

**PENYULUHAN TENTANG CARA PENCEGAHAN
VIRUS CORONA**

Oleh :

AZIMA DIMYATI

0221056901



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2020**



UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jl. Zainal Abidin Pagar Alam No. 26 Telp. (0721)701979 Bandar Lampung 35142

SURAT TUGAS

NOMOR : 096/U/FISIP-UBL/VI/2020

Sesuai dengan program kerja Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat Universitas Bandar Lampung Tahun 2020, maka dengan ini Dekan FISIP Universitas Bandar Lampung menugaskan kepada :

Nama : Dra. Azima Dimiyati, MM
Jabatan Akademik : Lektor
Pekerjaan : Dosen tetap FISIP Universitas Bandar Lampung
Alamat : Jln. Angrek No. 7 Rawa Laut – Bandar Lampung

Untuk mengadakan Kegiatan Penyuluhan yang diselenggarakan di Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung, pada tanggal 25 s/d 26 Juni 2020, dengan judul "Cara Pencegahan Virus Corona".

Demikian surat tugas ini agar dapat dilaksanakan dengan baik serta penuh tanggung jawab.

Ditetapkan di : Bandar Lampung

Pada Tanggal : 2 Juni 2020

Dekan FISIP-UBL

UBL
SOLUTION FOR PRESENT AND FUTURE

Dr. Ida Farida, M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

1. a. Judul Kegiatan : Penyuluhan Tentang Cara Pencegahan Virus Corona
- b. Bidang Ilmu : Ilmu Administrasi
2. Ketua Penyuluhan :
 - a. Nama Lengkap : Dra. Azima Dimiyati, MM
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Gol/NIP : III/c
 - d. Jabatan Fungsional : Lektor
 - e. Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik/ Ilmu Administrasi Publik
 - f. Perguruan Tinggi : Universitas Bandar Lampung
 - g. Bidang Keahlian : Ilmu Administrasi
 - h. Waktu Kegiatan : 25 s/d 26 Juni 2020
3. Lokasi Penelitian : Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung
4. Biaya Kegiatan : Rp. 6.000.000.-
5. Sumber Dana : Mandiri

Bandar Lampung, 2 Juli 2020

Mengetahui :


Dekan

Dr. Ida Farida, M.Si

Ketua Pelaksana

Dra. Azima Dimiyati, MM

Mengetahui,

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) UBL


Kepala

Dr. Hendri Dunan, SE, MM



UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
(LPPM)

Jl. Z.A. Pagar Alam No : 26 Labuhan Ratu, Bandar Lampung Telp: 701979
E-mail : lppm@ubl.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 145 / S.Ket / LPPM-UBL / VIII / 2020

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Bandar Lampung dengan ini menerangkan bahwa :

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Nama | : Dra. Azima Dimiyati.,MM |
| 2. NIDN | : 0221056901 |
| 3. Tempat, tanggal lahir | : Semarang, 21 Mei 1969 |
| 4. Pangkat, golongan ruang, TMT | : III/c |
| 5. Jabatan | : Lektor/ 01 Desember 2001 |
| 6. Bidang Ilmu | : Ilmu Administrasi |
| 7. Jurusan / Program Studi | : Ilmu Administrasi Publik |
| 8. Unit Kerja | : FISIPOL Universitas Bandar Lampung |

Telah melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul

**:"Penyuluhan Tentang Cara Pencegahan VIRUS
CORONA-19 di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar
Lampung"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 08 Agustus 2020

Kepala LPPM-UBL

Dr. Hendri Dunan, SE.,M.M

Tembusan:

1. Rektor UBL (sebagai laporan)
2. Yang bersangkutan
3. Arsip

PENYULUHAN TENTANG CARA PENCEGAHAN VIRUS CORONA

ABSTRAK

AZIMA DIMYATI

Coronavirus atau virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini, setidaknya satu kali dalam hidupnya. Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, coronavirus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, Middle-East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia.

