

**PENINGKATAN KESEHATAN UNTUK PENCEGAHAN COVID 19  
DI GEREJA HKBP PAGARAN NAULI RESORT MEDAN MILLENIUM  
TAHUN 2020**

**Flora Sijabat, Elida Sinuraya, Christin Roos Ety Nainggolan.**

<sup>1,2</sup> Prodi DIII Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

<sup>3</sup> Prodi DIII Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

Email: [florasijabat316@gmail.com](mailto:florasijabat316@gmail.com)

**ABSTRAK**

Coronavirus merupakan virus yang menyebabkan penyakit pada manusia yang menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius. Virus ini diperkirakan dapat menyebar melalui manusia, yaitu kontak langsung dengan orang yang terinfeksi. Pandemi COVID-19 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek ekonomi dan menimbulkan kekhawatiran bagi setiap orang karena takut tertular, oleh karena virus corona dapat berdampak menimbulkan kematian. Oleh sebab itu Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa: 1). Memberikan bantuan berupa bantuan paket sembako, 2). Edukasi dan demonstrasi tentang mencuci tangan yang tepat dilakukan untuk mencegah penyebaran penyakit Covid 19. Metode pelaksanaan dilakukan dengan pembagian sembako, edukasi dan demonstrasi mencuci tangan yang benar. Hasil dari kegiatan ini peserta dapat mengerti cara mencuci tangan yang benar dan dapat mendemonstrasikan cara mencuci tangan dengan tepat dan menerima sembako yang di bagikan

**Kata Kunci: Sembako, Mencuci tangan, Covid-19.**

**ABSTRACT**

Corona Virus can caused human diseases (covid) by infection in respiratory tract, the symptoms of covid is range from common cold to serious diseases. For direct contact, this virus spread from human to another human who are infected. Pandemic of Covid-19 have impact for many aspect of human life, for example economic aspect and everyone feel fear of being infected this virus because it can caused the death. Therefore, to solve this problem, need to make community service, it consist of 1). Providing assistance in the form of food packages, and 2). Education and Demonstrations about hand washing to prevent the spread of covid 19. Implement method by giving food packages, education and demonstration a good hand washing to the community. The result of this community services are the people can understand about hand washing and received food packages

**Keywords: food packages, Hand washing, Covid-19**

## **PENDAHULUAN**

Coronavirus merupakan virus yang menyebabkan penyakit pada manusia. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius. Virus ini diperkirakan dapat menyebar melalui manusia, yaitu kontak langsung dengan orang yang terinfeksi pada jarak 1 (satu) meter atau melalui droplet orang yang terinfeksi pada saat batuk atau bersin. Droplet dapat terhirup langsung melalui hidung atau mulut, atau dapat menempel pada permukaan atau benda. Orang dapat tertular COVID-19 jika menyentuh permukaan atau benda yang terkena droplet, kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata. (Kemenkes, 2020).

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Kemenkes, 2020).

Data menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada Mei 2020 terdapat sebanyak 23.851 orang yang positif terinfeksi virus Corona di Indonesia. Ada 6.057 pasien yang berhasil sembuh, sebanyak 1.473 meninggal dunia. Data tersebut menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara yang terjangkit virus Corona dengan persentase kematian tertinggi. (Kemenkes, 2020).

Pandemi COVID-19 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek ekonomi (Pramanik, 2020). Hal ini menimbulkan kekhawatiran bagi setiap orang karena takut tertular, pasalnya virus corona dapat berdampak menimbulkan kematian bagi pengidapnya. Oleh sebab itu memberikan bantuan berupa bantuan paket sembako, untuk mencegah penyebaran (Shofiana, 2020).

Tindakan yang di rekomendasikan untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air mengalir, menerapkan etika batuk dan bersin, mengkonsumsi makanan yang bergizi, menghindari kontak dekat dengan orang yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. (Kemendagri, 2020).

