

Sosialisasi Pencegahan Nyamuk *Aedes Aegypti* Pada Saluran Air Warga Dalam Upaya Mencegah Penyakit DBD Di Desa Kotasari

Azhar Ardiawan¹, Faishal Fadhilah², Nurbaity Fahadzriyah³, Dr. Rohanda, M. Ag

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. e-mail:

faishalfadhilah77@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. e-mail: azharardiwawan@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. e-mail: fahadzbeth@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. e-mail:

rohanda@uinsgd.ac.id

ABSTRAK

Aedes Aegypti atau Nyamuk Demam Kuning adalah jenis nyamuk yang dinilai sebagai penyebar penyakit, salah satu penyakit yang disebarkan oleh nyamuk *Aedes Aegypti* adalah Demam Berdarah (DBD). Menurut data, pada periode bulan Januari – Juli 2023, sebanyak 42.690 orang terinfeksi DBD dan 317 orang meninggal. Hal ini menjadikan demam berdarah sebagai salah satu sorotan masyarakat terkhusus pada daerah yang berdekatan dengan lahan pertanian. Kotasari merupakan salah satu desa yang berada di Kabupaten Subang, berbatasan dengan kota Indramayu, Kotasari menjadi salah satu desa yang menjadikan pertanian sebagai salah satu sumber pencaharian utama. Dengan izin dan anjuran puskesmas, kelompok Kuliah Kerja Nyata 312 melaksanakan sosialisasi dan pengecekan penampungan air yang dilaksanakan secara *door to door*. Harapan desa terhadap masyarakat adalah terhindar dari segala penyakit dan tetap konsisten menjaga Pola Bersih Hidup dan Sehat.

Kata Kunci: *Aedes Aegypti*, Demam Berdarah (DBD), Sosialisasi

ABSTRACT

Aedes Aegypti or Yellow Fever Mosquito is a type of mosquito that is considered to spread disease, one of the diseases spread by the *Aedes Aegypti* mosquito is Dengue Fever (DHF). According to data, in the period January – July 2023, as many as 42,690 people were infected with dengue fever and 317 people died. This makes dengue fever a public concern, especially in areas close to agricultural land. Kotasari is one of the villages in Subang Regency, bordering the city of Indramayu, Kotasari is one of the villages that uses agriculture as one of the main sources of livelihood. With the permission and recommendation of the community health center, the Real Work Lecture 312 group carried out socialization and checking of water

reservoirs which was carried out door to door. The village's hope for the community is to avoid all diseases and remain consistent in maintaining a clean and healthy lifestyle.

Keys: Aedes Aegypti, Dengue Fever, Socialization

A. PENDAHULUAN

Kotasari merupakan salah satu desa di Kabupaten Subang yang masyarakatnya mayoritas bermata pencaharian di bidang pertanian. Demam Berdarah menjadi salah satu kekhawatiran bagi masyarakat maupun tim kesehatan dalam perangkat desa. Anggota KKN 312 hadir di tengah masyarakat Kotasari melaksanakan tugas Kuliah Kerja Nyata dan membantu pihak desa dalam mencegah terjadinya Demam Berdarah di desa. Anggota KKN 312 mendapatkan pembinaan dari pihak puskesmas tentang bersosialisasi dalam rangka pencegahan Demam Berarah.

