Kupang District*

PENDAHULUAN

Virus covid19 mulai mewabah pada tahun 2020 dan dalam waktu yang terbilang singkat sudah mengakibatkan ribuan orang terpapar virus ini. Oleh karena itu pemerintah segera mengambil kebijakan untuk memberhentikan sebagian aktifitas masyarakat di luar rumah. Hal itu memberikan dampak bagi hampir di seluruh bidang seperti pariwisata, pendidikan, dan masih banyak yang lainnya, tidak terkecuali pada bidang ekonomi dan kesehatan juga ikut terkena dampaknya. Melihat kecepatan kenaikan jumlah kasus, maka perlu diberikan informasi kepada masyarakat luas mengenai Pengertian COVID-19, Ciri-ciri orang yang terpapar virus COVID-19, Cara penyebaran virus COVID-19 serta Siapa saja yang berisiko terkena virus COVID-19. Hal-hal terkait dengan pengetahuan dan informasi tersebut akan disampaikan melalui kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) langsung kepada masyarakat.

Coronavirus Disease (COVID-19) adalah penyakit yang menyerang sistem pernapasan manusia. Virus Corona masih berhubungan dengan penyebab SARS dan MERS yang sempat merebak beberapa tahun lalu. Virus Corona adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. COVID-19 merupakan penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ciri-ciri sakit bisa bervariasi mulai dari sakit ringan hingga sakit parah. Kemenkes juga menginformasikan beberapa ciri-ciri orang terinfeksi virus corona seperti demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) atau riwayat demam disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti: batuk/ sesak nafas/ sakit tenggorokan/pilek/pneumonia ringan hingga berat, dan juga letih lesu. Gejala virus Covid-19 dapat muncul hanya dalam masa inkubasi 2-6 hari atau selama 14 setelah paparan. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui makan bergizi dan cukup vitamin, cuci tangan secara teratur, menggunakan masker, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Oleh karena itu, virus ini biasanya akan sangat mengancam bagi yang tidak mengetahui, tidak mengerti, dan bersikap tidak peduli.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini secara umum bertujuan untuk mengarahkan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta tindakan preventif terhadap penularan virus Covid-19. Adapun pelaksanaan kegiatan ini secara bertahap, dimana

tahap awal tim melakukan survei lokasi dan analisis masalah. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan pengumpulan data menggunakan jenis Eksplorasi dengan kombinasi rancangan Observasi dan *Crosssectional Study*. Dimana semua data dikumpulkan dalam satu waktu pengumpulan data disertai dengan pengamatan lapangan dan pencatatan. Selanjutnya dilakukan kegiatan pengabdian dengan menggunakan metode Pendidikan Masyarakat berupa penyuluhan sambil membagikan masker dan makanan bergizi yang disertai dengan bentuk evaluasi untuk mengukur perubahan persepsi terkait aspek sikap masyarakat tentang makanan bergizi seimbang dan menggunakan masker yang benar demi meningkatkan mencegah penularan virus Covid-19. Kegiatan Pengabdian ini telah dilaksanakan



pada 8 Mei 2020 bersama warga Pasar Oesao Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang. Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh pedagang, pendorong gerobak, tukang parkir di wilayah Pasar Oesao Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu faktor pelancar pembangunan sosial (Notoatmodjo, 2007 dan Maulana, 2009). Penyuluhan adalah suatu teknik pendidikan di luar sekolah (non formal) untuk keluarga-keluarga dan masyarakat, dimana mereka belajar sambil berbuat untuk menjadi mau, tahu, dan bisa menyelesaikan sendiri masalah-masalah yang dihadapinya secara baik, menguntungkan, dan memuaskan. Sehingga penyuluhan merupakan suatu bentuk pendidikan yang cara, bahan, dan sarannya disesuaikan dengan keadaan, kebutuhan, dan kepentingan, baik dari sasaran maupun tempat. Suhardjo (2003) juga menyatakan bahwa sasaran penyuluhan sangat beragam. Baik beragam berdasar karakteristik individunya, lingkungan fisik dan sosialnya, kebutuhannya, motivasinya, serta tujuan yang diinginkannya. Maka dari itu tidak ada satupun metode yang selalu efektif diterapkan dalam setiap kegiatan penyuluhan. Bahkan dalam banyak kasus, kegiatan penyuluhan harus dilaksanakan dengan menerapkan beragam metode sekaligus yang saling menunjang dan melengkapi. Sehingga dalam setiap penyuluhan, seorang penyuluh harus memahami dan mampu memilih metode

penyuluhan yang paling baik sebagai suatu cara yang terpilih untuk tercapainya tujuan penyuluhan yang dialsanakannya (Soesmono dalam Mardikanto, 1993).

