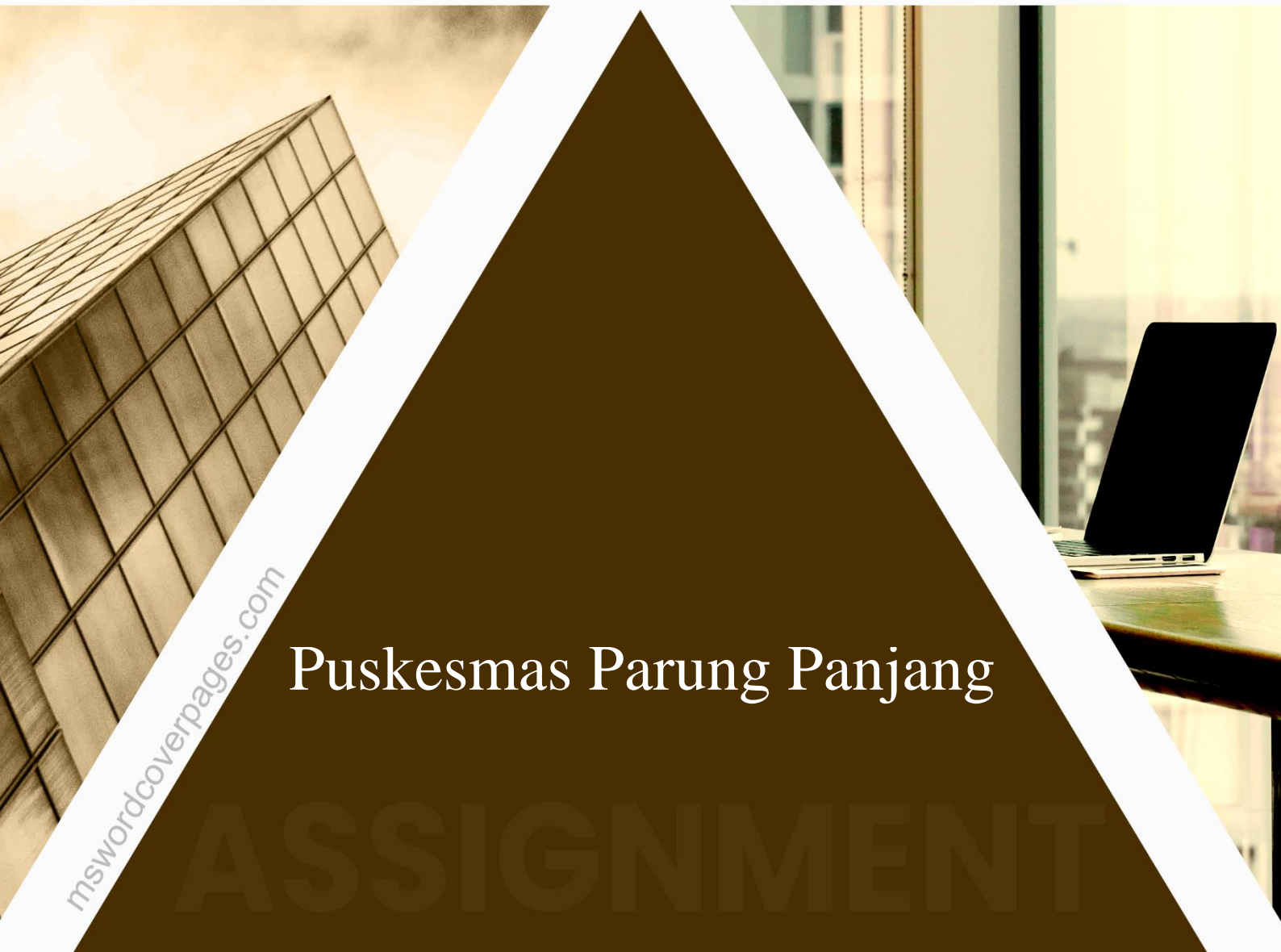
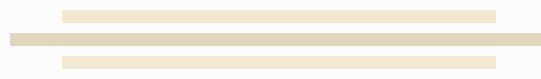


I N O V A S I

2020

Gertak Sumber CC Manual Book

Gerakan Serentak Sambil Berjemur Cegah Covid 19



Puskesmas Parung Panjang

ASSIGNMENT

mswordcoverpages.com

I. PENDAHULUAN

Diawal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Diketahui, asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Ditemukan pada akhir Desember tahun 2019. Sampai saat ini sudah dipastikan terdapat 65 Maret 2020) (PDPI, 2020).

