

## EDUKASI PENCEGAHAN COVID-19 MELALUI PENERAPAN 3M DI KLINIK GRIYA TERAPI GUSMUS RAKSA JASAD KOTA SUKABUMI

### COVID-19 PREVENTION EDUCATION THROUGH THE IMPLEMENTATION OF 3M AT THE GRIYA CLINIC, GUSMUS RAKSA'S BODY WAS TREATED IN SUKABUMI CITY.

R Bayu Kusumah N<sup>1\*</sup>, Yanti Cahyati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKes Sukabumi, Indonesia

<sup>2</sup>Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

\*Email: bayu\_eni@dosen.stikesmi.ac.id

(Diterima 25-02-2023; Disetujui 27-03-2023)

#### ABSTRAK

Dalam sepekan terakhir rasa ingin tahu warga di tanah air soal virus covid-19 semakin tinggi setelah World Health Organization (WHO) menetapkan virus ini sebagai pandemi dan meminta Presiden Joko Widodo menetapkan status darurat nasional corona. Beberapa orang terinfeksi tetapi tidak menunjukkan gejala apapun dan tak merasa tidak enak badan. Kebanyakan orang (sekitar 80%) pulih dari penyakit tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang yang mendapatkan covid-19 sakit parah dan mengalami kesulitan bernapas. Walikota Sukabumi mengatakan, ada 10 warganya yang terkonfirmasi positif covid-19 berasal dari empat sumber. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan covid-19 melalui pelaksanaan 3M. Metode kegiatan yang dilakukan melalui penyuluhan langsung staf dan karyawan Klinik Terapi Gus Mus Raksa Jasad melalui video ceramah. Media penyampaian materi yang akan digunakan adalah video *Role Play* pelaksanaan 3M di perkantoran. Durasi video penyuluhan dalam kegiatan penyuluhan adalah  $\pm 10$  menit. Banyaknya audiens/penonton yang menyaksikan video ceramah penyuluhan. Antusias peserta pada saat menonton video penyuluhan dan tanggapan positif dalam kolom komentar di setiap media sosial. 90% atau 8 dari 9 peserta memahami materi mengenai pelaksanaan 3M di perkantoran. Diharapkan seluruh staf dan karyawan Klinik Terapi Gus Mus Raksa Jasad dapat melaksanakan protokol kesehatan 3M guna mencegah terpaparnya COVID-19.

Kata kunci: edukasi, covid-19, 3M

#### ABSTRACT

*In the last week, the curiosity of citizens in Indonesia about the COVID-19 virus has increased after the World Health Organization (WHO) declared this virus a pandemic and asked President Joko Widodo to declare a national emergency status for COVID. Some people are infected but don't show any symptoms or feel sick. Most people (about 80%) recover from the disease without special treatment. About 1 out of every six people who get COVID-19 becomes seriously ill and develops difficulty breathing. The mayor of Sukabumi said that 10 of his residents were confirmed positive for COVID-19 from four sources. This activity was carried out to increase public knowledge about preventing COVID-19 through implementing 3M. The activity method is carried out through direct counselling of the Gus Mus Raksa Jasad Therapy Clinic staff and employees through video lectures. The 3M Implementation Role Play Video in offices is the material delivery media. The duration of the counselling video in counselling activities is  $\pm 10$  minutes. The number of audience/viewers who watched the extension lecture video. The enthusiasm of the participants while watching the counselling videos and positive responses in the comments column on each social media. 90% or 8 out of 9 participants understood material regarding 3M implementation in offices. It is hoped that all staff and employees of the Gus Mus Raksa Jasad Therapy Clinic can implement the 3M health protocol to prevent exposure to COVID-19.*

Keywords: education, covid-19, 3M

#### PENDAHULUAN

Dalam sepekan terakhir rasa ingin tahu warga di tanah air soal virus covid-19 semakin tinggi setelah World Health Organization (WHO) menetapkan virus ini sebagai pandemi dan

meminta Presiden Joko Widodo menetapkan status darurat nasional corona. Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara. Sampai dengan 21 Januari 2021, secara global dilaporkan 94.963.847 kasus konfirmasi di 224 negara dengan 2.050.857 kematian. Pada tanggal 21 Januari 2021, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 951.651 kasus dan di provinsi Jawa Barat melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 117.570 kasus. Hingga tanggal 21 Januari 2021, terlapor usia anak 0-5 tahun terkonfirmasi sebanyak 2,7% (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2021).

