



Sosialisasi Penerapan 3M (Menggunakan Masker, Mencuci Tangan Dan Menjaga Jarak) Dalam Pencegahan Covid-19 Di Panti Asuhan As-Salaam Nur Hidayah Pekanbaru

Yeyen Gumayesty^{1*}, Yuyun Priwahyuni¹, Ahmad Hanafi¹, Dwi Sapta Aryantiningsih²

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru Jl Mustafa Sari No 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru Riau 28288, Indonesia

²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKes Payung Negeri Jl. Tamtama No 6 Labuh Baru Pekanbaru Riau 28291, Indonesia

*yeyenrangkuti@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut yang parah. Virus ini terutama menyebar di antara orang-orang selama kontak dekat sering melalui tetesan kecil yang dihasilkan oleh batuk, bersin, atau berbicara. Virus ini dapat bertahan di permukaan hingga 72 jam. Penyakit ini paling menular selama tiga hari pertama setelah timbulnya gejala, meskipun penyebaran mungkin terjadi sebelum gejala muncul dan pada tahap selanjutnya penyakit. Salah satu cara untuk mencegah penyebaran Covid-19 ini yaitu dengan cara menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang Penerapan 3M (Menggunakan Masker, Mencuci Tangan Dan Menjaga Jarak) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. Metode Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi dalam bentuk penyuluhan di Panti Asuhan As-Salaam Nur Hidayah Pekanbaru". Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat adalah jurnal pengabdian Peduli Masyarakat. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berjalan dengan lancar dan terjadi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata pengetahuan setelah diberikan penyuluhan sebesar 34%, dimana termasuk pada kategori cukup baik ($\geq 75\%$). Diharapkan dengan adanya kegiatan ini adanya perubahan perilaku masyarakat secara kesadaran sendiri mau dan mampu menerapkan protokol kesehatan 3M dalam kegiatannya dimanapun dan kapanpun sehingga rantai penularan Covid-19 dapat dicegah.

Kata kunci: cuci tangan; jaga jarak; pakai masker; protokol kesehatan

SOCIALIZATION OF THE APPLICATION OF 3M (USE MASKS, WASH HANDS AND KEEP DISTANCE) IN THE PREVENTION OF COVID-19 AT THE AS-SALAAM NUR HIDAYAH ORPHANAGE PEKANBARU

ABSTRACT

Covid-19 is an infectious disease caused by severe acute respiratory syndrome. The virus is mainly spread between people during close contact often through small droplets produced by coughing, sneezing or talking. The virus can persist on surfaces for up to 72 hours. The disease is most contagious during the first three days after the onset of symptoms, although spread may occur before symptoms appear and in later stages of the disease. One way to prevent the spread of Covid-19 is by wearing a mask, washing your hands and keeping your distance. The purpose is to increase knowledge about the Application of 3M (Use Masks, Wash Hands and Maintaince Distance) in Preventing Covid-19 Transmission. The method is to provide socialization in the form of counseling at the As-Salaam Nur Hidayah Orphanage Pekanbaru. Outcome this a Jurnal Peduli Masyarakat. The results of the community service activities carried out went smoothly and there was an increase in knowledge with an average knowledge after being given counseling of 34%, which was included in the pretty good category ($\geq 75\%$). It is hoped that with this activity there

will be a change in people's behavior consciously willing and able to apply the 3M health protocol in their activities wherever and whenever so that the chain of transmission of Covid-19 can be prevented.

Keywords: health protocols,; keep your distance; use masks; wash hands

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut yang parah. Virus ini terutama menyebar di antara orang-orang selama kontak dekat sering melalui tetesan kecil yang dihasilkan oleh batuk, bersin, atau berbicara. Tetesan biasanya jatuh ke tanah atau ke permukaan daripada tetap berada di udara dalam jarak jauh. Orang juga dapat terinfeksi dengan menyentuh permukaan yang terkontaminasi dan kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut mereka. Virus ini dapat bertahan di permukaan hingga 72 jam. Penyakit ini paling menular selama tiga hari pertama setelah timbulnya gejala, meskipun penyebaran mungkin dapat terjadi sebelum gejala muncul dan pada tahap selanjutnya akan timbul menjadi penyakit. Gejala umum termasuk demam, batuk dan sesak napas. Komplikasi mungkin termasuk pneumonia dan sindrom gangguan pernapasan akut. Waktu dari paparan hingga timbulnya gejala biasanya sekitar lima hari, tetapi dapat berkisar dari dua hingga empat belas hari.

