

SEKOLAH PANDEMI MASYARAKAT

Supratman¹⁾ Diar Veni Rahayu²⁾, Puji Lestari³⁾, Vepi Apiati⁴⁾

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾ Program Studi Pendidikan Matematika, Universitas Siliwangi Tasikmalaya
e-mail: supratman@unsil.ac.id

Abstrak

Menghadapi kondisi pandemik virus corona 2019 perlu tatanan keteguhan jiwa dan raga dari setiap insan sehingga virus tersebut tidak mengena ke diri, keluarga dan tetangga di lingkungan kita. Dalam situasi normal baru masyarakat indonesia perlu cerdas, sehat dan tangguh serta mandiri dalam menghadapi pandemi corona-19. Masyarakat memiliki keterbatasan pengetahuan berkaitan wabah corona 19. Pemerintah perlu dukungan dan semua lapisan masyarakat. Keterbatasan dalam menyikapi new normal sehingga bertindak seperti biasa. Tidak menyadari di lingkungannya terdapat virus corona. Mengedukasi masyarakat dalam aksi gerakan hidup bersih sehat tangguh mengendalikan pandemi covid 19 hingga level paling bawah. Membantu program pemerintah secara bekerja sama dengan satgas covid 19 untuk implementasi protokol kesehatan di berbagai sektor kehidupan pemulihan kesmas dan produktivitas perekonomian rakyat. Berkerja dengan ikhlas bergotong-royong, juga tetangga untuk kemanusiaan (penyelamatan jiwa), dan kondisi sosial ekonomi, budaya, keamanan di new normal. Mengadakan penyemprotan pembunuh virus bekerja sama dengan dinas kesehatan setempat.

Kata Kunci : Corona 19, protocol kesehatan, penyemprotan

I. PENDAHULUAN

COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis corona virus yang baru ditemukan. Ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. Virus ini menyebar terutama melalui tetesan yang dihasilkan ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin, atau melalui tetesan air liur atau keluarnya cairan dari hidung. Untuk melindungi diri kita, sering-seringlah membersihkan tangan kita dengan gosok berbasis alcohol atau mencucinya dengan sabun dan air.

Untuk itu perlu masyarakat mengetahui permasalahan ini dan harus sadar dan menyadari masyarakat harus sehat dan biarlah pandemi lewat tujuannya adalah :

- 1) Membangun masyarakat SDM cerdas, sehat, tangguh secara lahir dan bathin dalam menghadapi pandemic (bergotong royong, jaga tetangga)
- 2) Membentuk satuan kader gerak aksi sekolah pandemi untuk mendukung program pemerintah, dalam pemulihan kehidupan masyarakat
- 3) Mengembangkan sistem edukasi aksi yang efektif pada masyarakat langsung maupun secara jejaring virtual dalam mewujudkan tatanan normal baru (new normal)

Dengan visi terwujudnya tatanan normal baru (new normal) masyarakat yang cerdas,sehat dan tangguh serta mandiri dalam menghadapi pandemi covid 19.

Permasalahan ada dalam masyarakat saat ini dan solusi yang ditawarkan sebagaimana terdapat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Permasalahan yang ada dan solusi yang ditawarkan

No	Permasalahan	Solusi yang ditawarkan
1	Masyarakat memiliki keterbatasan pengetahuan berkaitan wabah corona 19	Mengedukasi masyarakat dalam aksi gerakan hidup bersih sehat tangguh mengendalikan pandemi covid 19 hingga level paling bawah
2	Pemerintah perlu dukungan dan semua lapisan masyarakat	Membantu program pemerintah secara bekerja sama dengan satgas covid 19 untuk implementasi protokol kesehatan di berbagai sektor kehidupan pemulihan kesmas dan produktivitas perekonomian rakyat
3	Keterbatasan dalam menyikapi new normal sehingga bertindak seperti biasa	Berkerja dengan ikhlas bergotongroyong, jaga tetangga untuk kemanusiaan (penyelamatan jiwa), dan kondisi andem ekonomi, budaya, keamanan di new normal

