



BUKU PEDOMAN

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

DESA KEDUNGPOH

PENTINGNYA PENGGUNAAN MASKER



PENTINGNYA PENGGUNAAN MASKER

Pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 menyebabkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengeluarkan aturan, salah satunya adalah kewajiban menggunakan masker bagi seluruh orang yang berada di tempat umum. Penggunaan masker ini sebagai salah satu bentuk pencegahan penularan Covid-19 melalui droplet. Droplet merupakan cairan yang keluar dari saluran pernapasan. Penularan melalui droplet sangat dihindari karena virus SARS-CoV-2 ini banyak ditemui pada saluran pernapasan manusia.

Awalnya, Pemerintah berdasarkan saran dari WHO menghimbau masyarakat yang sehat untuk tidak menggunakan masker. Sebelum himbauan ini ada, terjadi kelangkaan masker dan harga masker yang ada sangat tinggi hingga 10 kali lipat. Covid-19 terus menyebar dan menyebabkan ribuan kematian di seluruh dunia, membuat WHO mengeluarkan aturan penggunaan masker untuk semua orang, baik orang sehat maupun orang yang sedang sakit.

Permintaan masker yang semakin tinggi dan kelangkaan masker yang ada membuat pemerintah memperbolehkan masyarakat untuk menggunakan masker kain. Belum ada penelitian resmi mengenai efektivitas penggunaan masker kain untuk pencegahan penularan Covid-19. Namun, penggunaan masker kain dapat mencegah keluar masuknya droplet meskipun tidak 100%. Penggunaan masker medis yang lebih efektif mencegah penularan virus lebih dianjurkan untuk digunakan oleh tenaga medis dan orang yang sedang sakit.

CARA MENGGUNAKAN MASKER YANG BENAR

Pencegahan Covid-19 tidak hanyasekedar menggunakan masker. Penggunaan masker perlu dilakukan dengan baik dan benar agar efektivitas penggunaan masker tinggi. Sebelum menggunakan masker, tangan harus dicuci terlebih dahulu menggunakan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer. Masker yang digunakan bertujuan untuk menghindari penyebaran droplet sehingga masker yang digunakan harus menutupi bagian mulut, hidung, hingga ke dagu. Selain itu, masker yang digunakan tidak boleh kendor. Masker yang kendor membuat udara masuk tanpa terfilter oleh masker sehingga virus dan bakteri dapat masuk ke saluran pernapasan.

Selama menggunakan masker kita tidak boleh memegang bagian depan masker. Debu, virus, dan bakteri yang terfilter menempel pada bagian depan masker. Setelah masker kotor, terasa lembab atau basah, masker harus segera diganti. Idealnya masker harus diganti setiap 4 jam sekali. Masker dilepas dengan melepaskan pengait yang tertempel pada telinga. Masker kain yang telah digunakan disarankan untuk direndam dalam air hangat

yang selanjutnya dicuci dengan detergen agar virus dan bakteri yang terdapat pada masker mati. Setelah masker dilepaskan, tangan dicuci kembali dengan menggunakan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer.

Langkah diatas dilakukan apabila masker yang digunakan adalah masker kain. Apabila masker yang digunakan adalah masker medis atau masker sekali pakai, cara menggunakan dan melepas masker tidak berbeda. Setelah masker digunakan masker harus dibuang pada tempat sampah. Jangan menggunakan kembali masker yang telah digunakan. Yang perlu diperhatikan dalam penggunaan masker medis atau masker sekali pakai, bagian masker yang berwarna berada dibagian depan dan masker mengikuti bentuk hidung.

