

BERGERILYA UNTUK STOP PENYEBARAN COVID-19

Di penghujung tahun 2019, dunia digemparkan oleh berita adanya virus baru yang muncul dari kota Wuhan (Cina). Virus ini bernama Corona atau yang lebih dikenal dengan SARS-CoV-2 (Covid-19). Virus ini muncul diduga karena konsumsi daging kelelawar yang telah terinfeksi virus Corona. Virus ini masuk melalui mukosa membran kemudian melewati saluran pernapasan akan bergerak menuju paru-paru. Masa inkubasi Covid-19 sekitar 4—6 hari dan gejala yang timbul akan meningkat hingga 14—16 hari ke depan. Gejala paling umum yang terjadi adalah demam, batuk dan napas yang pendek (susah untuk bernapas), gejala lain yang menyertai adalah nyeri, lelah, dan gangguan pencernaan. Gagal pernapasan inilah yang menyebabkan banyak korban jiwa berjatuhan.

Di awal 2020, Covid-19 telah menjadi pandemi di hampir seluruh negara yang ada di dunia. Covid-19 mampu bertahan di udara sekitar 1 hingga 1,2 jam, virus ini menular melalui droplet liur manusia yang telah terinfeksi yang terhirup atau tertempel manusia sehat lainnya. Covid-19 bertahan selama 5 hingga 7 jam pada permukaan benda. Benda dengan droplet Covid-19 ini bila tersentuh manusia sehat dan orang tersebut mengusap mata, hidung dan bagian mulut mereka maka akan dapat dipastikan akan tertular.

Hingga saat ini belum ditemukan obat ataupun vaksin untuk menyembuhkan Covid-19, sehingga satu-satunya cara yang efektif adalah dengan memutus rantai penularan Covid-19. Tindakan paling tepat adalah menghindari kerumunan orang dan selalu berusaha menjaga jarak minimal satu meter agar terhindar dari droplet yang dikeluarkan saat bersin, batuk ataupun bernapas. Selalu mencuci tangan dengan sabun ataupun *hand sanitizer* akan membuat Covid-19 yang mungkin terdapat di tangan akan mati. Membersihkan benda baik yang terbuat dari plastik maupun *stainless steel* dengan disinfektan khususnya yang mengandung klorin dapat menjadikan Covid-19 tidak aktif. Sinar UV matahari juga mampu menonaktifkan Covid-19. Selain itu karena Covid-19 ini adalah suatu virus maka penting untuk membuat imunitas atau daya tahan tubuh menjadi meningkat agar tidak mudah terpapar.

Tidak semua masyarakat khususnya di Indonesia memahami tentang Covid-19 dan bagaimana cara memutus mata rantai penularannya. Masyarakat awam perlu diberikan edukasi yang sederhana. Edukasi bisa berupa *booklet* dengan gambar menarik dan gaya bahasa

yang sangat mudah dimengerti. Akademi Farmasi Surabaya (Akfar Surabaya) merupakan salah satu sekolah tinggi yang bergerak di bidang Kesehatan, yaitu Farmasi, merasa perlu ikut serta dalam pencegahan penularan Covid-19. Melalui kegiatan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) dan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, Akfar Surabaya berusaha mendidik para mahasiswa untuk dapat merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi sebuah kegiatan yang bermanfaat untuk masyarakat sekitar.

KPM ini dimulai dengan penyusunan sebuah *booklet*. *Booklet* adalah buku dengan gambar yang menarik dan bahasa yang ringkas dan sederhana yang biasanya digunakan sebagai media pemberian informasi. dengan lima tema, yaitu pertama, tentang panduan cara mencuci tangan dengan benar. Kedua, tentang tata cara penerimaan barang atau paket datang ke rumah. Ketiga, tentang cara membuat disinfektan sendiri dari rumah. Keempat, tentang resep minuman dari bahan herbal yang mudah dibuat sendiri di rumah untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus. Kelima, tentang pola hidup sehat agar tidak mudah sakit. Pembagian *booklet* ini dilakukan di tempat tinggal masing-masing anggota kelompok mahasiswa peserta KPM yang tersebar di wilayah Surabaya, Sidoarjo, Gresik, Lamongan dan Trenggalek. Ketentuan membagi *booklet* ini adalah secara personal agar tidak menimbulkan keramaian. Pembagian *booklet* disertai dengan pembagian gratis sabun cuci tangan.

Berikut adalah beberapa cuplikan gambar dan tanggapan para masyarakat.



Gambar 1. Satpam kantor dan perumahan memberikan kometer yang seragam yaitu
“ wah info mengenai minuman herbal ini bermanfaat sekali untuk menjaga stamina kita”



Gambar 2. Ibu rumah tangga yang juga memiliki warung kecil di rumahnya dan pedagang took kelontong memberikan komentar senada “ panduan mengenai bagaimana menerima barang atau paket dari luar sangat

berguna untuk saya dan ternyata mudah ya membuat cairan disinfektan sendiri!”



Gambar 3. Hal berbeda diungkapkan Keyza, siswi sebuah SMU negeri di Surabaya, “ panduan cara hidup sehat mudah untuk diingat!, semoga saya bisa rutin melakukannya. Terima Kasih Akfar Surabaya”



Gambar 4. Seorang marbot masjid kecil berujar “ di buku ini ada cara cuci tangan yang benar, saya akan ikuti dan akan membuatnya sendiri untuk saya tempelkan di dekat kamar mandi dan tempat wudhu masjid. Yaa agar jamaah juga ngerti”

Semoga dengan adanya kegiatan PKM di masa pandemi Covid-19 ini dapat memberikan sumbangsih yang cukup berarti bagi masyarakat.