Pada awalnya data epidemiologi negara yang telah terjangkit virus menunjukkan 66% pasien berkaitan atau terpajan dengan satu pasar seafood atau live market di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok (Huang, et. al., 2020). Sampel isolat dari pasien diteliti dengan hasil menunjukkan adanya infeksi coronavirus, jenis betacoronavirus tipe baru, diberi nama 2019 novel Coronavirus (2019-nCoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, World Health Organization memberi nama virus baru tersebut Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai Coronavirus disease 2019 (COVID-19) (WHO, 2020).

Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus "super spreader". (Channel News Asia, 2020). Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia (Relman, 2020). Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Saat ini ada sebanyak 65 negara terinfeksi virus corona. Menurut data WHO per tanggal 2 Maret 2020 jumlah penderita 90.308 terinfeksi Covid-19. Di Indonesia pun sampai saat ini terinfeksi 2 orang. Angka kematian mencapai 3.087 atau 2.3% dengan angka kesembuhan 45.726 orang. Terbukti pasien konfirmasi Covid-19 di Indonesia berawal dari suatu acara di Jakarta dimana penderita kontak dengan seorang warga negara asing (WNA) asal Jepang yang tinggal di Malaysia. Setelah

pertemuan tersebut penderita mengeluhkan demam, batuk dan sesak napas (WHO, 2020).

Berdasarkan data sampai dengan 2 Maret 2020, angka mortalitas di seluruh dunia 2,3% sedangkan khusus di kota Wuhan adalah 4,9%, dan di provinsi Hubei 3,1%. Angka ini di provinsi lain di Tiongkok adalah 0,16%.^{8,9} Berdasarkan penelitian terhadap 41 pasien pertama di Wuhan terdapat 6 orang meninggal (5 orang pasien di ICU dan 1 orang pasien non-ICU) (Huang, et.al., 2020). Kasus kematian banyak pada orang tua dan dengan penyakit penyerta. Kasus kematian pertama pasien lelaki usia 61 tahun dengan penyakit penyerta tumor intraabdomen dan kelainan di liver (The Straits Time, 2020).

Kejadian luar biasa oleh Coronavirus bukanlah merupakan kejadian yang pertama kali. Tahun 2002 severe acute respiratory syndrome (SARS) disebabkan oleh SARS-coronavirus (SARS-CoV) dan penyakit Middle East respiratory syndrome (MERS) tahun 2012 disebabkan oleh MERS-Coronavirus (MERS-CoV) dengan total akumulatif kasus sekitar 10.000 (1000-an kasus MERS dan 8000-an kasus SARS). Mortalitas akibat SARS sekitar 10% sedangkan MERS lebih tinggi yaitu sekitar 40%. (PDPI, 2020).

Untuk menghindari infeksi virus corona, WHO, (2020) menyarankan agar selalu rajin mencuci tangan dengan sabun dan air atau menggunakan hand sanitizer, menjaga jarak dengan orang lain sejauh minimal 1 meter, mencegah menyentuh wajah jika belum mencuci tangan, menutup mulut dan hidung saat batuk ataupun bersin, tetap tinggal di rumah saat kurang sehat, tidak merokok atau yang serupa yang dapat mengganggu paru- paru, tidak keluar rumah jika tidak perlu dan menghindari kerumunan.

Sebagaimana telah diketahui bahwa virus corona menyerang kekebalan tubuh sehingga tubuh tidak mampu menghadapi virus lagi. Dengan demikian kekebalan tubuh menjadi faktor utama dalam menghadapi virus tersebut. Sistem imun adalah sistem daya tahan tubuh terhadap serangan substansi asing yang

terpapar ke tubuh kita. Substansi asing tersebut bisa berasal dari luar maupun dalam tubuh sendiri.

Cara meningkatkan imunitas tersebut salah satunya adalah dengan meningkatkan kandungan vitamin di dalam tubuh agar tetap bugar dan sehat yaitu dengan menyempatkan waktu untuk berjemur. Sinar ultraviolet dari matahari bisa membantu memberikan vitamin D untuk kulit serta mampu meningkatkan sistem imun.

