

KIAT DALAM MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DI MASA PANDEMI BAGI WARGA BINAAN LAPAS KELAS II A PEKANBARU

Devi Purnama Sari*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Indonesia
devi.purnamasari.annisa@gmail.com

Shelly Angela

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Indonesia
shelly.angella92@gmail.com

R. Sri Ayu Indrapuri

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Indonesia
sriayu418@gmail.com

Fitri Andriani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Indonesia
fitripitoyo@gmail.com

Yoki Rahmat

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Indonesia
yokirahmat@gmail.com

ABSTRACT

Corona virus infection or COVID-19 is caused by coronavirus, which is a group of viruses that infect the respiratory system. In the majority of cases, the coronavirus only causes light to medium respiratory infections like flu. The characteristics of the corona virus at the beginning as though flu symptoms are often underestimated by patients. However, Covid-19 infection runs fast, especially in patients with previous health problems, the corona virus develops rapidly to cause more severe infections and organ failure. Due to the importance of maintaining health during a pandemic, it is also necessary to pay attention to how to prevent the transmission of covid-19 and tips in maintaining physical and mental health during a pandemic, especially in areas where the number of people is crowded but isolated, such as Class Penitentiary (LAPAS) II A Pekanbaru through socialization in the form of seminars. The result of this socialization is hopefully that people around the LAPAS environment can apply tips for maintaining physical and mental health during the pandemic.

Keywords: covid-19, tips, prevents, health, LAPAS.

ABSTRAK

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. Ciri-ciri virus corona pada awal gejala awal mirip flu sehingga kerap diremehkan pasien. Namun, infeksi Covid-19 berjalan cepat, apalagi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya, virus corona berkembang cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Dikarenakan pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi, maka perlu pula diperhatikan bagaimana pencegahan dari penularan covid-19 dan kiat-kiat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental di masa pandemi, terutama di daerah yang jumlah masyarakatnya ramai namun terisolasi, seperti Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) kelas II A Pekanbaru melalui sosialisasi dalam bentuk seminar. Hasil dari sosialisasi ini diharapkan masyarakat yang berada di sekitar lingkungan LAPAS dapat mengaplikasikan kiat menjaga kesehatan fisik dan mental dimasa pandemi.

Kata Kunci : Covid-19, Kiat-Kiat, Pencegahan, Kesehatan, LAPAS.

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan menyebarnya virus baru, World Health Organization (WHO) memberi nama virus baru tersebut *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-Co-2) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus diseases 2019* (COVID-19). (WHO, 2020). COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian.¹⁰ Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara. Covid-19 atau infeksi virus corona adalah penyakit akibat suatu *coronavirus* baru yang sebelumnya tidak teridentifikasi pada manusia. Menurut WHO, pada sebagian besar kasus coronavirus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan seperti pilek, flu, sakit tenggorokan, batuk dan demam. Bagi beberapa orang, gejala bisa lebih parah dan menimbulkan radang paru-paru atau kesulitan bernafas. Sejumlah kecil kasus penyakit ini menyebabkan kematian. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu yang singkat hingga butuh penanganan secepatnya.

Terhitung sejak pandemi dimulai awal Maret 2020, kota Pekanbaru merupakan salah satu kota yang terdampak virus Covid-19. Penambahan kasus terus terjadi, hingga pada tanggal 3 Januari 2022, berdasarkan laporan Dinas

