

UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN PRINSIP 3M (Mencuci Tangan, Memakai Masker Dan Menjaga Jarak) DI PULAU PANJANG KOTA BATAM

Desi Ernita Amru

Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia
Correspondensi author email: dhesyamru@yahoo.co.id

Mona Rahayu Putri

Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

Anisya Selvia

Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

Siti Husaidah

Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

Hamdiah Ahmar

Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia

Abstract

Indonesia is still struggling with the Corona virus until now, the same as other countries in the world. The number of cases of the Corona virus continues to grow with some reporting recoveries, but not a few who have died. Steps that are now believed all over the world are disciplined use of masks when doing activities, diligently washing hands with soap and running water and maintaining social distance. The method used in this community service activity is to provide counseling and conduct demonstrations on the implementation of 3M (Washing Hands, Wearing Masks, Keeping Your Distance). After the activity was carried out, the counseling participants were quite enthusiastic and also the residents of Panjang Island were very supportive of the COVID-19 transmission prevention program.

Keywords: *Counseling, Demonstration, Covid-19, Health Protocol.*

Abstrak

Indonesia masih bergelut melawan virus Corona hingga saat ini, sama dengan negara lain di dunia. Jumlah kasus virus Corona terus bertambah dengan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tak sedikit yang meninggal. Langkah yang kini diyakini di seluruh dunia adalah disiplin menggunakan

masker saat beraktivitas, rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta menjaga jarak alias sosial distancing. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan Memberikan penyuluhan dan melakukan demonstrasi pelaksanaan 3M (Mencuci Tangan, Memakai Masker, Menjaga Jarak). Setelah dilakukan kegiatan tersebut peserta penyuluhan cukup antusias dan juga warga Pulau Panjang sangat mendukung program pencegahan penularan covid 19.

Kata Kunci : Penyuluhan, Demonstrasi, Covid-19, Protokol Kesehatan

PENDAHULUAN

COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus dari golongan coronavirus, yaitu SARS-CoV-2 yang juga sering disebut virus Corona. Indonesia masih bergelut melawan virus Corona hingga saat ini, sama dengan negara lain di dunia. Jumlah kasus virus Corona terus bertambah dengan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tak sedikit yang meninggal. Usaha penanganan dan pencegahan terus dilakukan demi melawan COVID-19 dengan gejala mirip flu (Kemenkes RI, 2021).

Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 15 Agustus 2020 adalah 1.334.634 orang dengan jumlah kematian 36.166 orang. Dari seluruh penderita COVID-19 yang meninggal dunia, 0,8% berusia 0–5 tahun, 1,3% berusia 6–18 tahun, 4,6% berusia 19–30 tahun, 12,5% berusia 31–45 tahun, 32,3% berusia 46–59 tahun, dan 48,5% berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan penelitian Xu dkk., (2020) dan Zhu dkk., (2020), ditemukan bahwa agen penyebab Covid-19 berasal dari genus betacoronavirus, yang merupakan genus yang sama dengan agen penyebab Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan Middle East Respiratory Syndrome (MERS). Virus dapat melewati membran mukosa, terutama mukosa nasal dan laring, kemudian memasuki paru-paru melalui traktus respiratorius dan selanjutnya menuju organ target (Gennaro dkk., 2020). Saat ini Covid-19 menjadi perhatian utama dunia. Cepatnya penyebaran penyakit disertai penambahan kasus yang masih terus melonjak, termasuk di Indonesia, serta beragamnya manifestasi klinis Covid-19 berpotensi pada kolapsnya sistem kesehatan (Fitriani Nur Indah, 2020).

Langkah yang kini diyakini di seluruh dunia adalah disiplin menggunakan masker saat beraktivitas, rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta menjaga jarak alias sosial distancing. Banyak studi yang menyebutkan

bahwa penggunaan masker, efektif untuk mencegah dan menekan penyebaran corona. Salah satunya, penelitian Texas A&M University, University of Texas, University of California, dan California Institute of Technology yang membandingkan kasus infeksi Covid-19 di Italia dan New York sebelum dan sesudah kebijakan wajib menggunakan masker (Susilo et al., 2020).