Dari beberapa jurnal internasional bahwa mencuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko penularan 35%. Adapun memakai masker kain dapat menurunkan risiko penularan sebesar 45%. Lebih dari itu, memakai masker bedah dapat menurunkan risiko penularan 70%. Hal yang paling utama, menjaga jarak minimal 1 meter dapat menurunkan risiko penularan sampai 85%. Hal ini sesuai arahan dari Presiden Jokowi, bahwa sosialisasi Covid-19, dilakukan secara terfokus dengan menggandeng kelompok informasi masyarakat (KIM), dalam menggalakkan kampanye pencegahan penularan Covid-19 sebagai gaya hidup baru. Karena itu, masyarakat harus yakin bahwa setiap usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil jika dilakukan secara konsisten dan kolektif untuk melakukan perubahan perilaku dengan menjalankan protokol kesehatan tersebut (Lukman Hakim, 2021).

Upaya Preventif merupakan upaya yang terbaik yang dapat dilakukan yaitu dengan menghindari paparan virus berdasarkan pada PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Untuk mencapai tujuan ini, langkah-langkah utama yang hendak dilaksanakan masyarakat seperti penggunaan masker; menutup mulut dan hidung saat bersin ataupun batuk; mencuci tangan secara teratur dengan sabun atau desinfeksi dengan pembersih tangan yang mengandung setidaknya 60% alkohol; menghindari kontak dengan orang yang terinfeksi; menjaga jarak dari orang-orang; dan menahan diri dari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak dicuci (Di Gennaro et al., 2020).

Kepatuhan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku masyarakat dalam menggunakan masker. Ketidakepatuhan adalah kondisi ketika individu atau kelompok berkeinginan untuk patuh, tetapi ada sejumlah faktor yang menghambat kepatuhan terhadap saran tentang kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan (Prihantana dkk, 2016). Ketidakepatuhan adalah sejauh mana perilaku seseorang dan atau pemberi asuhan sejalan atau tidak sejalan dengan rencana promosi kesehatan atau rencana terapeutik yang disetujui antara orang tersebut (atau pemberi asuhan) dan profesional layanan kesehatan (Wulandari, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian di Ngronggah oleh Devi Pramita Sari dan Nabila Sholihah, Atiqoh tahun 2020, menunjukkan distribusi pengetahuan dengan kepatuhan masyarakat untuk mencegah penyakit Covid-19. Responden sebagian besar menyatakan pengetahuan baik dan patuh sebanyak 36 responden sedangkan pengetahuan responden tidak baik dan patuh sebanyak 10 responden dan untuk pengetahuan responden yang tidak baik dan tidak patuh sebanyak 6 responden masyarakat. Berarti dari hasil yang sudah didapat dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan menggunakan masker. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis bivariat terdapat hubungan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat menggunakan masker dengan nilai $p=0,004$.

Penerapan 3M yang Baik dan Benar Laman resmi Satuan Tugas Penanganan COVID-19 menginformasikan langkah-langkah yang baik dan benar dalam menerapkan perilaku 3M untuk mencegah penularan virus Corona, yakni sebagai berikut : 1) menggunakan masker; semua orang harus memakai masker, terutama jika di luar rumah. Sebelum memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik). Bila tidak tersedia air, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%). Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung. Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker. Hindari menyentuh masker saat digunakan. Bila menyentuh masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik, atau bila tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%). Jangan sentuh atau buka-tutup masker saat digunakan. Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru. Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja. Buang segera masker 1x pakai di tempat sampah tertutup atau kantong plastik usai dipakai. Masker kain 3 lapis dapat dipakai berulang, tapi harus dicuci dengan deterjen usai dipakai. Saat membuka masker: lepaskan dari tali belakang dan jangan sentuh bagian depan masker. Cuci tangan setelah menyentuh atau membuang masker. Perlu diingat, penggunaan masker yang keliru justru meningkatkan risiko penularan; 2) Mencuci Tangan; Basahi tangan dengan air mengalir kemudian dikasih sabun tangannya. Lalu digosok semua permukaan tangan, termasuk telapak dan punggung tangan, sela-sela jari dan kuku, selama minimal 20 detik. Bilas tangan sampai bersih dengan air mengalir. Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu pengering tangan yang harus dibuang ke tempat sampah segera setelah digunakan. Sering cuci tangan pakai sabun, terutama sebelum makan, usai batuk atau bersin, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah ke kamar mandi. Biasakan mencuci tangan pakai sabun setelah dari luar rumah atau sebelum masuk sekolah dan tempat lain. Bila sabun dan air mengalir tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan berbahan alkohol (minimal 60%) dan; 3) Menjaga Jarak; Selalu menjaga jarak fisik lebih dari 1 meter dengan orang lain. Tetap berada di rumah sesuai panduan pemerintah, kecuali ada keperluan mendesak. Bekerja, belajar dan beribadah di rumah. Keluar hanya untuk belanja hal penting atau pengobatan, itu pun seminimal mungkin. Kalau mengalami demam, merasa lelah dan batuk kering, lakukan isolasi diri. Semua orang harus melakukan physical distancing untuk mencegah penularan COVID-19 Jaga jarak harus lebih ketat jika untuk melindungi orang yang berisiko Orang yang berisiko, yaitu: berusia 60 tahun lebih; atau memiliki penyakit penyerta seperti sakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, kanker, asma dan paru; ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu adanya sosialisasi tentang pencegahan penularan covid-19 sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama bagi

