



BUKU PEDOMAN

**KKN-PPM DARING UGM
PERIODE 2 TAHUN 2020**

DESA KEDUNGPOH

MITOS DAN FAKTA DI TENGAH PANDEMI COVID-19



PENDAHULUAN

Saat ini dunia tengah dilanda pandemi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) yang disebabkan oleh infeksi virus SARS-COV2. Virus ini pertama kali muncul di Wuhan, China pada akhir tahun 2019, kemudian mulai menyebar ke seluruh dunia pada awal tahun 2020 hingga saat ini. Penyebarannya yang cepat dan adanya laporan bahwa virus ini menyebabkan kematian di berbagai negara menimbulkan keresahan masyarakat dunia.

Keberadaan virus yang tergolong baru bagi masyarakat memunculkan banyak pertanyaan dan banyaknya ketidakpastian informasi yang beredar di masyarakat. Banyaknya istilah baru pada pandemi ini menyebabkan kebingungan bagi sebagian orang sehingga memicu kepanikan berlebih di tengah masyarakat. Oleh karena itu, TIM KKN-PPM UGM Periode 2 Unit Kedungpoh menyusun buku saku yang berisi rangkuman mengenai COVID-19 serta fakta dan mitos yang sering kali beredar di masyarakat dengan mengacu pada informasi terbaru dari lembaga kesehatan, baik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia maupun *World Health Organization* (WHO).

Dengan adanya buku saku ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pandemi COVID-19 dan sekaligus mengajak masyarakat untuk bersama-sama melawan pandemi COVID-19 ini. Dengan begitu diharapkan akan tercipta masyarakat yang sehat dan tangguh dalam menghadapi pandemi COVID-19.

TENTANG COVID-19

Apa itu Coronavirus?

Coronavirus adalah kelompok virus yang dapat menginfeksi hewan atau manusia sehingga timbulah penyakit. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga infeksi serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

Apa itu COVID-19?

COVID-19 adalah **penyakit menular** yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan (yang saat ini dikenal dengan virus SARS-COV2).

Gimana sih penyebaran COVID-19?

Seseorang dapat tertular COVID-19 dari orang lain yang sudah terinfeksi virus ini. Penularannya melalui droplet dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terinfeksi batuk, bersin atau berbicara. Droplet ini relatif berat sehingga jatuh ke tanah dengan cepat. Orang dapat terinfeksi COVID-19 jika menghirup droplet dari orang yang terinfeksi virus tersebut. Oleh karena itu, penting untuk menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain dan menghindari kerumunan.

Droplet dapat menempel di permukaan benda seperti meja, ga-

gang pintu, dan pegangan tangan. Seseorang dapat terinfeksi dengan menyentuh permukaan benda tersebut kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut mereka. Inilah alasan pentingnya selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir atau menggunakan hand sanitizer.

COVID-19 dapat ditularkan oleh orang yang memiliki gejala ringan, seperti batuk ringan, tetapi merasa sehat. Beberapa laporan juga menyebutkan bahwa COVID-19 juga dapat ditularkan oleh orang tanpa gejala namun belum diketahui seberapa sering penularan dengan cara tersebut terjadi.

Apa aja sih gejala COVID-19?

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, batuk kering, dan rasa lelah. Gejala lain yang lebih jarang dan mungkin dialami beberapa pasien adalah rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indra perasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Sekitar 80% orang yang terinfeksi berhasil pulih tanpa perawatan khusus. Sekitar 1 dari 5 orang yang terinfeksi COVID-19 menderita sakit parah dan kesulitan bernafas.

TENTANG COVID-19

Siapa saja yang berisiko terinfeksi COVID-19?

Siapapun dapat terinfeksi COVID-19 dan mengalami sakit yang **serius**. Orang dari segala usia dan jenis kelamin dapat terinfeksi virus ini. Namun, risikonya akan lebih besar pada orang-orang usia lanjut atau lansia (usia di atas 60 tahun) dan orang-orang dengan penyakit tertentu seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung dan paru-paru, diabetes, atau kanker.

Gimana sih cara untuk mendeteksi apakah seseorang terinfeksi COVID-19 atau tidak?

Saat ini metode yang paling akurat untuk mendeteksi apakah seseorang menderita COVID-19 atau tidak adalah menggunakan Swab Test yang dapat dilakukan di rumah sakit, puskesmas, atau fasilitas kesehatan lainnya. Metode lain yang juga sering digunakan adalah Rapid Test, namun metode ini tidak benar-benar dapat mendeteksi adanya coronavirus dalam tubuh. Begitu juga dengan pemeriksaan suhu tubuh tidak dapat digunakan sebagai penentu apakah seseorang menderita COVID-19 atau tidak. Orang dengan suhu di bawah 37,5°C tidak menunjukkan bahwa seseorang tidak terjangkit coronavirus karena demam atau peningkatan suhu tubuh hanya salah satu gejala COVID-19.

