

Edukasi Penerapan Protokol Kesehatan Untuk Memutus Penularan Covid-19 Pada Masyarakat Kotamobagu

Darmin*¹, Sudirman*², Moh. Rizki Fauzan³, Muhammad Ichsan Hadiansyah⁴

^{1,3,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Indonesia

*e-mail: darmin@Stikesgrahamedika.ac.id¹, sudirmandirman549@gmail.com²

Abstrak

Kasus kejadian Covid-19 di Indonesia sejak tahun 2020 hingga 18 Mei 2021 sebanyak 1.748.230. pemerintah memutuskan penerapan protokol kesehatan seperti Mencuci Tangan, Menggunakan Masker, Menjaga Jarak Minimal 1 Meter, Menghindari Kerumunan, Dan Mengurangi Mobilisasi (5M). hal tersebut dapat meminimalisir risiko penyebaran Covid-19 hingga 85%. Metode kegiatan yaitu pengabdian ini telah dilaksanakan selama 6 hari sejak tanggal 25 hingga 31 Agustus, tahun 2021, Model metode kegiatan ini yaitu dengan pemberian edukasi, dilaksanakan di Kota Kotamobagu, Sulawesi Utara, Indonesia. Hasil pada kegiatan bahwa pengetahuan masyarakat terkait penerapan protokol kesehatan 5M yang tepat masih sangat minim, dengan adanya kegiatan pengabdian ini masyarakat merasa sangat terbantu, dan dapat mengetahui penerapan protokol kesehatan 5M dengan baik dan tepat, dan masyarakat merasa sangat terbantu dengan pemahaman dan informasi yang diberikan, karena di masa pandemi ini menurutnya banyak peraturan yang harus dilakukan namun sedikit informasi jelas yang dapat di terima. Kesimpulan dalam kegiatan ini bahwa masyarakat masih memiliki pengetahuan yang kurang dan tidak jelas terkait pelaksanaan protokol kesehatan dan tata cara melakukan perilaku protokol kesehatan 5M dengan baik dan disiplin. masyarakat merasa terbantuan dan memiliki pengetahuan yang bertambah setelah diberikan edukasi.

Kata kunci: 5M, Covid-19, Edukasi Kesehatan, Protokol Kesehatan.

Abstract

The number of cases of Covid-19 in Indonesia from 2020 to May 18, 2021, was 1,748,230. the government decided to implement health protocols such as washing hands, wearing masks, maintaining a minimum distance of 1 meter, avoiding crowds, and reducing mobilization (5M). this can minimize the risk of spreading Covid-19 by up to 85%. The activity method, namely this service, has been carried out for 6 days August 25 to 31, 2021. The model of this activity method, namely by providing education, is carried out in Kotamobagu City, North Sulawesi, Indonesia. The results of the activity showed that public knowledge regarding the proper application of the 5M health protocol was still very minimal, with this service activity the community felt very helpful and could know the implementation of the 5M health protocol properly and accurately, community felt very helped by the understanding and information provided. , because in this pandemic period, according to him, many regulations must be carried out but little clear information can be received. The conclusion in this activity is that the community still has poor and unclear knowledge regarding the implementation of health protocols and procedures for carrying out the 5M health protocol behavior with discipline.

Keywords: 5M, Covid-19, Health Education, Health Protocol.

1. PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan nama penyakit yang diakibatkan oleh *Virus Corona* yang juga merupakan penyebab penyakit SARS, MERS. Penyebaran virus yang tergolong baru ini memerlukan pemahaman yang akurat dan mendalam merupakan modal utama untuk melakukan tindakan pencegahan penyebaran Covid-19. Penyebaran penyakit covid-19 yang sangat masif terus memunculkan jenis baru akibat dari mutasi yang terjadi di setiap waktu dan memiliki pola penyebaran yang sangat luas, [1].

