

# PERILAKU PENCEGAHAN INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT DI MASA PANDEMI COVID-19

## Abstrak

Kondisi kesehatan yang baik dari setiap masyarakat ditunjang dengan pengetahuan dan pemahaman yang baik. Pemahaman dan pengetahuan yang baik akan menunjang seseorang untuk bersikap contohnya bersikap terhadap suatu permasalahan seperti penyakit yang dihadapi. Penyakit yang dihadapi saat ini adalah penyebaran Virus Covid-19 menyerang sistim pernapasan manusia yang berdampak pada semua sistim kehidupan manusia dan dapat menyebabkan kematian. Pencegahan secara dini dengan penyuluhan kepada setiap masyarakat dapat mengubah pola pikir masyarakat untuk bersiap menghadapi situasi tertentu. Penyuluhan dilakukan dengan melibatkan semua komponen di Gereja Bethel Indonesia Kalvari, yaitu Penyuluhan Kesehatan tentang Perilaku Pencegahan Infeksi Saluran Pernapasan Akut dimasa Pandemi Covid-19. Penyuluhan Kesehatan diikuti sejumlah 58 orang dengan alasan penentuan lokasi adalah karena ditemukan 3orang jemaat mengalami gejala gangguan pernafasan seperti batuk, pilek dan sakit pada tenggorokan. Penyuluhan dilakukan selama dua kali dalam seminggu, dalam melakukan penyuluhan jemaat diberi pemahaman tentang pengenalan dan pemahaman tentang penyakit gangguan pernafasan biasa, dan penyakit pernapasan yang disebabkan Covid-19, serta cara mencegah dan menghidari diri dari gangguan pernafasan yang disebabkan infeksi biasa maupun infeksi Covid-19. Penyuluhan telah dilaksanakan, semua jemaat telah memahami dan mengerti tentang bagaimana membedakan antara gangguan pernafasan biasa dan Covid serta upaya pencegahan melalui perilaku.

Kata Kunci:  
Abstrak,  
Naskah,  
Pengabmas,  
Tata letak,  
Templat

Kata kunci : Perilaku pencegahan, Ispa, Covid-19

## Abstract

The good health condition of every community is supported by good knowledge and understanding. Good understanding and knowledge will support a person to behave, for example, behaving towards a problem such as the disease he is facing. The disease we are currently facing is the spread of the Covid-19 virus that attacks the human respiratory system, which affects all systems of human life and can cause death. Early prevention with education to every community can change the mindset of the community to prepare for this situation. The counseling was carried out by involving all components of the Bethel Indonesia Calvary Church, namely Health Counseling on Prevention of Acute Respiratory Infections Behavior during the Covid-19 Pandemic. The Health Counseling was attended by 58 people with the reason for determining the location because it was found that some congregations had symptoms of respiratory problems such as coughs, runny noses and sore throats. Counseling is carried out twice a week, in conducting counseling the congregation is given an understanding of the introduction and understanding between ordinary respiratory disorders and those caused by Covid-19, as well as how to prevent and avoid respiratory disorders caused by ordinary infections and Covid-19 infections. Counseling has been carried out, all congregations have understood and understood how to distinguish between ordinary respiratory disorders and Covid as well as prevention efforts through behavior.

Keywords:  
Abstract,  
Layout,  
Manuscript,  
Pengabmas,  
Template

**Keywords;** Preventive Behavior, ISPA, Covid-19

## Pendahuluan

Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) adalah infeksi akut yang terjadi pada bagian saluran napas mulai dari hidung sampai alveoli termasuk organ yang berhubungan (sinus, rongga telinga tengah, penyebab dari penyakit Infeksi Saluran. *World Lung Fondation* mengemukakan bahwa penyakit ISPA menjadi penyebab pertama kesakitan serta kematian akibat dari penyakit menular di dunia. Angka mortalitas ISPA di dunia mencapai 4,25 juta pertahun dan kelompok paling beresiko adalah pada balita. Menurut WHO dalam terjemahan bebas infeksi pernafasan bawah merupakan penyakit menular yang paling mematikan, menyebabkan 3000 kematian diseluruh dunia (Sari and Ratnawati, 2020).

