



Sosialisasi *Monkeypox* dan Edukasi Pola Hidup Sehat Pada Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Kelurahan Rapak Dalam Kota Samarinda

Maryam Jamila Arief^{1*}, Victoria Yulita Fitriani², Venna Sinthary³, Helmi⁴, Maria Almeida⁵

^{1,3,5}Program Studi D3 Farmasi, Universitas Mulawarman, Indonesia

^{2,4}Program Studi S1 Farmasi Klinis, Universitas Mulawarman, Indonesia
maryamjamilaa@farmasi.unmul.ac.id*

Article History:

Received: 20-11-2024

Revised: 25-11-2024

Accepted: 26-11-2024

Keywords: *Monkeypox, Zoonis, Pola Hidup Sehat, Infeksi, Indonesia*

Abstract: *Monkeypox merupakan penyakit infeksi zoonosis yang disebabkan oleh virus monkeypox dan telah menjadi perhatian global akibat peningkatan kasus di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penularan monkeypox terjadi melalui kontak langsung dengan hewan atau manusia yang terinfeksi, droplet, atau penggunaan bersama alat makan. Peningkatan kesadaran masyarakat, khususnya melalui edukasi pola hidup sehat, menjadi strategi penting dalam pencegahan penyakit ini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang monkeypox dan pentingnya pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi interaktif dan penyuluhan yang disertai evaluasi melalui pretest dan post-test kepada anggota Tim Penggerak PKK Kelurahan Rapak Dalam, Kota Samarinda. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai post-test sebesar 15,63% dibandingkan nilai pretest, yang mengindikasikan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi dan edukasi pola hidup sehat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan monkeypox. Kesimpulannya, program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan memperkuat kemampuan masyarakat dalam melakukan tindakan pencegahan. Edukasi seperti ini sangat penting untuk diterapkan secara luas guna memitigasi penyebaran monkeypox dan penyakit menular lainnya.*

© 2024 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Monkeypox atau MPOX, merupakan penyakit zoonosis yang disebabkan oleh virus *monkeypox*, anggota genus *Orthopoxvirus*. Penyakit ini pertama kali diidentifikasi pada tahun 1958 di kalangan monyet laboratorium, sementara kasus pertama pada manusia dilaporkan pada tahun 1970 di Republik Demokratik Kongo (CDC, 2023; WHO, 2024). Virus ini memiliki pola penularan yang mirip dengan *smallpox* namun dengan tingkat keparahan lebih rendah (Adler *et al.*, 2022). Menurut laporan terbaru dari WHO pada 13 September 2024, kasus *monkeypox* telah melampaui 100.000 di 122 negara. Di Indonesia sendiri, telah terkonfirmasi 88 kasus *monkeypox* yang tersebar di DKI Jakarta, Jawa Barat, Banten, Jawa Timur, DI Yogyakarta, dan Kepulauan Riau. Lonjakan ini menunjukkan

pentingnya langkah preventif, khususnya edukasi dan penerapan pola hidup sehat, sebagai bagian dari mitigasi penyebaran penyakit ini (Suharsono, 2024).

Gejala klinis *monkeypox* umumnya muncul dalam dua tahap, yaitu tahap awal dan tahap ruam kulit. Tahap awal ditandai dengan demam tinggi, sakit kepala, nyeri otot, kelelahan ekstrem, dan pembengkakan kelenjar getah bening (Adler *et al.*, 2022; Sun, 2023). Tahap ini diikuti dengan munculnya ruam kulit yang berkembang menjadi lesi, dimulai dari wajah dan menyebar ke seluruh tubuh. Masa inkubasi *monkeypox* berkisar antara 6–13 hari, namun dapat bervariasi hingga 21 hari tergantung kondisi individu (Sun, 2023). Gejala yang mirip dengan penyakit lain seperti cacar air atau campak membuat diagnosa dini dan akurat menjadi tantangan (Adler *et al.*, 2022; Suharsono, 2024).