Indonesia saat ini merupakan salah satu negara yang tengah mengalami krisis kesehatan global akibat penyebaran Covid-19 yang sangat cepat, sejak tahun 2019 penyakit Covid-19 terus mengalami sebaran yang fluktuatif di setiap daerah akibat dari tindakan pencegahan dan pengobatan yang masih kurang. Data kasus kejadian Covid-19 sejak tahun 2020 hingga 18 Mei

2021 di ketahui sebanyak 1.748.230 orang dan yang telah meninggal dunia sebanyak 48.477 orang, [2].

Covid-19 menyebabkan pemerintah memutuskan penerapan beberapa kebijakan kepada masyarakat guna mengantisipasi serta memutuskan mata rantai Covid-19, antara lain diwajibkannya menggunakan masker, adanya pembatasan aktivitas yang mengakibatkan kegiatan seperti sekolah, beribadah, dan bekerja di rumah. Kebijakan kesehatan diterapkan di masyarakat agar masyarakat menyadari bahaya yang disebabkan oleh virus Covid-19, [3].

Pemerintah saat ini mengambil langkah tegas dengan mengajak masyarakat untuk melakukan 5M (menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker) guna meredam penyebaran virus Covid-19 di tanah air. Penerapan protokol kesehatan dengan ketat seperti Mencuci Tangan, Menggunakan Masker, Menjaga Jarak Minimal 1 Meter, Menghindari Kerumunan, Dan Mengurangi Mobilisasi (5M), hal tersebut adalah tindakan utama yang wajib di laksanakan dalam menjalani *new normal* [4]. Dengan penerapan protokol kesehatan dengan ketat maka akan dapat meminimalisir risiko penyebaran Covid-19 hingga 85%, perilaku mencuci tangan dapat menurunkan risiko penularan Covid-19 sebesar 35%, [5].

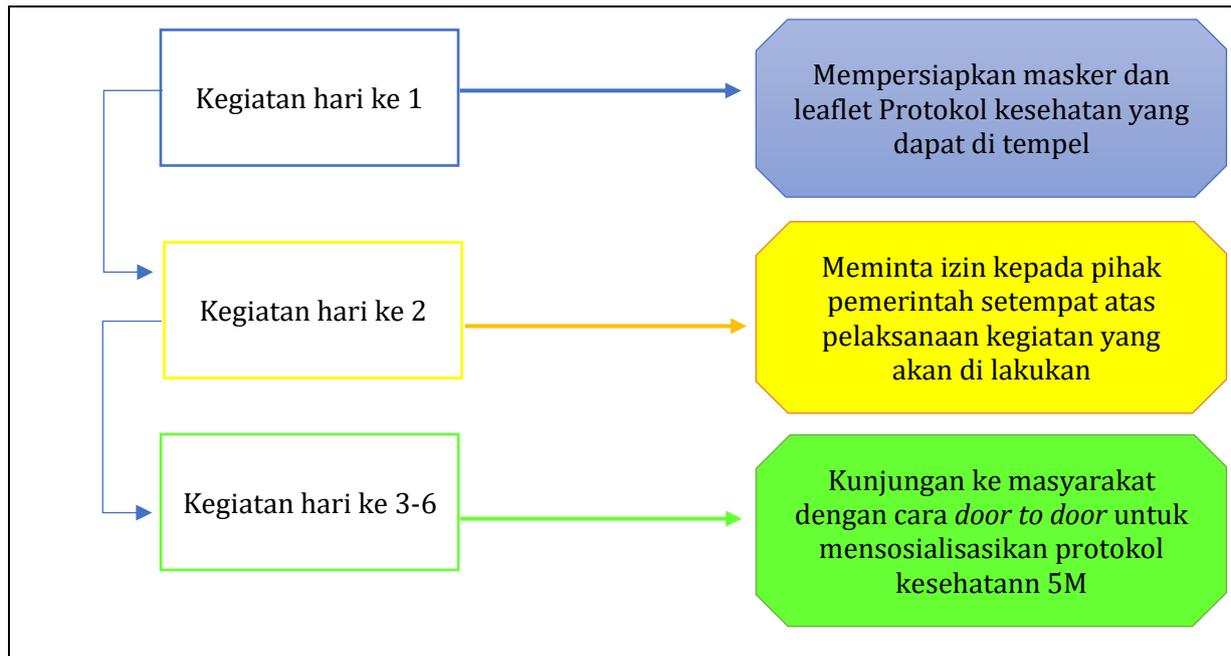
Berdasarkan uraian informasi yang di dapatkan selama observasi terkait penerapan 5M sebagai bentuk kebijakan pemerintah untuk menanggulangi Covid-19, maka peneliti berasumsi bahwa problem yang terjadi saat ini pada masyarakat yaitu rendahnya pengetahuan masyarakat terkait penerapan dan pelaksanaan Protokol Kesehatan (5M) untuk mencegah Covid-19 dalam kegiatan sehari-hari, beberapa menganggap hal tersebut sebagai hal yang biasa, sehingga keadaan tersebut dapat menimbulkan risiko yang besar secara berkepanjangan. Dibandingkan dengan laju penularan Covid-19 hingga saat ini telah mencapai 2.911.733 kasus, [6].

Hal tersebut di dukung oleh hasil penelitian Wulandini pada tahun 2021, terkait pencegahan Covid-19, bahwa sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait pencegahan covid-19 melalui penerapan protokol kesehatan dengan baik dan disiplin, pemberian pendidikan kepada masyarakat terkait protokol kesehatan dapat dijadikan sebagai cara untuk menambah pemahaman masyarakat menjadi lebih baik untuk lebih disiplin dalam memutus penularan Covid-19 melalui penerapan protokol kesehatan, [7].

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan oleh peneliti maka dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Sosialisasi Penerapan Protokol Kesehatan Sebagai Upaya Memutus Mata Rantai Penularan Covid-2019 Pada Masyarakat". Adapun tujuan dari dilaksanakannya kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kedisiplinan masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan 5M (Mencuci Tangan, Menggunakan Masker, Menjaga Jarak Minimal 1 Meter, Menghindari Kerumunan, Dan Mengurangi Mobilisasi) sebagai upaya pencegahan penularan *corona virus disease* 2019.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan selama 6 hari sejak tanggal 25 hingga 31 Agustus, tahun 2021, Model metode yang di gunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan pemberian edukasi, dan diskusi kepada setiap masyarakat yang dapat meluangkan waktu pada saat di kunjungi di rumah. Lokasi pelaksanaan di Kota Kotamobagu, Sulawesi Utara, Indonesia. Tahap pelaksanaan di mulai dari pertama mempersiapkan masker dan leaflet Protokol kesehatan yang dapat di tempel, selanjutnya hari ke dua meminta izin kepada pihak pemerintah setempat, kemudian hari ke tiga kunjungan ke masyarakat dengan cara *door to door* selama 4 hari, untuk membagikan masker dan leaflet Protokol kesehatan yang dapat di tempel sambil menjelaskan dengan mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menerapkan protokol kesehatan 5M yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menggunakan masker, menjaga jarak, mengurangi mobilitas, dan menjauhi kerumunan, sebagai upaya pengendalian penularan Covid-19. Selengkapanya dapat di lihat pad Gambar 1 berikut.



Gambar 1. *Flow Chart* Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi protokol kesehatan 5M Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan selama 6 hari sejak tanggal 25 hingga 30 Agustus, tahun 2021, dalam kegiatan ini terdapat 373 masyarakat yang dapat di edukasi terkait penerapan protokol kesehatan 5M melalui cara *door to door*. Edukasi dengan cara ceramah kepada masyarakat agar informasi dapat di terima dengan jelas oleh masyarakat secara umum, dan secara khusus melalui diskusi tentang apa dan bagai mana penerapan protokol kesehatan 5M (mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menggunakan masker, menjaga jarak, mengurangi mobilitas, dan menjauhi kerumunan) dengan baik dan benar. Kegiatan-kegiatan yang di lakukan dapat di lihat pada gambar-gambar berikut.



