



## UPAYA PENINGKATAN PROTOKOL KESEHATAN MELALUI GERAKAN 3M PADA MASA PANDEMI

**Fifi Alviana\***, Anisa Ell Raharyani, Candra Dewi Rahayu, Romdiyah, Nazila Nugraheni  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al-Qur'an, Jl. Kyai Hasyim Asyari No.Km, RW.03, Kalibeber,  
Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah 56351, Indonesia  
[\\*fifialviana@gmail.com](mailto:*fifialviana@gmail.com)

### ABSTRAK

Resiko kegawatan yang ditimbulkan oleh vertigo membutuhkan deteksi dini yang cepat dan tepat. Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2). Penyebaran virus ini diketahui melalui droplet. Pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kepatuhan terhadap protokol kesehatan melalui gerakan 3M akan meminimalkan penyebaran virus, sehingga mengurangi resiko tertular coronavirus. Tujuan memberikan edukasi /pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang penerapan protokol kesehatan melalui 3M (memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan). Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan gerakan 3M, Membagikan hand sanitizer dan masker. Pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam melakukan gerakan 3M sebagai upaya untuk mengurangi risiko penularan COVID-19, masyarakat mampu melakukan langkah cuci tangan dengan benar baik menggunakan hand sinitizer maupun dengan air mengalir, masyarakat menggunakan masker kain dengan standar WHO. Disampaikn masyarakat masih susah menjaga jarak akan tetapi diupayakan keluar rumah jika perlu saja.

Kata kunci: memakai masker; mencuci tangan; menjaga jarak; protokol kesehatan

## ***EFFORTS TO IMPROVE HEALTH PROTOCOLS THROUGH THE 3M MOVEMENT DURING PANDEMIC***

### ***ABSTRACT***

*Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) is a disease caused by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2). The spread of this virus is known through droplets. Public knowledge and understanding of the importance of adhering to health protocols through the 3M movement will minimize the spread of the virus, thereby reducing the risk of contracting coronavirus. Objective to provide health education /education to the public about the implementation of health protocols through 3M (wearing masks, social distance, and washing hands). This community service activity method uses the 3M movement health education method, distributing hand sanitizers and masks. Health education is effective in increasing public compliance in carrying out the 3M movement as an effort to reduce the risk of COVID-19 transmission, people are able to wash their hands properly using either a hand sanitizer or with running water, the community uses cloth masks with WHO standards. According to him, the community still finds it difficult to maintain a distance, but efforts are made to leave the house if necessary.*

*Keywords: health protocol; social distance; wearing a mask; washing hands*

## **PENDAHULUAN**

Pandemi covid-19 telah menjangkit beberapa negara di dunia termasuk di Indonesia. Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh coronavirus yang pada awalnya menyerang hewan dan manusia. Invasi coronavirus ini mengakibatkan gejala pada saluran pernapasan seperti flu dan bahkan diduga dapat menyebabkan gangguan pada saluran pencernaan seperti diare. (Guan *et al.*, 2020) Sampai dengan bulan November 2020, kasus covid-19 di Indonesia mengalami peningkatan dengan jumlah kasus tercatat 538.883 Wonosobo merupakan salah satu kota di Jawa Tengah dengan kasus covid-19 sejumlah 3089.(data sampai dengan November 2020) (Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo, 2020) Penyebaran virus ini diketahui melalui percikan air ludah dari orang yang terinfeksi, seperti pada saat berbicara, batuk, bersin, dengan jarak kurang lebih 1-2 m (World Health Organization, 2020) Invasi dari coronavirus masuk melalui mukosa dari saluran pernapasan seperti mata, hidung dan mulut. Oleh karena itu perlunya pengetahuan dan pemahaman dari masyarakat terkait pengetahuan tentang coronavirus dan bagaimana pencegahannya untuk meminimalkan penyebaran itu, sehingga akan mengurangi resiko tertular coronavirus (Matuschek, 2020).

Pemerintah melalui berbagai media telah melakukan upaya untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat terkait covid-19 ini,dengan cara yang paling mudah yaitu menerapkan 3M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan menjauhi kerumunan). (Bae *et al.*, 2020; World Health Organization, 2020) namun sebagian masyarakat masih belum menerapkan protokol tersebut, sehingga masih dijumpai beberapa orang yang tidak menggunakan masker. Menurut penelitian penggunaan masker masih aman digunakan apabila digunakan sesuai ketentuan. (Ricky. V. T and Benjamin. J., 2020) Dengan peningkatan kasus ini, masyarakat sebagai center dalam upaya pencegahan penyebaran virus ini, harus melakukan penerapan protokol kesehatan, dengan demikian dapat mengurangi dan memutus rantai penularan covid-19.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) sebagaimana yang telah disetujui anggota PKM mengenai kegiatan yang dilaksanakan selama kegiatan yaitu: 1)membagikan hand sanitizer sebagai upaya mencegah penularan Covid 19; 2)pembagian masker terhadap masyarakat, 3)pemberian Pendidikan Kesehatan 3 M; 4)memakai masker dengan benar; 5)mencuci tangan menggunakan sabun dan air. Penggunaan hand sanitizer mengandung alkohol minimal 60% dapat menjadi pilihan alternatif apabila tidak terdapat air dan sabun; 6)menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Lokasi kegiatan di laksanakan di Pasar leksono, Jalan Raya (Lampu merah ) dan terminal sawangan. Adapun rangkaian kegiatan ini dilakukan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. semua tim turun langsung di tiga titik yaitu Pasar leksono, Jalan Raya (Lampu merah ) dan terminal sawangan. Pengabdi membagikan 250 Hand sanitizer dan 250 masker yang diberikan langsung kepada masyarakat yang tidak mematuhi protokol Kesehatan untuk mengikuti anjuran pemerintah dimasa new normal, Hal ini sangat disayangkan karena masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk menjaga diri dan orang-orang sekitar, sekaligus masyarakat di berikan langsung edukasi Pendidikan Kesehatan 3 M (Memakai masker, cuci tangan yang benar dan menjaga jarak) Kami selaku tim Pengabdian Kepada

Masyarakat berharap agar masyarakat yang beresiko terkena dampak covid-19. Alat dan bahan meliputi: banner: 1, masker: 250 pcs; hand sanitiser: 250 Botol.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan, di mana tahap pertama melakukan Analisa situasi masyarakat, Kelompok pengabdian melakukan survey terlebih dahulu untuk melihat kondisi di masyarakat di Desa leksono mengenai tingkat kepatuhan masyarakat dalam melaksanakan protokol kesehatan melalui memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak untuk mengikuti anjuran pemerintah dimasa new normal. Tahap kedua pengabdian mencari bidang permasalahan mengenai patuh tidaknya masyarakat dalam menerapkan protokol Kesehatan Memakai masker, cuci tangan yang benar dan menjaga jarak (3M) selanjutnya pengabdian membuat pengajuan proposal pengabdian masyarakat (PKM) untuk melakukan kegiatan sosialisasi 3 M (Memakai masker, cuci tangan yang benar dan menjaga jarak) yang diajukan kepada bapak Kapolsek Desa leksono. Pada tahap ke tiga Pelaksanaan. Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh tim pengabdian sesuai dengan proposal/uraian kegiatan yang telah diajukan dan telah disetujui oleh tim satgas covid 19. Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada hari kamis 8 oktober 2020 pukul 08.00 s/d 12.00 WIB.

Tim dosen pengabdian masyarakat berkumpul di Polsek Leksono Kabupaten Wonosobo bersama dengan anggota tim Operasi yusitisi yang melibatkan anggota Polri dan TNI pada pukul 07.00 WIB. kegiatan dilaksanakan di tiga titik yaitu Pasar leksono, Jalan Raya (lampu merah) dan Terminal Bus sawangan .Kegiatan yang dilakukan seluruh tim pengabdian membagikan masker kain 250 Psc dan hands sanitizer 250. Sasaran yang utama diberikan kepada masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan salah satunya tidak menggunakan masker, masyarakat yang menggunakan masker tidak benar. tim pengabdian bertugas memberikan edukasi langsung Pendidikan Kesehatan kepada masyarakat dengan mempraktekkan secara langsung cara cuci tangan 6 langkah yang benar, memakai masker yang benar dan memberitahu untuk selalu menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema Sosialisasi 3 M dilaksanakan di Kecamatan Leksono. Sasaran pengabdian ini yaitu pada masyarakat. Pelaksanaan sosialisasi 3 M pada masyarakat di lakukan di kecamatan leksono dimana wilayah tersebut termasuk pasar leksono, terminal sawangan dan di skitar lampu merah.

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu:

1. Sosialisasi

Pelaksanaan sosialisasi 3 M pada masyarakat di lakukan di kecamatan leksono dimana wilayah tersebut termasuk pasar leksono, terminal sawangan dan di skitar lampu merah. Materi sosialisasi yang diberikan yaitu cara mencuci tangan, menggunakan standar masker yang sesuai, menjaga jarak 1 meter.



Gambar 1. Sosialisasi 3 M di lokasi pasar leksono dan terminal sawangan

2. Pembagian masker dan handsanitizer

Pelaksanaan pembagian masker dan handsanitizer bertujuan untuk pencegahan covid – 19 di masyarakat. pembagian masker yang dilakukan agar masyarakat memahami penggunaan masker yang sesuai standar 2 lapis dan kesadaran untuk memakai masker dengan benar. Pembagain hand sanitizer adalah untuk mengganti saat berpergian atau tidak tersedianya tempat cuci tangan dengan air yang mengalir sehingga hal ini efektif dan efisien. Penelitian yang dilakukan Nakoe, Rivai (2020) penggunaan hand sanitizer lebih efektif membunuh flora residen dan flora transien daripada mencuci tangan dengan sabun antiseptik atau dengan sabun biasa dan air. Produk berbasis alkohol, yang mencakup hampir semua produk “disinfektan”, mengandung larutan alkohol persentase tinggi (biasanya 60-80% etanol) dan membunuh virus dengan cara yang sama. (Nakoe, Lalu and Mohamad, 2020)



Gambar 2. pembagian masker dan handsanitizer di pasar leksono



Gambar 3. pembagian masker di terminal sawangan

### 3. Demonstrasi pemakaian masker dan cuci tangan

#### 1. Demonstrasi penggunaan masker

Khusnul (2020) tata cara menggunakan masker (Khusnul *et al.*, 2020)

- a. Menutupi 3 bagian area wajah yaitu mata, hidung dan mulut sampai dagu.
- b. Tidak diperkenankan memegang bagian wajah sebelum cuci tangan
- c. Pastikan selalu mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer sebelum menggunakan masker
- d. Jika menggunakan masker medis maka peganglah sisi bagian luar
- e. Perhatikan cara memegang masker
- f. Pegang tali masker lalu di kaitkan ke bagian kepala
- g. Saat memakai masker bagian berwarna menghadap keluar dan bagian yang putih menghadap ke hidung dan mulut
- h. Posisi kawat di atas
- i. Pastikan masker menutup bagian yang ditutup
- j. Pastikan waktu penggunaan masker maksimal 4 jam
- k. Masker hanya di gunakan satu kali pakai
- l. Jika menggunakan masker yang bisa dipakai kembali maka masker di rendam di air sabun dulu setelah pemakaian



Gambar 4. Demonstrasi penggunaan masker

#### 4. Demontrasi cuci tangan

Demontrasi cuci tangan di lakukan dengan 6 benar cuci tangan. Cuci tangan yang benar dengan menggunakan air yang menaglir dan sabun atau menggunakan handsanitazer. Ramadany Suci (2019) Berikut 6 langkah cuci tangan yang benar yaitu :(Ramadany, 2019)

- a. Basahi tangan dengan air mengalir dan sabun lakukan gerakan mengusap kedua telapak tangan
- b. Mengosok punggung tangan dan sela sela jari tangan kiri dengan tangan kanan
- c. Menggosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari
- d. Mengunci telapak tangan
- e. Gerakan Memutar ibu jari
- f. Putar jari tangan ke telapak tangan satunya



Gambar 5. Demontrasi cuci tangan

#### **SIMPULAN**

Program pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat tentang pentingnya penerapan protokol kesehatan melalui 3M (menggunakan masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak). Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan pada masyarakat mengingat pandemi covid-19 masih berlangsung, sehingga untuk mencegah penyebaran covid-19 ini lebih meluas. Rekomendasi untuk selanjutnya dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait perubahan perilaku masyarakat tentang penerapan protokol kesehatan secara berkelanjutan.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Program pengabdian masyarakat ini terlaksana atas kerjasama dari pihak terakait yaitu Satgas COVID Kecamatan Leksono yang meliputi POLSEK, KORAMIL, dan Kecamatan..

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bae, S. *et al.* (2020). *Effectiveness of Surgical and Cotton Masks in Blocking SARS–CoV-2: A Controlled Comparison in 4 Patients, American College of Physicians Public Health Emergency Collection*. doi: 10.7326/M20-1342.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo. (2020). *Pusat Informasi COVID-19*. Available at: <https://corona.wonosobokab.go.id/>.

- Guan, W. *et al.* (2020). 'Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China', *New England journal of Medicine*. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.
- Khusnul *et al.* (2020). 'Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penggunaan Hand Sanitizer dan Masker Sebagai Upaya Preventif Terhadap Covid-19', *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1). doi: <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v2i1.2340>.
- Matuschek, C. (2020). 'Face masks: benefits and risks during the COVID-19 crisis.', *European Journal of Medical Research*, 25(32). doi: 10.1186/s40001-020-00430-5.
- Nakoe, R., Lalu, N. A. S. and Mohamad, esintha A. (2020). 'Perbedaan Efektivitas Hand-Sanitizer Dengan Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Bentuk Pencegahan COVID-19', *Journal of Health Science and Research*, 2(2). doi: <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6563>.
- Ramadany, S. (2019). 'Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Sekolah Dasar 05 Nagari Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota', *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 2(4). doi: <https://doi.org/10.25077/bina.v2i4.153>.
- Ricky. V. T and Benjamin. J. (2020). *Importance of Face Masks for Covid-19: A Call for Effectice Public Education, Clinical Infectious Diseases*. *ciaa593*. doi: <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa593>.
- Whord Healt Organization. (2020). 'Media Statement: The role and Need of Masks during covid-19 outbreak', *Mediarelease*, 6 March. Available at: <https://www.who.int/indonesia/news/detail/06-03-2020-media-statement-the-role-and-need-of-masks-during-covid-19-outbreak>.
- World Health Organization. (2020). *Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-nCoV) infection is suspected*. Geneva.