Menurut situs WHO, virus corona adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia corona diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Syndrome* (SARS).

Beberapa orang terinfeksi tetapi tidak menunjukkan gejala apapun dan tidak merasa tidak enak badan. Kebanyakan orang (sekitar 80%) pulih dari penyakit tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang yang mendapatkan covid-19 sakit parah dan mengalami kesulitan bernapas.

Wali kota sukabumi mengatakan, ada 10 warganya yang terkonfirmasi positif covid-19 berasal dari empat sumber. Keempat sumber itu adalah kantor perusahaan milik Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang pelayanannya ada di Kota Sukabumi. Pasien yang berasal dari kantor BUMN ada 6 orang yang meliputi 4 karyawan dan 2 orang kontak erat dengan karyawan. Walikota mengatakan, pihaknya sudah meminta agar perusahaan BUMN tersebut melakukan protokol kesehatan mengenai Covid-19

Kota sukabumi merupakan kota kecil yang padat dengan perkantoran dan area perkantoran merupakan salah satu tempat penularan covid-19. Gusmus merupakan sebuah klinik perkantoran dimana staf dan karyawannya perlu memahami tentang pencegahan dan penanganan covid-19, untuk itu maka perlu dilakukan penyuluhan mengenai pencegahan covid melalui penerapan 3M di perkantoran. Penerapan 3M untuk pencegahan Covid-19 dapat dilakukan dengan: memakai masker. mencuci tangan. menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan karyawan/karyawati dapat mengerti tentang pencegahan covid-19 dengan 3M di area perkantoran daerah Kota Sukabumi.

## BAHAN DAN METODE

Metode kegiatan yang dilakukan melalui penyuluhan langsung staf dan karyawan Klinik Terapi Gus Mus Raksa Jasad melalui video ceramah. Media penyampaian materi yang digunakan adalah video role play pelaksanaan 3M di perkantoran. Durasi video penyuluhan dalam kegiatan penyuluhan adalah  $\pm 10$  menit. Adapun penjabaran kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan kegiatan

Kegiatan ini meliputi menganalisis sasaran kegiatan, lokasi kegiatan, serta merumuskan usulan kegiatan.

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk:

- a. Penyuluhan tentang pencegahan covid-19 dengan 3m di area perkantoran daerah Kota Sukabumi. Dalam hal ini pihak Griya terapi Gusmus Raksa Jasad.
- b. Pelaksanaan penyuluhan dengan metode pemberian materi berupa video ceramah.

3. Observasi dan Evaluasi

Selama pelaksanaan kegiatan dilakukan observasi untuk mengidentifikasi kendala selama kegiatan dan evaluasi yang dilakukan pada akhir kegiatan yaitu melihat dari respon audiens pada saat diskusi dan di kolom komentar di setiap media pemutaran video penyuluhan.

4. *Pre dan Post Test*

Pelaksanaan *pre test* dilakukan sebelum penyuluhan dengan menggunakan kuesioner, dan pelaksanaan *post test* dilaksanakan langsung setelah kegiatan penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan edukasi dilakukan, dilakukan *pre test* tentang penerapan 3M pada responden. Hasil *pre test* menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memahami dan mengetahui tentang 3M, yaitu sebanyak 6 org atau 60%. Setelah dilakukan edukasi tentang 3M, menunjukkan sebagian besar responden paham dan tahu tentang penerapan 3M, yaitu sebanyak 8 orang atau 88,9%, dan sebagian kecil kurang paham dan tahu sebanyak 1 responden (11,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Survei BPS dari 90.967 responden terhadap perilaku masyarakat di masa pandemi untuk tingkat kepatuhan dalam menggunakan masker mencapai 92%. Kepatuhan masyarakat dalam mencuci tangan dan menjaga jarak itu 75%. Secara umum temuan ini menggembirakan, namun harus memperhatikan aspek mencuci tangan dan menjaga jarak. Penerapan 3M (memakai masker,

mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak serta menjauh dari kerumunan) merupakan cara terbaik yang dapat diterapkan untuk menghentikan rantai penyebaran COVID-19.

