



SOSIALISASI PENCEGAHAN COVID-19 DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS GRAHA NUSANTARA PADANGSIDIMPUAN

Rizky Febriani Pohan¹, Muhammad Rahman Rambe²

^{1,2}Department of Civil Engineering, Faculty of Engineering, Universitas Graha Nusantara,
Padangsidimpun, Indonesia

Email: ¹rizky_febriani88@yahoo.com, ²rambe.rambemuhammad@gmail.com

Naskah Masuk 3 Februari 2022	Naskah Direvisi 26 September 2022	Naskah Diterima 28 September 2022
--	---	---

Abstrak

Sosialisasi diperuntukkan bagi mahasiswa dan dosen di lingkungan Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara. Tujuannya adalah mengajak mahasiswa dan dosen di lingkungan Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara untuk menerapkan protokol kesehatan melalui pencegahan covid-19 dengan gerakan 5 M. Melalui sosialisasi ini, diharapkan mahasiswa dan dosen dapat menerapkan gerakan 5 M baik pada saat pembelajaran tatap muka maupun di lingkungan masyarakat. Sosialisasi dilakukan dengan seminar yang diselenggarakan pada hari Sabtu tanggal 14 November 2020 di Ruang Kuliah Teknik Sipil (RKTS) D Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara Padangsidimpun. Seminar dilaksanakan dengan tatap muka dan setiap peserta wajib menggunakan masker dan mencuci tangan menggunakan *hand sanitizer*. Setelah pelaksanaan sosialisasi, mahasiswa dan dosen mulai memahami arti penting pencegahan covid-19 dan mulai menerapkan protokol kesehatan melalui pencegahan covid-19 dengan gerakan 5 M, khususnya pada saat pembelajaran tatap muka. Penelitian diharapkan dapat berimplikasi pada 1) pembiasaan menerapkan protokol kesehatan melalui pencegahan covid-19. 2) memberikan semangat kepada mahasiswa dan dosen agar tetap belajar dan berkarya selama pandemi covid-19. 3) mendukung kebijakan publikasi di kampus dengan kolaborasi bersama antara dosen dan mahasiswa.

Kata Kunci: covid-19, gerakan 5 M, protokol kesehatan, tatap muka, pandemi

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona yang baru ditemukan. Virus ini adalah virus baru dan penyakit yang tidak dikenal sebelum terjadinya wabah di Wuhan, Cina, pada bulan Desember 2019. Pada tanggal 31 Desember 2019, WHO mendapatkan informasi mengenai kasus pneumonia yang terjadi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Tanggal 07 Januari 2020, otoritas Cina mengkonfirmasi telah mengidentifikasi virus baru, yaitu virus Corona, yang merupakan famili virus flu, seperti virus SARS dan MERS, yang manadilaporkan lebih dari 2.000 kasus infeksi virus tersebut terjadi di Cina, termasuk di luar Provinsi Hubei.

Virus Corona (CoV) merupakan famili virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, WHO mengumumkan nama virus Corona jenis baru tersebut adalah *Corona Virus Disease 2019* (disingkat menjadi COVID-19). Masa inkubasi virus ini dapat bervariasi antar pasien, yaitu 2-14 hari setelah terpapar virus berdasarkan periode inkubasi yang ditunjukkan sebelumnya pada virus MERS. Masa inkubasi 24 hari telah diamati dalam penelitian terbaru, WHO mengatakan periode inkubasi yang panjang dapat

mencerminkan paparan ganda Corona Virus. Menurut laporan terbaru, ada kemungkinan orang yang terinfeksi Covid-19 dapat menular sebelum menunjukkan gejala yang signifikan.

Penularan dari orang ke orang diperkirakan terjadi melalui droplet ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin, mirip dengan bagaimana influenza dan patogen pernafasan lainnya yang dapat terhirup ke dalam paru – paru. Penularan Covid-19 dapat juga terjadi dengan menyentuh permukaan atau objek yang memiliki virus di atasnya dan kemudian orang tersebut menyentuh mulut, hidung, atau mungkin mata mereka sendiri (Jaya, 2020). Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernafasan. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernafasan, infeksi paru – paru yang berat hingga kematian.