4	Tidak menyadari di lingkungannya terdapat virus corona	Mengadakan penyemprotan pembunuh virus bekerja sama dengan dinas
---	--	--

II. METODE PELATIHAN

Metodologi dalam kegiatan sekolah pandemi Masyarakat adalah

- 1) Melakukan edukasi dengan penjelasan berkaitan dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan dengan penjelasan: Selalu pakai masker, hindari berjabat tangan, lakukan pemeriksaan suhu badan maksimal 37,5, membersihkan alat yang sering disentuh dengan cairan desinfektan, cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer sebelum masuk kantor, atur jam kerja hindari lembur, jaga jarak minimal 1m dan hindari berkumpul, dan tidak mengusap muka bila belum cuci tangan.
- 2) Memberikan pelatihan berkaitan dengan kegiatan: Selalu pakai masker, hindari berjabat tangan, lakukan pemeriksaan suhu badan maksimal 37,5, membersihkan alat yang sering disentuh dengan cairan desinfektan, cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer sebelum masuk kantor, atur jam kerja hindari lembur, jaga jarak minimal 1m dan hindari berkumpul, dan tidak mengusap muka bila belum cuci tangan.
- 3) Menyediakan cairan desinfektan

Tabel 2. Keterkaitan antara tujuan dan metode yang dipakai

No	Tujuan	Metode	Bentuk kegiatan
1	Membangun masyarakat SDM cerdas, sehat, tangguh secara lahir dan bathin dalam menghadapi pandemic (bergotong royong, jaga tetangga)	Ceramah, pelatihan dan diskusi	Memberikan penjelasan berkaitan dengan Pandemi covid-19
2	Membentuk satuan kader gerak aksi sekolah andemic untuk mendukung program pemerintah, dalam pemulihan	Ceramah, pelatihan dan diskusi	Memberikan pelatihan berkaitan mencegah berkaitan dengan Pandemi covid-19

	kehidupan masyarakat		
3	Mengembangkan sistem edukasi aksi yang efektif pada masyarakat langsung maupun secara jejaring virtual dalam mewujudkan tatanan normal baru (new normal)	Ceramah, pelatihan dan diskusi	Menjelaskan penting tahunya pemanfaatan IT untuk dapat mengakses website yang memberikan informasi terkini mengenai COVID-19, diantaranya adalah: 1) Website BNPB: https://www.covid19.go.id/ 2) Website Kemenkes: https://covid19.kemkes.go.id 3). Website Provinsi Jawa Barat: https://pikobar.jabarprov.g
4	Menjaga kebersihan lingkungan	Kerjasama melakukan kebersihan	Melaksanakan kegiatan kebesihan Bersama warga setempat
5	Melakukan penyemprotan dedinfektan di masjid dan lingkungan mesjid	Kerjasama dan Komfak melakukan penyemprotan	Melaksanakan kegiatan penyemprotan Bersama warga setempat

III. KEGIATAN YANG DILAKSANAKAN

A. Ceramah Tim Kesehatan

Pemberian materi dari tim Kesehatan dengan judul Keterbukaan Masyarakat saat Tracing Kunci Penanganan COVID-19. Yaitu 3T (testing, tracing, treatment) adalah fokus pemerintah dalam penanganan COVID-19. Untuk dapat melakukannya dengan baik, masyarakat diharapkan terbuka saat pemerintah melakukan tracing (pelacakan). Keterbukaan masyarakat akan menjadi kunci utama dalam pelacakan kontak terdekat yang dapat memutus mata rantai penyebaran COVID-19, sekaligus memastikan penderita COVID-19 mendapatkan penanganan dini.