Pembinaan yang dilakukan oleh puskesmas terhadap anggota KKN 312 adalah mengenai pengetahuan terhadap nyamuk *Aedes Aegypti*, cara pencegahan dari rumah dengan melaksanakan 3M (Menguras, Menutup/Mengubur dan Mendaur Ulang), cara pengecekan jentik nyamuk pada tempat penampungan yang berada di rumah warga dan pendataan. Upaya anggota KKN 312 dalam memeriksa dan mensosialisasikan pencegahan jentik nyamuk berlangsung selama tiga hari, daerah yang dijamah meliputi daerah yang digarap oleh kelompok kami yakni RT.10, 11, 12 dan 13. Pihak puskesmas berharap dengan dibantunya pendataan indikasi jentik nyamuk DBD Kotasari terhindar dari Demam Berdarah.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang kami pakai dalam penelitian ini adalah Analisis Kejadian dari Fakta yang telah kami dapatkan di lapangan. Dengan data yang didapatkan di lapangan membentuk suatu laporan dan kesimpulan tentang hasil dari sosialisasi dan pengecekan jentik nyamuk Desa Kotasari.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini bernama sosialisasi pencegahan nyamuk *Aedes Aegypti* pada saluran air warga Desa Kotasari dalam upaya mencegah penyakit DBD, kegiatan tersebut dilaksanakan 3 hari berturut-turut dari tanggal 27 Juli 2023 – 29 Juli 2023, bentuk kegiatan ini bersifat sosialisasi dari rumah warga ke rumah warga lainnya. Tujuan utama kelompok KKN 312 Merencanakan sosialisasi ini agar warga Desa Kotasari terhindar dari wabah Demam Berdarah, apa lagi setelah mendengar kabar bahwa di desa sebelah yaitu Desa Mundusari sudah terdapat kasus terlebih dahulu yang menjangkit 6 orang warganya terkena penyakit Demam berdarah ini.

Pada awalnya kegiatan ini sempat diluar rencana, karena memang konsep dari sosialisasi ini pada mulanya ingin bersifat penyampaian materi dengan dikumpulkannya para warga di satu tempat dengan mendatangkan para pemateri yang handal di dalam bidangnya dan membahas tentang pola hidup sehat dan bersih untuk menjaga kesehatan lingkungan Masyarakat di Dusun Simpang, Desa Kotasari, Kab Subang.



Gambar 1. Sosialisasi Puskesmas Kepada Mahasiswa KKN

Namun, setelah perwakilan dari kelompok kita membahas mengenai konsep kegiatan yang ditawarkan kepada tokoh Masyarakat setempat muncullah beberapa gagasan dan ide untuk menggabungkan konsep yang kita tawarkan dengan menambah beberapa elemen penyampaiannya yang lebih kompetitif, yaitu dengan konsep *door to door* (Turun ke rumah Masyarakat secara langsung dengan mendatangi rumah tersebut). Tujuannya agar lebih terasa dan lebih intens untuk mengedukasi Masyarakat agar mudah paham mengenai pentingnya menjaga

kesehatan lingkungan agar terciptanya lingkungan yang sehat tanpa adanya wabah penyakit yang menjangkit.



Gambar 2. Perencanaan Konsep Sosialisasi DBD

Pada tanggal 26 Juli 2023, setelah kemarin malam berbincang-bincang mengenai rumusan terkait bentuk sosialisasi tersebut, maka pada pagi harinya pihak dari Puskesmas Kecamatan Pusakanagara datang ke posko KKN kami dan memanggil juga 2 kelompok lain yang letak KKN nya di desa yang sama namun berbeda garapan dusun yaitu kelompok 310 dan 311 untuk sama-sama ikut sosialisasi sekaligus pengarahan lebih lanjut terkait aspek dan konsep kita untuk mengedukasi Masyarakat terkait kebersihan lingkungan sekaligus memeriksa saluran air untuk menyadarkan Masyarakat terkait pentingnya hidup bersih dan mencegah saluran air agar setiap 1 minggu dua kali dikuras untuk mencegah berkembangbiaknya nyamuk *Aedes Aegypti*.

Pihak dari Puskesmas Kecamatan Pusakanagara menjelaskan bahwasanya, aktivitas menggigit nyamuk *Aedes aegypti* biasanya mulai pagi dan petang hari, dengan 2 puncak aktifitas antara pukul 09.00 -10.00 dan 16.00 -17.00. *Aedes aegypti* mempunyai kebiasaan mengisap 48 darah berulang kali dalam satu siklus gonotropik, untuk memenuhi lambungnya dengan darah.