## **ANALISA SITUASI**

Indonesia merupakan negara yang terjangkit virus Corona dengan persentase kematian yang cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari jumlah yang positif terinfeksi virus Corona tercatat sebanyak 23.851 orang. Sebanyak 6.057 pasien yang berhasil sembuh, sedangkan sebanyak 1.473 meninggal dunia (Kemenkes, 2020).

Data dari Provinsi Sumatera Utara menurut Gugus Rugas Percepatan Penanganan (GTPP) Covid-19 menginformasikan bahwa data Covid 19 pada Mei 2020 jumlah pasien sembuh sebanyak 145 orang, sebanyak 41 orang meninggal dunia . Pasien dalam pengawasan (PDP) 140 Orang, orang dalam pemantauan (ODP) sebanyak 476 Orang. Data ini menunjukkan bahwa upaya melindungi diri dari resiko terinfeksi belum berjalan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium melalui wawancara, pada 10 orang Jemaat gereja didapatkan data hanya 4 orang hanya mengerti tentang defenisi covid 19, dan 3 orang hanya mengerti penyebab covid 19, kemudian 3 orang masyarakat lainnya sama sekali tidak mengerti tentang covid 19, hanya sebatas mengetahui bahwa covid merupakan penyakit yang sedang terjadi saat ini. Selanjutnya 10 orang masyarakat yang diwawancarai tersebut mengakui mengabaikan protokol kesehatan, tidak mencuci tangan dengan benar, tidak menjaga jarak dan mengalami PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), dan dagangannya selama pandemi covid 19 kurang laku.

Penyuluhan kesehatan tentang penyakit covid 19, mencuci tangan yang benar adalah upaya-upaya yang dilakukan untuk menambah wawasan jemaat tentang penyakit covid 19, merubah perilaku seseorang, sekelompok orang atau masyarakat sehingga mempunyai kemampuan dan kebiasaan untuk berperilaku hidup sehat alam mencuci tangan yang tepat. Penyuluh yang akan diberikan diharapkan mampu menjaga dirinya untuk mencegah terjadinya penyakit covid 19 gigi.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan akan diperoleh manfaat sebagai berikut: peningkatan pemahaman masyarakat tentang pencegahan covid 19 secara tepat dan efektif sehingga akan mendukung program pemerintah untuk memutus mata rantai penularan Covid 19. Meningkatkan pengetahuan dan perlindungan diri dari paparan atau penularan Covid 19, Peningkatan pengetahuan tentang cara mencuci tangan yang benar, mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang benar serta menerapkan

perilaku cuci tangan yang benar dalam kehidupan sehari-hari, dan Peningkatan kesehatan dalam pencegahan penularan penyakit covid-19.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Senin tanggal 18 Mei 2020. Waktu kegiatan berlangsung selama 2 jam. Dalam Pelaksanaannya kegiatan ini dilakukan oleh 2 orang dosen dari prodi DIII Keperawatan, 1 orang dosen dari prodi DIII Kebidanan dan 3 mahasiswa dari prodi DIII Keperawatan, Pendeta Gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium . Sasaran utama yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Jemaat gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh Tim Prodi DIII Keperawatan dan DIII Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, dengan pelaksanaan kegiatan meliputi :

a. Memberikan pendidikan kesehatan kepada Jemaat gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium terkait cara mencuci tangan yang tepat dan pembagian sembako. Target kegiatan ini adalah 65 orang Jemaat gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium. Pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan ini akan menggunakan media menarik dengan audio visual agar mudah dipahami Jemaat gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium. Pemberian edukasi dengan metode ceramah dilakukan dengan alat bantu pendukung seperti: leaflet cara mencuci tangan yang tepat, LCD dan *screen*. Materi pelatihan yang diberikan meliputi: defenisi mencuci tangan, manfaat mencuci tangan, cara mencuci tangan yang benar.

b. Praktek/mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang tepat dengan didampingi oleh fasilitator dari mahasiswa.



c. Pembagian sembako kepada peserta yang hadir sebanyak 65 orang jemaat gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium.