Ingat, semakin banyak yang menjaga jarak, memakai masker dengan benar, dan sering mencuci tangan dengan sabun, semakin cepat pandemi ini akan berlalu.

Kita sekarang bergerak menuju masa AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru), maka penting memahami apa artinya dalam kehidupan sehari-hari. Pertama-tama, AKB merupakan proses bertahap yang tergantung pada situasi di daerah masing-masing.

Menurut para ahli, situasi dapat berubah dengan cepat bila lebih banyak orang terkena COVID-19.

Yang perlu kita pahami adalah AKB bukan berarti kembali ke kehidupan normal dan melakukan segala aktivitas sama seperti sebelum pandemi.

Apa yang bisa Anda lakukan?

Utamanya, tetap di rumah dan hanya keluar bila memang benar-benar perlu. Ini penting, terutama bagi orang yang berisiko tinggi, termasuk orang lanjut usia dan yang memiliki riwayat penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan paru. Siapapun yang merasa sakit harus tetap di rumah dan mencari pengobatan bila gejala memburuk.

Mungkin Anda merasa aman dan ingin kembali ke kebiasaan lama saat melihat banyak orang di pusat perbelanjaan atau restoran. Tapi itu hanya rasa aman palsu. Kita tetap harus berhati-hati.

1) Selalu gunakan masker saat keluar rumah. Kenapa?

Karena kita mungkin membawa virus tapi tidak memiliki gejala atau hanya gejala ringan, sehingga bisa menularkan ke orang lain. Tapi masker harus dipakai dengan benar! Pastikan masker menutupi hidung, mulut, dan dagu dan hanya dipakai satu kali! Masker kain dipakai ulang setelah dicuci dengan deterjen. tetapi masker medis harus dibuang begitu sampai di rumah.

2) Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut. Saat menyentuh benda-benda yang sering disentuh orang lain seperti pegangan pintu, uang, meja makan, tangan Anda bisa terpapar virus. Mata, hidung, dan mulut merupakan pintu masuk virus.

3) Selalu ambil jarak lebih dari 1-meter dari orang-orang saat berada di luar rumah. Kadang kita merasa tidak nyaman saat ada yang berdiri terlalu dekat, semisal saat mengantri. Jangan ragu, minta dengan sopan agar mereka menjaga jarak dengan mengatakan "Maaf, tolong jaga jarak, ya".

4) Sering cuci tangan dengan sabun. Kita sudah sering mendengar hal ini. Tapi pastikan kita melakukannya dengan tepat, selama minimal 20 detik dan selalu lakukan saat tiba di rumah atau di tempat tujuan. Saat di luar rumah, cairan pencuci tangan yang mengandung alkohol merupakan pilihan bila sabun dan air mengalir tidak tersedia.

5) Selalu ikuti perkembangan informasi dan hanya ikuti sumber terpercaya seperti situs ini. Setiap kali ada krisis, ada saja orang-orang yang suka menyebarkan informasi palsu dan hoaks yang

membingungkan masyarakat dan membuat situasi menjadi lebih buruk.



Gambar 1. Pelaksanaan Ceramah dan diskusi yang dilaksanakan online oleh Petugas Kesehatan di Mesjid Al-Muminun Kalapanunggal

B. Diskusi

Bijak dalam menghadapi pandemic Covid-19 dengan cara cuci tangan sebelum masuk masjid maupun ke rumah dengan melihat bahwa mencegah lebih murah ketimbang mengobati sebagaimana terlihat bawah ini.