Kesehatan Provinsi Riau, total terkonfirmasi Covid-19 di Riau menjadi 128.566 kasus, dengan rincian 124.419 sembuh dan 4.124 meninggal dunia. Menurut Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, langkah pencegahan penularan virus corona yang dapat dilakukan meliputi pemutusan mata rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini dan melakukan proteksi dasar berupa melakukan vaksin, hand hygiene, menjaga jarak (physical distancing), melakukan etika batuk dengan benar dan melakukan pengobatan secara cepat apabila ada timbul gejala-gejala yang menyerupai gejala Covid-19. Menurut Tim Komunikasi Komite Penanganan Covid-19, tingkat kepatuhan memakai masker dan menjaga jarak mengalami kenaikan pada masa Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Pada 3 November 2020, Plt Kepala Lapas Kelas II A Pekanbaru, Alfonsus Wisnu Ardianto menjelaskan, adanya Covid-19 di LAPAS setelah pihaknya melakukan *swab test* beberapa waktu lalu. Selanjutnya, 15 tahanan terkonfirmasi jalani isolasi mandiri di sel khusus. Pihak LAPAS berusaha keras membendung Covid-19 agar tidak menginfeksi ribuan tahanan lainnya. Selain memisahkan sel untuk tahanan yang terkonfirmasi Covid-19, juga menggalakkan hidup bersih, mulai dari mencuci tangan, memakai masker setiap saat hingga menjaga jarak, petugas medis bersama sipir penjara rajin mengecek kesehatan. Para tahanan juga rutin berolahraga dan berjemur setiap hari. Hingga 1 Desember 2020, pihak LAPAS menyatakan bahwa 462 warga binaan yang terkonfirmasi covid-19, 450 diantaranya dinyatakan negatif. Namun kenaikan ini dirasa belum sebanding dengan tingkat kepatuhan rata-rata saat diawal upaya monitoring perubahan perilaku dimana kenaikan tersebut memiliki persentase yang lebih besar. Hal itu menjadi cerminan bahwa upaya dalam meningkatkan kepatuhan protokol kesehatan belum tampak signifikan hasilnya. Pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi, maka perlu diadakan kegiatan untuk mensosialisasikan bagaimana pencegahan dari penularan Covid-19 dan bagaimana kiat-kiat dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemi seperti melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan bergizi, menghentikan kebiasaan buruk, membuat rutinitas sendiri dan lebih bijak memilah informasi yang di harapkan dengan terjaganya kesehatan mental dapat meminimalkan dalam terinfeksi Covid-19.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Kelas IIA Pekanbaru ini dilakukan dengan metode sosialisasi. Sosialisasi ini dibagi menjadi 3 tahapan yaitu: Persiapan, penyuluhan, dan penutupan. Persiapan kegiatan dilakukan

diantaranya meliputi: melakukan survey awal tempat penelitian, melakukan izin pelaksanaan kegiatan, pengurusan administrasi, dan peralatan yang diperlukan. Kegiatan yang telah terlaksana meliputi penyuluhan terkait menjaga kesehatan fisik dan mental di masa pandemi. Sebelum penyuluhan dilaksanakan, peserta di arahkan untuk melakukan *pre test* terkait materi penyuluhan. Tahap penutupan dilakukan monitoring dan evaluasi baik dari segi kegiatan maupun materi sosialisasi yang disampaikan.

Sosialisasi dilakukan dengan menghadirkan 2 narasumber yang berkompeten pada bidangnya. Narasumber pertama yaitu dr. Sri Handayani yang memberikan materi penyuluhan terkait mencegah Covid-19 secara fisik di lingkungan sekitar LAPAS. Narasumber kedua yaitu Eka Fitriani, S.Psi.,M.Si yang memberikan materi sosialisasi terkait menjaga kesehatan mental bagi warga binaan LAPAS selama masa pandemi.

HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

Sosialisasi kiat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental di masa pandemi bagi warga binaan lapas kelas II A pekanbaru dihadiri lebih kurang 50 orang warga lapas. Materi sosialisasi yang disampaikan di bagi menjadi dua sesi. Sesi pertama disampaikan oleh narasumber pertama dr. Sri Handayani. Beliau memberikan sosialisasi yang berkaitan tentang mencegah Covid-19 secara fisik di lingkungan sekitar LAPAS.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh Narasumber 1

Eka Fitriani, S.Psi., M.Si sebagai narasumber kedua. Beliau menyampaikan materi sosialisasi terkait menjaga kesehatan mental bagi warga binaan LAPAS selama masa pandemi. Setiap sesi pemaparan materi, narasumber di berikan waktu sekita $\pm$ 50 menit untuk memaparkan materi. Diakhir pemaparan materi

narasumber akan memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya pada sesi tanya jawab.