Dilansir dari Healthline, bahwa sinar matahari adalah salah satu sumber vitamin D, vitamin yang terbukti bisa memperkuat sistem imun kita. Oleh karena itu, zat tersebut sering disebut sebagai 'sunshine vitamin'. Saat intensitas radiasi UV B relatif rendah, sinar matahari bermanfaat bagi pembentukan Vit D3 dan sistem imun dalam tubuh, dan aman bagi manusia.

Vitamin D berperan dalam mengatur perbanyakan sel T, mengontrol proses dan fungsi sel limfosit. Singkatnya, vitamin D mendukung aktivasi imunitas antibakteri dan antivirus. Pada kasus kekurangan vitamin D, kadar sitokin pro peradangan meningkat dan mengurangi efektivitas respon imun terhadap infeksi secara signifikan.

II. LATAR BELAKANG

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.

Bila dilihat, kematian akibat lebih banyak terjadi pada pasien lanjut usia. Selain itu, keparahan COVID-19 juga lebih banyak dijumpai pada individu-individu

yang sedang atau pernah memiliki riwayat penyakit diabetes, jantung dan penyakit kronis lainnya. Yang menarik, tidak semua pasien Covid-19 menunjukkan gejala, atau hanya menunjukkan gejala yang ringan saja. Hal ini diduga akibat perbedaan kekuatan sistem imun tubuh, dimana pada usia dewasa muda, sistem imun lebih kuat daripada pasien usia lanjut.

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 walaupun 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.

Tingginya angka kasus COVID-19 di Kecamatan Parungpanjang yang telah mencapai angka 16 kasus per Maret 2020 sehingga ditetapkan sebagai red zone, membuka seluruh mata masyarakat khususnya staf Puskesmas Parungpanjang akan pentingnya menjaga kesehatan. Salah satunya menjaga daya imun tubuh

agar terhindar dari terjangkitnya berbagai penyakit. Imun tubuh yang baik dipercaya menjadi cara untuk mencegah terjangkit COVID-19. Selain konsumsi makanan bergizi, berjemur di bawah sinar matahari kini menjadi cara trend yang dilakukan oleh masyarakat dalam mendapatkan Vitamin D secara alami.

Vitamin D yang diproduksi oleh tubuh dari proses berjemur di bawah sinar matahari memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Vitamin D dapat meningkatkan kadar kalsium dan fosfor di dalam tubuh, menjaga fungsi otot dan saraf, serta meningkatkan daya tahan atau sistem imun tubuh dalam melawan infeksi.

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.

III. TUJUAN DAN MANFAAT

A. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Menambah dan menguatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara berjemur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mencegah resiko terinfeksi COVID-19
- b. Meningkatkan kesehatan pegawai maupun pengunjung puskesmas

B. MANFAAT

Sinar matahari membuat tubuh menghasilkan lebih banyak sel darah putih, terutama limfosit yang membantu mencegah infeksi dari berbagai penyakit akibat bakteri, virus dan jamur.

IV. SASARAN

Seluruh pegawai dan pengunjung Puskesmas Parungpanjang

V. KEGIATAN POKOK DAN RINCIAN KEGIATAN

A. Kegiatan Pokok

Upaya preventif dan promotif dengan mengadakan penyuluhan tentang COVID-19 dan pencegahannya serta mengajak seluruh pegawai dan pengunjung Puskesmas melakukan aktivitas berjemur setiap jam 10 pagi.

B. Rincian Kegiatan

1. Sosialisasi program inovasi Gertak Sumber CC kepada stakeholder terkait dan masyarakat
2. Melaksanakan bimbingan teknis dan pelatihan kepada stakeholder terkait
3. Implementasi kegiatan penyuluhan dan aktivitas berjemur
4. Publikasi dan promosi
5. Melaksanakan monitoring dan evaluasi

VI. CARA MELAKSANAKAN KEGIATAN

A. Persiapan

Kegiatan diawali dengan penjaringan masalah di lapangan dan dilanjutkan dengan penyusunan tim pengelola inovasi. Tahap berikutnya adalah perumusan dan penjaringan ide terkait inovasi. Setelah inovasi dimaksud dicanangkan, dilakukan sosialisasi dan pelatihan teknis dalam implementasi kegiatan.