Penularan *monkeypox* dapat terjadi melalui kontak langsung dengan hewan atau manusia yang terinfeksi. Hewan seperti monyet, tikus, kelinci, kucing, dan primata lain menjadi reservoir alami virus ini. Kontak langsung dengan cairan tubuh, luka kulit, atau jaringan hewan yang terinfeksi dapat menyebabkan transmisi ke manusia (Adler *et al.*, 2022; Li *et al.*, 2022). Penularan dari manusia ke manusia terjadi melalui droplet, kontak dengan lesi kulit, penggunaan bersama alat makan atau mandi, serta dari ibu hamil ke janin melalui plasenta (Sun, 2023). Selain itu, konsumsi daging hewan yang tidak dimasak dengan baik juga menjadi faktor risiko (Sun, 2023; Suharsono, 2024).

Pola hidup sehat memiliki peran penting dalam pencegahan *monkeypox*. Sistem imun yang kuat mampu melindungi tubuh dari infeksi virus, termasuk *monkeypox* (Walker, 2023). Aktivitas fisik yang teratur, istirahat yang cukup, konsumsi makanan bergizi, serta pengelolaan stres yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Kemenkes RI, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir secara rutin mampu mengurangi risiko penularan penyakit berbasis virus hingga 50% (Smith and Taylor, 2022).

Penerapan pola hidup sehat mencakup beberapa langkah sederhana yang mudah dilakukan sehari-hari. Rutin mencuci tangan, terutama setelah berinteraksi dengan hewan atau sebelum makan, adalah langkah awal yang efektif (Smith and Taylor, 2022; Zhang, 2022). Istirahat yang cukup, yaitu 7–9 jam per malam, membantu tubuh meregenerasi sistem imun (Walker, 2023). Aktivitas fisik, seperti berjalan kaki atau olahraga ringan selama 30 menit setiap hari, telah terbukti meningkatkan fungsi imunologis (Kemenkes RI, 2024). Konsumsi makanan yang kaya vitamin, mineral, dan antioksidan seperti buah-buahan, sayuran, serta sumber protein, juga memainkan peran kunci (Smith and Taylor, 2022; Kemenkes RI, 2024). Selain itu, menjaga suasana hati dengan cara mengelola stres dan kebahagiaan juga berdampak positif pada imunitas tubuh (Zhang, 2022; Walker, 2023).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan sosialisasi dan edukasi terkait *monkeypox* serta pola hidup sehat sebagai langkah preventif di Kelurahan Rapak Dalam, Kota Samarinda. Upaya ini meliputi penyuluhan tentang definisi, tanda, gejala, cara penularan, serta langkah praktis pencegahan melalui pola hidup sehat. Pelatihan mencakup demonstrasi cuci tangan yang benar, pengelolaan pola makan, dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan langkah ini, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran dan menerapkan kebiasaan yang mendukung pencegahan penyakit (Kemenkes RI, 2024; Suharsono, 2024; WHO, 2024). Penerapan pola hidup sehat tidak hanya penting dalam konteks pencegahan *monkeypox* tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan pengetahuan yang memadai dan penerapan kebiasaan positif, masyarakat dapat menjadi lebih siap menghadapi ancaman kesehatan global yang terus berkembang (Smith and Taylor, 2022; Zhang, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pemberian sosialisasi tentang *monkeypox* dan edukasi pola hidup sehat untuk peningkatan imunitas tubuh. Sosialisasi ini merupakan salah satu bagian dari pengabdian masyarakat Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman yang mengangkat topik Pelayanan Kefarmasian kepada Kelompok Tuna Netra dan Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Kelurahan Rapak Dalam Kecamatan Loa Janan Ilir Kota Samarinda. Sasaran utama sosialisasi *monkeypox* dan edukasi pola hidup sehat ini ialah Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Kantor Kelurahan Rapak Dalam Kota Samarinda yang dilaksanakan tanggal 25 September 2024.