Gambar 2. Media edukasi tentang protokol kesehatan mencuci tangan

Dalam kegiatan ini masyarakat diberikan pengetahuan terkait cara dan pola yang tepat dalam melakukan perilaku mencuci tangan untuk memutus mata rantai penularan Covid-19, di ketahui pengetahuan masyarakat terkait cara mencuci tangan yang tepat masih sangat minim, dengan adanya kegiatan pengabdian ini masyarakat merasa sangat terbantu, dan dapat mengetahui penerapan protokol kesehatan mencuci tangan dengan baik dan tepat.

Cara mencuci tangan menggunakan sabun, menurut WHO hal tersebut merupakan cara yang benar sesuai dengan standar kesehatan untuk mencegah penularan penyakit, khususnya

Covid-19. Kandungan sabun dinilai dapat melumpuhkan peredaran kuman dan virus yang berada di tangan atau di tubuh. Maka hal utama yang dapat dilakukan sebagai bentuk untuk menegakkan prinsip hidup yaitu dengan disiplin mencuci tangan. Hal tersebut yang terkadang di pandang biasa oleh masyarakat umum namun dapat memberikan dampak yang sangat besar terhadap pencegahan penularan Covid-19, Mencuci tangan menggunakan sabun sebaiknya dilakukan dengan durasi 20 hingga 30 detik. [8].

Pada umumnya Virus Corona terbungkus oleh selubung lemak, dan diketahui bahwa zat yang terkandung dalam sabun dapat merusak lemak tersebut dan melumpuhkan virus tersebut sehingga tidak dapat menginfeksi kembali. Waktu-waktu yang tepat dianjurkan untuk mencuci tangan yaitu:

- a. Sebelum, selama dan setelah persiapan makan
- b. Sebelum makan
- c. Sebelum dan setelah merawat orang yang terpapar virus corona-19
- d. Setelah menyentuh hidung dan mulut pada saat batuk dan bersin
- e. Setelah beraktivitas di luar rumah, [9].



Gambar 2. Media Edukasi tentang protokol kesehatan menjaga jarak

Protokol kesehatan lainnya yang perlu dipatuhi adalah menjaga jarak. Protokol kesehatan ini dimuat dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI dalam "Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19." Dijelaskan bahwa, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplets dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Bila tidak memungkinkan melakukan jaga jarak, maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis, antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan sebagainya.

Pemberian edukasi kepada masyarakat terkait bagaimana pentingnya dan manfaat mematuhi protokol kesehatan menjaga jarak minimal sejauh 1-meter dengan masyarakat lainnya di dalam beraktivitas sehari-hari, dengan adanya kegiatan tersebut masyarakat merasa sangat terbantu dengan pemahaman dan informasi yang diberikan, karena di masa pandemi ini menurutnya banyak peraturan yang harus dilakukan namun sedikit informasi jelas yang dapat diterima.

Menjaga jarak berarti bahwa setiap individu atau kelompok masyarakat yang melakukan aktivitas harus memperhatikan jarak interaksi antar individu. Aktivitas diluar rumah sebaiknya dilakukan apabila ada keperluan yang mendesak, dan jarak yang dianjurkan sangat perlu diingat yaitu 1 hingga 2-meter dari orang-orang di sekitar kita, [9]. Selalu menjaga jarak fisik artinya masyarakat agar tidak berdempet-dempetan dengan orang lain dalam beraktivitas. Tetap berada di rumah sesuai panduan pemerintah, kecuali ada keperluan mendesak. Bekerja, belajar dan

beribadah pun saat ini harus dikerjakan di rumah, [5].

Sebelumnya masyarakat belum begitu memahami terkait protokol kesehatan menjaga jarak minimal 1 meter, khususnya manfaat dari peraturan tersebut, namun setelah di berikan edukasi melalui penjelasan-penjelasan yang diberikan sehingga masyarakat merasa lebih tahu dan menjadi lebih percaya diri untuk mematuhi protokol kesehatan menjaga jarak minimal 1-meter dengan masyarakat lainnya saat beraktivitas di luar rumah.