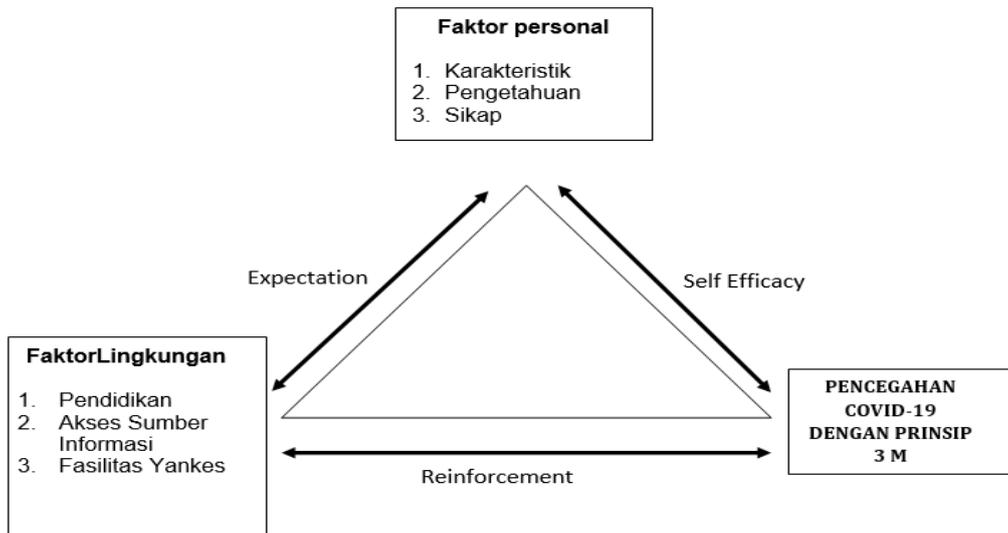
Pemerintah Indonesia meminta kepada masyarakat untuk ingat pesan ibu menjalankan protokol kesehatan dengan 3 M yakni memakai masker, mencuci tangan, serta menjaga jarak dan menjauhi kerumunan. Berdasarkan banyak penelitian juga, rajin mencuci tangan juga bisa menurunkan risiko penularan virus, termasuk virus Covid-19 sebesar 35%. "Jika disiplin tiga langkah ini saja risiko penularan dari paparan virus corona bisa sampai 80% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya, pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa langkah

1. Identifikasi masalah yang dilakukan sebagai langkah awal untuk merumuskan apa kebutuhan masyarakat pulau panjang dalam kegiatan pengabdian ini.
2. Melakukan survei lapangan sebagai tempat dilaksanakannya kegiatan.
3. Kemudian melakukan proses wawancara dan diskusi dengan pihak perangkat desa untuk identifikasi permasalahan
4. Studi pustaka untuk acuan materi yang digunakan selama kegiatan pengabdian ini yaitu 3 M.
5. Memberikan penyuluhan dahulu tentang 3M (Mencuci Tangan, Memakai Masker, Menjaga Jarak),
6. Melakukan demonstrasi bagaimana pelaksanaan 3M (Mencuci Tangan, Memakai Masker, Menjaga Jarak) yang benar.

KERANGKA PENCEGAHAN MASALAH



Sumber: Modifikasi *Social Learning Theory* A. Bandura

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan dosen dan beberapa mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam serta dosen Prodi S1 Kebidanan dan juga beberapa kader yang bertempat tinggal di daerah tersebut. Kegiatan ini bekerjasama dengan pihak perangkat desa Pulau Panjang Kecamatan Bulang. Peserta kegiatan ini adalah remaja putri dan warga pulau Panjang Kec. Bulang dengan total 73 KK. Pelaksanaan kegiatan mulai Hari Selasa, 22 September 2020. Dilaksanakan selama 2 bulan (22 September – 22 Oktober 2020) kegiatan ini dilakukan 2 kali setiap minggunya di hari rabu dan jumat (Jam 08.00 – 15.00 WIB) dimana setiap pelaksanaan kegiatan membutuhkan waktu 4 jam.