Masing-masing dari tiap kelompok tersebut diberi arahan oleh pihak dari Puskesmas Pusakanagara untuk memberikan edukasi dan memeriksa setiap saluran

air yang ada di rumah-rumah, kemudian setelah itu jika terdapat saluran air yang kotor maupun yang terdapat jentik-jentik nyamuk ataupun terdapat pula banyak nyamuk di rumahnya maka itu ditandai dengan keterangan positif, dan sebaliknya jika saluran air di rumah tersebut dalam keadaan bersih, rutin di kuras selama 1 minggu 2 kali atau lebih, dan tidak terdapat jentik-jentik nyamuk ataupun sejenisnya maka rumah tersebut ditandai dengan keterangan negatif yang artinya aman. Maka dari itu pemeriksaan yang dilakukan harus bersifat terstruktur dan teliti agar memang edukasi yang disampaikan kepada Masyarakat jelas dan sesuai dengan apa yang diperiksa di dalam rumah tersebut.

Kemudian keesokan harinya, di tanggal 27 Juli masing-masing kelompok KKN diberi tugas untuk menjalankan apa yang kemarin diarahkan oleh pihak puskesmas, yaitu memulai sosialisasi. Adapun kami yaitu kelompok KKN 312 bagian di Dusun Simpang yang merupakan Dusun garapan kami yang terdiri dari 1 RW, dan 4 RT yang terbagi ke dalam 3 hari pengecekannya, yaitu hari pertama difokuskan untuk RT 11, hari kedua yaitu sebagian RT 11 yang belum dan RT 10, lalu hari ketiga nya yaitu RT 12 dan 13. Adapun setelah melakukan sosialisasi tiap harinya kita selalu melakukan evaluasi di malam hari untuk menyampaikan kendala serta menyampaikan apa saja yang menjadi Pelajaran untuk besok agar bisa maksimal dalam melakukan edukasi ini kepada Masyarakat Dusun Simpang.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil daripada kelompok KKN 312 melakukan pengecekan untuk melakukan sosialisasi penyakit DBD kepada Masyarakat Dusun Simpang itu diberbagai RT yang ada di Dusun tersebut sangat variatif, contohnya di RT 11 ketika kita melakukan sosialisasi di hari pertama serta kemudian melakukan pengecekan dari rumah ke rumah menurut data yang kita kumpulkan itu hasilnya ialah data akumulasi RT 11 kebanyakan itu ialah negatif yang artinya ialah kebanyakan berada di kategori aman, karena memang setelah mengamati bahwasanya di RT 11 rata-rata memakai ember dan tidak memakai bak mandi karena memang ember itu lebih relatif lebih muda untuk peralihan air lama ke air yang baru, dan juga memang kondisi disana pun

banyak yang di dalam bak mandi nya berisikan ikan kecil-kecil yang cenderung akan memakan jentik-jentik nyamuk.

Kemudian hasil lain diperoleh pada hari kedua yaitu sosialisasi di RT 10 yang merupakan RT yang paling sedikit penduduknya karena mengalami pengusuran akibat proyek pemerintah yaitu akses Jalan Tol Patimban. Kami mengamati hasil dari RT 10 yang cenderung berbeda dengan RT 10 yang dimana hasilnya menunjukkan angka positif yang dimana potensi untuk perkembangbiakan nyamuk sangat tinggi dan dalam kategori berbahaya jika dibiarkan untuk berkembang, karena khawatir disana aka nada perkembangbiakan nyamuk *Aedes Aegypti*. Dan kami pun telah memberikan masukan-masukan serta edukasi terhadap pencegahan hal tersebut.