Infeksi saluran pernapasan akut juga disebabkan oleh virus varian influenza yang lain seperti covid-19. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), gejala Covid-19 dapat muncul atau diketahui dalam waktu 2-14 hari setelah seseorang terjangkit dengan virus tersebut. Hal ini didasarkan pada masa inkubasi dari kasus virus MERS-CoV. Lebih lanjut, CDC menjelaskan bahwa dalam penyebarannya Covid-19 ini dapat terjadi melalui kontak dekat (sekitar 2 meter) dari orang ke orang melalui cipratan pernapasan yang terjadi ketika orang yang terinfeksi Covid-19 batuk atau bersin. Cipratan dari batuk atau bersin tersebut kemudian mendarat di mulut atau hidung orang yang berada didekatnya (Ashidiqie, 2020).

Salah satu tanda dan gejala penyakit ISPA ialah batuk-pilek, kejadian batuk pilek pada anak di Indonesia diperkirakan 3 sampai 6 kali setahun. Tanda dan gejala ISPA bervariasi antara lain pilek, keluar sekret cair dan jernih dari hidung, kadang bersin-bersin, sakit tenggorokan, batuk, demam, secret menjadi kental, muntah, *anoreksia*, *nausea* (Wahyuningsih and Astarani, 2018). ISPA dapat disebabkan oleh berbagai macam mikroorganisme yaitu bakteri, virus, jamur, protozoa. Mikroorganisme yang paling banyak menyebabkan ISPA adalah bakteri dan virus diantaranya bakteri *stafilococcus* dan *streptococcus*, serta virus influenza (Sari and Ratnawati, 2020).

Masa keadaan sehat tidak akan terjadi pertumbuhan mikroorganisme di paru, karena adanya system pertahanan paru. Apabila terjadi ketidak seimbangan antara daya tahan tubuh, mikroorganisme dan lingkungan, maka mikroorganisme dapat masuk berkembang biak, dan menimbulkan penyakit (Wahyuningsih and Astarani, 2018).

Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya penularan infeksi saluran pernapasan akut oleh virus adalah, pemerintah gencar melakukan berbagai sosialisasi termasuk melakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan sangat penting dan merupakan suatu bagian upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit secara preventif. Kurangnya pengetahuan dan informasi terkait masalah kesehatan atau mengenai suatu penyakit mengakibatkan terjadinya perilaku menyimpang baik dalam pengetahuan mengenai penyakit, perawatan, pemeliharaan maupun dalam pencegahan. Pemahaman dan pengetahuan terhadap masalah atau penyakit diperlukan dalam perawatan dan pemeliharaan (Purnamasari, 2020).

Selain pemahaman yang baik dibutuhkan perilaku dari setiap individu untuk mencegah diri dari penularan penyakit, perilaku merupakan suatu aktivitas seseorang yang bersangkutan dan mempunyai kapasitas yang sangat luas mencakup berjalan, berbicara, bereaksi, dan berpakaian (Sufiliana, 2020). Kunci pencegahan penularan virus ini dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan, konsumsi makanan sehat, olah raga dan istirahat yang cukup (Karo, 2020).

Berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan di Jemaat GBI Kalvari didapatkan bahwa sebagian besar jemaat adalah anak muda dengan latar belakang pendidikan SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi, sebagian jemaat adalah kaum Ibu. Pengetahuan rata-rata cukup dan terdapat beberapa jemaat yang mengalami gangguan pernafasan seperti batuk dan pilek serta belum memahami perbedaan gangguan pernafasan biasa dengan infeksi Covid-19.

## **Metode**

Prosedur pelaksanaan pengabdian terhadap masyarakat ini dengan cara penyuluhan kepada masyarakat mengenai perilaku pencegahan infeksi ISPA di masa pandemi Covid-19 sesuai dengan peraturan yang berlaku yaitu dengan ceramah, menggunakan alat bantu infocus dan pembagian brosur. Lokasi penyuluhan kesehatan berada di Jalan Moytem Kelurahan Klasaman Distrik Klaurung Kota Sorong. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah seluruh warga Jemaat GBI Kalvari dan penyuluhan dilakukan sebanyak 2 kali berturut-turut setiap hari minggu. Target luaran dari kegiatan ini adalah warga jemaat mengetahui dan mengambil sikap dalam mencegah terjadinya penularan penyakit

ISPA, masyarakat dapat membedakan ISPA akibat virus influenza dan akibat Covid 19 serta mampu melaksanakan cara-cara pencegahan terhadap penyakit covid-19. Warga jemaat dan menerapkan perilaku hidup bersih dengan mencuci tangan menggunakan masker menjaga jarak pada saat ibadah, atau pada saat berada dikehidupan bermasyarakat.