Tabel 3. Konsep Pencegahan vs Pengobatan

Aspek/Sikap	Pencegahan {Preventif}	Pengobatan (Kuratif)
Kemudahan	Lebih mudah & dan lebih sederhana	Lebih sulit & lebih rumit (Kompleks)
Biaya	Lebih murah	Lebih mahal
Harapan Kesembuhan	Lebih besar	Lebih kecil

Sistem imunitas atau daya tahan tubuh secara sederhana dapat dipahami sebagai sistem kerja tubuh untuk melawan penyakit. Sistem ini akan melindungi tubuh dari serangan organisme atau kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Pada dasarnya, sistem imun tubuh secara normal dapat bekerja sangat efisien dalam menghadapi musuh tersebut. Akan tetapi, saat sistem imun ini dalam kondisi lemah, tubuh pun akan mudah terserang penyakit. Oleh sebab itu, agar tumbuh kembali kebal terhadap penyakit, sistem imun harus perlu dijaga dan ditingkatkan. Terlebih, belakangan ini buruknya imunitas dikaitkan erat dengan risiko terinfeksi virus corona penyebab Covid-19. Berikut yang disarankan ahli gizi lulusan sekolah gizi di Jerman tersebut:

a. Menghindari stres

Bersikap rileks atau santai Stres merupakan salah satu sumber penyakit. Semakin tinggi stres, semakin sedikit antibodi dan sel darah putih yang dihasilkan tubuh. Stres bahkan selanjutnya bisa membawa seseorang pada gaya hidup sembarangan, misalnya: Mengasup makanan tidak sehat Merokok Minum minuman beralkohol Berbagai tindakan tersebut jelas bisa semakin menurunkan kemampuan tubuh dalam melawan penyakit. Meluangkan waktu sejenak di tengah stres akibat kesibukan yang tak pernah berakhir sangatlah dianjurkan. Stres yang dibiarkan bisa menyebabkan perubahan-perubahan fisiologis yang dapat melemahkan sistem imunitas tubuh seseorang. Orang yang mengalami stres sebenarnya sudah mulai memasuki "jenjang sakit". Tekanan yang terus-menerus mengakibatkan menurunnya zat-zat kimia dalam tubuh, seperti hormon adrenalin dan kortisol, yang akhirnya menekan dan merusak sistem imun dalam tubuh. Dalam berbagai penelitian telah membuktikan, bahwa stres sangat berhubungan dengan menurunnya kinerja Natural Killer Cell, juga sel darah putih, dan antibodi dalam darah.

b. Mengonsumsi makanan berserat dan mengandung antioksidan

Cukup banyak pekerja kantor biasanya mengalami penyakit yang disebut Sick Building Syndrome (SBS). SBS bisa dipahami sebagai penyakit yang muncul karena terkontaminasi dengan radikal bebas dari alat elektronik di sekitar. Radikal bebas juga bisa terjadi dari metabolisme dalam tubuh, asap rokok, dan polusi udara. Saat berada dalam ruangan tertutup dan ber-AC, radikal bebas ini ikut terbawa melalui orang-orang yang sebelumnya telah terkontaminasi dengan polusi-polusi kendaraan bermotor saat beraktivitas di luar. Radikal bebas ini selanjutnya akan terus berputar dalam ruangan tertutup, dan tanpa sadar kita bisa ikut menghirup udara tersebut sehingga lambat laun kesehatan akan terganggu. Antioksidan di sini akan membantu menetralkan radikal bebas sehingga tubuh terhindar dari berbagai kerusakan sel dan jaringan. Selain itu, antioksidan juga diperlukan untuk mengangkat radikal bebas yang ada dalam darah yang bisa menekan daya tahan tubuh. Agar bisa mengasup antioksidan dalam jumlah cukup, Anda dianjurkan untuk rutin mengonsumsi buah-buahan dan sayuran berwarna-warni, misalnya: (Kiwi, Jeruk, Apel, Anggur, Keluarga beri, Sayur-sayuran hijau, Wortel, Bayam, Polong-polongan, Biji-bijian, Aneka jamur dan Bawang putih.

