

Edukasi Pencegahan Covid 19 dengan 5 M Bagi Masyarakat

Marta Pastari^{1*}, Bambang Soewito²

^{1,2)}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Jalan Jenderal Sudirman KM 3,5 Nomor 1365 Samping Masjid Ash-Shofa Komplek RS Moh. Hoesin, Sekip Jaya, Kemuning, Palembang City, South Sumatra 30114. Telepon/Faksimil (0711) 373104
e-mail: martafahrizal@yahoo.co.id

Abstrak

Novel Coronavirus adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus corona ini adalah keluarga besar dari virus yang menyebabkan flu biasa hingga penyakit yang seperti MERS atau SARS. Diketahui virus ini sudah mewabah di Wuhan, China pada bulan Desember 2019. Pada awal Januari 2020, WHO sudah mengidentifikasi virus tersebut sebagai Novel Coronavirus atau 2019-nCoV kemudian WHO mengumumkan nama resmi virus ini sebagai COVID-19 (Yuliana, 2020). Berdasarkan pengumpulan data sekunder, jumlah kasus Covid-19 pada Bulan Februari 2021 secara keseluruhan di Kabupaten Musirawas sebanyak 430 jiwa. Kemudian kasus Covid-19 di Puskesmas Kelurahan Sumber Harta didapatkan suspect 9 jiwa, positif 9 jiwa dan kontak erat 22 jiwa (Kemenkes RI, 2021). Hal ini juga disebabkan karena masyarakat di Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas masih banyak yang belum mengetahui dan kurang memperdulikan protokol kesehatan 5M (1. memakai masker, 2. mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, 3. menjaga jarak, 4. menjauhi kerumunan, 5. membatasi mobilisasi dan interaksi). Oleh sebab itu, sangat diperlukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan di masa pandemi COVID-19. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi pencegahan COVID-19 dengan protokol kesehatan sehingga kejadian kasus Covid-19 dapat ditekan. Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan yaitu : (a) Tahap Persiapan; (b) Tahap sosialisasi 5M dengan mendemonstrasikan pentingnya; 1) Menggunakan masker terutama saat di luar rumah, 2) Mencuci tangan sebelum dan setelah beraktivitas, 3) Menjaga jarak khususnya di ruangan tertutup, 4) Menjauhi kerumunan yang dapat mempercepat penyebaran virus serta 5) Mengurangi mobilitas (bila tidak terlalu penting lebih baik di rumah saja) secara langsung kepada masyarakat; (c) tahap evaluasi. Hasil kegiatan adalah terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat dari 20% menjadi 90%, dimana masyarakat RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas dapat menjelaskan serta mempraktikkan kembali cara pencegahan penularan Covid-19 dan Penerapan 5 M setelah penyuluhan dilaksanakan.

Kata kunci: Edukasi; Covid-19; 5M

1. PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. (Yuniarti & Anisha, 2021). Data COVID-19 berupa kasus aktif atau pasien yang masih membutuhkan perawatan di Indonesia per tanggal 8 Maret 2021 meningkat menjadi 145.628 kasus (KPCPEN, 2021). COVID-19 dapat dicegah penyebarannya melalui sosialisasi protokol kesehatan 5M meliputi; 1) Menggunakan masker terutama saat di luar rumah, 2) Mencuci tangan sebelum dan setelah beraktivitas, 3) Menjaga jarak khususnya di ruangan tertutup, 4) Menjauhi kerumunan yang dapat mempercepat penyebaran virus serta 5) Mengurangi mobilitas (bila tidak terlalu penting lebih baik di rumah saja) (Kemenkes RI, 2021). Kegiatan ini terlaksana berbasis penelitian Utami, dkk (2020) yang menunjukkan sebanyak 83% masyarakat memiliki pengetahuan yang baik, 70,7% memiliki sikap yang

baik dan 70,3% memiliki keterampilan yang baik dalam pencegahan COVID 19. Sangat diperlukan upaya promosi kesehatan dan pemantauan lapangan yang ketat serta masif di masyarakat agar pandemik segera berakhir. Basis penelitian lainnya yaitu Syakurah & Moudy (2020) mendapatkan juga bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan sikap ($p=0,000$) dan pengetahuan dengan tindakan individu ($p=0,000$). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat secara langsung kepada masyarakat di RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi serta pendampingan agar dapat meningkatkan pemahaman masyarakat RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas terhadap penyakit Covid-19 dan pencegahannya menggunakan 5M, meningkatkan kesadaran dan perilaku yang benar terhadap penyakit Covid-19, juga mengurangi resiko terpapar atau memamapar yang akan berdampak menurunkan kasus COVID-19.