Tujuan dilakukannya sosialisasi ini yaitu untuk menambah wawasan anggota tim PKKP terkait *monkeypox* yang sedang berkembang di Indonesia dan memberikan edukasi tentang upaya pencegahan infeksi yaitu dengan meningkatkan imunitas tubuh. Adapun tujuan khusus pengabdian kepada masyarakat ini ialah untuk memperoleh gambaran tingkat pengetahuan anggota PKK kelurahan Rapak Dalam Kota Samarinda sebelum dan setelah diberikan sosialisasi. Kegiatan pengabdian ini meliputi:

1. Penyampaian materi tentang *monkeypox* dan pola hidup sehat.
2. Melakukan pre-test dan post-test tentang *monkeypox* dan pola hidup sehat.
3. Melakukan tanya jawab terkait materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi *monkeypox* dan edukasi pola hidup sehat ini ialah Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Kantor Kelurahan Rapak Dalam Kota Samarinda yang dilaksanakan tanggal 25 September 2024 merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim 5 pengabdian kepada masyarakat Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman yang secara umum mengangkat topik Pelayanan Kefarmasian kepada Kelompok Tuna Netra dan Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Kelurahan Rapak Dalam Kecamatan Loa Janan Ilir Kota Samarinda. Sosialisasi *monkeypox* ditunjukkan pada gambar 1, penyampaian materi dilakukan oleh apt.Maryam Jamila Arief,S.Farm., M.S.Farm. sebagai salah satu pengajar di fakultas farmasi Universitas Mulawarman. Sebelum kegiatan sosialisasi, peserta yang hadir diminta untuk mengisi lembar pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal para peserta terkait dengan materi yang akan dibawakan.



Gambar 1. Penyampaian Materi MPOX

Materi sosialisasi meliputi definisi, tanda, gejala, cara penularan, serta langkah praktis pencegahan melalui pola hidup sehat. Pelatihan mencakup demonstrasi cuci tangan yang benar, pengelolaan pola makan, dan pentingnya menjaga kesehatan mental yang terkait dengan *monkeypox*. Selama proses sosialisasi, keterlibatan peserta secara aktif

dalam menerapkan pola hidup sehat menunjukkan bahwa metode penyampaian interaktif yang digunakan oleh pemateri berhasil menciptakan suasana belajar yang menarik dan efektif. Dengan mengajak peserta mempraktikkan langkah-langkah sederhana seperti mencuci tangan dengan benar, mengatur pola makan bergizi, dan pentingnya menjaga kebugaran tubuh, peserta dapat langsung memahami dan merasakan manfaat dari pola hidup sehat. Pendekatan ini tidak hanya memberikan informasi secara teori tetapi juga menanamkan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih bermakna. Antusiasme peserta, seperti yang terlihat pada gambar 2, mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam menarik perhatian dan mendorong kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan sebagai langkah pencegahan penyakit, termasuk monkeypox. Respons positif ini menunjukkan bahwa peserta merasa relevansi materi yang disampaikan dengan kebutuhan mereka sehari-hari. Selain itu, suasana interaktif selama proses sosialisasi juga dapat meningkatkan daya serap informasi karena peserta tidak hanya mendengarkan tetapi juga berpartisipasi aktif, yang secara psikologis membantu mereka lebih memahami dan mengingat materi yang disampaikan.