JENIS-JENIS MASKER

Masker merupakan salah satu alat pelindung diri (APD) yang dapat melindungi mulut, hidung, dan wajah dari patogen yang ditularkan melalui udara (airborne), droplet, maupun percikan cairan tubuh yang terinfeksi. Pada umumnya ada 4 jenis masker yang biasa digunakan sebagai APD, diantaranya yaitu (Redaksi, 2020):

1. Masker kain (cloth mask)

Masker kain merupakan masker yang terbuat dari kain yang dapat dibersihkan dan digunakan kembali. Masker ini umumnya digunakan oleh masyarakat yang sehat di tempat umum dan bukan petugas kesehatan dan berfungsi untuk melindungi diri dari paparan virus maupun polusi. Penggunaan masker kain digunakan sebagai pengganti masker medis untuk mencegah kelangkaan masker medis yang diperlukan oleh petugas kesehatan. Masker kain memiliki proteksi yang paling rendah dimana masker ini tidak mampu menyaring seluruh partikel droplet atau partikel virus yang melayang di udara. Kapasitas filtrasi masker kain hanya mampu menyaring 10-60% partikel berukuran 3 mikron. Dengan kata lain, tingkat kebocoran masker dapat dikatakan tinggi. Meski demikian, penggunaan masker kain dapat meminimalisir potensi penularan penyakit apabila dibarengi dengan tetap menjaga jarak sekitar 1-2 meter apabila berada di tempat umum dan rajin mencuci tangan apabila akan menyentuh wajah. Keuntungan menggunakan masker kain yaitu dapat dipakai secara berulang-ulang dengan catatan rajin mencucinya menggunakan detergen dan air hangat sehingga dapat membunuh virus yang menempel pada masker.

2. Masker bedah

Masker bedah lebih efektif melindungi dibandingkan dengan masker kain. Namun penggunaannya yang hanya sekali pakai atau tidak dapat digunakan secara berulang-ulang mengakibatkan terjadinya kelangkaan masker di pasaran. Masker bedah meskipun lebih efektif dibandingkan dengan masker kain dalam melindungi dari paparan virus, tetapi pada masker bedah masih terdapat potensi kebocoran karena tidak menutup wajah secara penuh. Efektivitas masker bedah dalam memfiltrasi paparan virus sekitar 30-96% dengan ukuran partikel yang dapat ditahan yaitu $> 5\mu\text{m}$. Masker bedah dianjurkan untuk orang-orang yang sakit dan petugas kesehatan yang sehari-hari berhubungan langsung dengan pasien.

3. Masker N95

Masker N95 memiliki tingkat proteksi yang lebih tinggi dibandingkan dengan masker bedah. Hal ini dikarenakan tidak adanya kebocoran atau celah pada masker sehingga dapat melindungi dari paparan virus. Masker ini mampu menahan partikel berukuran 0,1 mikron dengan efektivitas diatas 95%. Masker ini dianjurkan hanya bagi petugas kesehatan dan bukan untuk masyarakat umum. Petugas kesehatan yang dimaksud yaitu mereka yang berinteraksi dengan pasien yang memiliki potensi penularan tinggi atau penyakit yang dapat menular melalui udara (airborne) maupun droplet. Penggunaan masker N95 dikhususkan untuk kondisi dengan tingkat resiko tinggi. Masker ini memiliki banyak lapisan bahan penyaring dan harus menempel erat pada wajah sehingga sebelum penggunaannya diperlukan uji pengepasan pada setiap pemakainnya.

4. Respirator mask atau full-face mask

Masker ini umumnya dipakai pada lingkungan industri yang memiliki potensi terpapar partikel berbahaya. Masker ini memiliki proteksi sekitar 99% dan dipastikan tidak ada partikel berukuran 0,1 mikron yang dapat menembus masker ini. Masker ini dapat dipakai secara berulang-ulang namun dengan tetap memperhatikan prosedur pembersihan.

CARA MEMBUAT MASKER KAIN

Beberapa kanal Youtube membahas mengenai cara membuat masker kain di rumah dengan alat dan bahan yang sederhana. Kanal Youtube yang dapat anda coba tonton antara lain Achan's Diary, Titiz Craft, dan Kreasi Nyonya Liang. Kanal Youtube tersebut menyajikan cara pembuatan masker kain yang sederhana dan mudah untuk dicoba di rumah. Kain yang baik yang digunakan untuk membuat masker kain adalah kain katun. Kain katun memiliki presentase filtrasi yang lebih besar dibandingkan dengan jenis kain lain. Katun memiliki tekstur yang lembut, dingin, dan memudahkan pernapasan sehingga membuatnya lebih nyaman untuk digunakan.