Gambar 1. Kondisi geografis masyarakat pulau panjang



Gambar 2. Pelabuhan Penyebrangan Pulau Panjang

Pada hari pelaksanaan penyuluhan, penyuluh datang pada pukul 08.15 WIB dan diterima langsung oleh ketua RT Pulau Panjang. Selanjutnya penyuluh mempersiapkan alat untuk penyuluhan di Ruang yang telah di sediakan yaitu POSKESDES Pulau Panjang Timur. jam 08.45 WIB Mahasiswi dan Dosen Kebidanan sebagai tenaga penyuluh berkumpul di depan lokasi poskesdes. Penyuluhan dimulai pada pukul 09.00 WIB karena menunggu persiapan alat-alat penyuluhan. Pertama-tama, penyuluh mengadakan perkenalan terlebih dahulu pada peserta penyuluhan. Sebelum pemberian materi, dilakukan penayangan video pendek. Penyuluh memberikan materi dengan *leaflet*, yang diawali dengan penjelasan mengenai 3 M (Mencuci Tangan, Memakai Masker Dan Menjaga Jarak). Setelah pemberian materi selesai, dilakukan tanya jawab. Peserta penyuluhan cukup antusias dan terdapat 3 orang yang memberikan pertanyaan dan sharing pengalaman pribadi terkait dengan materi penyuluhan. Warga Pulau Panjang juga sangat mendukung pencegahan penularan covid 19 dimana diusulkan penyuluhan yang lebih rutin bagi masyarakat. Terlihat peningkatan pemahaman peserta dari diskusi yang dilakukan. Di akhir kegiatan, penyuluh meminta feedback atau pesan dan kesan dari peserta penyuluhan terhadap pemberian materi yang telah dilakukan.

Pelaksanaan kegiatan dapat berlangsung dengan baik dinilai dari dukungan pihak Poskesdes Pulau Panjang I, ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta. Dalam menghubungi pengurus Pulau Panjang, pihak poskesdes telah membantu merencanakan serta memberi masukan selama persiapan hingga hari pelaksanaan penyuluhan. Pengurus desa juga telah membantu menyediakan

waktu untuk melakukan penyuluhan, tempat penyuluhan yaitu di area Poskesdes Pulau Panjang, dan juga menyediakan kelengkapan alat dan bahan penyuluhan berupa pencegahan penularan covid 19 melalui 3 M (Mencuci Tangan, Memakai Masker Dan Menjaga Jarak) Penyuluhan berdurasi 1 jam 30 menit, dimulai pada pukul 09.00 WIB dan berakhir pada pukul 10.30 WIB. Penyuluhan berakhir 30 menit melebihi dari waktu yang telah direncanakan dikarenakan menunggu kepastian tempat dan jumlah peserta penyuluhan, persiapan yang terlambat karena tempat pelaksanaan yang berubah. Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan yaitu leaflet, masker, sabun dan perangkat cuci tangan, tim penyuluh dapat melangsungkan tugasnya dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan. Dari segi peserta, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tidak mencapai target awal yaitu 73 Kepala Keluarga. Hal ini dikarenakan adanya kegiatan penyuluhan berlangsung bertepatan dengan rapat kerja pengembangan desa wisata Pulau Panjang.

Perhatian dan respon peserta penyuluhan secara umum baik dan dapat dilihat dari keantusiasan peserta saat diskusi kasus dan saat penyuluh meminta respon peserta dengan memberi pertanyaan di sela-sela pemberian materi. Warga berani bertanya dan juga antusias dalam memberikan timbal balik terhadap jawaban yang diberikan oleh penyuluh. Dari segi proses penyuluhan yang meliputi pemberian materi dan sesi diskusi, pemberian materi dan diskusi berlangsung dengan baik terlihat dari adanya komunikasi antara peserta dengan penyuluh dimana peserta berani untuk menjawab pertanyaan dari diskusi kasus. Feedback dan pesan-kesan yang diberikan diakhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya penyuluhan yang dilakukan. Keberhasilan penyuluhan dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat akan 3 M (Mencuci Tangan, Memakai Masker Dan Menjaga Jarak).

KESIMPULAN

Program studi S1 Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan penyuluhan 3 M (Mencuci Tangan, Memakai Masker, Menjaga Jarak). Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat pulau panjang bagaimana mencegah penularan covid 19. Luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah terbentuk dan meningkatnya pemahaman masyarakat dalam upaya mencegah penularan covid 19 dengan 3 M yaitu Mencuci Tangan, Memakai Masker, Menjaga Jarak.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani Nur Indah. (2020). *Tinjauan Pustaka Covid-19: Virologi, Patogenesis, Dan Manifestasi Klinis*. 2507(February), 1–9.
- Kemendes RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2046/MENKES/PER/XII/2011. *Jenis Penyakit Menular Tertentu Yang Dapat Menimbulkan Wabah Dan Upaya Penanggulangan*, 1–30.
- Kemendes RI. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Mendes/104/2020 Tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-Ncov) Sebagai Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah Dan Upaya Penanggulangannya. *Menteri Kesehatan Replubik Indonesia*, 14(1), 71–72.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. (2020). Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19. 2020, 1–24.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>