Upaya ini menuntut kedisiplinan tinggi dan harus diterapkan setiap saat secara konsisten yang bertujuan agar masyarakat tetap dapat beraktifitas secara aman, tidak membahayakan kesehatan dan keselamatan diri sendiri maupun orang lain. secara umum harus memperhatikan aspek penerapan 3M. Saat ini masyarakat pun diharapkan untuk berperilaku lebih mawas diri, dan berusaha mengikuti penerapan 3M. Salah satu bentuk penerapan 3M adalah menjaga kebersihan dan tidak melakukan kontak langsung dengan pasien positif Coronavirus (Izzaty, 2020).

Kemudian, menggunakan masker pelindung wajah saat bepergian atau di luar rumah. Upaya Klinik Gusmus Kota Sukabumi salah satunya adalah dengan menyediakan tempat cuci tangan di depan klinik, menyediakan masker untuk tamu yang datang, dan memberi tahu ketika ada tamu yang datang untuk menjaga jarak. Motivasi yang baik dapat mendorong masyarakat untuk selalu mematuhi penerapan 3M sehingga dapat mengurangi kasus Covid-19 dan memutus mata rantai penularannya. Pengabdian masyarakat ini konsisten dengan pendapat Pratiko (2011) yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai motivasi tidak baik cenderung untuk berperilaku tidak baik, terutama dalam menjaga kesehatan dan keselamatan diri. Pemerintah perlu mengawasi pemberlakuan aturan penerapan 3M secara maksimal dan memberikan sanksi tegas apabila ada masyarakat yang tidak menerapkan penerapan 3M kesehatan sesuai dengan yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan edukasi pada kegiatan ini secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden tentang penerapan 3M dalam upaya pencegahan penyakit covid-19 (Gambar 1 dan 2). Selain tiga langkah dasar pencegahan COVID-19 yang biasa disebut 3M memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan dengan sabun di air mengalir, kewajiban menjaga imunitas tubuh dan gaya hidup yang sehat juga harus diterapkan agar angka kasus COVID-19 dapat ditekan. Di samping itu, pemerintah juga harus tetap melakukan langkah 3T *Testing, Tracing, dan Treatment* (Silitonga, et al, 2021).



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Penerapan 3M



**Gambar 2. Peragaan tentang Pencegahan COVID-19 melalui penerapan 3M**

Edukasi penting diberikan kepada masyarakat, seperti dijelaskan dalam Rosdiana et al (2022), bahwa kesadaran masyarakat merupakan kunci utama upaya preventif dan promotif penyakit covid-19. Partisipasi masyarakat sangat penting dalam pengendalian penyakit coronavirus 2019 (COVID-19). Memasukkan wawasan dan gagasan dari berbagai komunitas adalah inti dari produksi kesehatan bersama, di mana para profesional kesehatan bekerja sama dengan masyarakat untuk merencanakan, meneliti, menyampaikan, dan mengevaluasi promosi kesehatan dan layanan perawatan kesehatan sebaik mungkin sehingga kondisi masyarakat yang sehat dan sejahtera dapat tercapai.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan penerapan 3M sebagian besar responden paham dan tahu sebanyak 90% atau 8 dari 9, dan sebagian kecil kurang paham dan tahu sebanyak 1 responden (31,3%). Disarankan agar melanjutkan penyuluhan mengenai pentingnya vaksinasi covid-19 sebagai benteng kekuatan imunitas..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Izzaty. (2020). Kebijakan Pemerintah Dalam Mengatasi Panic Buying Akibat Covid-19. 20-30.
- Kemkes RI. (2020, Desember 17). Kesiapsiagaan Menghadapi Penyakit Covid-19. Dipetik Desember 17, 2020, Dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Kemkes.Go.Id
- Kementerian Luar Negeri. (2020). Pemberitaan tentang COVID-19
- Komite Penanganan Covid-19 Pemulihan Ekonomi Nasional. (2020).Data-data covid-19 di Indonesia
- Rosdiana, I., Cahyati, Y., & Triguna, Y. (2022). Upaya Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan dan Perawatan Mandiri Penyakit Covid-19. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 350-355.
- Sari, R. K. (2021). *Identifikasi Penyebab Ketidakpatuhan Warga Terhadap Penerapan*

- Protokol Kesehatan 3m Di Masa Pandemi Covid-19. Akbar Juara, 84-94*
- Silitonga, E., Saragih, F. L., & Oktavia, Y. T. (2021). Sosialisasi Penerapan 3M Dalam Upaya Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Masyarakat Kota Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 120-127.
- Yurianto, A. (2020). Upaya Memutuskan Rantai Penularan Covid.