## Hasil dan Pembahasan

Gereja Bethel Indonesia Jemaat Kalvari merupakan jemaat yang beralamat di Jalan Moiten Kelurahan Klasaman Distrik Klaurung Kota Sorong dengan total jumlah jemaat adalah kurang lebih 68 Jiwa yang terdiri dari: laki-laki dewasa berjumlah 8 orang, remaja 12 orang dan anak 4 orang, jemaat perempuan terdiri dari 10 orang perempuan dewasa, dan perempuan remaja berjumlah 24 orang dan anak-anak berjumlah 10 anak perempuan.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Peserta kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus dan 29 Agustus 2021 bertempat di Gereja Bethel Indonesia pada saat setelah Ibadah. Kegiatan penyampain materi terkait dengan Pencegahan Infeksi Saluran Pernapasan Akut di Masa Pandemi Covid-19. Hasil dari pelaksanaan penyuluhan adalah 5 orang bertanya tentang tanda dan gejala tentang ISPA, 3 orang bertanya tentang bagaimana membedakan antara ISPA dan Covid-19 dan 5 orang bertanya tentang hal-hal yang harus dilakukan untuk mencegah ISPA dimasa pandemi Covid-19. Jemaat berkesimpulan bahwa upaya untuk pencegahan adalah wajib menggunakan masker dan tidak bersalaman selama masa pandemi. Hal ini menunjukan bahwa adanya keingintahuan dari jemaat tentang adanya bahaya penyakit ISPA dan Covid-19.

Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan yang dilakukan kepada masyarakat di Gereja Bethel Kalvari didapatkan hasil 5 orang bertanya tentang tanda dan gejala tentang ISPA, 3 orang bertanya tentang bagaimana membedakan antara ISPA dan Covid-19 dan 5 orang bertanya tentang hal-hal yang harus dilakukan untuk mencegah ISPA dimasa pandemi Covid-19, dan disimpulkan bahwa wajib menggunakan masker dan tidak bersalaman selama masa pandemik merupakan tindakan yang baik dan tepat untuk mencegah penularan penyakit ISPA dan Covid-19. Hal ini menunjukan bahwa adanya keiginan tahu dari jemaat tentang adanya bahaya penyakit ISPA dan Covid-19.

Infeksi saluran pernapasan akut atau ISPA adalah infeksi di saluran pernapasan, yang menimbulkan gejala batuk, pilek, disertai dengan demam. ISPA sangat mudah menular dan dapat dialami oleh siapa saja, terutama anak-anak dan lansia. Ispa dapat menyebabkan masalah yang serius pada bagian pernapasan misalnya bronchopneumonia atau meningitis jika tidak ditangani dengan segera (Irfanv Fauziah Samad, 2017).

ISPA bisa menyerang siapa saja tanpa membedakan usia, Usia yang paling rentan adalah balita dan dan lansia. *World Lung Fondation* mengemukakan bahwa penyakit ISPA menjadi penyebab pertama kesakitan serta kematian akibat dari penyakit menular di dunia 7 Angka mortalitas ISPA di dunia mencapai 4,25 juta pertahun dan kelompok paling beresiko adalah pada balita. Gejala Ispa adalah; hidung tersumbat dan pilek, batuk kering tanpa dahak, demam ringan, nyeri tenggorokan, nyeri kepala ringan, bernapas cepat atau kesulitan bernapas, warna kebiruan pada kulit akibat kurangnya oksigen, Gejala sinusitis, seperti wajah terasa nyeri, hidung berair, dan demam.

Penyebab ISPA adalah; Adenovirus, yang dapat menyebabkan pilek, bronkitis, dan pneumonia, Rhinovirus, yang dapat menyebabkan pilek, Pneumokokus, yang dapat menyebabkan meningitis dan pneumonia. Penatalaksanaan penyakit ISPA dapat dilakukan dengan melakukan beberapa hal diataranya memahami gejala-gejala, menghidar dari faktor-faktor resiko serta selalu melakukan pengobatan jika mengalami gejala.