NO	NAMA KK	RT/ RW	KETERANGAN (Positif/Negatif)
1	Dulmi	13/03	Positif
2	Sulawati	13/03	Negatif
3	Maria	13/03	Negatif
4	Sulawati	13/03	Positif
5	Rasiem	13/03	Negatif
6	Danunih	13/03	Positif
7	Marta	13/03	Positif
8	Kawata	13/03	Negatif
9	Widiana	13/03	Negatif
10	Achah	13/03	Positif
11	Nawawi	13/03	Negatif
12	Nanang	13/03	Negatif
13	Suyanti	13/03	Positif
14	Typtina	13/03	Negatif
15	Rana	13/03	Positif
16	Diantri	13/03	Positif
17	Udin wahadin	13/03	Negatif
18	Jumrah	13/03	Negatif
19	Supardi	13/03	Negatif
20	Domin	13/03	Negatif
21	Dobin	13/03	Negatif
22	Basim	13/03	Positif
23	Sugandah	13/03	Negatif
24	Mujahidin	13/03	Negatif
25	Misri	13/03	Negatif
26	Wastara	13/03	Negatif
27	Cormadi	13/03	Positif
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			

Gambar 1. Hasil Pemeriksaan RT 13

Adapun setelah itu, di hari terakhir kita menyampaikan sosialisasi dengan metode *door to door* kepada rumah masyarakat yaitu melakukan sosialisasi di RT 12 dan RT 13 yang kami pilih karena memang letak geografis dari kedua RT tersebut saling berdekatan dan terhalang saja oleh gang. Di hari terakhir kami memeriksa rumah-rumah di RT tersebut dan hasilnya cenderung sama seperti RT 10 yang kami periksa, yaitu cenderung positif atau berpotensi untuk menjadi perkembangbiakan nyamuk di saluran-saluran air rumah tersebut. Dimana memang dalam bak mandinya pun rata-

rata kurang diperhatikan dan memang cenderung belum mengetahui apa saja yang harus dilakukan agar terhindar dari penyakit DBD, setelah itu kami lakukan sosialisasi dengan penyampaian yang mudah dimengerti oleh warga tersebut.

NO	NAMA KK	RT/RW	KETERANGAN (Positif/Negatif)
1	Arifan	01/01	Negatif
2	Darsono	01/01	Positif
3	Darso	01/01	Positif
4	Carita	01/01	Positif
5	Salsela	01/01	Negatif
6	Restono	01/01	Positif
7	Agus	01/01	Positif
8	Arifan	01/01	Positif
9	Sariman	01/01	Positif
10	Masruki	01/01	Positif
11	Haris	01/01	Positif
12	Haris	01/01	Positif
13	Muhammad	01/01	Positif
14	Agus	01/01	Positif
15	Darsono	01/01	Positif
16	Sugeng	01/01	Positif
17	Haris	01/01	Positif
18	Haris	01/01	Positif
19	Haris	01/01	Positif
20	Haris	01/01	Positif
21	Haris	01/01	Positif
22	Haris	01/01	Positif
23	Haris	01/01	Positif
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Gambar 2. Hasil Pemeriksaan RT 12

Diharapkan kegiatan tidak hanya dilakukan sampai sosialisasi saja tetapi juga dapat dilakukan kegiatan selanjutnya seperti pencegahan DBD dengan pengasapan / Fogging yang dapat dilakukan dengan bekerjasama antara pihak puskesmas maupun kelurahan, dan perlu dilakukannya identifikasi atau pemeriksaan Jentik nyamuk di lingkungan RT 12 Kelurahan Bandara agar dapat dipastikan bahwa lingkungan warga sekitar terbebas dari tempat perkembangbiakan nyamuk Aedes aegypti. Diharapkan kegiatan tidak hanya dilakukan sampai sosialisasi saja tetapi juga dapat dilakukan kegiatan selanjutnya seperti pencegahan DBD dengan pengasapan / Fogging yang dapat dilakukan dengan bekerjasama antara pihak puskesmas maupun kelurahan, dan perlu dilakukannya identifikasi atau pemeriksaan jentik nyamuk di lingkungan RT 21 Kelurahan Bandara agar dapat dipastikan bahwa lingkungan warga sekitar terbebas dari tempat perkembangbiakan nyamuk Aedes aegypti.