2. METODE

Sasaran pengabdian ini adalah masyarakat di RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas sebanyak 33 orang, berusia > 40 thn, terdiri dari laki-laki dan perempuan, memiliki anggota keluarga yang pernah mengalami gejala Covid-19, yang dilaksanakan pada tanggal 9 dan 10 Maret 2021. Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan yaitu : (a) Tahap Persiapan; Penyusunan buku saku tentang Covid-19 dan pencegahannya dengan 5M, penyusunan jadwal dan pembagian tugas; (b) Tahap Pelaksanaan; Sosialisasi 5M dengan mendemonstrasikan pentingnya; 1) Menggunakan masker terutama saat di luar rumah, 2) Mencuci tangan sebelum dan setelah beraktivitas, 3) Menjaga jarak khususnya di ruangan tertutup, 4) Menjauhi kerumunan yang dapat mempercepat penyebaran virus serta 5) Mengurangi mobilitas (bila tidak terlalu penting lebih baik di rumah saja) secara langsung kepada masyarakat; (c) Tahap Evaluasi; Redemonstrasi serta tanya jawab langsung dengan masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Memberikan edukasi serta pendampingan agar dapat meningkatkan pemahaman masyarakat RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas terhadap penyakit Covid-19 dan pencegahannya menggunakan 5M. Menurut Aswani, dkk (2021) Protokol kesehatan 5M termasuk sederhana namun penting dilakukan saat masa New Normal, 5M tersebut meliputi; mencuci tangan dengan memakai sabun dan air mengalir, menggunakan masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan membatasi mobilitas. Secara rinci kegiatan meliputi;

a) Tahap Persiapan

Tim Pengabdian berbagi tugas untuk menyusun buku saku, leaflet dan poster sebagai materi pengabdian. Tim kemudian mengajukan izin ke perangkat desa, melakukan kontrak waktu kegiatan dengan masyarakat RT 09 dan RT 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas untuk mengikuti kegiatan.

b) Tahap Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini masyarakat dibimbing dan didampingi secara langsung oleh tim pengabdian tentang penyakit Covid-19 dan pencegahannya menggunakan 5M. Pada awal edukasi dimulai, setiap peserta diberikan buku saku dan leaflet serta pengabdian menyiapkan slide powerpoint pada LCD yang berisikan materi penyuluhan. Pengabdian menyampaikan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab kepada semua peserta. Setelah materi dijelaskan tim pengabdian mendemonstrasikan bagaimana cara memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dengan langkah yang benar, menjaga jarak, menghindari kerumunan serta membatasi mobilitas yang sangat penting untuk;

➤ Mencuci Tangan

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke tubuh anda.

➤ Memakai Masker

Sebagai alat pelindung diri, masker dirancang untuk memberikan perlindungan kepada pemakainya dan bukan sebaliknya menjadi sarana transmisi atau penularan karena penggunaan yang salah. Memakai masker bagi masyarakat dapat berkontribusi pada kontrol COVID-19 dengan mengurangi jumlah emisi air liur yang terinfeksi tetesan pernafasan dari individu dengan COVID-19 subklinis atau ringan.

➤ Menjaga Jarak

Menjaga jarak juga merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah berjangkitnya penyakit.

➤ Menghindari Kerumunan

Hindari kerumunan karena kita tidak pernah tahu siapa orang di luar rumah yang membawa virus.

➤ Membatasi Mobilitas

Virus penyebab corona bisa berada dimana saja. Jadi, semakin banyak kita menghabiskan waktu di luar rumah, maka semakin tinggi pula terpapar virus ini.

Sebagai bentuk evaluasi dari edukasi yang telah dilaksanakan maka dilakukan tanya jawab dan diskusi terhadap peserta pengabdian masyarakat sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Pemberian evaluasi tentang “Penyakit Covid-19 dan Pencegahannya Menggunakan 5M untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat RT 09 dan RT 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas. Hasil yang didapatkan adalah terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat dari 20% menjadi 90%, dimana masyarakat RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas dapat menjelaskan serta mempraktikkan kembali cara pencegahan penularan Covid-19 dan Penerapan 5 M setelah penyuluhan dilaksanakan. Peran media dalam upaya pencegahan penyebaran virus corona di Indonesia menunjukkan bahwa media sangat berperan dalam penerapan Pencegahan Penyakit. Kegiatan juga berjalan lancar dan disambut antusias oleh 33 orang masyarakat di RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas. Hal tersebut terlihat dari respon masyarakat yang fokus mendengarkan, melakukan *feedback* dan memberikan beberapa pertanyaan kepada tim pengabdian.

c) Tahap Evaluasi

Tim pemateri edukasi kemudian meminta masyarakat melakukan lagi protokol 5M (redemonstrasi) yang telah dijelaskan, hasilnya masyarakat dapat mengulangi lagi protokol kesehatan 5M dengan baik. Dalam rangka membantu masyarakat mengingat pentingnya 5M, pada akhir kegiatan dilaksanakan pula pemberian masker dan *hand sinitizer* kepada masyarakat yang hadir. Berikut beberapa foto kegiatan pengabdian masyarakat ini;



Gambar 1. Edukasi dan Demonstrasi

4. KESIMPULAN

Dengan memberikan edukasi dan pendampingan tentang penyakit Covid-19 dan pencegahannya menggunakan 5M kepada 33 orang masyarakat di RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas, diharapkan masyarakat dapat menerapkan protokol 5M secara mandiri, juga mengurangi resiko terpapar atau memamapar yang akan berdampak menurunkan kasus COVID-19 terutama di Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas.

5. SARAN

1. Kegiatan ini dapat dilangsungkan di Desa Lainnya untuk menekan tingginya angka kejadian Covid19 terutama di Kabupaten Musi Rawas .
2. Dapat dilakukan pengabdian lebih lanjut dengan materi yang lebih mudah difahami masyarakat untuk dapat merubah perilaku yang bersifat menetap.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya pengabdian disampaikan kepada Direktur, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P2M), Ketua Jurusan Keperawatan beserta seluruh civitas akademika Poltekkes Kemenkes Palembang, Pimpinan Puskesmas Sumber Harta, Kepala Desa Sumber Harta, Seluruh masyarakat di RT 09 dan 10 Desa Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatera Selatan yang telah mensupport juga memberikan izin pengabdian untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, 2020, *Pedoman dan Pencegahan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID19)*, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- [2] Syakurah & Moudy, 2020, *Pengetahuan terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia*. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 4(3), 333-346, <https://doi.org/10.15294/higeia.v4i3.37844>
- [3] Utami & Martini, 2020, *Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19 di DKI Jakarta*. Jurnal Kesehatan Holistic, 4(2), 68-77, <https://doi.org/10.33377/jkh.v4i2.85>
- [4] Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN), 2021, *Analisis Data COVID-19 Indonesia (Update Per 8 Maret 2021)*, diunduh dari: <https://covid19.go.id/p/berita/data-vaksinasi-covid-19-update-8-maret-2021>.
- [5] Kemenkes RI, 2021, 5 M Dimasa Pandemi COVID-19 di Indonesia, URL: <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-m-dimasa-pandemi-covid-19-diindonesia.html>.
- [6] Aswani, dkk, 2021, *Peningkatan Kesadaran Terhadap Protokol Kesehatan Pada Anak-Anak Panti Asuhan Aisyiah Bandar Klippa Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang*, Jurnal Abdi Ilmu, 14(1), 1-7, <http://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/abdiilmu/article/view/1917/1755>.
- [7] Buana, 2020, *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*, Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I, 7(3), 1-14, <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/article/view/15082>.
- [8] Yuliana, 2020, *Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literature*, Journal Wellness and Healthy Magazine, 2(1), 187-192, <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf>.
- [9] Aulia, dkk, 2021, *Edukasi Pencegahan Covid-19 dengan Protokol Kesehatan 5M dan Pentingnya Multivitamin di Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Abdi Masyarakat, 2(1), 133-140, <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/138/121>.

- [10] Rachmadi, dkk, 2021, *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Penularan COVID-19 Melalui Sosialisasi Protokol Kesehatan di Pasar Rantewringin, Kecamatan Buluspesantren, Kabupaten Kebumen*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JURPIKAT), 2(1), 126-136, <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.503>.
- [11] Marti Abna, dkk, 2021, *Edukasi Masyarakat Tentang Pentingnya Penerapan Protokol Kesehatan dan Menjaga Imunitas Tubuh Dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) di Desa Pesing Koneng Kedoya Utara Jakarta Barat*, *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 165-172, <https://stp-mataram.e-journal.id/Amal/article/view/582>.
- [12] Yuniarti & Anisha, 2021, *Mengenal Covid-19*, Bandung : Media Sains Indonesia.