B. Implementasi

1. Pemberitahuan
 - a. Petugas memberikan penyuluhan tentang manfaat berjemur untuk meningkatkan kesehatan
 - b. Petugas memberikan informasi bahwa akan diadakan kegiatan berjemur kepada seluruh staf puskesmas serta pasien di puskesmas parung panjang.
2. Pelaksanaan
 - a. Petugas memberitahukan untuk menghentikan kegiatan pelayanan
 - b. Petugas mengajak staf puskesmas serta pasien untuk menuju ke lokasi berjemur
 - c. Petugas memandu peserta untuk berjemur serta melakukan senam ringan
3. Pelaporan
 - a. Petugas meminta peserta untuk mengisi form absen kehadiran kegiatan
 - b. Petugas merekap daftar hadir

C. Monitoring dan evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan indikator jumlah peserta yang mengikuti kegiatan Gertak Sember CC.

VII. JADWAL TAHAPAN INOVASI DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Tahapan Inovasi Gertak Sember CC

No.	Tahapan	Waktu Kegiatan	Keterangan
1.	Latar belakang masalah	Maret 2020	Penjaringan di lapangan
2.	Perumusan Ide	Maret 2020	Perumusan Ide dari masukan semua pihak / koordinasi dengan Kepala Puskesmas

3.	Perancangan	April 2020	Menyusun Tim pengelola Inovasi dan linsek
4.	Sosialisasi	April 2020	Stake Holder terkait
5.	Implementasi	April 2020	Pelaksanaan penyuluhan dan berjemur bersama

Langkah-langkah:

1. Kepala Puskesmas melihat adanya kasus COVID 19 di wilayah kerja Puskesmas Parungpanjang yang menyebabkan salah satu staf Puskesmas terpapar COVID 19
2. Kepala Puskesmas berdiskusi dengan Kepala TU dan staf Puskesmas untuk mengatasi masalah COVID 19
3. Hasil musyawarah diputuskan agar mengadakan kegiatan yang bersifat preventif untuk mencegah masalah COVID 19 melalui suatu kegiatan inovasi dengan nama " GERTAK SAMBER CC 19 (Gerakan Serentak Sambil Berjemur Cegah COVID 19) "
4. Tanggal 23 Maret 2020 Kepala Puskesmas membentuk tim pengelola kegiatan inovasi dengan nama-nama yang terlampir di SK
5. Tanggal 24 Maret 2020 Tim Pengelola Kegiatan mengadakan sosialisasi kepada seluruh staf Puskesmas untuk mekanisme pelaksanaan kegiatan
6. Tanggal 1 April 2020 Tim Pengelola Kegiatan mengadakan sosialisasi kepada seluruh pasien yang datang ke Puskesmas bahwa akan diadakan kegiatan Gertak Sember CC 19 di Puskesmas Parungpanjang
7. Tanggal 1 April 2020 dilakukan pencaanangan kegiatan inovasi Gertak Sember CC 19 di halaman depan Puskesmas Parungpanjang yang dihadiri oleh Kepala Puskesmas dan stafnya serta pasien yang datang untuk melaksanakan kegiatan berjemur pertama kali secara bersamaan

8. Tanggal 8 April 2020 melakukan pemantauan perkembangan kegiatan Gertak Sambel CC 19 di halaman depan Puskesmas Parungpanjang oleh tim kegiatan inovasi.
9. Tanggal 8 April 2020 melakukan validasi dan evaluasi data oleh tim pengelola dan staf puskesmas
10. Tanggal 8 April 2020 melakukan survey kepuasan pelaksanaan kegiatan inovasi Gertak Samber CC 19 kepada staf dan pasien Puskesmas Parungpanjang.

B. Pelaksanaan Inovasi Gertak Samber CC

No	Kegiatan	Tahun											
		2020											
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1.	Sosialisasi program inovasi												
2.	Bimbingan teknis dan memberikan pelatihan												
3.	Implementasi kegiatan												
4.	Publikasi dan promosi												
5.	Monitoring dan evaluasi												

Ket. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan sesuai laporan dari masyarakat.

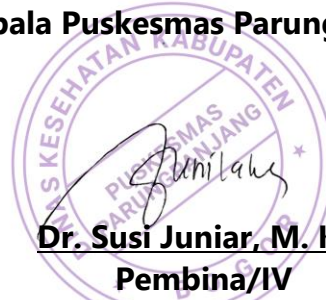
VIII. EVALUASI PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PELAPORAN

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilaporkan setelah kegiatan dilaksanakan.

Parungpanjang, 23 Maret 2020

Mengetahui

Kepala Puskesmas Parung Panjang



Dr. Susi Juniar, M. Kes
Pembina/IV

197406032008012005