Gambar 2. Antusiasme Peserta Untuk Menerapkan Pola Hidup Sehat

Setelah materi selesai disampaikan, kemudian buka sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri, ada beberapa pertanyaan mengenai cara mencegah penularan *monkeypox* pada kucing peliharaan serta cara mengetahui tanda dan gejala Penularan *monkeypox* pada kucing peliharaan dapat dicegah dengan beberapa langkah. Pertama, batasi interaksi kucing peliharaan dengan hewan liar, seperti tikus atau primata, yang dapat menjadi reservoir virus *monkeypox*. Hewan liar sering kali menjadi sumber utama penyebaran virus. Kedua, jika kucing memiliki riwayat kontak dengan hewan liar atau menunjukkan gejala penyakit, lakukan karantina dan pemantauan untuk mengurangi risiko penularan kepada hewan lain atau manusia. Ketiga, penting untuk menjaga kebersihan lingkungan kucing, Selain itu, hindari memberikan makanan mentah kepada kucing karena dapat menjadi sumber patogen. Terakhir, gunakan alat pelindung seperti sarung tangan saat menangani kucing, terutama jika menunjukkan tanda-tanda sakit, dan selalu cuci tangan setelahnya. Untuk mengetahui tanda dan gejala kucing yang terinfeksi *monkeypox*, pemilik hewan peliharaan perlu memperhatikan beberapa hal. Kucing yang terinfeksi dapat menunjukkan adanya lesi kulit berupa bintik-bintik atau ruam yang berkembang menjadi pustula atau luka terbuka. Selain itu, demam sering kali menjadi salah satu gejala awal yang dapat diukur menggunakan termometer khusus hewan peliharaan. Kucing juga mungkin mengalami penurunan nafsu makan, terlihat lemah atau lesu, dan lebih sering tidur dari biasanya. Diagnosis dapat dilakukan melalui pemeriksaan klinis dan laboratorium untuk memastikan adanya infeksi *monkeypox*.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Kegiatan pengisian pre-test dan post-test seperti yang ditunjukkan pada gambar 4 merupakan langkah strategis untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti sosialisasi. Peningkatan nilai pada post-test menunjukkan efektivitas materi dan metode penyampaian informasi. Hal ini juga mencerminkan keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan monkeypox dan pentingnya pola hidup sehat. Selain itu, pengisian pre-test membantu panitia mengidentifikasi tingkat pemahaman awal peserta, sehingga materi yang disampaikan dapat lebih terarah dan relevan.

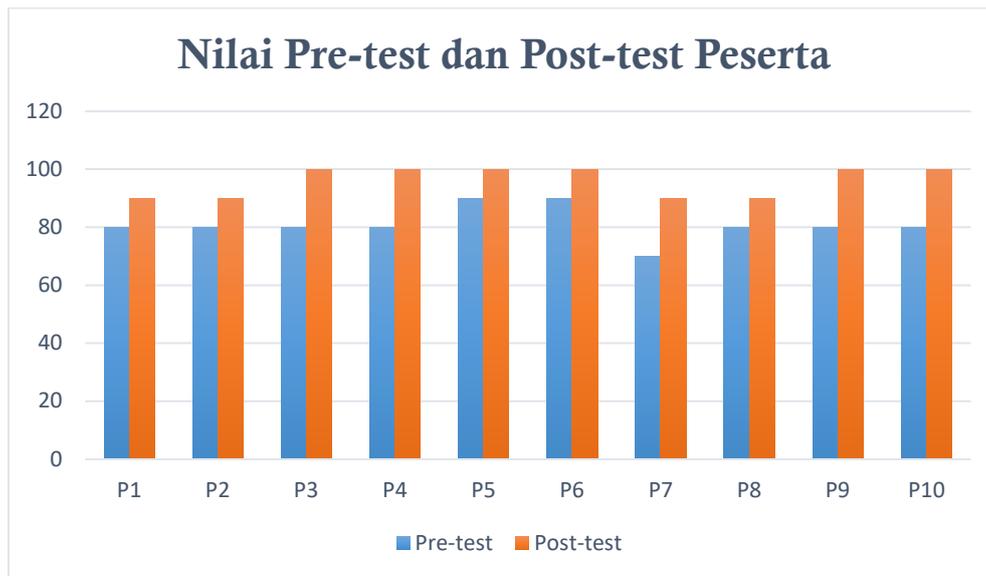


Gambar 4. Pengisian Jawaban Pre-Test (Gambar Kiri) dan Post-Test (Gambar Kanan)

Kegiatan foto bersama peserta, tim pengabdian Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, dan perwakilan kepala kelurahan Rapak Dalam Kecamatan Loa Janan Ilir Kota Samarinda pada gambar 5 tidak hanya menjadi bentuk dokumentasi acara tetapi juga memiliki nilai simbolis sebagai bukti kolaborasi dan keberhasilan program. Dokumentasi seperti ini penting untuk laporan kegiatan serta publikasi yang dapat menginspirasi kegiatan serupa di tempat lain. Momen ini juga memperkuat hubungan antara penyelenggara dan masyarakat, menciptakan kesan positif yang dapat meningkatkan partisipasi pada program-program selanjutnya.



Gambar 5. Foto Bersama



Hasil post-test yang menunjukkan peningkatan sebesar 15,63% dibandingkan pretest mengindikasikan bahwa sosialisasi interaktif dan penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang monkeypox dan pola hidup sehat. Metode penyuluhan interaktif, yang melibatkan diskusi langsung dan penggunaan materi visual, diketahui dapat meningkatkan daya serap informasi serta memfasilitasi pemahaman peserta secara lebih mendalam dibandingkan dengan metode ceramah konvensional. Studi oleh Ngatmini,dkk (2020) menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan berbasis partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan hingga 20% pada kelompok intervensi. Selain itu, keterlibatan aktif peserta melalui tanya jawab dan simulasi praktik, seperti mencuci tangan yang benar, membantu peserta menerapkan pengetahuan yang didapat ke dalam kebiasaan sehari-hari, sehingga lebih mudah diingat dan diterapkan (Susilo and Rahman, 2021). Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan yang dirancang dengan pendekatan partisipatif lebih efektif dalam menghasilkan perubahan perilaku dan pemahaman yang berkelanjutan (Bandura, 2004).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pemahaman anggota tim PKK Kelurahan Rapak Dalam Kota Samarinda terkait *monkeypox* dan pola hidup sehat yang ditentukan dari peningkatan nilai post-test dibandingkan dengan nilai pre-test sebesar 15,63%.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Rapak Dalam Kota Samarinda yang telah dilakukan, maka hal-hal yang dapat disarankan antara lain:

1. Sebaiknya dilakukan sosialisasi dan edukasi monkeypox dengan cakupan masyarakat yang lebih luas sehingga dapat membantu pemerintah untuk menurunkan tingkat penyebaran penyakit tersebut.
2. Sebaiknya dilakukan sosialisasi dan edukasi berbagai penyakit yang prevalensinya cukup tinggi terutama di Kelurahan Rapak Dalam Kota Samarinda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adler, H. et al. (2022). Clinical features and management of human monkeypox: A retrospective observational study in the UK. *The Lancet Infectious Diseases*, 22(5), 775–781.
- [2] Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143–164.
- [3] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). Monkeypox: What You Need to Know. Available at: <https://www.cdc.gov/mpox/about/index> (Accessed: 16 November 2024).
- [4] Kemenkes RI. (2024). Pola Hidup Sehat sebagai Pencegahan Penyakit Infeksi. Jakarta.
- [5] Li, Y. et al. (2022). An overview of transmission and prevention of monkeypox. *Emerging Infectious Diseases*, 28(3), 511–516.
- [6] Ngatmini, S., Wahyuni, S. and Kurniasih, D. (2020). Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui metode penyuluhan partisipatif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 45–52.
- [7] Smith, R. and Taylor, D. (2022). Simple hygienic practices to curb virus transmission. *International Journal of Public Health*, 14(3), 112–118.
- [8] Suharsono, E. (2024). Edukasi kesehatan masyarakat dalam pencegahan zoonosis. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 18(3), 301–310.
- [9] Sun, H. (2023). The role of lifestyle in enhancing immunity against viral infections. *Journal of Health and Immunology*, 15(2), 123–130.
- [10] Susilo, D. and Rahman, A. (2021). Pengaruh metode simulasi terhadap peningkatan perilaku cuci tangan pada kelompok masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 12(3), 101–108.
- [11] Walker, J. (2023). Immunity in the face of viral outbreaks: Lessons from global pandemics. *Global Health Journal*, 12(4), 321–330.
- [12] WHO. (2024). Monkeypox Global Update September 2024. Available at: <https://www.who.int/> (Accessed: 16 November 2024).
- [13] Zhang, L. (2022). Psychological resilience and immunity: Implications for disease prevention. *Mental Health and Immunity Journal*, 10(1), 45–55.