**HASIL KEGIATAN**

**1.1 Karakteristik Responden**

Tabel 1

Frekuensi dan prosentase karakteristik responden menurut umur, pendidikan dan pekerjaan

No	Umur	F	%
1			
2	21 – 30 tahun	8	12.3
3	31 - 40 tahun	23	35.3
4	41 - 50 tahun	25	38.5
5	51 - 60 tahun	4	6.1
3	≥ 61 tahun	5	7.7
	<b>Pendidikan</b>		
1	Perguruan Tinggi	5	7.7
2	SLTA	32	49.2
3	SMP	21	32.3
4	SD	7	10.8
		21	32.3
	<b>Pekerjaan</b>		
1	Wiraswasta	31	47.7
2	Karyawan swasta	25	38.5
3	IRT	9	13.8

Berdasarkan table 1 diatas maka di dapatkan data bahwa mayoritas responden berusia 41-50 Tahun (38.5%), Berpendidikan mayoritas SMA sebanyak 32 orang (49.2%), dan bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 31 orang (47.7%)

## 1.2. Demonstrasi mencuci tangan

Tabel 2  
Frekuensi dan prosentase mencuci tangan dengan benar

No	Procedure	f	%
	Membasahi tangan dengan air mengalir sebelum menggunakan sabun cuci tangan	65	100
	Memberikan sabun cuci tangan pada permukaan tangan	65	100
1.	Mengosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan yang lain	64	98.5%
2.	Meletakkan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan telapak tangan kiri di atas punggung tangan kanan	62	95.4
3.	Jari – jari tangan ke telapak tangan saling bertautan	61	93.8
4.	Menggosok punggung jari ke telapak tangan yang berlawanan dengan jari jari saling mengunci	60	92.3
5	Menggosok ibu jari dengan cara rotasi	64	98.5
6	Menggosok ke arah belakang dan ke depan secara rotasi dengan jari terenggam	62	95.4
7	Menggosok setiap pergelangan tangan dengan tangan yang berlawanan	63	96.9
8	Membilas tangan secara menyeluruh di bawah air mengalir	65	100
9	Memutar keran dengan siku	65	100
10	Mengeringkan secara menyeluruh menggunakan tissue	65	100

Berdasarkan tabel 2 di atas maka didapatkan data bahwa mayoritas responden membasahi tangannya sebelum menggunakan sabun sebanyak 65 orang (100%), Menggunakan sabun cair pada seluruh permukaan tangan 65 orang (100%), Mengosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan yang lain sebanyak 64 orang (98.5%), Meletakkan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan telapak tangan kiri di atas punggung tangan kanan sebanyak 62 orang (95.4%), Jari – jari tangan ke telapak tangan saling bertautan sebanyak 61 orang (93.8%), Menggosok punggung jari ke telapak tangan yang berlawanan dengan jari jari saling mengunci sebanyak 60 orang (92.3%), Menggosok ibu jari dengan cara rotasi sebanyak 64 orang (98.5%), Menggosok ke arah belakang dan ke depan secara rotasi dengan jari terenggam sebanyak 62 orang (95.4%), Menggosok setiap pergelangan tangan dengan tangan yang berlawanan sebanyak 63 orang (96.9%), Membilas tangan secara menyeluruh di bawah air mengalir sebanyak 65 orang (100%), Memutar keran

dengan siku sebanyak 65 orang (100%), Meringkan secara menyeluruh menggunakan tissue sebanyak 65 orang (100%).

### 1.3. Pembagian Sembako

Tabel 3  
Frekuensi jenis sembako yang dibagikan kepada masyarakat

No	Jenis Sembako	f	Keadaan
1	Beras 5 kg	65 karung	Baik
2	Telur ayam	10 papan	Baik
3	Sabun Cuci tangan	3 botol	Baik

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh Pendeta dan Jemaat gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium. Antusias peserta dalam kegiatan ini sangat tinggi dibuktikan dengan jumlah kehadiran sebanyak 65 orang peserta. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, edukasi dan demonstrasi Mencuci tangan di di HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium. Pengenalan dan pemberian penyuluhan tentang defenisi mencuci tangan, manfaat mencuci tangan, cara mencuci tangan yang benar meliputi ceramah, Tanya jawab, Praktek. Pada saat edukasi dan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar, peserta memperhatikan dengan seksama, kemudian peserta diminta untuk memperagakan cara mencuci tangan yang benar yang benar.

Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari diikutinya program praktek mencuci tangan dengan benar, dimana peserta antusias dalam mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar oleh seluruh peserta. Setelah diberikan penyuluhan di harapkan pesert dapat memahami dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk upaya peningkatan kesehatan dalam pencegahan penyakit COVID-19.

### PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di gereja HKBP Pagaran Nauli diawali dengan pemberian penyuluhan dan demonstrasi prosedur mencuci tangan yang tepat dan benar, lalu masyarakat di minta untuk mendeminstrasikan prosedur mencuci tangan tersebut. Setelah selesai kegiatan tersebut, dilanjutkan dengan pembagian sembako bagi masyarakat. Pemberian tindakan pengabdian masyarakat ini dilaksanaklan pada tanggal 18 mei 2020, Hal

ini dilakukan mengingat saat ini sedang mewabahnya penyakit yang disebabkan oleh virus corona (covid 19). Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan membantu mempertahankan atau meningkatkan kesehatan masyarakat.

Tangan adalah salah satu anggota tubuh yang harus di jaga kebersihannya, karena tangan sering terkontaminasi kotoran maupun mikroba sehingga dengan melalui perantara tangan mikroba akan masuk kedalam tubuh (Teare, 1999). Mencuci tangan merupakan proses yang secara mekanik melepaskan kotoran yang menempel pada tangan dengan memakai deterjen yang mengandung agen antiseptik serta air yang mengalir ,dimulai dari ujung jari sampai siku dan lengan dengan cara tertentu sesuai dengan kebutuhan (DepKes RI, 2008). Demonstrasi berupa cara mencuci tangan yang tepat dapat mencegah penularan penyakit melalui tangan sehingga tubuh tidak mudah untuk terinfeksi.

Dari seluruh peserta yang berjumlah 65 orang yang terlibat dalam kegiatan mencuci tangan dengan tepat maka masih ada yang kurang tepat dalam mengosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan yang lain sebanyak 1 orang (1.5%), Meletakkan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan telapak tangan kiri di atas punggung tangan kanan sebanyak 3 orang (4.6%), Jari – jari tangan ke telapak tangan saling bertautan sebanyak 4 orang (6.2%), Menggosok punggung jari ke telapak tangan yang berlawanan dengan jari jari saling mengunci sebanyak 5 orang (7.7%), Menggosok ibu jari dengan cara rotasi sebanyak 1 orang (1.5%), Menggosok ke arah belakang dan ke depan secara rotasi dengan jari tergeggam sebanyak 3 orang (4.6%), Menggosok setiap pergelangan tangan dengan tangan yang berlawanan sebanyak 2 orang (3.1%). Keadaan ini menunjukkan bahwa responden masih harus meningkatkan kemampuannya dalam mencuci tangan secara tepat. Hal ini penting sekali guna mencegah terjadinya transmisi kuman antar manusia.

Pembagian sembako dilakukan terhadap 65 orang, dimana sembako bermanfaat untuk meningkatkan system pertahanan tubuh. Sembako yang dibagikan dalam kegiatan masyarakat ini berupa beras dan telur yang dibutuhkan dalam meningkatkan kesehatan dalam masa pandemi saat ini. Menurut Respati dan Rathomi (2020), mengatakan bahwa menjaga keseimbangan energi pasien COVID-19 sangat penting. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang menyimpulkan bahwa bantuan paket sembako memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelangsungan hidup masyarakat (Pramanik,2020).

Penurunan angka morbiditas selama masa pandemi covid 19 ini tidak cukup hanya memenuhi kebutuhan energi saja, tetapi juga perlu memenuhi kebutuhan energi dari protein. Oleh karena itu, peningkatan suplai protein menjadi prioritas dalam penanganan gizi pasien COVID-19. Sumber makanan yang mengandung tinggi protein seperti daging sapi, ikan,

telur, tahu, tempe, biji labu, buncis, kacang-kacangan, keju, dan susu (Respati dan Rathomi, 2020).

Asupan gizi yang optimal terutama asupan protein, baik dimasa pandemi Covid-19 maupun dalam situasi normal, penting untuk dipenuhi. Telur merupakan salah satu pangan sumber protein dengan harga yang cukup terjangkau dibandingkan sumber protein hewani lain, seperti daging dan susu. Sehingga telur banyak dipilih oleh masyarakat luas dalam pemenuhan kebutuhan protein harian dalam masa pandemi Covid-19 (Alhuur, 2020)

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium yang dilakukan kepada Jemaat Gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium mendapatkan respon positive dimana dapat terlihat dari para responden yang turut terlibat aktif dalam penyuluhan dan praktik mencuci tangan secara efektif dan menerima sembako yang telah dipersiapkan bagi masyarakat tersebut. Masih terdapat beberapa peserta yang belum seluruhnya bisa mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar.

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat dalam masa pandemic covid 19 ini dengan upaya peningkatan gizi melalui pembagian sembako dan mencuci tangan secara efektif di harapkan dapat tetap dilaksanakan oleh gereja HKBP Pagaran Nauli Resort Medan Millenium dengan melibatkan warga gereja yang dianggap mampu dapat berbagi kepada warga gereja yang kurang mampu dalam pembagian sembako khususnya dalam masa Pandemi Covid-19 ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhuur, KRH., Pratama, A., Yuniarti, E. (2020) Kualitas cara penyimpanan telur yang baik dalam upaya menjaga asupan gizi optimal di masa pandemi. *Farmer Jurnal of community service*, Vol.1, No.1: 24-28
- Direktorat Kesehatan Lingkungan Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 di Tempat dan Fasilitas Umum*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). *Pedoman Penanganan Cepat Media dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia*. Jakarta: Gugus Tugas COVID-19.
- Kementrian Dalam Negeri (2020). *Pedoman Umum menghadapi Pandemi covid 19 bagi pemerintah daerah : pencegahan, pengendalian, diagnosis dan manajemen*. [https://www.kemendagri.go.id/documents/covid-19/BUKU\\_PEDOMAN\\_COVID-19\\_KEMENDAGRI.pdf](https://www.kemendagri.go.id/documents/covid-19/BUKU_PEDOMAN_COVID-19_KEMENDAGRI.pdf)
- Pramunik (2020), *Dampak Bantuan Paket Sembako Dan Bantuan Langsung Tunai Terhadap Kelangsungan Hidup Masyarakat Padalarang Pada Masa Pandemi Covid 19*. *Intelektiva: Jurnal ekonomi, sosial dan humaniora*. Vol.1, No.12
- Respati, T., Rathomi, HS(2020). *Kopidpedia Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Corona*. [http://repository.unisba.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/26733/fulltext\\_bc\\_06\\_suganda\\_kopid](http://repository.unisba.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/26733/fulltext_bc_06_suganda_kopid)
- Shofiana, A. (2020). *Implementasi Program Afiliasi Berbasis Virtual Team Dalam Umkm Sebagai Upaya Peningkatan Perekonomian Pada Masa Pandemi Covid-19 (Implementation Of Virtual Team-Based Affiliation Programs In Msmes As Efforts For Increasing The Economy In The COVID-19 Pand. Economics And Business Journal*, 1
- Website Resmi Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id>
- Website COVID-19 Pemerintah Provinsi Sumatera Utara. <http://covid19.sumutprov.go.id/>
- WHO. *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation report-1*. Januari 21, 2020