Setiap masyarakat sebaiknya mematuhi aturan *physical distancing* guna melakukan pencegahan terhadap penularan COVID-19, saat ini perilaku menjaga jarak harus semakin diperketat demi melindungi masyarakat yang seperti yang berusia lebih dari 60 tahun, memiliki penyakit bawaan, kanker, asma serta paru, dan ibu hamil, [5].



Gambar 3. Edukasi tentang protokol kesehatan penggunaan masker

Edukasi terkait tata penggunaan masker yang baik dan benar sangat di sambut baik oleh masyarakat, karena selama ini masyarakat belum memahami penggunaan masker dengan baik, terutama pada periode penggunaan masker atau masa waktu layak penggunaan masker hingga dapat di ganti kembali, dan jenis-jenis masker yang baik kualitasnya untuk digunakan sehari-hari, edukasi ini disampaikan kepada masyarakat agar lebih memahami kualitas dan jenis masker yang baik di gunakan sehari-hari, serta durasi waktu penggunaan masker yang tepat.

Covid-19 menyebar melalui partikel-partikel air yang secara tidak sengaja keluar melalui mulut orang yang terinfeksi, yang terjadi pada saat batuk, bersin, tertawa, atau bahkan berbicara dalam jarak dekat. Sehingga penggunaan masker juga dilakukan secara wajib untuk kegiatan-kegiatan tertentu (misalnya, saat di angkutan umum di mana penjagaan jarak fisik tidak dapat dilakukan). Hal tersebut bukan lagi sebagai himbauan semata, tetapi sudah dimaknai sebagai suatu perintah yang harus dilaksanakan bersama. 3M ini harus dipraktikkan secara masif oleh semua orang agar penyebaran Covid-19 dapat dikendalikan sehingga jumlah korban dan potensi kerugian di berbagai sektor dapat ditekan [5].

Memakai masker dapat mencegah droplet saat kita batuk/bersin/berbicara sehingga kita tidak tertular dan masker dapat menahan droplet yang keluar saat kita batuk/bersin/berbicara sehingga tidak menularkan virus kepada orang lain. Menjaga jarak dan menghindari kerumunan perlu dilakukan karena Saat berbicara tanpa masker, aerosol (uap air) bisa meluncur sejauh 2 meter. Saat bersin tanpa masker, droplet bisa meluncur sejauh 6 meter sehingga resiko penularan akan semakin tinggi. Mencuci tangan menggunakan sabun secara benar adalah dengan 6 langkah pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik) atau menggunakan handzanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%, [6].

Menjauhi kerumunan merupakan protokol kesehatan yang juga harus dilakukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Semakin banyak dan sering masyarakat bertemu dengan orang lain, maka kemungkinan terinfeksi virus Corona pun semakin tinggi. Perilaku mengurangi mobilitas menjadi suatu kewajiban protokol kesehatan agar masyarakat tidak berpergian dan

tetap berada dalam lingkungan rumah terkecuali dalam keadaan penting atau mendesak, semakin sering masyarakat melakukan kegiatan di luar maka semakin besar pula peluang risiko terpapar Covid-19, [10].



Gambar 4. Edukasi tentang protokol kesehatan dan menjauhi kerumunan mengurangi mobilitas

Edukasi protokol kesehatan tentang mengurangi mobilisasi dan menjauhi kerumunan kepada masyarakat, agar aturan tersebut dapat di pahami oleh masyarakat dengan jelas tentang tujuan dan maksud dari kebijakan tersebut serta bagaimana melakukannya. Setelah pemberian penjelasan sebagian besar masyarakat telah memahami dan menerima aturan mengurangi mobilisasi dan menjauhi kerumunan, agar penularan Covid-19 dapat meredah dengan segera, selain itu masyarakat juga telah merasa puas karena telah merasa lebih memahami keadaan yang terjadi saat ini dan cara mengatasinya dengan disiplin protokol kesehatan.