Beberapa fungsi keluarga yang harus dipenuhi untuk mencapai kesehatan seluruh anggota keluarga dari wabah Covid-19 yaitu: Fungsi afeksi; merupakan fungsi keluarga untuk memberikan kenyamanan emosional bagi anggota keluarga dan melindungi seluruh anggota keluarga dari stres. 2. Fungsi sosialisasi; merupakan fungsi keluarga sebagai guru untuk menanamkan kepercayaan, nilai, sikap dan petunjuk penyelesaian masalah. 3. Fungsi pemeliharaan kesehatan; merupakan fungsi keluarga memberikan keamanan dan kenyamanan bagi seluruh anggota keluarga agar bebas dari suatu penyakit.

Sedangkan luaran yang diharapkan adalah 1. Hendaknya anggota keluarga saling mengingatkan dan memberi teladan dalam perilaku hidup bersih dan sehat. 2. Pemenuhan gizi seimbang juga sangat penting. Gizi seimbang tidak harus mahal. Banyak sayur dan buah yang murah meriah. Pilih sayur dan buah yang sedang musim sehingga lebih mudah didapat dengan harga lebih terjangkau. 3. Meningkatkan ibadah di rumah sangat penting. Hal ini akan meningkatkan ketenangan jiwa dan mereduksi perasaan cemas.

Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah dengan mencuci tangan dengan air dan sabun minimal 20 detik, atau mencuci tangan yang minimal mengandung 60 persen alkohol. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak dicuci atau yang belum dicuci. Hindari kontak dekat dengan orang yang sedang sakit. Tinggal di rumah jika sedang sakit. Gunakan masker dan bersihkan permukaan yang sempat disentuh.

Kata Kunci : Pencegahan dan Virus Corona

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang maha Esa atas segala rahmat-Nya sehingga pengabdian ini dapat terselenggara dengan baik. Tidak lupa kami juga mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan pemikiran dan masukan serta kerjasama yang baik dengan Bapak Camat di Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung.

Dan harapan kami semoga penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi semua masyarakat. Kami yakin masih banyak kekurangan dalam penyampaian materi ini. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para peserta demi kesempurnaan dari penyuluhan berikutnya.

Bandar Lampung, Juli 2020

Penyusun,

Azima Dimiyati

DAFTAR ISI

BAB I : PENDAHULUAN

- 1.1 Analisis Sistulasi..... 1
- 1.2 Rumusan Masalah..... 2

BAB II : TARGET DAN LUARAN

- 2.1 Target..... 3
- 2.2 Luaran..... 3

BAB III : MERODE PELAKSANAAN

- 3.1 Solusi Yang Ditawarkan..... 4
- 3.2 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan..... 5

BAB IV : KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI..... 5

BAB V : HASIL YANG DICAPAI..... 6

BAB VI : KESIMPILAN DAN SARAN

- 6.1 Kesimpulan..... 7
- 6.2 Saran..... 7

DAFTAR PUSTAKA..... 7

LAMPIRAN

PENYULUHAN TENTANG CARA PENCEGAHAN VIRUS CORONA

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pada akhir tahun 2019 dunia dihebohkan dengan kemunculan Virus *Covid- 19*. *Covid- 19* atau yang biasa disebut dengan virus Corona merupakan virus berbahaya yang menginfeksi saluran pernapasan manusia hingga berujung kematian. Menurut *World Health Organization* menyatakan virus Corona adalah kumpulan besar berbagai virus, beberapa menyebabkan penyakit pada manusia dan lainnya hanya hidup pada hewan termasuk unta, kucing dan kelelawar. Kasus pertama infeksi virus Corona baru ditemukan di Wuhan, Propinsi Hubei, China. WHO mencatat data terbaru terdapat sekitar 1.524.161 kasus di dunia yang positif telah terinfeksi virus Corona. Sementara 92.941 jiwa yang mengalami kematian dan 213 negara telah terinfeksi. Di negara Indonesia *update* 10 April 2020 tercatat ada 3.512 kasus yang dinyatakan positif, 282 orang sembuh, sedangkan 306 orang meninggal.