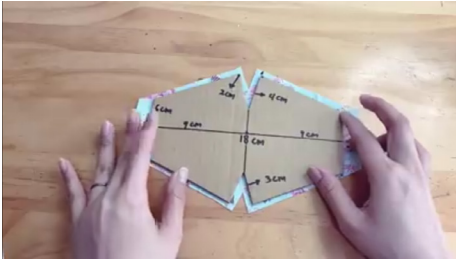
Alat dan bahan yang diperlukan antara lain 2 buah kain, jarum jahit, jarum pentul, penggaris, pensil, kertas, karton, atau kardus bekas, karet, dan gunting. Secara umum, tata cara pembuatan masker berdasarkan ketiga kanal Youtube tersebut sama. Pembuatan dimulai dari pembuatan pola hingga penjahitan. Yang berbeda dari ketiga kanal Youtube tersebut adalah bentuk pola yang digunakan.

Cara membuat masker kain :

1. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan



2. Buat pola pada kertas, karton, atau kardus bekas. Potong kain sesuai dengan pola yang telah dibuat pada kedua kain



3. Satukan kedua kain dengan menjahit kain dan sisakan salah satu sisi



4. Balik kain tersebut kemudian jahit sisi yang belum dijahit



5. Lipat sisi kanan dan kiri lalu jahit

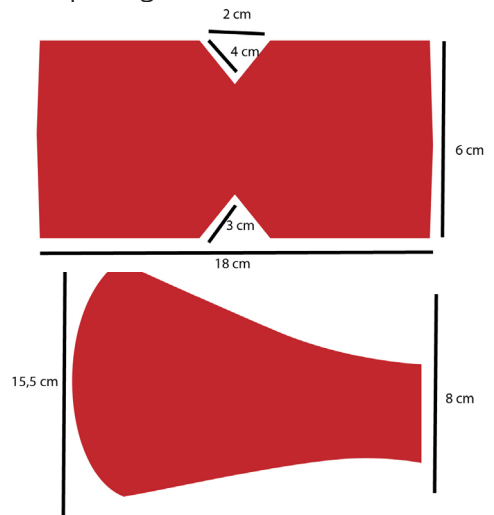


6. Karet dimasukkan ke dalam lipatan, bentuk simpul untuk mengikatnya



7. Setrika masker agar lebih rapi

Berikut adalah pola masker yang dapat digunakan :



FAKTA TENTANG PENGGUNAAN MASKER KAIN

Beberapa informasi mengenai masker kain sebagai APD perlu diperhatikan agar penggunaan masker untuk proteksi diri menjadi optimal, diantaranya yaitu:

1. Masker tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi juga oleh anak-anak dengan memperhatikan ukuran dan cara penggunaan yang tepat sehingga fungsi masker menjadi efektif.
2. Penggunaan masker untuk bayi tidak memungkinkan, sehingga perlu diperhatikan bagi orang disekitarnya agar menggunakan masker dengan baik jika sedang sakit dan memperhatikan etika batuk dan kebersihan tangan. Namun alangkah lebih baiknya apabila tidak ada kepentingan yang mendasak, bayi sebaiknya tidak diajak bepergian terlebih dahulu.
3. Masker kain belum diketahui efektivitasnya dalam mencegah penularan virus corona. Namun penggunaan masker kain dapat menjadi solusi di tengah kelangkaan masker medis sehingga masyarakat umum tetap dapat menggunakan masker ketika di tempat umum dan tenaga medis tetap dapat menggunakan masker yang sesuai standar saat bekerja untuk melindungi diri dari paparan virus.
4. Penggunaan masker kain akan lebih efektif jika dibarengi dengan menjaga jarak kurang lebih 1 meter ketika berada di tempat umum, menjaga kebersihan tangan, dan tidak memegang wajah.
5. Penggunaan masker kain sebaiknya tidak lebih dari 5 jam dalam sehari, setelah itu langsung dicuci dengan detergen dan air hangat.
6. Bahan untuk membuat masker kain dapat berasal dari bahan kain yang sedikit tebal dengan rongga tenunan kain yang rapat. Disarankan agar menggunakan kain yang baru dan bersih serta serat kain masih rapat.
7. Masker kain yang tipis disarankan menggunakan minimal 2 lapis kain dengan kantong filter didalamnya. Filter yang digunakan harus memiliki tingkat penyerapan partikel yang tinggi. Apabila tidak ada, dapat menggunakan tissue sebagai penggantinya.
8. Masker kain yang digunakan harus disesuaikan dengan ukuran wajah, menutupi bagian hidung, mulut, hingga dagu dan tidak longgar.
9. Pembuatan masker kain harus dilakukan dengan kondisi tangan dan peralatan yang bersih.

