

# Pencegahan Penularan Covid-19 dengan 3M di Kelurahan Rappokalling Makassar

<sup>1</sup>Nur Wahyuni Munir, <sup>2</sup>Rizqy Iftitah Alam

<sup>1,2</sup>Universitas Muslim Indonesia

Korespondensi: [rizqyiftitah.alam@umi.ac.id](mailto:rizqyiftitah.alam@umi.ac.id)

## ABSTRACT

Covid-19 can affect everyone including infants, children, adults, and the elderly. However, people with the highest risk factors are the elderly. The purpose of this service activity is to provide health education about Covid-19 and ways to prevent its spread to the elderly and their families. The methods used are lectures, discussions, and demonstrations. Counseling material about the definition of covid-19, the causes and methods of transmission of the corona virus, symptoms of covid-19, and how to prevent covid-19 with 3M. The counseling begins with a pretest and ends with a posttest. After being given counseling, the level of knowledge of residents about preventing the transmission of Covid-19 with 3M increased from where previously there were only 5 people (33%) who had good knowledge, after being given counseling increased to 12 people (80%). This means that the provision of counseling is very influential in increasing people's knowledge, especially with regard to preventing the transmission of Covid-19 with 3M.

Keywords : Covid-19, Counseling, 3M

## ABSTRAK

Covid-19 dapat menyerang semua orang termasuk bayi, anak-anak, orang dewasa, dan lansia. Namun orang dengan faktor risiko paling tinggi salah satunya adalah lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang Covid-19 dan cara untuk mencegah penyebarannya pada lansia serta keluarganya. Metode yang digunakan, yaitu ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Materi penyuluhan tentang definisi dari covid-19, penyebab dan cara penularan virus corona, gejala covid-19, serta cara mencegah covid-19 dengan 3M. penyuluhan diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan warga tentang pencegahan penularan Covid-19 dengan 3M meningkat dari yang sebelumnya hanya terdapat 5 orang (33%) yang berpengetahuan baik, setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 12 orang (80%). Hal tersebut berarti pemberian penyuluhan sangatlah berpengaruh guna meningkatkan pengetahuan warga khususnya yang berkaitan dengan pencegahan penularan Covid-19 dengan 3M.

Kata Kunci : Covid-19, Penyuluhan, 3M

## PENDAHULUAN

Pada akhir bulan desember 2019 dunia dihadapkan dengan penemuan jenis coronavirus terbaru yang pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina. Virus corona awalnya ditularkan dari kelelawar ke manusia yang kemudian menular antarmanusia. Virus ini menyerang sistem pernapasan sehingga menyebabkan seseorang yang terinfeksi virus ini mengalami gangguan pernapasan akut seperti batuk dan sesak napas. Penyebaran virus corona terbilang sangat cepat. Hanya dalam waktu beberapa bulan virus ini sudah menyebar ke seluruh penjuru dunia. Untuk mencegah penyebaran virus ini maka di beberapa negara terpaksa menerapkan lockdown (1). Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrom (SARS-CoV-2) yaitu virus terbaru dari golongan coronavirus atau yang biasa dikenal dengan virus corona (2).

Penyebaran pandemi virus corona di Indonesia di mulai pada awal maret 2020 ketika ditemukan dua orang positif covid-19 yang diduga terinfeksi dari seorang warga negara Jepang. Penyebaran pandemi virus corona di Indonesia juga terbilang sangat cepat. Untuk menghentikan penyebarannya pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar. Hingga saat ini, masalah pandemi virus corona yang sedang dihadapi seluruh dunia belum selesai. Berdasarkan

data yang dirilis oleh Kemenkes sampai dengan tanggal 21 Juli 2020, telah tercatat sekitar 89.869 kasus positif, 4.320 pasien yang meninggal, 48.466 orang yang sembuh, dan 37.083 yang masih dalam masa perawatan (3).

Covid-19 dapat menyerang semua orang termasuk bayi, anak-anak, orang dewasa, dan lansia. Namun orang dengan faktor resiko paling tinggi salah satunya adalah lansia. Lansia termasuk kelompok yang rentan karena fungsi fisiologis dan sistem imun tubuhnya sudah mulai berkurang. Pada lansia yang terinfeksi Covid-19 gejala yang ditimbulkan merupakan gejala berat dan tak jarang berakhir pada kematian. Apalagi pada lansia yang memiliki penyakit kronik yang dapat memperberat gejala seperti COPD, penyakit jantung dll (4). Berdasarkan data dari WHO dan CDC angka kematian akibat covid-19 pada usia 50-69 tahun diseluruh dunia yaitu sekitar 0,31-1 %, pada kelompok usia 60-69 tahun angka kematian terus naik sampai 2%, sedangkan pada kelompok usia 80 tahun keatas angka kematiannya mencapai 21,9 % (5). Melihat jumlah kasus positif covid-19 dan angka kematian yang paling tinggi yaitu pada kelompok lansia oleh karena itu perlunya diberikan pendidikan kesehatan tentang Covid-19 serta cara untuk mencegah penyebarannya pada lansia dan keluarganya.