Adanya virus Corona mempengaruhi seluruh tatanan ekonomi, sosial, politik dan budaya di dunia terutama bagi negara Indonesia sendiri. Pemerintah Indonesia telah mensosialisasikan kepada seluruh masyarakat untuk menjaga kebersihan serta menerapkan *Social Distancing* dan *Physical Distancing*. *Social Distancing* merupakan jaga jarak sosial atau mengurangi kontak antar warga untuk memutus rantai penyebaran virus Corona. Dilansir dari web resmi Kementerian Kesehatan, *Social Distancing* dilakukan dengan cara menjaga jarak minimal satu meter dari orang lain selain itu tidak bersalaman, penundaan acara-acara besar seperti pertemuan masyarakat, hiburan, olahraga ataupun bisnis. Sementara *Physical Distancing* adalah jaga jarak fisik agar tidak tertular oleh virus Corona. Adanya pembatasan-pembatasan sosial tersebut mempengaruhi perekonomian terutama bagi masyarakat menengah kebawah.

Adanya wabah penyakit tersebut menjadi tugas bersama bukan hanya Pemerintah tetapi seluruh masyarakat Indonesia. Pemerintah sendiri membuat berbagai kebijakan sosial untuk mengurangi berbagai resiko yang terjadi. Seperti yang telah disampaikan Presiden Joko Widodo telah membuat Peraturan Pemerintah tentang Kebijakan Keuangan Negara dan Stabilitas Sistem Keuangan. Presiden juga telah menetapkan pandemi Covid-19 sebagai situasi Darurat Kesehatan. Kebijakan-kebijakan kesejahteraan sosial tersebut diantaranya meningkatkan jumlah penerima dan besaran bantuan Program Keluarga Harapan ditingkatkan jumlah penerima dari 9,2 juta (keluarga penerima manfaat) menjadi 10 juta keluarga penerima manfaat, kenaikan penerima Kartu Sembako dari 15,2 juta penerima menjadi 20 juta penerima manfaat, menaikkan anggaran Kartu Pra Kerja dari Rp 10 triliun menjadi Rp 20 triliun, penggratisan tarif listrik 450 VA, mencadangkan anggaran kebutuhan pokok, memberi keringanan pembayaran kredit dan sebagainya.

1.2 Rumusan Masalah

Masyarakat harus tenang dan waspada dalam menghadapi situasi pandemic seperti sekarang ini. Sebab, beragam langkah pencegahan virus corona kini tengah digiatkan pemerintah, baik Pemerintah Pusat hingga Pemerintah Daerah. Langkah pencegahan yang dapat dilakukan masyarakat di antaranya lewat *social distancing* atau menjaga jarak dari keramaian hingga berdiam diri di rumah. Selain itu, menjaga kebersihan lewat cuci tangan hingga melindungi diri dengan mengenakan masker. Namun, hal terpenting dalam pencegahan virus corona ditegaskannya adalah peran keluarga. Masing-masing anggota keluarga harus dapat saling mengingatkan. Orangtua harus mengingatkan anak-anaknya untuk selalu menjaga kebersihan dan sebaliknya. Jadi pencegahan sudah dilakukan sejak dari rumah dan menjadi kebiasaan yang baik bagi masyarakat. *Social distancing* yang kini diterapkan pemerintah harus dipatuhi seluruh masyarakat dalam upaya secara optimal dalam mencegah penyebaran virus corona. Hindari kumpul dalam jumlah banyak, imbauan kerja di rumah dan meliburkan anak-anak sekolah.