Metode penyuluhan yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini dengan mengkombinasi beberapa prinsip metode penyuluhan menurut Wahjuti (2014) dan Mardikanto (1993) yaitu : Pengembangan untuk berpikir kreatif, Tempat yang paling baik adalah tempat di kegiatan sasaran, Setiap individu terikat dengan lingkungan sosialnya, Ciptakan hubungan yang akrab dengan sasaran, dan Memberikan sesuatu untuk terjadinya perubahan. Untuk itu, gabungan metode yang digunakan adalah pendekatan perorangan, pendekatan kelompok, dan pendetan massal. Dimana tim pelaksana memberikan informasi materi sambil membagikan masker dan makanan bergizi bagi warga masyarakat di pasar Oesao Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang.



Hasil observasi ditemukan bahwa banyak pedagang, tukang ojek dan pengatur parkir sebagian besarnya tidak menggunakan masker. Kemudian dari hasil wawancara dengan warga pasar sampel diketahui juga bahwa selama ini memang mereka tidak pernah menggunakan masker. Walaupun mereka sesungguhnya telah menyiapkan masker namun masker tersebut tidak pernah diganti dan akan dipakai hanya untuk mengantisipasi sesekali akan datang petugas untuk memeriksa. Berikut kutipan isi wawancara bersama sampel :

Pertanyaan

Bapa deng mama dong tahu ko sonde tentang : Tahu sedikit-sedikit saaa
corona

(Apakah bapak dan ibu mengetahui tentang virus corona?)

Jawaban

(Kami tidak banyak mengetahui tentang apa itu virus corona)

(We don't know much about what the coronavirus)

(Do you know about the corona virus?)	is)
Bapa dan mama dong tau corona dari mana?	: Dengar kawan-kawan dong cerita
(Dari mana bapak dan ibu mengetahui tentang corona?)	(Kami mendengar dari cerita teman-teman)
(Where did you and you know about corona?)	(We heard from friends' stories)
Sapa yang suruh bapa deng mama dong pake masker ko??	: Sonde ada
(Siapa yang menyuruh bapak dan ibu menggunakan masker?)	(Tidak ada)
(Who ordered the men and women to wear masks?)	(There is no)
Bapa dong tahu ko sonde akibat kalo seonde pake masker	: Tahueee, supaya jangan kena korona toh!!!
(Apakah bapa/ibu mengetahui dampak atau akibat jika tidak menggunakan masker)	(Kami tahu, agar tidak tertular virus corona)
(Do you know the impact or consequences if you don't use a mask?)	(We know so as not to be infected with the corona virus)
Mama dong kenapa tidak mau pake masker	: Kami pemalas pakai karena sangat mengganggu kami pung kerja
(Apakah yang menyebabkan bapak/ibu tidak menggunakan masker)	1. (Kami tidak mau menggunakan masker, karena masker itu sangat mengganggu kami saat beraktifitas)
(What causes you not to use a mask?)	(We don't want to use masks, because they really disturb us during our activities)
	2. Harganya mahal (The price is expensive)
	3. Terganggu saat konsumsi sirih pinang (Disturbed when consuming betel nut)
	4. Tidak betah karena panas/gerah (Can not stand because hot/ stiflingly hot)

Sumber : Olahan data Primer, 2020

Terkait penyebaran virus corona di dunia, banyak pihak yang lantas menyebarkan berbagai imbauan untuk mencegah penyebarannya. Selain penggunaan masker dan rajin mencuci tangan, mengonsumsi makanan sehat juga jadi salah satu cara yang dianjurkan oleh Kemenkes hingga WHO. Alasannya, makan makanan sehat dan bergizi mampu membuat menjaga dan meningkatkan imun tubuh dan menghindari tubuh terinfeksi virus, termasuk virus corona atau COVID-19. Beberapa jenis makanan yang dianjurkan adalah buah-buahan, sayuran, hingga rempah-rempah. Hasil yang diperoleh setelah kegiatan ini adalah perubahan persepsi dan tindakan masyarakat tentang pentingnya menggunakan masker untuk tindakan pencegahan selama mereka beraktivitas di pasar bersama para pembeli. Hal ini ditandai dengan jumlah masker yang dibagikan dan masyarakat ikut sama-sama mempraktekkan cara penggunaan masker yang benar. Hasil lain yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah adanya perubahan persepsi masyarakat

tentang pentingnya makan makanan bergizi dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari penularan virus Covid-19.

PENUTUP

Penggunaan masker dan rajin mencuci tangan, mengonsumsi makanan sehat juga jadi salah satu cara yang dianjurkan untuk dapat menjaga sistem imunitas tubuh serta menghindari penularan covid-19. Hal ini dapat mempengaruhi sikap dan tindakan warga pasar dalam pencegahan penularan virus covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Heri D.J Maulana. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 12-13
- Maulana, H. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Mardikanto, T. 1993. Penyuluhan Pembangunan Pertanian. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahjuti, U. 2014. Metode dan Teknik Penyuluhan Pertanian. Banten: Universitas Terbuka.