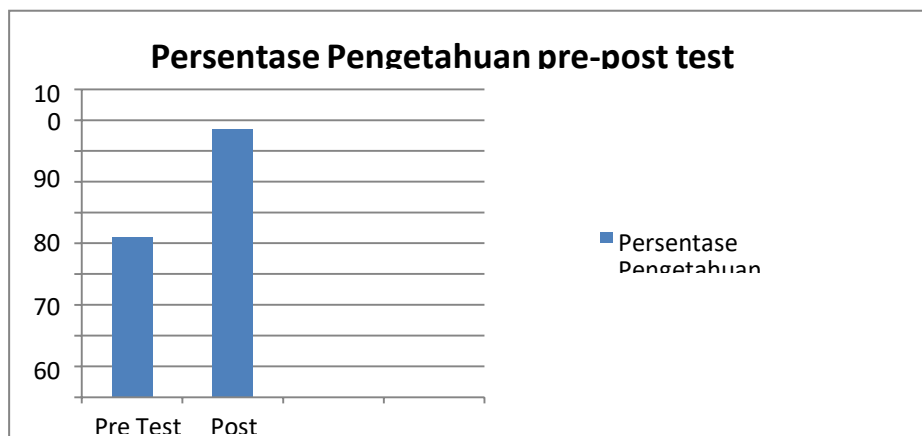
anak-anak yang berada di panti asuhan dalam melakukan aktivitas belajar dan aktivitas lainnya. Untuk itu kami melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan kesehatan bagaimana menerapkan cara memakai masker dengan baik, cara mencuci tangan dengan benar dan menjaga jarak untuk meminimalkan pencegahan penularan Covid-19.

METODE

Metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini melakukan penyuluhan kepada pengurus dan anak-anak panti asuhan untuk menggunakan masker dan mencuci tangan dengan baik dan benar yang dapat dilihat pada poster yang dibawa pada saat penyuluhan, mengajak pengurus dan anak panti asuhan tersebut untuk mengurangi aktivitas di luar rumah, memberikan masker dan hand sanitizier secara cuma-cuma atau gratis kepada pengurus dan anak panti asuhan. Kegiatan ini dilakukan oleh Tim Dosen Universitas Hang Tuah Pekanbaru pada tanggal 22 Maret 2022. Jumlah sasaran dalam kegiatan ini berjumlah 19 oarang. Metode yang digunakan dengan ceramah, demonstrasi dengan peserta mempraktikkan cara menggunakan masker yang baik dan cara mencuci tangan dengan baik dan benar, diskusi dan tanya jawab. Penyampaian materi diawali dengan pembukaan 10 menit, penyampaian materi penyuluhan sekitar 10 menit, sesi tanya jawab dan penutup kurang lebih 10 menit. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan kuesioner di awal dan di akhir sesi penyuluhan (pre-post test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah bertemu langsung dengan sasaran yaitu pengurus dan anak- anak panti asuhan As-Salaam Nur Hidayah dalam bentuk penyuluhan berupa ceramah dengan melaksanakan protokol kesehatan 3M yang sesuai dengan tema dalam pengabdian masyarakat tersebut. Hasil dari kegiatan ini terdapat bahwa peserta terjadi peningkatan pengetahuan anak asuh setelah diberikan materi, dimana pertamanya tidak tahu menjadi tahu. Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan melalui penyuluhan tentang konsep Covid-19, dampak Covid-19, cara penularannya, serta cara pencegahan dengan menerapkan 3M (Memakai Masker, Mencuci tangan dan Menjaga Jarak). Hasil peningkatan pengetahuan terlihat pada gambar dibawah ini sebagai berikut:



Bagan 1. Persentase Peningkatan Pengetahuan Pre Post Test

Dari materi penyuluhan yang telah disampaikan tersebut diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan setelah diberikan penyuluhan sebesar 34%, dimana termasuk pada kategori cukup baik ($\geq 75\%$). Hasil yang terlihat pada saat pengabdian masyarakat, memang belum bisa dinilai keberhasilannya. Namun dari evaluasi jangka pendek yang terlihat setelah melakukan sosialisasi secara langsung, peserta yaitu anak panti pada umumnya sudah memahami dan langsung mau mengikuti anjuran yang diberikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat.