Kenyataan yang ditemukan di lapangan, masih sangat banyak warga khususnya yang berada di RT 05 RW 03 yang mengabaikan protokol kesehatan. Mereka masih sering berkumpul untuk bercengkerama antara satu dan yang lainnya, ditambah lagi mereka tidak menggunakan masker ketika keluar dari rumah ataupun ketika berbicara berhadapan dengan orang lain. Padahal sekarang ini, Indonesia bahkan seluruh dunia sedang mengalami pandemi Covid 19 dimana kita ketahui bersama bahwa virus ini sangatlah cepat penyebarannya. pentingnya kesadaran dan kedisiplinan masyarakat dan selalu berusaha untuk menjaga jarak minimal 1-2 meter, menjaga kebersihan diri dengan membiasakan cuci tangan menggunakan sabun dan hand sanitizer, memakai masker dan muka -melindungi serta mematuhi protokol kesehatan (6).

Virus ini juga dikenal sangat berbahaya karena hanya dalam kurun waktu kurang dari setahun, virus ini telah memakan banyak korban jiwa, tidak terkecuali di Indonesia. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk setiap orang tetap memperhatikan dan menerapkan yang namanya protocol kesehatan 3M untuk mencegah terjadinya penularan virus covid 19.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode yang digunakan, yaitu ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari pada hari Selasa, tanggal 22 Desember 2020. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan di Kelurahan Rappokalling RT 05 RW 03 Makassar pukul 09.00 s/d 10.30 WITA. Sebelum dilakukan penyuluhan, setiap peserta diberikan pre-test dan di akhir sesi diadakan post-test. Media yang digunakan adalah poster dan leaflet. Tim Pelaksana berperan sebagai narasumber dan fasilitator saat kegiatan berlangsung. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 15 orang lansia dan dibantu oleh mahasiswa profesi ners Universitas Muslim Indonesia.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dibuka oleh tim pengabdian sekaligus memperkenalkan diri. Selanjutnya dilakukan pre-test tentang pencegahan Covid-19 dengan 3M kepada peserta penyuluhan. Kemudian ketua tim pengabdian melakukan penyuluhan kesehatan dan diakhiri dengan diskusi tamnya jawab dengan peserta yang ikut serta dalam kegiatan. Penyuluhan ini berisi tentang definisi dari covid-19, penyebab dan cara penularan virus corona, gejala covid-19, serta cara mencegah covid-19 dengan 3M. Materi yang diberikan sesuai dengan yang ada pada soal pre-test, sehingga setelah penyuluhan berakhir kemudian diberikan post-test dengan soal yang sama.

Materi penyuluhan tentang pencegahan Covid-19 dengan 3M, yaitu dengan menggunakan masker saat berkunjung ke pusat pelayanan kesehatan, saat batuk-batuk dan bersin. Jika tidak mempunyai masker maka terapkan etika batuk dan bersin yang benar yaitu dengan menutup mulut dan hidung menggunakan tisu atau siku bagian dalam. Selain itu, mencuci tangan dengan menggunakan sabun pada air yang mengalir dan menjaga jarak minimal 2 meter dengan orang lain. Upayakan untuk menghindari kontak fisik seperti bersalaman atau mencium pipi.



Gambar 1: Penyuluhan pencegahan Covid-19 dengan 3M

Peserta penyuluhan ada yang menggunakan masker medis/bedah dan ada pula yang menggunakan masker kain. Masker N95 dan masker bedah memiliki efektifitas di atas 90%. Jenis masker kain yang dianjurkan adalah masker kain 3 lapis (lapisan dalam dari bahan penyerap seperti kapas, lapisan tengah dari bahan bukan tenunan seperti polypropylene, dan lapisan luar dari bahan non-penyerap, seperti campuran poliester atau poliester). Penggunaan masker pada anak-anak harus dibawah pengawasan, berbagai studi melaporkan adanya potensi gangguan pernafasan pada anak bila menggunakan masker (7).



Gambar 2: Mengajarkan Cara Mencuci Tangan dan Penggunaan Masker yang Benar

Langkah cuci tangan yang dimaksud adalah pertama telapak tangan digosok dengan sabun, kedua menggosok punggung telapak tangan secara bergantian kanan dan kiri, ketiga mensela-selai jari jemari juga dengan sabun, keempat ujung jari dicuci dengan bersih, kelima menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian, dan yang keenam adalah letakkan semua ujung jari pada telapak tangan dan bersihkan dengan digosok secara perlahan menggunakan air mengalir (8).