E. HAMBATAN DAN SOLUSI

Hambatan dan solusi mengenai, Demam berdarah dengue (DBD) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh nyamuk *Aedes aegypti* pembawa virus demam berdarah. Gejala DBD yang terlambat dikenal dan diobati dapat menyebabkan perdarahan dalam berbahaya. Oleh karena itu, perlu upaya pencegahan demam berdarah atau DBD dari diri sendiri dan orang di sekitar rumah agar penyakit ini tidak semakin menyebar luas. Bagaimana caranya?

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, demam berdarah alias DBD ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes* yang terinfeksi virus demam berdarah. Jika tidak ditangani dengan tepat, pasien berisiko mengalami komplikasi DBD yang bisa berakibat fatal. Pencegahan DBD penting untuk dilakukan agar Anda terhindar dari risiko tersebut. Mungkin Anda sendiri sudah sangat familiar dengan slogan pencegahan demam berdarah (DBD) yang berbunyi 3M: menguras, menutup, dan mengubur. Namun, prinsip pencegahan DBD bukan hanya itu. Cara yang paling utama adalah dengan memastikan Anda tidak bersantai nyamuk *Aedes aegypti* untuk menghindari penularan demam berdarah. Ini bisa dilakukan dengan menjaga lingkungan tetap bersih, juga menggunakan penangkal nyamuk agar tidak berkembang biak di rumah.

Pertama, Menguras Bak Mandi Seminggu Sekali, genangan air merupakan tempat bagi nyamuk *Aedes aegypti* berkembang biak. Nyamuk betina pertama-tama akan bertelur di dinding bak yang berisi udara. Larva nyamuk yang menetas dari telurnya kemudian akan mendapat makanan dari mikroorganisme di sekitarnya. Seiring berjalannya waktu, larva nyamuk akan tumbuh menjadi nyamuk dewasa. Keseluruhan siklus ini berlangsung selama 8–10 hari dalam suhu ruang. Maka dari itu, menguras dan membersihkan bak mandi minimal sekali seminggu adalah cara pencegahan DBD yang paling utama. Kebiasaan ini dapat membasmi nyamuk *Aedes aegypti* serta memutus rantai penularan demam berdarah.

Kedua, Bersihkan Wadah Penampung Air lainnya, jangan hanya berhenti sampai di kamar mandi. Anda juga perlu menguras dan membersihkan berbagai wadah lain di rumah yang menampung udara untuk mencegah demam berdarah. Perabotan seperti baskom, kaleng, vas atau pot bunga, ember, dan lain sebagainya dapat menjadi

sarang bagi nyamuk jika tidak rajin dikuras. Biasakanlah menguras wadah-wadah air tersebut setidaknya dua kali seminggu sebagai langkah pencegahan demam berdarah di rumah. Setelah itu, tutup rapat wadah yang kemungkinan bisa menjadi sarang nyamuk. Buang wadah-wadah yang sudah usang dan tidak terpakai agar tidak jadi tempat menampung udara.

Ketiga, Pasang Kasa dan Kelambu Nyamuk, untuk cara mencegah nyamuk DBD masuk ke dalam rumah, Anda bisa memasang kasa pada setiap lubang ventilasi dan jendela. Kasa nyamuk ada berbagai macam, ada yang terbuat dari kawat, magnet, bahkan sampai jaring-jaring rapat yang tipis namun kuat menghalau masuknya nyamuk dari luar. Pencegahan demam berdarah juga perlu dilakukan dengan memasang kelambu di kamar tidur. Anda dapat memasang kelambu yang mengelilingi kasur Anda atau menutupi kasur bayi.

Keempat, Janan Menumpuk atau Menggantung Baju terlalu lama, kebiasaan menunda-nunda melipatgandakan cucian dan membiarkannya menumpuk begitu saja? Jika tidak, apa Anda malah terbiasa menggantung baju di balik pintu, atau menumpuk cucian kotor di pojokan kamar? Disarankan setop kebiasaan ini sebagai langkah pencegahan DBD. Membiarkan baju menumpuk atau tergantung begitu lama dapat menjadi tempat favorit untuk membunuh nyamuk. Hal ini dikarenakan nyamuk menyukai aroma tubuh manusia. Jika Anda memang harus menyimpan kembali baju yang baru dipakai, lipat kemudian simpan di tempat yang bersih dan tertutup.

Kelima, Gunakan *lotion* krim anti nyamuk. lindungi diri dengan mengoleskan losion antinyamuk setiap kali akan bepergian keluar rumah atau ke tempat terbuka. Ikuti petunjuk pemakaian yang tertera pada label kemasan. Oleskan krim terutama pada bagian tubuh yang tidak tertutupi pakaian. Jangan mengoleskan krim antinyamuk pada kulit yang tertutup pakaian. Jika Anda juga menggunakan tabir surya atau tabir surya , oleskan tabir surya terlebih dahulu baru lotion anti nyamuk. Namun, sebaiknya tetap melindungi tubuh dengan krim antinyamuk meski Anda sedang di rumah. Kemudian oleskan lagi menjelang waktu tidur karena nyamuk demam berdarah aktif sepanjang malam. Prinsipnya, sering-sering mengoleskan krim berulang kali sepanjang hari di mana pun Anda berada. Oleskan ulang sesuai petunjuk pada kemasan, misalnya ada yang harus diulang setiap 3 jam sekali. Untuk memastikan Anda dan anggota keluarga lainnya tidak alergi dengan bahan-bahan obat nyamuk,

tes dulu dengan menotolkan sedikit krim pada kulit punggung tangan sehari atau dua hari sebelum pemakaian. Jika Anda melihat ada tanda-tanda alergi, hentikan pemakaian dan basuh area kulit yang dioles sampai bersih. Hubungi dokter jika perlu.

Keenam, Gunakan Pakaian Tertutup saat Keluar Rumah, anda akan lebih rentan terhadap nyamuk Aedes pada pagi dan sore hari. Sebagai cara pencegahan penularan DBD dari diri sendiri, dikenakanlah pakaian panjang yang menutupi kulit. Baik itu ketika Anda di rumah maupun saat keluar rumah setiap saat. Agar pencegahan demam berdarah lebih efektif, semprotkan dulu obat permethrin pada sepatu, celana/rok, kaos kaki, dan pakaian. Permetrin adalah obat yang mampu melumpuhkan dan membunuh tungau, termasuk nyamuk. Penting! Gunakan permethrin sesuai petunjuk pemakaian yang tertera pada label kemasan. Jangan langsung menyemprotkan permethrin pada kulit.

Ketujuh, Pengasapan, selain rutin melindungi rumah pakai obat nyamuk semprot atau obat nyamuk bakar, penting juga untuk membiasakan kegiatan fogging. Fogging adalah cara pencegahan demam berdarah (DBD) secara massal dengan penyemprotan obat nyamuk yang mampu menjangkau area lebih luas. Pencegahan demam berdarah (DBD) dengan fogging biasanya dilakukan ketika masuk musim pancaroba atau ketika angka kasus demam berdarah di daerah Anda mulai meningkat. Obat fogging mengandung zat kimia piretroid sintetis (insektisida) yang dilarutkan dengan udara, kemudian diupkan menjadi kabut asap. Asap fogging dapat menyebar dengan cepat ke pelosok bangunan dan dapat dengan cepat membunuh nyamuk serta jentik-jentiknya. Oleh karena itu, setiap penghuni rumah wajib membiarkan semua pintu dan jendela rumah terbuka selama fogging berlangsung. Jika dilakukan dengan tepat, fogging tidak akan membahayakan kesehatan Anda. Namun agar tidak terlalu banyak menghirup asap, sebaiknya gunakan masker atau "evakuasi" dulu ke tempat terbuka dengan aliran udara lancar. Fogging paling baik terjadi pada sekitar pukul 5.30-7.30 pagi atau 4.30-6.30 malam. Waktu tersebut adalah saat nyamuk demam berdarah sedang aktif keluar dari sarangnya.