Gambar 1. Tim Dosen Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Pertemuan dengan anak-anak panti asuhan As-salaam



Gambar 3 Masker dan Hand Sanitizer



Gambar 4. Pemberian Materi



Gambar 5. Pre-Post Tes Peserta

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi secara langsung yang dilakukan oleh dosen Universitas Hang Tuah Pekanbaru membuat pengurus dan anak-anak panti As-Salaa merasa diperhatikan dan menerima dengan baik. Intervensi langsung yang dilakukan oleh dosen Universitas Hang Tuah Pekanbaru dengan sendirinya membuat peserta sadar akan akan pentingnya kesehatan terutama di masa pandemic ini. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut berjalan lancar dan terjadi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata pengetahuan setelah diberikan penyuluhan sebesar 34%, dimana termasuk pada kategori cukup baik ($\geq 75\%$). Hasil akhir yang diharapkan dengan

kegiatan ini adalah adanya perubahan perilaku masyarakat yang secara kesadaran sendiri mau dan mampu menerapkan protokol kesehatan 3M dalam kegiatannya masing-masing. Apabila perubahan perilaku ini sudah terlaksana maka rantai penularan Covid-19 dapat diputuskan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melibatkan banyak bantuan dari berbagai pihak maka, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ketua Yayasan Hang Tuah dan Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang telah memberikan hibah kepada penulis dan tim sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar dan tanpa hambatan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi Pramita Sari, Nabila Sholihah 'Atiqoh. (2020). *Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 Di Ngronggah*. Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan. Infokes, Vol 10 No 1, Februari 2020.
- Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbutto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). *Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future perspectives: A narrative review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082690>
- Erwin Silitonga, dkk. (2021). Sosialisasi Penerapan 3M Dalam Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Masyarakat Kota Medan. *Jurnal Adimas Mutiara* Volume 2, Nomor : 1, Maret 2021 akses 3 Okt 2021 <http://e-journal.sarimutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1827/1315>
- Lukman, Hakim. (2021), Disiplin 3M, Kunci Utama Tekan Penularan Covid-19 <https://nasional.sindonews.com/read/184338/15/disiplin-3m-kunci-utama- tekan-penularan-covid-19-1601680259/10>
- Ni Putu Emy Darma Yanti, dkk. (2020). *Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 Dan Perilaku Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 8 No 3, Agustus 2020, Hal 485 –490. FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah.
- Notoadmodjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. Rineka Cipta
- Periman S. (2020). *"Satu Dekade Lain, Coronavirus Lain"* . *Jurnal Kedokteran New England* . 382 (8): 760-762. [doi:10.1056/NEJMe2001126](https://doi.org/10.1056/NEJMe2001126) PMC 7121143 . PMID 31978944
- Prihantana, dkk. (2016). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pada Pasien Tuberkulosis Di RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Farmasi Sains Dan Praktis*. Vo. 2. No. 1. Poltekkes BhaktiMulia
- Pusat Perlindungan Kesehatan. (2019). *"Pencegahan Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19)"(PDF)* . . Diakses pada 22 Maret 2020.

- Shereen MA, Khan S, Kazmi A, Bashir N, and Siddique R. (2020): COVID-19 infection: *Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. Journal of Advanced Research*, 24, 91-98.doi:10.1016/j.jare.2020.03.005.
- Sutaryo, Natasha Yang, Lintang Sagoro, Dea Della Sabrina. (2020). *Buku Praktis Virus Corona 19 (Covid-19)*. Gadjah Nada University Press. April 2020
- Waskitoningtyas, RS. (2018). *Penyuluhan Kebersihan Diri Melalui Program Cuci Tangan Sebagai Bentuk Kesadaran Siswa Pada Sd N 014 Balikpapan Barat FKIP, Pendidikan Matematika, Universitas Balikpapan, Kalimantan Timur*. Diakses 23 April 2020
- Wulandari. (2015). *Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pasien Tuberkulosis Paru Tahap Lanjutan Untuk Minum Obat di RS Rumah Sehat Terpadu Tahun 2015*. Jurnal ARSI. Vol. 2. No.1. Jakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia