

# Penyuluhan dan Pelatihan Penerapan 5M dalam Beradaptasi Covid-19

<sup>1</sup>Ernasari, <sup>1</sup>Haeril Amir, <sup>1</sup>Suhermi, <sup>2</sup>Try Ayu Patmawati, <sup>3</sup>Syaiful

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>1</sup>Prodi DIII Keperawatan Ende, Poltekkes Kemenkes Kupang

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Megarezky

Korespondensi : [haeril.amir@umi.ac.id](mailto:haeril.amir@umi.ac.id)

**Absrak:** WHO telah menetapkan covid-19 sebagai darurat Kesehatan global. Penyakit karena infeksi virus covid-19 bisa menyebabkan infeksi pernapasan ringan sedang, berat bahkan bisa sampai menghilangkan nyawa penderita. Sampai saat ini jumlah kasus di Indonesia terkonfirmasi positif hingga 23 juli 2021 adalah 3.033.339 orang dengan jumlah kematian 79.032 orang. Penerapan 5M dalam kehidupan sehari-hari bisa mengurangi paparan dan peningkatan laju covid-19. Berbagai pelanggaran terhadap penerapan protocol Kesehatan masih sering terjadi di berbagai wilayah, meskipun Razia sering dilakukan oleh petugas. Ketidak patuhan ini yang membuat penularan virus semakin cepat meluas. Gerakan 3M dirasa kurang karena angka paparan covid yang terus meningkat. upaya lain dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan Kesehatan dan pelatihan Aplikasi 5M. Metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan dilakukan selama 3 sesi dengan durasi 30 menit untuk setiap sesi. Hasil yang dicapai, yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19. Diharapkan penerapan 5 M terus ditingkatkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci :** Covid-19, Penerapan 5M

**Abstract:** Who has declared covid-19 a global health emergency. Diseases due to covid-19 virus infection can cause mild moderate respiratory infections, severe and even to eliminate the life of sufferers. Until now the number of cases in Indonesia confirmed positive until July 23, 2021 is 3,033,339 people with the number of deaths 79,032 people. The application of 5M in everyday life can reduce exposure and increase the rate of covid-19. Various violations of the implementation of health protocols are still common in various areas, although raids are often carried out by officers. This incompatibility is what makes the transmission of the virus more rapidly widespread. The 3M movement is felt less because the number of covid exposure continues to increase. Other efforts can be done by doing Health counseling and 5M Application training. The methods used are lectures, lectures and demonstrations. Activities are carried out for 3 sessions with a duration of 30 minutes for each session. The results achieved, namely the improvement of people's knowledge and skills in the application of 5M in adapting covid-19. It is expected that the implementation of 5M continues to be improved in everyday life.

**Keywords :** Covid-19, Application 5M

## PENDAHULUAN

WHO telah menetapkan covid-19 sebagai darurat Kesehatan global. Pemutusan penyebaran virus ini tidak hanya dengan pencegahan penularannya saja tetapi juga harus dibantu agar masyarakat memiliki imunitas tubuh yang baik untuk mengurangi risiko penyebaran virus corona-19<sup>1</sup>. Pandemi Covid-19 yang semakin meluas menuntut semua orang untuk secara disiplin menerapkan protokol Kesehatan<sup>2</sup>. Banyak pelanggar yang kurang memahami bahaya penularan Covid-19 dan manfaat penerapan protkol kesehatan 3M<sup>3</sup>.

Langkah protocol Kesehatan yang menjadi suatu kebiasaan baru di masyarakat akibat adanya pandemic adalah Gerakan 3 M yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan menggunakan sabun, dan menjaga jarak. Sedangkan ketidakpatuhan warga disebabkan oleh motif ekonomi, sikap tidak peduli, merasa berpotensi rendah terhadap penularan virus, serta ketidakpercayaan kepada pemerintah yang

mengeluarkan kebijakan dan pertanyaan yang tidak konsisten.<sup>4</sup>. Peserta penyuluhan mengatakan pengetahuan mereka terhadap Covid-19 bertambah dan berkomitmen mematuhi protokol Kesehatan. Pentingnya edukasi dan sosialisasi secara berkesinambungan kepada masyarakat mengenai pengaruh dan bahaya covid-19.<sup>5</sup>.

Gerakan 3M dirasa kurang karena angka paparan covid yang terus meningkat. Langkah-langkah untuk pencegahan juga telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi kasus penyebaran covid-19 seperti mensosialisasikan protocol Kesehatan 5M<sup>6</sup>. saat ini, masyarakat masih belum sepenuhnya mematuhi himbauan pemerintah untuk menjalankan protocol Kesehatan 5M dalam pencegahan penyebaran covid-19<sup>7</sup>. Berbagai pelanggaran terhadap penerapan protocol Kesehatan masih sering terjadi di berbagai wilayah, meskipun Razia sering di lakukan oleh petugas. Ketidak patuhan ini yang membuat penularan virus semakin cepat meluas.<sup>8</sup>

Gerakan 5M yang diprogramkan pemerintah sebagai pendukung bagi protocol Kesehatan di era pandemic ini. Menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas dipilih sebagai pelengkap bagi penerapan 3M<sup>9</sup>. Masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Ingatlah semakin banyak dan semakin sering anda bertemu orang maka kemungkinan terinfeksi corona bisa semakin tinggi. Mengurangi mobilitas jika tidak ada keperluan yang mendesak dan tetaplah berada dirumah.<sup>10</sup> Meski sehat dan tidak memiliki gejala penyakit tidak menutup kemungkinan kita dapat pulang kerumah dengan keadaan yang masih sama. Masyarakat di edukasi untuk selalu ingat bahwa virus corona bisa menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat.

Berdasarkan observasi dan wawancara, Berdasarkan observasi dan wawancara, kepada beberapa warga di Kelurahan Malimongan Baru Kota Makassar. Beberapa dari warga belum memahami pentingnya Memakai Masker, Menjaga Jarak, Mencuci Tangan, Menghindari Kerumunan, dan Mengurangi Mobilitas. Dimasa pandemic Covid 19 diperlukan pemahaman dan penerapan aplikasi 5M untuk mengurangi persebaran dan peningkatan laju pertumbuhan covid 19. Semakin banyak anda bertemu orang, maka kemungkinan terinfeksi covid 19 bisa semakin tinggi.

Dengan adanya permasalahan tersebut diperlukan sebuah upaya pendidikan Kesehatan dan pelatihan di kelurahan Malimongan Baru Kota Makassar. Solusi yang ditawarkan dalam masalah ini adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan, dan pelatihan penerapan 5M di kelurahan Malimongan Baru Kota Makassar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya penerapan 5M dalam beradaptasi Covid 19 pada warga di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Baru Kota Makassar.

## METODE

Metode pengabdian Masyarakat ini dengan metode penyuluhan, diskusi dan Tanya jawab kepada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Malimongan Baru, berikut kami lampirkan agenda kegiatan pengabdian.

Tabel 1 : Planning of Action (POA)

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	30 Menit	Pembukaan :	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam</li> <li>2. Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> <li>3. Menyebutkan materi / pokok bahasan yang akan disampaikan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Menyimak dan memperhatikan</li> </ol>
		Pelaksanaan :	
2.	1 Jam 30 Menit	Menjelaskan materi penyuluhan tentang Covid-19 secara berurutan dan teratur serta pelatihan penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimak, memperhatikan</li> </ol>
		Evaluasi :	
3.	30 menit	Meminta kepada Masyarakat menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang 5M dalam beradaptasi Covid-19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bertanya dan menjawab pertanyaan.</li> </ol>
		Penutup :	
4.	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan terima kasih atas peran peserta</li> <li>2. Mengucapkan salam.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> </ol>

### Kriteria Evaluasi

#### Evaluasi struktur

Masyarakat ikut dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19  
Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di Aula Puskesmas Malimongan Baru Kota Makassar  
Pengorganisasian penyuluhan dilakukan 1 Minggu sebelumnya

#### Evaluasi proses

Masyarakat antusias terhadap materi penyuluhan  
Masyarakat tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai  
Masyarakat terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan.

#### Evaluasi hasil

Masyarakat dapat mengetahui dengan baik tentang penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan mitra, apa yang akan dilakukan, kemudian Tim melakukan Pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan bahan dan alat yang akan digunakan misalnya Poster dan Leaflet. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 30 orang masyarakat, petugas dari Puskesmas, Ketua RW

#### Tahap Pelaksanaan

Sesi 1 dimulai pukul 08.00 Wita dan berlangsung selama 30 menit. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan pengisian kuesioner pre tes tentang 5M. kegiatan dibuka oleh petugas dari puskesmas didampingi oleh ketua RW. Kegiatan dilakukan di aula kantor desa malimongan baru. Setelah tim

pengabdian memperkenalkan diri, ketua tim dosen pengabdian membagikan kuesioner Pre tes tentang penerapan 5M dalam beradaptasi Covid-19, peserta melakukan pengisian dan dikumpulkan oleh tim dosen pengabdian. Sesi 2 dimulai 08.30 dan berlangsung 30 menit. Metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi dan demonstrasi penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19. Tim pengabdian dosen memberikan materi pentingnya penerapan 5M dengan media benner, microphone, sound system, yang telah disediakan oleh tim pengabdian dosen. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi 5M dibantu oleh fasilitator yaitu anggota tim pengabdian dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan. Setelah dianggap mampu, masyarakat dievaluasi Kembali dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan materi. Sesi 3 dilanjutkan setelah sesi kedua berakhir. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan pembagian kuesioner post test tentang penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19, peserta melakukan pengisian dan dikumpulkan oleh tim dosen pengabdian.



Gambar 1 & 2 : Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan Penerapan 5M dalam Beradaptasi Covid-19

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Setelah Penyuluhan dan Pelatihan Penerapan 5 M dalam Beradaptasi Covid-19

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n (30)	% (100)	n (30)	% (100)
Baik	8	26,7	25	83,3
Kurang	22	73,3	5	16,7

Tabel 2 di atas menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait penerapan 5M. sebelum diberikan penyuluhan, sebanyak 73,3% masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang dan setelah diberikan penyuluhan sebanyak 83,3% yang telah memiliki pengetahuan yang baik.

## KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan Penyuluhan dan Pelatihan Penerapan 5M dalam Beradaptasi Covid-19 dalam menambah pengetahuan masyarakat tentang penyakit covid-19 serta mampu mengetahui dan memahami pentingnya memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas dimasa pandemic sekarang ini. Diharapkan masyarakat dapat terus meningkatkan penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19, ketua RW agar agar terus melakukan pemantauan terhadap kedisiplinan masyarakat dalam penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19 serta Petugas Kesehatan di Puskesmas dan Masyarakat yang telah mengikuti penyuluhan dan pelatihan penerapan 5M dalam beradaptasi covid-19 untuk bisa mensosialisasikan kepada keluarga dan masyarakat sekitar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pihak Puskesmas Malimongan Baru Kota Makassar, Ketua RW, Masyarakat dan seluruh pihak yang terlibat pada pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Azami MI, Saifuddin A, Ardhi GP, ... Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat Untuk Pencegahan Covid-19. ... Masy. 2021;2(1):41–6.
2. Rumpoko SS, Pembangunan UT. IMPLEMENTASI GERAKAN 5M SAAT BEROLAHRAGA PADA SITUASI PANDEMI COVID 19 di SURAKARTA. 2021;2:79–82.
3. Kemenkes R. Laporan Riskesdas Nasional 2018. Lap Riskesdas Nas 2018. 2018;120.
4. Hestiana S, Sarani R, Setiana CR, Nurlaila E, Aldiansyah D. Upaya Menerapkan 5M Melalui Peran Anak-Anak Sejak Dini Dalam Masa Pandemi Covid-19. 2021;1(1):2.
5. Amir A dkk. Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan Covid-19 di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa. Idea Pengabdi Masy. 2021;1(01):1–4.
6. Saragih S, Catherine C, Saragih NP. Penerapan Protokol Kesehatan 5 M Pada Masyarakat Lapas Wanita Kelas I a Tanjung Gusta Medan. JUKESHUM J Pengabdi Masy. 2021;1(2):54–8.
7. Rofifah D. 濟無No Title No Title No Title. Pap Knowl Towar a Media Hist Doc. 2020;1(5):12–26.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta; 2020.
9. Sari RK. Identifikasi Penyebab Ketidakpatuhan Warga Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan 3M Di Masa Pandemi Covid-19. J AKRAB JUARA. 2021;6(1):84–94.
10. Penerapan A, Vaksinasi DAN. Covid-19 Di Desa Limbung. J Abdimas Bina Bangsa. 2021;02(01):63–7.
11. Amir H, Batara AS, Sudarman S, Asfar A. Covid19 pandemic: management and global response. J Kesehat Lingkung.2020;12(1):121–8.