TIPS MEMBELI MASKER KAIN

Selain membuat masker kain sesuai kreasi sendiri, kita juga bisa mendapatkan masker kain di supermarket, pasar, pedagang pinggir jalan, atau belanja online. Saat ini sudah banyak yang menjual masker kain dan harganya tergolong bervariasi, mulai dari Rp5000-20.000/pcs nya. Saat memilih bahan masker kain, pertimbangan utamanya adalah efektivitas mencegah droplet dan dapat nyaman digunakan untuk bernapas. Masker kain yang beredar tidak hanya menawarkan kenyamanan, namun juga desain yang tetap mendukung aktivitasmu di luar rumah. Meskipun, hingga kini belum ada studi terkait desain atau model masker kain untuk mencegah Covid-19. Berikut merupakan petunjuk untuk memilih masker kain:

1. Pastikan masker kain dapat menutup bagian atas hidung sampai area dagu.
2. Pastikan masker kain terpasang pas atau dapat menutup mulut dan hidung dengan sempurna.
3. Masker kain yang baik terdiri dari tiga lapis (dengan lapisan yang bisa diberi tisu untuk filter tambahan)
4. Rekomendasi bahan masker kain adalah katun. Hindari kain tenun, kain rajutan, kain poliester, spandeks, kain yang susah kering, atau kain yang mudah lembab. Kain yang susah kering dan mudah lembab rentan menjadi sarang kuman berkembang biak.
5. Demi alasan kesehatan, sebaiknya setiap anggota keluarga mempunyai beberapa masker kain. Sehingga, selalu tersedia masker kain cadangan yang bersih.
6. Jika sudah melorot, sebaiknya Anda mengganti masker kain dengan yang lainnya.

Masker Kain

Salah satu model masker kain yang baik adalah yang memiliki filter tersendiri. Masker kain dengan filter memiliki tempat untuk menaruh filter di dalamnya. Filter yang dimaksud juga dapat diselipkan diantara dua lapisan masker. Sehingga, keseluruhan masker menjadi tiga lapis. Berikut merupakan contoh masker dengan filter tambahan yang beredar di pasaran:

Bentuk masker kain dengan filter



Contoh filter: PM.25 (atau bisa dengan tisu dan juga kain katun)



DAFTAR PUSTAKA

<https://www.youtube.com/watch?v=YfdW8nIIIK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=sABQEFwPP3M>

<https://www.youtube.com/watch?v=3d3-2VI6KZY>

www.qualitylogoproducts.com

<https://www.thehealthsite.com/>

Detik.com

Dewi, N.A., dan Sri, U.2020.Perancangan Masker Kain Sebagai Alat Pelindung Diri dalam Sistem Sustainable Fashion.Jurnal Da Moda 1(2):32-41.

Keputusan Menteri Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Liputan6.com

Panduan Sementara WHO: Anjuran Mengenai Penggunaan Masker dalam Konteks Covid-19

Pengurus Pusat Ikatan Dokter Anak Indonesia.2020.FAQ Pemakaian Masker.[Online] covid19.idionline.org.[diakses] 29 Juli 2020.

Redaksi.2020.Mengenal Jenis-Jenis Masker untuk Cegah Covid-19.[Online] Jurnalsecurity.com.[diakses] 29 Juli 2020.