Kedelapan, Pangkas dan Bersihkan Tanaman Liar di Pekarangan Rumah, pekarangan hijau dan penuh bunga memang membuat penampilan rumah semakin cantik dan apik. Namun, Anda harus rajin-rajin merawatnya agar tidak malah menjadi sarang nyamuk. Rerumputan lebat dan kumpulan ilalang pembohong yang tidak

terawat dapat menjadi sarang nyamuk tersembunyi. Terlebih lagi ketika di musim hujan, tidak semua airnya terserap ke dalam tanah. Kadang masih ada sisa-sisa berkumpulnya udara yang bersembunyi di antara tanaman yang tumbuh liar. Nah, jika digigit nyamuk akan bebas berkembang biak menelurkan ribuan jentiknya. Babat rata dan rapikan perkarangan atau tanaman liar di sekitar rumah. Jangan lupa juga untuk menguras setiap pot dan menutup lubang-lubang genangan, ratakan dengan tanah.

Kesembilan, Hias Rumah dengan Tanamaan anti Nyamuk Alami, selain yang sudah disebutkan di atas, Anda dapat memanfaatkan alternatif alami lainnya sebagai cara pencegahan demam berdarah (DBD) di rumah. Misalnya, mendekorasi interior rumah dengan tanaman pengusir nyamuk seperti serai wangi, bunga lavender, daun peppermint, dan bunga geranium (tapak dara). Letakkan pot-pot kecil berisi tanaman tersebut di lokasi yang strategis, misalnya pojokan rumah, di dekat jendela, atau pintu-pintu masuk. Anda juga bisa menanam sebagiannya lagi di pekarangan rumah untuk menghalau nyamuk yang berkeliaran di luar. Terutama untuk jenis tanaman yang tidak bisa dipelihara di dalam pot, seperti serai dan lemon balm. Cara lainnya adalah dengan memasang lilin aromaterapi dengan wewangian dari tanaman pengusir nyamuk tersebut, misalnya lilin dengan aroma lavender atau geranium. Nyalakan lilin aromaterapi pada malam hari. Namun perlu diingat, berbagai bahan alami ini belum terbukti 100% aman dan efektif sebagai pencegahan demam berdarah atau DBD untuk semua orang. Oleh karena itu, sebaiknya Anda tetap memprioritaskan menggunakan produk obat antinyamuk komersil yang memang telah teruji pasti.

Kesepuluh, Vaksin DBD, Jika semua cara pencegahan di atas sudah semua Anda lakukan tetapi masih takut akan risiko DBD, dapatkan vaksin demam berdarah di klinik atau rumah sakit terdekat. Ya, tidak banyak yang tahu bahwa sebenarnya vaksin demam berdarah sudah lama ada di Indonesia. Vaksin demam berdarah juga sudah disetujui oleh BPOM RI. Vaksin diberikan sebanyak 3 kali dengan jarak antar pemberian dosis per 6 bulan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan vaksin demam berdarah sebagai cara pencegahan demam berdarah sudah dapat diberikan pada orang-orang yang berusia 9-45 tahun. Namun berdasarkan penelitian, vaksin demam berdarah akan paling manjur jika mulai diberikan pada anak berusia 9-16 tahun. Saat ini terdapat 10 negara di dunia yang telah menyetujui penggunaan vaksin demam

berdarah selain Indonesia, yaitu Filipina, Vietnam, Thailand, Malaysia, Brazil, Puerto Rico, Meksiko, Honduras, dan Kolombia.

Dan, *terakhir* adalah Menjaga Daya Tahan Tubuh, langkah terpenting lainnya yang perlu dilakukan sebagai pencegahan DBD atau demam berdarah adalah meningkatkan daya tahan tubuh Anda. Dengan sistem kekebalan tubuh yang baik, risiko Anda terkena penyakit pun dapat dikurangi. Anda dapat melindungi daya tahan tubuh dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat. Gejala demam berdarah dengan cara banyak mengonsumsi berbagai jenis makanan sehat dapat meningkatkan daya tahan tubuh sekaligus memenuhi kebutuhan nutrisi harian Anda. Atur lah menu makanan yang kaya akan vitamin dan mineral seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, serta daging. Berolahraga juga cara terbaik menjaga kesehatan tubuh guna mencegah demam berdarah. Usahakan untuk olahraga secara rutin. Tidak perlu terlalu berat, contohnya cukup berjalan santai selama 30 menit per hari. Kurangi pula kebiasaan buruk seperti merokok, minum alkohol, kurang tidur, serta pelajari cara mengelola stres yang baik. Anda dijamin akan merasakan perubahan yang nyata dalam kesehatan Anda secara keseluruhan.

F. PENUTUP

1. Kesimpulan

Kesimpulannya, DBD merupakan penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus dengue dan ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes Aegypti*. DBD disebabkan oleh virus dengue yang merupakan virus RNA untai tunggal, genus *Flavivirus* yang terdiri dari 4 serotipe yaitu Dengue-1, Dengue- 2, Dengue-3 dan Dengue-4. Saran dari saya pribadi Selain rutin melindungi rumah pakai obat nyamuk semprot atau obat nyamuk bakar, penting juga untuk membiasakan kegiatan fogging. Fogging adalah cara pencegahan demam berdarah (DBD) secara massal dengan penyemprotan obat nyamuk yang mampu menjangkau area lebih luas.

Ucapan terimakasih

Kalau kata Jalaluddin Rumi "Perpisahan hanya untuk orang-orang yang mencintai dengan matanya, Karena untuk orang yang mencintai dengan hatinya dan jiwanya, tidak ada kata perpisahan."

G. DAFTAR PUSTAKA

Berliana dkk. 2019. Pengelolaan Sampah Plastik di Salatiga: Praktik dan Tantangan. *Jurnal Ilmu Lingkungan*.17(1), 91.

Dewi, Yusma & Trisno Rahajo. 2019. Aspek Hukum Bahaya Plastik terhadap Kesehatan dan Lingkungan serta Solusinya. *Jurnal Kosmik Hukum*, 19(1), 23.

Paeno dkk. 2020. Pemanfaatan Sampah Plastik untuk Kerajinan Rumah Tangga Taman Belajar Kreatif Mekar Sari. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 60.

Karyanti, Mulya Rahma dan Sri Rezeki Hadinegoro. 2009. "Perubahan Epidemiologi Demam Berdarah Dengue di Indonesia" dalam *Sari Pediatri*, Vol. 10, No. 6, hlm. 424-432.

Susilowati, Indah Tri dan Endang Widhiyastuti. 2019. "Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue dengan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemanfaatan Bahan Herbal", dalam *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol. 3, No. 2, hlm. 237–243.

Soedarto. 2012. *Demam Berdarah Dengue Dengue Haemorrhagic Fever*. Jakarta: Sagung Seto.

Direktorat Jenderal PP dan PL. 2008. Modul Pelatihan bagi Pelatih Pemberantasan Sarang Nyamuk Demam Berdarah (PSN-DBD) dengan Pendekatan Komunikasi Perubahan Perilaku (Communication for Behavioral Impact). Jakarta: Departemen Kesehatan RI.