Perbedaan ISPA yang disebabkan oleh Adenovirus Rhinovirus dengan virus Covid-19 maka perlu mengetahui antara lain: flu biasa maupun Covid-19 sama-sama disebabkan oleh virus yang menyerang saluran pernapasan manusia. Namun, kedua virus ini berasal dari golongan yang berbeda dan memiliki karakteristik yang

berbeda. Virus penyebab flu berasal dari golongan rhinovirus. Virus ini menyebar dari manusia ke manusia dan paling sering menyerang anak-anak atau remaja. Infeksi rhinovirus bisa terjadi sepanjang tahun, tapi paling sering di musim hujan. Sedangkan Covid-19 disebabkan oleh virus dari golongan corona virus (Ashidiqie, 2020).

Gejala ISPA biasa adalah flu biasa terjadi ketika rhinovirus menyerang saluran pernapasan. Umumnya, keluhan yang muncul datang dari hidung dan tenggorokan (saluran pernapasan atas). Gejalanya adalah sebagai berikut: bersin-bersin, hidung tersumbat dan berair, sakit tenggorokan, sakit kepala ringan, batuk, demam (jarang). Gejala tersebut biasanya muncul 1–3 hari setelah terpapar virus dari orang lain yang sedang sakit. Sedangkan gejala Covid-19 adalah; ada 3 gejala utama yang dapat muncul pada Covid-19, yaitu; demam tinggi, batuk, sesak napas. Pasien juga bisa mengalami gangguan pengecapan atau penciuman, nyeri otot, sakit kepala, sakit tenggorokan, pilek, diare, mual, dan muntah. Namun, gejala ini tidak selalu terjadi pada pasien Covid-19 (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Salah satu cara untuk mencegah terjadinya penularan adalah dengan menjaga perilaku hidup bersih atau hidup sehat. Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Untuk tetap berperilaku sesuai dengan suatu norma diperlukan pengetahuan dan pemahaman. Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Karo, 2020).

Pendidikan kesehatan merupakan salah cara untuk memberikan informasi secara langsung kepada masyarakat. Pendidikan kesehatan sangat penting dan merupakan suatu bagian upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit secara preventif. Selain pemahaman yang yang baik dibutuhkan perilaku dari setiap individu untuk mencegah diri dari penularan penyakit (Stefanus Timah, 2021).

## Kesimpulan

Implikasi dari kegiatan ini adalah masyarakat Jemaat GBI Kalvari setelah dilakukan penyuluhan kesehatan ada perubahan perilaku dengan mengatur jarak kursi pada saat ibadah, jemaat menggunakan masker, menyediakan wastafel untuk mencuci tangan dan tidak bersalaman setelah ibadah. Sebagai kekurangan dari kegiatan ini adalah tidak melakukan evaluasi yang lebih lama dan mendalam terhadap perilaku masyarakat terhadap pencegahan ISPA.

## Daftar Pustaka

Ashidiqie, M. L. I. I. (2020) 'Peran Keluarga Dalam Mencegah Coronavirus Disease 2019', *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(8), pp. 911–922. doi: 10.15408/sjsbs.v7i8.15411.

Irfan Fauziah Samad (2017) 'Penyakit Infeksi Salurn Pernapasan', *HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT DENGAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN SOSIODEMOGRAFIK PADA CALON JAMAAH HAJI BEKASI KLOTER 34 DAN 54 TAHUN 2017 Laporan*.

Karo, M. B. (2020) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19', pp. 1–4.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2020) 'Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)', *MenKes/413/2020*, 2019, p. 207.

Sari, D. P. and Ratnawati, D. (2020) 'Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Merawat Balita dengan ISPA', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(02), pp. 1–7. doi: 10.33221/jiiki.v10i02.578.

Stefanus Timah (2021) 'Hubungan Penyuluhan kesehatan dengan Pencegahan covid 19 di Kelurahan kleak kecamatan Malalayang Kota Manado', *Indonesian Journal of Community Dedication*, 3, pp. 7–14. Available at: <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/community/article/view/432>.

Sufiliana, K. (2020) 'Penilaian Rumah Sehat dan Identifikasi Penyakit Berbasis Lingkungan pada Balita di Kelurahan Aur Kota Medan Tahun 2019', *Jurnal Mitrasedhat*, XI(1), pp. 9–22.

Wahyuningsih, A. and Astarani, K. (2018) 'Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Kader Dalam Tatalaksana Anak Sakit Ispa', *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 4(1). doi: 10.32660/jurnal.v4i1.314.