c. Olahraga teratur

Penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga selama 30 menit setiap hari akan meningkatkan kadar leukosit sel darah tanpa warna yang berfungsi, antara lain untuk: Membinasakan bakteri yang memasuki tubuh Meningkatkan kekebalan tubuh Meningkatkan respons antibodi dan T Cell Olahraga yang dianjurkan yakni bisa dilakukan di bawah sinar matahari pagi sambil menghirup udara segar. Baca juga: Cara Aman Olahraga Saat Berpuasa

d. Tidur cukup

Kurang tidur atau terlalu letih dapat meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit dan menurunkan sistem imunitas tubuh. Seseorang yang kurang tidur biasanya akan mudah terserang influenza atau infeksi lainnya. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan bagi siapa saja untuk memenuhi durasi tidur masing-masing. Untuk orang dewasa, durasi tidur yang disarankan, yakni 7-9 jam tiap malam demi kesehatan tubuh.

e. Menjaga kebersihan makanan

Kebersihan makanan perlu diperhatikan, mulai dari proses pembersihan, pembuatan, termasuk juga perlempapan makan dan air minum untuk menunjang daya tahan tubuh dan kesehatan.

f. Menjaga asupan nutrisi dengan baik

Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan dengan sangat efektif melalui kombinasi nutrisi, yaitu nutrisi makro, serat dan nutrisi mikro. Nutrisi makro, di antaranya yakni karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan nutrisi mikro adalah vitamin dan mineral. Sel-sel dalam tubuh membutuhkan nutrisi agar dapat berfungsi dengan baik. Kurangnya nutrisi dapat menurunkan fungsi sel, hingga akibatnya bisa menurunkan sistem imunitas tubuh. Jadi, sebaiknya perbanyak makan makanan alaminah, seperti omega 3 dan 6 yang dapat ditemukan dalam minyak ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Selain itu, perbanyak juga konsumsi protein yang dapat ditemukan dalam daging lembuh (sedikit lemak), telur, dan ikan.

g. Konsumsi makanan yang banyak mengandung air dan makanan hangat.

Untuk meningkatkan imunitas dan memperbaiki selaput lendir yang melapisi dinding saluran pernapasan, sup hangat adalah menu pilihan terbaik. Sebaliknya, makanan dan minuman dingin akan merangsang keluarnya lendir dan bisa memengaruhi sistem pernapasan serta menurunkan daya tahan tubuh. Baca juga:

h. Memperbanyak teman

Seringnya menyendiri atau tidak ada waktu untuk bertemu dengan kerabat atau bersosialisasi akan mengubah sistem imunitas tubuh pada tingkat seluler. Artinya, kesehatan fisik dan mental akan menurun dan terganggu. Maka dari itu, bersosialisasilah dengan orang-orang di sekeliling untuk membuat pikiran rileks dan meningkatkan daya tahan tubuh.

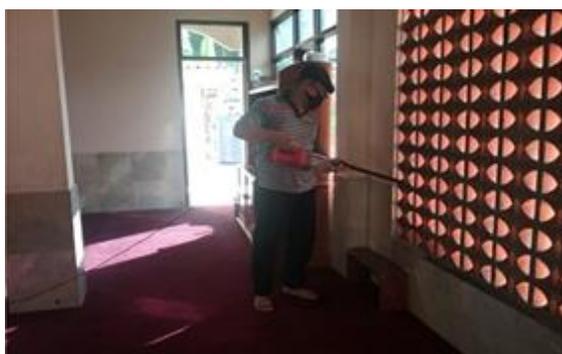
i. Berjemur Melansir

Melakukan *sun-exposures* atau berjemur dapat bermanfaat untuk kekebalan tubuh jika dilakukan dengan tepat. Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin RSUD Dr. Moewardi Surakarta itumenjelaskan paparan ringan sinar matahari terutama pada jam tertentu seperti antara pukul 08.00-09.00 WIB atau pukul 11.00-13.00 WIB, dapat meningkatkan produksi vitamin D yang juga bermanfaat untuk kekebalan tubuh. “Untuk durasinya, cukup 10-15 menit saja setiap kali berjemur. Sedangkan intensitasnya, berjemur cukup dilakukan 2-3 kali dalam seminggu untuk menghasilkan vitamin D yang memadai,” jelas dr.