Apa yang harus kita lakukan jika memiliki gejala COVID-19 dan kapan harus mencari pertolongan medis?

Jika mengalami gejala ringan seperti batuk ringan atau demam ringan, secara umum tidak perlu mencari pertolongan medis. Tetap melakukan isolasi mandiri di rumah dan pantau gejala tersebut setiap hari. Namun jika tinggal di daerah endemik malaria atau demam berdarah, segera cari pertolongan medis apabila menderita demam dan tetap patuhi protokol kesehatan saat mendatangi fasilitas kesehatan.

Segera cari perawatan medis jika mengalami kesulitan bernapas atau nyeri/tekanan di dada. Sebaiknya hubungi penyedia layanan kesehatan terlebih dahulu dan ceritakan semua keluhan yang dialami agar dapat diarahkan ke fasilitas kesehatan yang tepat.

TENTANG COVID-19

KIAT-KIAT PENCEGAHAN

Untuk mencegah penyebaran COVID-19, hendaknya masyarakat selalu mematuhi protokol kesehatan yang telah dianjurkan oleh pemerintah dan lembaga kesehatan, seperti Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan *World Health Organization* (WHO). Adapun beberapa kiat-kiat pencegahan penularan COVID-19 adalah sebagai berikut.

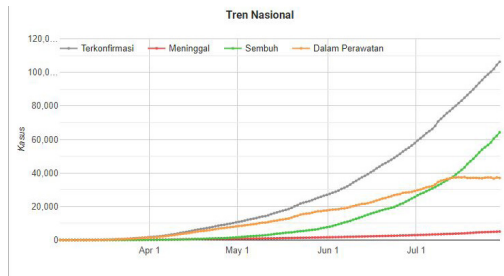
1. Menggunakan masker saat akan bepergian dan ketika sakit.
2. Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air bersih atau menggunakan *hand sanitizer*.
3. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut apabila belum mencuci tangan.
4. Tutup hidung dan mulut ketika batuk atau bersin menggunakan tissue atau lipatan siku, jangan menutup hidung dan mulut menggunakan telapak tangan.
5. Jaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter dan hindari kerumunan.
6. Selalu menjaga agar tubuh tetap sehat dengan tidur teratur, makan-makanan yang bergizi, dan minum air putih sedikitnya 6 gelas/hari.
7. Tetap menjaga kebersihan diri dengan mandi setiap hari dan menjaga kebersihan rumah.

MITOS DAN FAKTA COVID-19 SAAT INI

MITOS DAN FAKTA NOMOR 1

Benarkah pandemi COVID-19 sudah berakhir di era New Normal ini?

Tentu tidak. Faktanya yaitu memasuki masa New Normal tidak menjadikan pandemi COVID-19 berakhir begitu saja. Justru di masa New Normal ini, masyarakat harus lebih waspada dalam menghadapi pandemi.



(Sumber : kompas.com, <https://www.kompas.com/covid-19>)

Menurut data statistik hingga tanggal 22 juli 2020 angka kejadian Covid-19 terus naik, sehingga kita tidak boleh lengah, dan tetap harus waspada dengan menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker, menjaga jarak minimal 1 meter, dan rajin mencuci tangan apabila setelah melakukan aktivitas di tempat yang berisiko.

MITOS DAN FAKTA NOMOR 2

Benarkah bahwa COVID-19 tidak lebih berbahaya dari flu musim dingin?

Tentu saja tidak. COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus baru yang belum ditemukan obatnya. Sebagian besar orang yang terinfeksi COVID-19 akan mengalami gejala seperti flu biasa. Namun, jika dilihat dari profil keseluruhan penyakit sejauh ini, COVID-19 lebih serius karena di beberapa kasus dapat menyebabkan kematian.

MITOS DAN FAKTA NOMOR 3

Apakah kalung anticorona berbahan Eucalyptus benar-benar efektif dapat menangkal coronavirus sehingga pemakainya dapat terhindar dari COVID-19?

Hal ini masih belum dapat dibuktikan. Faktanya adalah belum ada penelitian yang mendukung klaim tersebut. Eucalyptus mempunyai kandungan utama senyawa 1,8-cineole (eucalyptol) yang sudah teruji memiliki efek sebagai antibakteri, antioksidan, antiinflamasi, dan antiseptik sehingga sering digunakan untuk mengurangi gejala penyakit saluran nafas, flu, dan batuk. Beberapa penelitian juga menunjukkan potensi eucalyptus sebagai antivirus. Namun hingga saat ini belum ada penelitian yang mendukung efek eucalyptus untuk menangkal coronavirus. Untuk membuktikan efek eucalyptus dalam menangkal coronavirus harus dilakukan uji praklinis dan klinis yang membutuhkan waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, belum tepat apabila eucalyptus dikatakan sebagai anticoronavirus karena hingga saat ini belum ada penelitian yang mendukung hal tersebut.