Sehingga virus ini membuat pembatasan terhadap kegiatan tatap muka (*social distancing*), termasuk pembelajaran dan kegiatan kampus lainnya. Virus Corona hanya bisa dicegah dengan menerapkan gerakan 5 M, yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*, mengurangi mobilitas serta menghindari kerumunan (Pittara, 2022). Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi tentang pencegahan Covid-19 di Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara Padangsidempuan. Tujuan diadakannya sosialisasi ini adalah mengajak mahasiswa dan dosen di lingkungan Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara untuk menerapkan protokol kesehatan melalui pencegahan covid-19 dengan gerakan 5 M. Melalui sosialisasi ini, diharapkan mahasiswa dan dosen dapat menerapkan gerakan 5 M baik pada saat pembelajaran tatap muka maupun di lingkungan masyarakat. Sehingga mereka menjadi lebih siap dalam menghadapi tantangan pada pembelajaran di era pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Sosialisasi ini dilakukan dengan seminar yang diselenggarakan pada hari Sabtu tanggal 14 November 2020 di Ruang Kuliah Teknik Sipil (RKTS) D Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara Padangsidempuan. Seminar dilaksanakan dengan tatap muka dan setiap peserta wajib menggunakan masker dan mencuci tangan menggunakan *hand sanitizer*. Adapun jadwal kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel1: Jadwal Kegiatan Sosialisasi Pencegahan Covid-19 di Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara Padangsidempuan

Hari/Tanggal	No.	Agenda	Waktu (WIB)
Sabtu/14 November 2020	1.	Registrasi	07.30-08.00
	2.	Check in peserta	08.00-08.30
	3.	Pembukaan	08.30-09.00
	4.	Pembacaan ayat suci Al-qur'an	09.00-09.10
	5.	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	09.10-09.20
	6.	Mars UGN	09.20-09.30
	7.	Kata Sambutan Dekan FT UGN	09.30-10.00
	8.	Kata Sambutan Ketua Panitia beserta laporan	10.00-10.20
	9.	Do'a	10.20-10.40

10.	Penyampaian Materi I : Bahaya Covid-19 Terhadap Masyarakat	10.40-11.10
11.	Sesi Tanya Jawab	11.10-11.20
12.	Istirahat	11.20-11.30
13.	Penyampaian Materi II : Tantangan Pembelajaran di Era Pandemi Covid-19	11.30-12.00
14.	Sesi Tanya Jawab	12.00-12.10
15.	ISHOMA	12.10-13.00
16.	Penyampaian Materi III : Usaha – Usaha Pencegahan Covid-19 Melalui Gerakan 5M	13.00-13.30
17.	Sesi Tanya Jawab	13.30-13.40
18.	Penutup	13.40-14.00

Setelah sosialisasi dilaksanakan, maka diadakan monitoring langsung ke Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara Padangsidimpuan selama 2 bulan untuk memastikan luaran (*output*) dari kegiatan ini dilaksanakan dengan sebaik – baiknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi pencegahan covid-19 yang dilaksanakan di Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara ini dilaksanakan secara luring (tatap muka), dimana peserta wajib mengenakan masker dan mencuci tangan dengan *hand sanitizer*. Seminar yang dilaksanakan dibagi menjadi tiga materi, yaitu :

1. Bahaya Covid-19 Terhadap Masyarakat

Covid-19 dapat tertular kepada siapa saja, mulai dari bayi sampai lansia. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernafasan, infeksi paru – paru yang berat hingga kematian (Pittara, 2022). Gejala ringan didefinisikan sebagai pasien dengan infeksi akut saluran nafas atas tanpa komplikasi, bisa disertai dengan demam, fatigue, batuk (dengan atau tanpa sputum), anoreksia, malaise, nyeri tenggorokan, kongesti nasal, atau sakit kepala. Pasien tidak membutuhkan suplementasi oksigen. Pada beberapa kasus, pasien juga mengeluhkan diare dan muntah. Pasien covid-19 dengan pneumonia berat ditandai dengan demam, ditambah salah satu gejala : 1) frekuensi pernafasan > 30x/menit, 2) distres pernafasan berat, atau 3) saturasi oksigen 93% tanpa bantuan oksigen.

Pada pasien gegeriatri dapat muncul gejala – gejala yang atipikal. Sebagian pasien yang terinfeksi SARS-CoV-2 menunjukkan gejala – gejala pada sistem pernafasan seperti : demam, batuk, bersin dan sesak nafas. Berdasarkan data 55.924 kasus, gejala tersering adalah demam, batuk kering dan fatigue. Gejala lain yang dapat ditemukan adalah batuk produktif, sesak nafas, sakit tenggorokan, nyeri kepala, mialgia/artralgia, menggigil, mual/muntah, kongesti nasal, diare, nyeri abdomen, hemoptisis, dan kongesti konjungtiva. Lebih dari 40% demam pada pasien Covid-19 memiliki suhu puncak antara 38,1-39°C (Seran & Herak, 2021).

