

INOVASI GERTAK SAMBER CC PUSKESMAS PARUNG PANJANG

Awal tahun 2020 dunia digegerkan dengan berita mewabahnya penyakit yang disebut corona virus disease 19 (COVID-19) yang mulai merebak di Wuhan, Cina. Tidak disangka, dalam waktu 4 bulan wabah yang disebabkan oleh virus SARS-CoV2 ini sudah menjangkau seluruh dunia (213 negara, area, atau teritori), termasuk Indonesia (data per April 2020). Di seluruh dunia penyakit ini sudah menginfeksi sekitar hampir 2 juta orang dengan kematian mencapai lebih dari 100 ribu kasus.

Penyakit akibat virus memang pada umumnya merupakan ‘self-limiting disease’ yang mengandalkan kekuatan pertahanan tubuh. Karena itu telah banyak dikampanyekan untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah tertularnya infeksi virus, dan kalaupun tertular, tubuh akan kuat melawannya.

Menjaga tubuh agar tetap sehat dapat dilakukan dengan memastikan bahwa tubuh mendapatkan nutrisi yang diperlukan. Salah satu nutrisi yang diperlukan oleh tubuh adalah vitamin D untuk pertumbuhan tulang, gigi, dan pencegahan penyakit. Maka dari itu, tubuh membutuhkan banyak asupan vitamin D untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus COVID-19.

Berjemur di bawah sinar matahari bermanfaat untuk mendapatkan vitamin D bagi tubuh. Sebuah studi pada tahun 2017 yang menganalisis 25 uji coba terkendali secara acak menyimpulkan, vitamin D membantu mencegah infeksi saluran pernapasan akut. Vitamin D bisa meningkatkan sistem kekebalan atau daya tahan tubuh dalam beberapa cara, menurut salah satu penulis studi, Dr Adit Ginde. Ginde juga merupakan profesor kedokteran darurat di University of Colorado School of Medicine. Salah satu mekanisme vitamin D, kata dia, adalah meningkatkan peptida antimikroba yang berfungsi sebagai antibiotik alami dan pelindung antivirus terhadap patogen. Menurutnya, kekurangan vitamin D menyebabkan disfungsi dalam sistem kekebalan atau daya tahan tubuh.

Untuk itu Puskesmas Parungpanjang menginisiasi inovasi GERTAK SAMBER CC 19 (Gerakan Serentak Sambil Berjemur Cegah COVID-19) yaitu kegiatan rutin di Puskesmas yang dilakukan selama pandemi ini, dengan berjemur di bawah sinar matahari setiap jam 10 pagi yang dilakukan oleh seluruh staf dengan mengajak pengunjung/ pasien selama 15 menit setiap hari pelayanan. Selain itu, Puskesmas Parungpanjang juga telah menerapkan *Social Distancing* untuk mencegah penyebaran penularan COVID-19 di lingkungan Puskesmas saat memberikan pelayanan kesehatan.

Untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang COVID-19 dan pencegahannya maka dalam inovasi ini juga dilakukan penyuluhan untuk mengedukasi masyarakat sasaran.