MITOS DAN FAKTA NOMOR 4

Benarkah COVID-19 dapat ditularkan melalui udara (airborne)?

Hal ini masih belum dapat dibuktikan dan perlu kajian lebih lanjut. Menurut WHO, hingga saat ini jalur penyebaran utama coronavirus yaitu melalui droplet. Memang benar ada isu bahwa coronavirus menyebar melalui udara, namun agar bisa menyebar melalui udara, ukuran partikel harus sangat kecil dan pada keadaan khusus seperti menggunakan aerosol atau kekuatan bertekanan tinggi. Sehingga masih diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai kemungkinan penyebaran coronavirus melalui udara. Meskipun demikian, tetap disarankan agar masyarakat waspada dengan kemungkinan penularan virus lewat udara (airborne) dengan tetap mematuhi protokol kesehatan (menggunakan masker saat bepergian, rajin mencuci tangan, menjaga jarak, serta menutup hidung dan mulut saat bersin dan batuk menggunakan siku). Masyarakat juga dihimbau untuk menjaga sirkulasi udara di dalam rumah agar tetap baik dan bersih.

MITOS DAN FAKTA NOMOR 5

Apakah sinar matahari dapat mencegah seseorang agar tidak terinfeksi COVID-19?

Faktanya adalah hingga saat ini belum ada penelitian yang membuktikan secara jelas apakah sinar matahari dapat secara langsung membunuh virus corona yang menyebabkan COVID-19 atau tidak. Namun, diketahui bahwa sinar matahari dapat membantu tubuh memproduksi vitamin D untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, masyarakat tetap dianjurkan untuk berjemur sekitar 10-15 menit pada jam 10.00-15.00 untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat melawan virus dan bakteri penyebab penyakit dengan lebih baik.

MITOS DAN FAKTA NOMOR 6

Apakah antibiotik dan obat malaria efektif dalam menyembuhkan COVID-19?

Hal tersebut tidak benar. Faktanya adalah hingga saat ini vaksin untuk mengobati COVID-19 masih dalam tahap pengembangan dan tidak ada obat lain yang terbukti dapat mengobati penyakit ini. COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus sehingga san-

gat tidak tepat apabila diobati dengan antibiotik yang merupakan obat antibakteri. Apabila hal ini dilakukan, akan meningkatkan risiko terjadinya resistensi antibiotik. Obat malaria juga tidak tepat digunakan untuk mengobati COVID-19, apalagi bila digunakan tanpa adanya pengawasan dari tenaga kesehatan. Hal ini hanya akan membahayakan pasien karena obat malaria tergolong obat keras yang penggunaannya harus di bawah pengawasan tenaga kesehatan.

MITOS DAN FAKTA NOMOR 7

Apakah penyemprotan disinfektan ke tubuh dapat melindungi diri dari COVID-19?

Hal tersebut tidak benar. Faktanya adalah penyemprotan disinfektan ke tubuh sangat tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan iritasi serta merusak kulit dan mata. Disinfektan hanya boleh digunakan untuk membersihkan lantai dan permukaan benda lain yang sering disentuh seperti gagang pintu, meja, kursi, sakelar lampu, dan lain-lain.

MITOS DAN FAKTA NOMOR 8

Benarkah paket kiriman merupakan salah satu media penularan COVID-19?

Faktanya adalah coronavirus memang dapat menempel pada paket atau benda-benda lain, namun hanya dapat bertahan dalam waktu tertentu. Penularan utama COVID-19 hingga saat ini masih melalui droplet dan jalur masuknya ke dalam tubuh seseorang adalah melalui mata, hidung, dan mulut. Namun, penting untuk masyarakat agar selalu menjaga kebersihan apabila menerima paket kiriman, dengan cara mencuci tangan dengan sabun dan air bersih setelah membuka paket kiriman serta dapat juga membersihkan permukaan paket terlebih dahulu dengan disinfektan.

STIGMA TERHADAP COVID-19

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stigma adalah ciri negatif yang menempel pada pribadi seseorang karena pengaruh lingkungannya. Kondisi pandemi COVID-19 saat ini memunculkan stigma sosial di tengah masyarakat. Hal ini memicu munculnya diskriminasi secara tidak langsung dan memunculkan pandangan negatif terhadap penderita COVID-19.

Munculnya stigma yang dikaitkan dengan pandemi COVID-19 ini disebabkan karena COVID-19 merupakan penyakit baru yang masih belum dikenal oleh masyarakat serta timbulnya ketakutan di tengah masyarakat karena sedikitnya informasi yang tersedia mengenai COVID-19.

Adanya stigma dari masyarakat terhadap pandemi COVID-19 ini dapat menyebabkan dampak negatif seperti:

- Mendorong orang tidak fokus kepada upaya pencegahan COVID-19
- Mematahkan semangat masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
- Mendorong orang untuk menyembunyikan gejala COVID-19 yang muncul dan berbohong mengenai kondisi dirinya saat ini yang mungkin berisiko tinggi terpapar COVID-19 karena takut mengalami diskriminasi
- Mencegah orang untuk segera mencari perawatan kesehatan karena takut akan pandangan negatif dari orang lain
- Dampak stigma pada PDP dan ODP yaitu dapat menambah beban psikologis

Oleh karena itu, sangat penting untuk mengendalikan stigma yang beredar di masyarakat agar tidak menimbulkan dampak negatif di masa pandemi ini. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh setiap orang adalah sebagai berikut.

1. Berbicara yang baik

Kenalilah hal-hal apa yang boleh dan tidak boleh dikatakan selama masa pandemi untuk menghindari terbentuknya stigma. Contohnya yaitu: jangan mengaitkan virus corona dengan suatu etnis atau ras tertentu, seperti menyebut “Wuhan Virus”, “Chinese Virus”, atau “Asian Virus”. Tetaplah berbicara sesuai dengan fakta yang ada. Jangan menimbulkan kepanikan berlebih di masyarakat.

2. Kenali dan sebarkan informasi yang tepat, berdasarkan informasi resmi yang ada, mengenai pandemi COVID-19 kepada masyarakat sekitar untuk mengurangi terjadinya kesalahan persepsi dan kecemasan di masyarakat.
3. Lakukan langkah-langkah pencegahan agar tetap sehat dan jangan menyebarkan ketakutan di masyarakat.
4. Tunjukkan empati kepada mereka yang terkena dampak pandemi COVID-19 ini.
5. Selalu mendukung orang-orang tercinta selama pandemi COVID-19.

Berisiko terkena COVID-19 ataupun terinfeksi COVID-19 bukanlah sebuah aib. Oleh karena itu, apabila diri sendiri atau orang terdekat menderita gejala COVID-19 dan dicurigai berisiko tinggi terinfeksi COVID-19, jangan ragu untuk melakukan isolasi mandiri dan menghubungi tenaga kesehatan atau pusat pengendalian COVID-19 agar segera mendapatkan penanganan untuk mengurangi risiko kematian.

PENUTUP

Demikianlah beberapa topik terkait pandemi COVID-19 yang telah kami rangkum dari berbagai sumber menjadi sebuah buku saku. Harapannya buku saku ini dapat membantu menjawab pertanyaan masyarakat terkait pandemi COVID-19 dan dapat mengurangi segala ketidakpastian informasi yang beredar di masyarakat sehingga masyarakat dapat tetap beraktivitas seperti biasa tanpa adanya ketakutan berlebih terhadap pandemi COVID-19. Dengan dibuatnya buku saku ini, kami mengajak masyarakat untuk tetap waspada dan tetap patuh pada protokol kesehatan yang ada selama pandemi COVID-19 ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anonim, 2020, Data Covid-19 di Indonesia, terdapat di <https://www.kompas.com/covid-19>, diakses pada 23 Juli 2020 pukul 13.40 WIB.
- [2] Kamus Besar Bahasa Indonesia (Online), 2020, Stigma, terdapat di <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/stigma>, diakses pada 21 Juli 2020 pukul 18.56 WIB.
- [3] Menteri Kesehatan RI, 2020, Tanya Jawab Seputar Virus Corona, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- [4] Mukaromah, Vina. Fadhotul, 2020, Virus Corona Bermutasi Jadi Lebih Mematikan, Mitos atau Fakta?, terdapat di <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/07/10100565/virus-corona-bermutasi-jadi-lebih-mematikan-mitos-atau-fakta-?page=all#page3>, diakses pada 13 Juli 2020 pukul 19.47 WIB.
- [5] Primaya Hospital, 2020, 20 Mitos dan Fakta Virus Corona Wajib Kamu Tahu, terdapat di <https://primayahospital.com/covid-19/mitos-dan-fakta-virus-corona/>, diakses pada 21 Juli 2020 pukul 11.43 WIB.
- [6] World Health Organization, 2020, Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for The Public: Mythbusters, terdapat di <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>, diakses pada 20 Juli 2020 pukul 20.14 WIB.
- [7] World Health Organization, 2020, Modes of Transmission of Virus Causing COVID-19: Implications for IPC Precaution Recommendations, terdapat di <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>, diakses pada 20 Juli 2020 pukul 20.13 WIB.
- [8] World Health Organization, 2020, Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus, terdapat di <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>, diakses pada 18 Juli 2020 pukul 16.56 WIB.