2. Tantangan Pembelajaran di Era Pandemi Covid-19

Pandemi covid-19 menerpa dunia semenjak awal tahun 2020 telah berdampak signifikan pada segala aspek kehidupan, termasuk dunia Pendidikan

Tinggi. Mudah-mudahan penularan virus corona dan dampak kematian tinggi bagi penderitanya, telah mengubah pembelajaran tatap muka yang semula mendominasinya, dihentikan sementara dan didesak untuk bermigrasi ke pembelajaran berbasis jaringan internet (daring). Implementasi pembelajaran daring ini menghadapi sejumlah kendala di lapangan.

Pertama, dari sisi budaya pembelajaran, masih banyak dosen maupun mahasiswa yang belum terbawa menggunakan sistem pembelajaran daring. Kondisi ini menggambarkan terjadinya kesenjangan digital atau literasi digital. Dosen dan mahasiswa perlu adaptasi keras untuk mampu terampil dalam menggunakan pembelajaran daring. Kedua, pembelajaran daring menghadapi kendala jaringan internet, Indonesia saat ini masih menghadapi kendala kesenjangan digital antara wilayah dalam akses internet. Di masa pandemik, mahasiswa sudah kembali ke daerah masing – masing dimana jaringan internet belum merata. Untuk mensiasatinya, Dirjen Dikti berusaha mempersiapkan pembelajaran semester depan dengan lebih baik, melalui kerja sama dengan Kemenkominfo untuk penyediaan internet di daerah *blank sport*.

Ketiga, belum semua perguruan tinggi memiliki sistem pembelajaran daring, baik secara infrastruktur maupun platform pembelajaran. Kemendikbud berusaha memaksimalkan platform Sistem Pembelajaran Daring (SPADA). Platform digital antar perguruan tinggi itu kini telah memiliki 3.000 modul yang bisa dimanfaatkan oleh mahasiswa maupun dosen dalam kegiatan belajar mengajar secara daring. Sementara bagi perguruan tinggi dengan keterbatasan sumber daya pembelajaran daring, Dikti menyediakan kuliah daring di kemendikbud.go.id.

Keempat, pembelajaran daring membutuhkan jaringan internet yang sering kali biayanya mahal sehingga memberatkan mahasiswa. Dirjen Dikti dan berbagai perguruan tinggi mengupayakan pengurangan beban ekonomi mahasiswa untuk mengeluarkan biaya kuota internet tersebut dengan subsidi kuota atau pulsa. Pembelajaran di masa yang akan datang memungkinkan terbentuk sebuah normal baru dimana akan sangat bergantung pada penggunaan gawai dan *layer computer* alih – alih tatap muka (Kartini, Mimbar, & Izrawati, 2021).

3. Usaha – Usaha Pencegahan Covid-19 Melalui Gerakan 5 M

Ada banyak bukti yang menunjukkan jika covid-19 dapat menular dengan mudah ke banyak orang. Virus ini menyebabkan penyakit yang dapat mengancam nyawa saat menyerang beberapa orang. Selain itu, virus corona dapat bertahan beberapa saat di udara dan lebih lama lagi, ketika menempel di permukaan sebuah benda. Resiko untuk terpapar lebih tinggi saat menyentuh benda tersebut, setelah itu menyentuh mulut, hidung atau mata.

Diketahui juga virus corona berkembang biak lebih cepat di dalam tubuh, meskipun tidak menimbulkan gejala apapun. Potensi untuk menularkan banyak orang karena merasa diri sehat lebih tinggi dibandingkan seseorang dengan gejala. Maka dari itu, penting untuk mengetahui cara yang paling tepat sebagai pencegahan covid-19. Gerakan 5 M adalah metode gagasan Pemerintah untuk menekan kenaikan angka covid-19, yaitu :

a. Menjaga jarak

Saat berada di luar rumah, pastikan untuk menjauhkan diri sekitar 1-2 meter. Pastikan untuk selalu ingat jika beberapa orang tidak memiliki gejala, meski telah terserang virus corona. Selain itu, hindari juga ruangan tertutup dan lebih banyak aktivitas di ruangan terbuka yang menyediakan udara segar.

b. Memakai masker

Cara pencegahan covid-19 yang paling efektif untuk dilakukan adalah memakai masker. Alat ini harus digunakan terutama saat berada di tempat umum atau berinteraksi dengan orang lain. Penutupan pada mulut dan hidung ampuh untuk menurunkan resiko penyebaran virus corona dengan memblokir tetesan air liur, agar tidak masuk ke tubuh. Sebaran udara juga dapat terjadi, sehingga perlu digunakan saat berada di dalam ruangan, terutama yang ber-AC.

c. Mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*

Cobalah untuk lebih sering mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik setelah melakukan beberapa aktivitas, seperti menyentuh suatu benda, memegang bagian depan masker, hingga menyentuh hewan. Perlu juga mencuci tangan sebelum makan dan menyentuh wajah. Jika air dan sabun tidak memungkinkan, gunakan *hand sanitizer* dengan kandungan minimal 60% alkohol.

d. Mengurangi mobilitas

Setiap orang harus benar – benar menanamkan pemahaman jika keperluannya tidak terlalu mendesak, ada baiknya untuk tetap di rumah. Meskipun merasa sehat, belum tentu saat berada di rumah tetap dalam keadaan yang sama atau menyebarkan virusnya kepada keluarga di rumah. Tingkatkan perhatian terlebih lagi jika terdapat orang tua atau anak - anak di rumah yang masih rentan terhadap covid-19.

e. Menghindari kerumunan

Saat berada di keramaian atau kerumunan, resiko untuk tertular covid-19 menjadi lebih tinggi. Jika ingin melakukan interaksi dengan beberapa orang, pastikan berada di luar ruangan, memakai masker, dan tidak lebih dari 5 orang. Intensitas dan jumlah orang sangat berpengaruh terhadap tingkat resiko yang dapat terjadi (Redaksi halodoc, 2021).

Hasil yang diharapkan dari kegiatan sosialisasi ini adalah timbulnya kesadaran mahasiswa dan dosen di Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara Padangsidempuan akan bahaya covid-19 bagi keselamatan jiwa manusia dan tindakan nyata dari mereka dalam berperilaku sehat yakni adanya upaya untuk pencegahan penyebaran covid-19 dengan cara menyiapkan air kran dan sabun atau *hand sanitizer* untuk selalu mencuci tangan, bila keluar rumah selalu memakai masker dan senantiasa menjaga jarak. Setelah pelaksanaan sosialisasi, mahasiswa dan dosen mulai memahami arti penting pencegahan covid-19 dan mulai menerapkan protokol kesehatan melalui pencegahan covid-19 dengan gerakan 5 M, khususnya pada saat pembelajaran tatap muka.

Berdasarkan monitoring yang dilakukan setelah selesainya kegiatan ini, diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Adanya dukungan dari pihak Rektorat maupun Dekanat untuk mengingatkan seluruh civitas akademika khususnya Fakultas Teknik agar selalu menyiapkan fasilitas pencegah covid-19.
2. Pada mulanya belum semua mahasiswa dan dosen di Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara menyiapkan fasilitas pencegah covid-19 dan memanfaatkannya secara benar. Tetapi secara perlahan, mereka mulai menunjukkan keseriusan untuk beradaptasi segera dengan perilaku hidup dalam pandemi covid-19.

Pada akhir masa monitoring, hampir seluruh mahasiswa dan dosen di Fakultas Teknik Universitas Graha Nusantara memiliki kesadaran dan berusaha

semampu mungkin untuk menerapkan gerakan 5 M dalam pencegahan covid-19.

KESIMPULAN

Penelitian dapat berimplikasi pada 1) pembiasaan menerapkan protokol kesehatan melalui pencegahan covid-19. 2) memberikan semangat kepada mahasiswa dan dosen agar tetap belajar dan berkarya selama pandemi covid-19. 3) mendukung kebijakan publikasi di kampus dengan kolaborasi bersama antara dosen dan mahasiswa.

REFERENSI

- Jaya, S.I. (2020). Mengenal Covid-19. Diakses pada 02 Mei 2020, dari <https://vivahealth.co.id/article/detail/13439/mengenal-covid-19>.
- Kartini, E., Mimbar, L. & Izrawati. (2021). Tantangan Dalam Pembelajaran Perguruan Tinggi dan Implementasi Merdeka Belajar di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Ilmiah Rinjani (JIR)*. 9(2), 43-50.
- Pittara. (2022). Virus Corona. Diakses pada 12 Januari 2022, dari <https://www.alodokter.com/virus-corona>
- Redaksi halodoc. (2021). Inilah Cara Pencegahan Covid-19. Diakses pada 02 Maret 2021, dari <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-cara-pencegahan-covid-19>
- Seran, L. & Herak, R. (2021). Sosialisasi Covid-19: Bahaya dan Pencegahannya Terhadap Masyarakat Nasipanaf Kota Kupang. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1), Januari 2021, 256-262.