Gambar 3: Penjelasan melalui leaflet setelah posttest

Hand sanitizer yaitu sebuah produk yang dapat membersihkan tangan yang mengandung antiseptik yang bentuknya gel yang apabila digunakan mencuci tangan tidak perlu lagi membilas dengan 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. Tetapi sabun lebih baik karena hanya membutuhkan sedikit air sabun, yang, dengan menggosok, menutupi seluruh tangan dengan mudah (9).

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	5	33 %	12	80 %
Buruk	10	67 %	3	20 %
Total	15	100 %	15	100 %

Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan warga tentang pencegahan penularan Covid-19 dengan 3M meningkat dari yang sebelumnya hanya terdapat 5 orang (33%) yang berpengetahuan baik, setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 12 orang (80%). Hal tersebut berarti pemberian penyuluhan sangatlah berpengaruh guna meningkatkan pengetahuan warga khususnya yang berkaitan dengan pencegahan penularan Covid-19 dengan 3M.

Secara umum, kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar. Penyuluhan Kesehatan harus tetap dilakukan karena tingkat kesadaran Masyarakat masih sangat kurang (10), kegiatan ini diikuti peserta sampai akhir. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan pengetahuan. Pasien dan atau keluarga pasien terlihat antusias dan aktif bertanya serta merespon ketika diberikan pertanyaan oleh narasumber. Seluruh peserta yang hadir juga mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan berlangsung.

## KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan sangatlah berpengaruh guna meningkatkan pengetahuan warga khususnya yang berkaitan dengan pencegahan penularan Covid-19 dengan 3M. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebesar 47% sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Selain itu, peserta mampu menjelaskan kembali tentang pengertian covid-19, penyebab covid-19, tanda dan gejala covid-19, pencegahan covid-19. Peserta juga mampu mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar serta cara menggunakan masker yang benar. Adapun saran yang dapat diberikan, yaitu perlunya diadakan penyuluhan maupun sosialisasi kesehatan yang lebih sering lagi, khususnya terkait dengan covid-19 ini sehingga masyarakat bisa lebih waspada dan tidak mengabaikan protokol kesehatan guna menghindari terjadinya penularan covid-19 ke arah yang lebih serius.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lurah Kelurahan Rappokalling beserta peserta penyuluhan dan mahasiswa profesi ners Universitas Muslim Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pane MD. Covid-19. 2020. Available from: <https://www.alodokter.com/covid-19>
2. Yanti B, Priyanto H. Sosialisasi Waspada Infeksi Corona Virus Pada Lansia di Panti Jompo Rumah Sejahtera Geunasih Sayang, Dinas Sosial Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2020; 3(1): 67-74.
3. Kemenkes. Covid-19. 2020. Available from: [covid19.kemkes.go.id](https://covid19.kemkes.go.id)
4. Nareza M. COVID-19 Lebih Berbahaya bagi Lansia di Atas 70 Tahun. 2020. Available from: <https://www.alodokter.com/covid-19-lebih-berbahaya-bagi-lansia-di-atas-70-tahun>
5. Kemenkes RI. Hindari Lansia Dari Covid 19. 2020. Available from: <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
6. Amir H, Batara AS, Sudarman S, Asfar A. Covid19 pandemic: management and global response. *J Kesehat Lingkung*. 2020;12(1):121–8.
7. Atmojo JT, Iswahyuni S, Rejo R, Setyorini C, Puspitasary K, Ernawati H, et al. Penggunaan Masker Dalam Pencegahan Dan Penanganan Covid-19: Rasionalitas, Efektivitas, Dan Isu Terkini. *Avicenna J Heal Res*. 2020;3(2):84–95.
8. World Health Organization. (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Retrieved May 17, 2020, from [https://covid19.who.int/?gclid=EAIaIQobChMI4taCysi76QIVDyQrCh0jIgdKEAAYASAAEgJUR\\_D\\_BwE](https://covid19.who.int/?gclid=EAIaIQobChMI4taCysi76QIVDyQrCh0jIgdKEAAYASAAEgJUR_D_BwE),
9. Nakoe R, S Lalu NA, Mohamad YA. Perbedaan Efektivitas Hand-Sanitizer Dengan Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Bentuk Pencegahan Covid-19. *Jambura J Heal Sci Res*. 2020;2(2):65–70.
10. Amir, H. ., Agus, A. I., Bima, M. I. M., As'ad, I., Hafid, M. F., Ashar, J. R., Zainal, A. Q., Jihad, A., & Musda, G. H. (2021). Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan Covid-19 di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–4. Retrieved from <https://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/1>