BAB II : TARGET DAN LUARAN

1.1 Target

Menyikapi wabah penyakit Covid-19 yang disebabkan oleh virus corona saat ini, peran dan fungsi keluarga menjadi dasar utama untuk memotong mata rantai penularan virus corona di masyarakat. Beberapa fungsi keluarga yang harus dipenuhi untuk mencapai kesehatan seluruh anggota keluarga dari wabah Covid-19 yaitu:

1. Fungsi afeksi; merupakan fungsi keluarga untuk memberikan kenyamanan emosional bagi anggota keluarga dan melindungi seluruh anggota keluarga dari stres. Fungsi ini dapat dipenuhi dengan cara keluarga saling mengingatkan dan saling mendengarkan untuk mematuhi arahan pemerintah untuk dirumah saja, sosial distancing, bekerja, belajar, dan beribadah dirumah.
2. Fungsi sosialisasi; merupakan fungsi keluarga sebagai guru untuk menanamkan kepercayaan, nilai, sikap dan petunjuk penyelesaian masalah. Fungsi ini dapat dipenuhi dengan cara keluarga mengurangi aktivitas diluar rumah yang tidak penting, menghindari berita yang belum diketahui kebenarannya/hoax, tidak ikut menyebarkan berita hoax, dan hanya menerima informasi dari pemerintah atau sumber yang jelas.
3. Fungsi pemeliharaan kesehatan; merupakan fungsi keluarga memberikan keamanan dan kenyamanan bagi seluruh anggota keluarga agar bebas dari suatu penyakit. Fungsi ini dapat dipenuhi dengan cara keluarga menyediakan/menggunakan masker sesuai petunjuk pemerintah, menyediakan sabun dan tempat mencuci tangan, makanan bergizi, multivitamin, waktu istirahat yang cukup untuk seluruh anggota keluarga, dan kamar tidur yang nyaman bagi anggota keluarga yang sakit.

1.2 Luaran

1. Hendaknya anggota keluarga saling mengingatkan dan memberi teladan dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Keluarga juga menyediakan sarana prasarana untuk hidup bersih dan sehat. Menyediakan sabun yang cukup, air bersih, sarana

kebersihan yang lain seperti desinfektan untuk lantai dan kamar mandi dan pastikan sirkulasi udara terjaga dengan baik.

2. Pemenuhan gizi seimbang juga sangat penting. Gizi seimbang tidak harus mahal. Banyak sayur dan buah yang murah meriah. Pilih sayur dan buah yang sedang musim sehingga lebih mudah didapat dengan harga lebih terjangkau. Keluarga juga membiasakan berolah raga dan aktivitas fisik. Olah raga ringan dan murah dapat dilakukan di rumah, seperti senam dan naik turun tangga. Berada di rumah tidak identik dengan bermalas-malasan.
3. Meningkatkan ibadah di rumah sangat penting. Hal ini akan meningkatkan ketenangan jiwa dan mereduksi perasaan cemas. Rasa yakin dan percaya wabah segera berlalu dengan izin Allah yang akan membantu manusia tetap dalam kondisi terbaik yaitu bersabar dan bersyukur. Sesungguhnya, bagi seorang muslim semua urusan adalah baik. Ada pahala di balik semua ujian kehidupan.

BAB III : METODE PELAKSANAAN

3.1 Solusi Yang Ditawarkan

Secara fisik, virus corona memang patut digempur dengan obat dan vaksin. Tapi persoalan yang dihadapi masyarakat di tengah pandemi ini memang sudah berkembang luas. Tidak sebatas masalah kesehatan fisik, namun juga kesehatan dan kestabilan psikis. Jalan keluar untuk itu sudah sepatutnya bertitik tolak dari sikap penuh welas asih. Sikap welas asih ditandai oleh tidak lunturnya kesadaran diri di tengah kecamuk berbagai kesulitan hidup. Kesadaran itu merekah pada ketenangan dan keutuhan dalam memahami diri, disertai ikhtiar untuk keluar dari problema yang ada. Welas asih itu pula merupakan pijakan utama bagi para orang tua dalam membimbing anak-anak dengan tenang dan penuh kekuatan cinta melewati musim pandemi ini. Maka yang perlu diperhatikan bagikita semua bahwa virus corona dapat menyerang siapa saja terutama bagi orang yang usianya sudah tua dan mempunyai penyakit bawaan, maka kita harus memahami bagaimana cara pencegahan virus corona tersebut dengan cara :

1. Cuci tangan dengan air dan sabun minimal 20 detik, atau pencuci tangan yang minimal mengandung 60 persen alkohol.

2. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak dicuci atau yang belum dicuci.
3. Hindari kontak dekat dengan orang yang sedang sakit.
4. Tinggal di rumah jika sedang sakit.
5. Gunakan masker dan bersihkan permukaan yang sempat disentuh.