Tindakan pencegahan penyebaran Covid-19 yang paling tepat dilakukan dengan tidak meninggalkan rumah, hal ini menjadi protokol kesehatan yang paling efektif menekan laju penularan Covid-19 saat ini, hal ini dikarenakan masyarakat hampir tidak memiliki risiko apapun, masyarakat yang menjaga aktivitasnya tetap berada di lingkungan rumah dapat terhindar dari droplet masyarakat yang terpapar, sentuhan dengan masyarakat lain yang terpapar, dan mengurangi waktu pemakaian masker sehingga kebutuhan oksigen di dalam tubuh tetap terpenuhi dengan baik sehingga daya tahan tubuh tetap terjaga

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan ini maka dapat disimpulkan bahwa masyarakat masih memiliki pengetahuan yang kurang dan tidak jelas terkait pelaksanaan protokol kesehatan dan tata cara melakukan perilaku protokol kesehatan 5M dengan baik dan disiplin. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini masyarakat merasa terbantuan dan memiliki pengetahuan yang bertambah setelah diberikan edukasi melalui penjelasan-penjelasan melalui brosur dan leaflet terkait upaya pencegahan dan pengendalian penularan *Covid-2019*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yanti, and E. N. Fridalni, "Mencegah Penularan Virus Corona," *Jurnal Abdimas Santika*, pp. 33-39, 2020.
- [2] Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, "covid19.go.id," 2021. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>. [Accessed 20 Mei 2021].
- [3] L. Setiawati and I. B. Mulyawati, "Pengaruh Kampanye Media Sosial Terhadap Tingkat Kesadaran Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Pendidikan Indonesia Mengenai Pencegahan Covid-19," *Jurnal Kehumasan Gunahumas*, pp. 51-58, 2020.
- [4] U. Mardiana, K. Novitriani and D. P. Virgiani, "Upaya Peningkatan Kebiasaan Mencuci Tangan Sebagai Bagian Dari Gerakan 3 M Melalui Donasi Sabun Cuci Tangan Hasil Produksi Tim Kelompok Pengabdian Masyarakat Stikes Bth Tasikmalaya," *Jurnal*

- Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, vol. 1, no. 2, pp. 57-66, 2020.
- [5] E. Silitonga, F. L. Saragih and Y. T. Oktavia, "Sosialisasi Penerapan 3M Dalam Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Masyarakat Kota Medan," *Jurnal Adimas Mutiara*, vol. 2, no. 1, pp. 120-127, 2021.
- [6] SATGAS Covid-19, "Situasi Virus Covid-19 di Indonesia," 2021. [Online]. Available: <https://covid19.go.id>. [Accessed 18 Juli 2021].
- [7] P. Wulandini, A. Fitri and M. R. Ilham, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku 3M Pencegahan Covid-19 Pada Ibu PKK Di Desa Rambah Hilir Timur Tahun 2021," *Al-Tamimi Kesmas*, vol. 10, no. 1, pp. 8-15, 2021.
- [8] Centers for Disease Control and Prevention, "Protect yourself and your family from COVID-19. USA," 2020. [Online]. Available: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extraprecautions/>. [Accessed 26 Agustus 2020].
- [9] Sutaryo, N. Yang, L. Sagoro and D. S. Sabrina, *Buku Praktis Penyakit Virus Corona 19 (Covid-19)*, 1 ed., Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2020.
- [10] N. H. Kumalasari, "Protokol Kesehatan 5 M di Masa PPKM," 2021. [Online]. Available: <https://pslh.ugm.ac.id/protokol-kesehatan-5-m-di-masa-ppkm/>. [Accessed 4 September 2021].
- [11] M. E. Kristhy, A. L. Hakim, E. Widyawan, C. Claudia, M. R. Limbong, W. Sarvon, A. K. Laut, D. A. Telaumbanua, A. F. Akbar, G. Aldian, J. K. Maranatha, S. Wahyuni, M. W. Mahendra and L. , "Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Untuk Mematuhi Protokol Kesehatan Di Era Ppkm Dengan Media Poster Melalui Wagram (Whatsapp, Instagram Dan Youtube)," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 4, pp. 601-610, 2021.