Untuk meningkatkan imunitas dan memperbaiki selaput lendir yang melapisi dinding saluran pernapasan, sup hangat adalah menu pilihan terbaik. Sebaliknya, makanan dan minuman dingin akan merangsang keluarnya lendir dan bisa memengaruhi sistem pernapasan serta menurunkan daya tahan tubuh.

C. Kebersihan

Untuk menjaga kebersihan di Mesjid Baitul-Munawaroh dan di mesjid Al-Muminun, dilakukan kegiatan kebersihan Bersama ntara pengurus DKM Al-Muminun dengan warganya demikian pula dilingkungan masjid dan sekitarnya. Adapun kebersihan bersama warga dilakukan pada mesjid dan DKM Baitul Munawaroh dan Mesjid Al-Muminun sebagaimana dalam Daftar Kegiatan dan di perjelas dalam gambar.



Gambar 2. Kebersihan di Mesjid Baitul Munawaroh



Gambar 3. Kebersihan di Mesjid Al-Muminun

D. Penyemprotan



Gambar 4. Penyemprotan di Mesjid Baitul Munawaroh



Gambar 5. Penyemprotan di Mesjid Al-Muminun



Gambar 6. Bersama Pengurus Mesjid Al-Muminun

IV. KEGIATAN YANG DILAKSANAKAN

Dari hasil kegiatan yang dilaksanakan ternyata masih banyak masyarakat yang awam dengan Kesehatan yang berkaitan dengan pandemic Covid-19 sehingga banyak yang cuci tangan tanpa menggunakan sabun, banyak warga tidak mengecek suhu tubuh saat memasuki mesjid, banyak warga yang tidak memakai masker, dan banyak wartaga yang tidak menjaga jarak. sehingga kemungkinan terjangkitnya covid-19 semakin memungkinkan. Setelah dapat penyusuluan berupa Sekolah Pandemi Masyarakat dari Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Siliwangi sangat terbantu sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- DRP, 2012. *Daftar Referensi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*, Jakarta.
- Kosasih D, 2008. Pembelajaran berbasis lingkungan dan budaya lokal, *Workshop Peningkatan Kualitas pembelajaran Sains*, 30 Juli 2008, Garut.

- Rosyidi, Z, 2012. Perseptif Budaya Lokal dalam Pembelajaran di Sekolah Tingkat Dasar, *Jurnal PGMI Madrasatuna*, Vol. 3(2), h. 255-269.
- Sutratman, 2009. Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Matematik Melalui Strategi Belajar PQ4R, *Pedagogik*, Vol. 5/2.
- Supratman, 2009. Analisis Hasil Belajar Matematika Model Mengajar Advencer Organizer Ditinjau Dari Ketercapaian Tujuan Pembelajaran Khusus, *Pedagogik*, Vol. 6/1.
- Supratman, 2010. Pengembangan *Model Pembelajaran Berbasis Komputer* Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa, *Logika*, Vol. 3/1.
- Supratman AM, 2013. Piaget's Theory in the Develoment of Creative Thinking, *Journal of The Korean Society of Mathematical Education series D, Research in Mathematical Education*, Vol. 17/4.
- Suja, I W., Sudria, I B. N., dan Anggreni, N. K., 2009. Eksplorasi dan Integrasi Konsep-konsep Sains Kimia Asli ke dalam Pembelajaran Sains SMP, *Jurnal IKA*. Vol.7(1), h. 45 – 56.
- Suardana, I. N, dan Retug, N, 2013. Pelatihan Pembuatan Perangkat Pembelajaran Berbasis Budaya bali bagi guru-guru Sains SMP di kecamatan Buleleng, *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Widya Laksana*, h. 10 -20.