1.2 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Waktu pelaksanaan : Tanggal 25 – 26 Juni 2020

Tempat Pelaksanaan : Kecamatan Rajabasa Bandar
Lampung

BAB IV : KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Universitas Bandar Lampung adalah salah satu perguruan tinggi swasta telah banyak menjalin kerjasama atau MOU dengan beberapa pemerintah kabupaten dan pemerintah kota antara lain kabupaten Way Kanan, Lampung Barat, Tanggamus, Lampung Timur, Lampung Selatan dan Kota Metro. Salah satu lembaga di Universitas Bandar Lampung yang menangani masalah penelitian dan pengabdian adalah Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM). Kerjasama yang dilakukan antara lain mengadakan kegiatan-kegiatan sosial dan menjadi Pembina beberapa desa misalnya tentang kegiatan kewirausahaan, menjadi tenaga sukarela dalam pembinaan anak-anak putus sekolah, sebagai konsultan akunting, konsultan bangunan. Dan bekerjasama juga dengan lembaga-lembaga pemerintahan dan swasta, misalnya dengan TV RI Lampung, Dinas Pariwisata, sebagai promosi wilayah misalnya ikut dalam festival Krakatau. Mengikutkan mahasiswa dalam kegiatan Muli Mekhanai Lampung dan lainnya.

Adanya Uni Kegiatan Mahasiswa Budaya dan Seni (UKM BS) di Universitas Bandar Lampung yang sangat variatif bidang-bidangnya misalnya paduan suara, teater, photo grafi, seni tari, seni musik dan lainnya yang dibina oleh beberapa orang dosen berada di bawah tanggung jawab Wakil Rektor III bagian kemahasiswaan. Universitas Bandar Lampung memiliki pakar-pakar budaya seni yang tersebar di beberapa fakultas walaupun bukan sebagai professional tetapi mereka memiliki pengalaman-pengalaman

dan keahlian dalam bidang seni dan budaya. Para dosen-dosen tersebut yang ditunjuk oleh lembaga sebagai pembina sekaligus sebagai pelatih para mahasiswa di unit kegiatan mahasiswa budaya dan seni .

BAB V : HASIL YANG DICAPAI

Infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyebabkan penderitanya mengalami gejala flu, seperti demam, pilek, batuk, sakit tenggorokan, dan sakit kepala; atau gejala penyakit infeksi pernapasan berat, seperti demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada.

Kita dapat mengurangi risiko terinfeksi atau menyebarkan COVID-19 dengan cara melakukan beberapa langkah pencegahan:

1. Seringlah mencuci tangan Anda dengan air bersih mengalir dan sabun, atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol. Mengapa? Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun, atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol dapat membunuh virus di tangan Anda.
2. Jaga jarak setidaknya 1 meter dengan orang yang batuk-batuk atau bersin-bersin. Mengapa? Ketika batuk atau bersin, orang mengeluarkan percikan dari hidung atau mulutnya dan percikan ini dapat membawa virus. Jika Anda terlalu dekat, Anda dapat menghirup percikan ini dan juga virus COVID-19 jika orang yang batuk itu terjangkit penyakit ini.
3. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut. Mengapa? Tangan menyentuh berbagai permukaan benda dan virus penyakit ini dapat tertempel di tangan. Tangan yang terkontaminasi dapat membawa virus ini ke mata, hidung atau mulut, yang dapat menjadi titik masuk virus ini ke tubuh Anda sehingga Anda menjadi sakit.
4. Pastikan Anda dan orang-orang di sekitar Anda mengikuti etika batuk dan bersin dengan cara menutup mulut dan hidung dengan siku terlipat atau tisu saat batuk atau bersin dan segera buang tisu bekas tersebut. Mengapa? Percikan dapat menyebarkan virus. Dengan mengikuti etika batuk dan bersin, Anda melindungi orang-orang di sekitar dari virus-virus seperti batuk pilek, flu dan COVID-19.