Gambar 2. Pemaparan materi oleh Narasumber 2

Sesi Akhir kegiatan sosialisasi dilakukan evaluasi kegiatan dan materi yang telah disampaikan. Evaluasi berupa pemerian kuisoner dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan *door prize* sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan siswa/siswi peserta seminar.



Gambar 3. Pemabagian kuesioner kepada peserta

Setelah pemaparan materi di sampaikan, dilanjut ke sesi *door prize*. Tiga orang peserta di pilih berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan oleh panitia untuk layak mendapatkan hadiah. Diakhir acara sebelum penutupan, peserta akan diarahkan untuk menjawab *post test* dan evaluasi kegiatan melalui lembar kuisioner yang di berikan.

a. Manfaat Kegiatan

- Masyarakat LAPAS

Meningkatkan pemahaman dan meminimalisir penyebaran covid-19 sehingga kasus positif mampu ditekan, serta meningkatkan pemahaman tentang menjaga kesehatan mental dan penyalurannya, terutama bagi masyarakat LAPAS Kelas II A Pekanbaru.

- Dosen/Mahasiswa

Dosen dan mahasiswa mengenali gejala dini covid-19, dapat menjaga kesehatan dimasa pandemic dan meningkatkan kemampuan dalam mengantisipasi penyebaran covid-19, serta mengetahui bagaimana menjaga mental dalam masa pandemi.

- Manfaat bagi Perguruan Tinggi

Menciptakan kampus lebih bersih dan aman dimasa pandemi, serta meminimalisir kemungkinan terciptanya kluster baru.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Antusias anggota kelompok kegiatan pengabdian sangat besar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kesadaran anggota untuk mengambil peran untuk memenuhi apa saja yang diperlukan selama kegiatan berlangsung
2. Antusias warga binaan LAPAS Kelas II A sangat baik. Hal ini ditunjukkan dengan pihak LAPAS yang mempermudah akses untuk melakukan kegiatan, serta peserta kegiatan webinar yang menyambut kegiatan ini dengan semangat
3. Kegiatan ini bisa menjadi alternatif dalam mensosialisasikan tentang covid-19 dan cara menjaga mental bagi warga binaan LAPAS Kelas II A.

SARAN

Saran yang diberikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Kepada lembaga pemasyarakatan, untuk terus menerus memantau dan mengimplementasi pengembangan kawasan social lingkungan melalui pelibatan perangkat polri dan seluruh masyarakat sekitar lapas.
2. Kepada Perguruan tinggi, agar melakukan pembinaan dari segi ilmu pengetahuan baik yang berkaitan ilmu yang dapat mambantu dalam hal mental serta pola hidup yang sehat.
3. Kepada pemerintah daerah (dalam hal ini Pemerintah Kota Pekanbaru) agar menjadikan program pengembangan setiap kawasan berwawasan social lingkungan sebagai salah satunya prioritas program hidup sehat dan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Awal Bros Pekanbaru Tahun 2022 melalui Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan langsung oleh mahasiswa dan dosen.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, Nur Indah. (2020). Tinjauan Pustaka Covid-19 : Virologi, Patogonesis, Dan manifestasi Klinis. *Jurnal Medika Malahayati*. Vol 4. Hal 194
- Handayani, Diah. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*. Vol 40. Hal 119
- Haq, Akhmad Liana Amrul, dkk. (2020). Kesehatan Mental Di Mata Mahasiswa. *URECOL*. Vol 11. Hal 174
- Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*. Hal 189
- Susilo, Adityo, dkk. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Vol. 7, No.1. Hal 45
- Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness And Healthy Magazine*. Vol 2. Hal 187