5. Tetaplah tinggal di rumah jika merasa kurang sehat. Jika Anda demam, batuk dan kesulitan bernapas, segeralah cari pertolongan medis dan tetap memberitahukan kondisi Anda terlebih dahulu. Ikuti arahan Dinas Kesehatan setempat Anda. Mengapa? Kementerian Kesehatan dan Dinas Kesehatan daerah akan memiliki informasi terbaru tentang situasi di wilayah Anda. Dengan memberitahukan kondisi Anda terlebih dahulu, petugas kesehatan yang akan merawat Anda dapat segera mengarahkan Anda ke fasilitas pelayanan kesehatan yang tepat. Langkah ini juga melindungi Anda dan membantu mencegah penyebaran virus dan infeksi lainnya.

BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Lakukan isolasi diri dengan cara tetap tinggal di rumah jika Anda mulai merasa kurang sehat, bahkan jika gejalanya ringan seperti sakit kepala, demam berskala rendah (37.3 C atau lebih) dan pilek ringan, sampai Anda sembuh. Jika orang lain harus membawakan Anda persediaan atau jika Anda harus keluar, misal untuk membeli makanan, kenakanlah masker agar tidak menginfeksi orang lain. Mengapa? Jika Anda tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain dan tidak mengunjungi fasilitas medis, diri Anda dan orang lain akan terlindung dari virus COVID-19 dan lainnya dan fasilitas kesehatan akan dapat beroperasi lebih efektif.

Jika Anda demam, batuk dan kesulitan bernapas, segera minta nasihat dokter karena kondisi ini bisa jadi dikarenakan infeksi saluran pernapasan atau kondisi serius lainnya. Jika Anda sudah memberitahukan kondisi Anda terlebih dahulu, petugas kesehatan dapat lebih cepat mengarahkan Anda ke fasilitas kesehatan yang tepat. Hal ini juga membantu mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19 dan virus-virus lainnya.

6.2 SARAN

Sebagai warga negara yang baik, tentunya kita harus mengikuti intruksi dari pemerintah guna turut berperan serta memutus mata rantai penyakit covid -19 ini, dan mengambil

hikmah positif dari apa yang terjadi bertambah baik dalam berkehidupan baik dengan sesama manusia maupun dengan alam sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.liputan6.com/bola/read/4218452/5-alasan-virus-corona-covid-19-berbahaya-tetap-waspada>

<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>

https://id.wikipedia.org/wiki/Pengantar_tentang_virus

<https://republika.co.id/berita/q7nji6396/dampak-covid19-pada-ekonomi-dan-keuangan-keluarga-kita>

<https://www.suara.com/health/2020/03/20/185500/5-sisi-positif-wabah-virus-corona-covid-19-salah-satunya-kerjasama-dunia>

<https://www.lampost.co/berita-apa-saja-dampak-yang-ditimbulkan-covid-19.html>

LAMPIRAN

Materi Penyuluhan Tentang Cara Pencegahan Virus Corona

CARA PENCEGAHAN VIRUS CORONA

OLEH :
AZIMA DIMYATI

VIRUS CORONA

- Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia.

Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

- Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019.
- Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan.

- Beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona.
- Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan.

Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu.

Virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia).

- Virus Corona yang menyebabkan COVID-19 bisa menyerang siapa saja.
- Lansia memiliki persentase tingkat kematian yang lebih tinggi dibandingkan golongan usia lainnya.
- Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, 60,6% penderita yang meninggal akibat COVID-19 adalah laki-laki dan 39.4% sisanya adalah perempuan.

- Gejala infeksi virus Corona bisa muncul dalam waktu 2–14 hari setelah terpapar virus Corona, tetapi kebanyakan penderita COVID-19 merasakan gejala setelah 11–12 hari.
- Gejala yang terjadi di minggu pertama biasanya ringan. Berikut ini adalah gejala COVID-19 yang biasanya muncul di minggu pertama:
 - Demam ≥ 38.0 C
 - Kelelahan atau lemas
 - Batuk tidak berdahak
 - Pegal-pegal
 - Tidak nafsu makan
 - Hilangnya kemampuan mengecap rasa atau mencium

Karena sama-sama disebabkan oleh virus yang menyerang saluran pernapasan, gejala awal COVID-19 juga bisa mirip dengan flu biasa, yaitu pilek, hidung tersumbat, sakit kepala, dan sakit tenggorokan.

Sesak napas bisa saja muncul di akhir minggu pertama, tetapi umumnya sesak napas mulai dirasakan mengganggu di minggu kedua.

Beberapa gejala awal lainnya yang mungkin dirasakan oleh penderita COVID-19 meliputi rasa tidak nyaman di perut, mual, dan diare, namun gejala ini tidak khas dan jarang terjadi.

Siapa yang Berisiko Mengalami Infeksi Virus Corona?

- Pernah kontak dengan pasien positif COVID-19, yaitu berada dalam satu ruangan yang sama atau berjarak 1 meter dengan penderita, dalam 14 hari terakhir.
- Pernah berada di daerah endemis COVID-19, baik di dalam maupun di luar negeri, dalam 14 hari terakhir.

Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah infeksi virus Corona, di antaranya:

1. Mencuci tangan dengan benar

- Mencuci tangan dengan benar adalah cara paling sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran virus 2019-nCoV.
- Cucilah tangan dengan air mengalir dan sabun, setidaknya selama 20 detik.
- Pastikan seluruh bagian tangan tercuci hingga bersih, termasuk punggung tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari, dan kuku. Setelah itu, keringkan tangan menggunakan tisu, handuk bersih, atau mesin pengering tangan.

- Anda bisa membersihkan tangan dengan hand sanitizer. Gunakan produk hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60% agar lebih efektif membasmi kuman.
- Cucilah tangan secara teratur, terutama sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, setelah menyentuh hewan, membuang sampah, serta setelah batuk atau bersin. Cuci tangan juga penting dilakukan sebelum menyusui bayi atau memerah ASI.

2. Menggunakan masker

- Banyak yang menggunakan masker kain untuk mencegah infeksi virus Corona, padahal masker tersebut belum tentu efektif. Secara umum, ada dua tipe masker yang bisa Anda digunakan untuk mencegah penularan virus Corona, yaitu masker bedah dan masker N95.
- Masker bedah atau surgical mask merupakan masker sekali pakai yang umum digunakan. Masker ini mudah ditemukan, harganya terjangkau, dan nyaman dipakai, sehingga banyak orang yang menggunakan masker ini saat beraktivitas sehari-hari.

- Cara pakai masker bedah yang benar adalah sisi berwarna pada masker harus menghadap ke luar, sementara sisi dalamnya yang berwarna putih menghadap wajah dan menutupi dagu, hidung, dan mulut. Sisi berwarna putih terbuat dari material yang dapat menyerap kotoran dan menyaring kuman dari udara.
- Ketika melepaskan masker dari wajah, baik masker bedah maupun masker N95, hindari menyentuh bagian depan masker, sebab bagian tersebut penuh dengan kuman yang menempel. Setelah melepas masker, cucilah tangan dengan sabun atau hand sanitizer, agar tangan bersih dari kuman yang menempel.

3. Menjaga daya tahan tubuh

Daya tahan tubuh yang kuat dapat mencegah munculnya berbagai macam penyakit. Untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, Anda disarankan untuk mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran dan buah-buahan, dan makanan berprotein, seperti telur, ikan, dan daging tanpa lemak.

Jika bosan dengan makanan yang dimasak sendiri, Anda bisa membeli makanan siap saji atau makanan di restoran melalui layanan pesan antar, namun pastikan makanan tersebut bersih dan sehat. Bila perlu, Anda juga menambah konsumsi suplemen sesuai anjuran dokter.

Selain itu, rutin berolahraga, tidur yang cukup, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penularan virus Corona.

Berjemur di bawah sinar matahari juga dapat mencegah infeksi virus Corona.

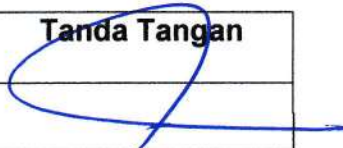

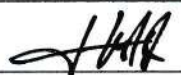



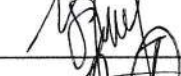

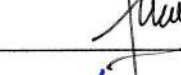


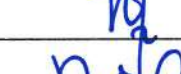
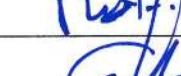


4. Menerapkan physical distancing dan isolasi mandiri

- Pembatasan fisik atau physical distancing adalah salah satu langkah penting untuk memutus mata rantai penyebaran virus Corona. Hal ini dapat dilakukan dengan cara tidak bepergian keluar rumah, kecuali untuk keperluan yang mendesak atau darurat, seperti berbelanja bahan makanan atau berobat ketika sakit.
- Pembatasan fisik juga dilakukan dengan cara menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain dan selalu menggunakan masker, terutama saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian.
- Selama menjalani physical distancing, Anda juga perlu menghindari kontak dengan orang yang sedang sakit, diduga terinfeksi virus Corona, atau sudah dinyatakan positif COVID-19.

5. Membersihkan rumah dan melakukan disinfeksi secara rutin

- Selain kebersihan diri, menjaga kebersihan rumah juga sangat penting dilakukan selama pandemi COVID-19 berlangsung. Hal ini dikarenakan virus Corona terbukti dapat bertahan hidup selama berjam-jam dan bahkan berhari-hari di permukaan suatu benda.
- Oleh karena itu, rumah harus rutin dibersihkan dan dilakukan disinfeksi secara menyeluruh, termasuk perabotan dan peralatan rumah yang sering disentuh, seperti gagang pintu, remote televisi, kran air, dan permukaan meja.
- Saat membersihkan atau melakukan disinfeksi, Anda perlu menggunakan sarung tangan dan masker, serta mencuci tangan dengan air bersih dan sabun setelah selesai membersihkan rumah. Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona yang mungkin saja terjadi.
- Bila Anda mengalami gejala flu, seperti batuk, demam, dan pilek, yang disertai lemas dan sesak napas, apalagi bila dalam 2 minggu terakhir Anda bepergian ke daerah atau negara yang terjangkit infeksi virus Corona, segeralah periksakan diri ke dokter agar dapat dipastikan penyebabnya dan diberikan penanganan yang tepat.

DAFTAR HADIR PENYULUHAN

No.	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1.	MURMATI S. ROYA	Rajabasa	
2.	Herdalia	R. Basa	
3.	M. Adi	Rajabasa	
4.	Jamaludin . AS	Rajabasa	
5.	Astrilia Putri	Rajabasa	
6.	Siska Junita	Rajabasa	
7.	M. Sabtohir	Rajabasa	
8.	Joni Sekiawon	Rajabasa	
9.	Antoz	C. Terang	
10.	M. Mukaini	RBS	
11.	SURI YANTI	RBS	
12.	NOVINTI WATI	RBS	
13.	MASAGU PAI DON	RBS	
14.	ROSMINI	Rajabasa	
15.	EIS KURNIASIH	RAJABASA	



**PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
KECAMATAN RAJABASA**

Komplek Terminal Rajabasa Bandar Lampung

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/27 /V.10/VIII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Camat Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Dra. Azima Dimiyati, MM
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Dosen Tetap FISP Universitas Bandar Lampung
Alamat : Jl. ZA. Pagar Alam No.29, Labuhan Ratu, Bandar Lampung

Telah mengadakan penyuluhan dengan judul "Cara Pencegahan Virus Corona" yang dilaksanakan pada tanggal 25 s/d 26 juni 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 30 Juni 2020

a.n CAMAT RAJABASA

Sekretaris Camat



NURMAN S RAYA, S.Sos

NIP. 19710504 199803 1 004