

## Edukasi Kesehatan tentang 3M dalam Pencegahan COVID-19

Ni Kadek Widyani<sup>1</sup>✉, Nur Ain<sup>1</sup>, Meggi Vionita Tolidunde<sup>1</sup>, Nurfatimah<sup>1</sup>📧,  
Alfrice Naromba<sup>2</sup>

1. Prodi D-III Kebidanan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

2. Puskesmas Tangkura, Poso, Indonesia

✉Korespondensi: [widyaniiii43@gmail.com](mailto:widyaniiii43@gmail.com)



Received: 30-06-2021

Accepted: 27-08-2021

Published: 29-12-2021

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Coronavirus disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang dapat menyebabkan infeksi saluran pernafasan dengan gejala ringan hingga berat. Infeksi virus SARS-CoV-2 dapat menimbulkan beberapa gejala mulai dari tanpa gejala, Oleh karena itu, upaya untuk memutus mata rantai penularan adalah melalui penerapan protokol kesehatan yang mencakup 3M yakni mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak. Akan tetapi masih banyak masyarakat yang belum patuh dalam menerapkan protokol ini. **Tujuan** kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang 3M dalam pencegahan Covid-19. **Metode** kegiatan ini adalah praktik kebidanan Daerah Terpencil Perbatas dan Kepulauan (DTPK), membagikan *leaflet* kemudian melakukan penyuluhan, evaluasi kegiatan ini menggunakan kuesioner *pre-posttest*. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Malitu Dusun 1 RT 2 pada tanggal 24 Maret 2021. Sasaran kegiatan ini adalah Masyarakat yang berjumlah 15 orang. **Hasil** penyuluhan diperoleh peningkatan pengetahuan masyarakat tentang 3M, rerata pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 54 meningkat menjadi 73 setelah penyuluhan. Kami berharap bidan yang berada di Desa Malitu dapat meningkatkan upaya pencegahan Covid-19 khususnya 3M dengan cara melakukan penyuluhan setiap posyandu.

**Kata Kunci:** mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak.

### ABSTRACT

**Introduction:** Coronavirus disease 2019 (Covid-19) is a disease caused by a corona virus that can cause respiratory tract infections with mild to severe symptoms. Infection with the SARS-CoV-2 virus can cause several symptoms ranging from asymptomatic. Therefore, efforts to break the chain of transmission are through the application of health protocols that include 3M, namely washing hands, wearing masks and maintaining distance. However, there are still many people who have not complied in implementing this protocol. The **purpose** of this activity is to increase public knowledge about 3M in preventing Covid-19. The **method** of this activity is the practice of midwifery in the Remote Areas and Islands (DTPK), distributing leaflets then conducting counseling, evaluating this activity using a pre-posttest questionnaire. This activity was carried out in Malitu Hamlet 1 RT 2 on March 24, 2021. The target of this activity is the community, which consists of 15 people. The **results** of the extension showed an increase in public knowledge about 3M, the average knowledge before counseling was 54 and increased to 73 after counseling. We hope that midwives in Malitu Village can increase efforts to prevent Covid-19, especially 3M by conducting counseling at every posyandu.

**Keywords:** wash your hands, wear a mask, keep your distance.



## PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, terdapat jenis virus baru yang merebak dan menggemparkan keseluruhan dunia, yakni coronavirus jenis baru bernama SARS-CoV-2 dan penyakit yang ditimbulkan dari virus tersebut disebut Coronavirus disease 2019 (Covid-19) (Iswara N Raditya, 2020). Penyakit ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada akhir tahun 2019 tepatnya di bulan Desember. Saat ini coronavirus masih menyebar dengan cepat pada manusia di seluruh dunia (Kementrian KesehatanRI, 2020; Nia Kurniati et al., 2021). Pencegahan penyebaran COVID-19 yang telah dilakukan dan dikenalkan oleh banyak negara dengan mengikuti petunjuk WHO dan mencuci tangan menjadi hal yang dominan banyak dilakukan sebagai bentuk tindakan pencegahan dini (Sulaeman & Supriadi, 2020). Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Budi et al., 2021) Maka dari itu penyuluhan tentang pentingnya protokol kesehatan ini sangat penting diedukasikan kepada masyarakat hal ini jika dikaitkan dengan kejadian terpaparnya virus maka jelas kaitannya karena protokol yang ketat dapat mencegah dan melindungi tubuh dari paparan virus Covid 19, serta memperkenalkan kebiasaan baru kepada masyarakat tentang kebiasaan menggunakan masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak (Khodijah et al., 2021; Ratna Kartika Sari, 2021).

Rekomendasi WHO untuk menghadapi infeksi virus SARS-CoV-2 adalah melakukan proteksi dasar yang meliputi cuci tangan secara rutin menggunakan sabun dan air mengalir menggunakan hand sanitizier, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain terutama yang memiliki gejala batuk atau bersin, dan berobat ketika memiliki keluhan yang sesuai kategori suspek (Kelly Sikkema, 2021; Mona, 2020)

Sejalan dengan penelitian Kuswoyo, Kampanye 3 M (Mencuci tangan, Memakai masker, Menjaga jarak) merupakan satu paket protokol kesehatan yang sangat diperlukan oleh masyarakat untuk mencegah penularan COVID-19. Hasil dari survei AC Nielsen bekerjasama dengan UNICEF pada 6 kota besar di Indonesia dengan jumlah 2000 responden mengenai perilaku masyarakat terkait 3M secara riil di lapangan menunjukkan bahwa 31,5% dari seluruh responden melakukan perilaku 3M secara disiplin. 36% dari total jumlah responden melakukan dua dari perilaku 3M. sementara 23,2% melakukan satu dari perilaku 3M (Kuswoyo, 2021; Sari et al., 2020).

Beberapa faktor yang menyebabkan pada masa pandemic COVID- 19 adalah kurangnya informasi mengenai kondisi ini, pemberitaan yang terlalu heboh di media masa ataupun media social, kurangnya membaca literasi terkait dengan penyebaran dan mengantisipasi penularan corona virus (Fitria & Ildil, 2020). Kegiatan lockdown dalam suatu wilayah yang berdampak mencegah wabah virus corona maka perlu dilakukan sebagai upaya meminimalisir penyebaran wabah virus tersebut. Walau pun tentunya menimbulkan dampak negatif yang berisiko pada tatanan perekonomian negara. Dalam pelaksanaan lockdown ini perlu adanya kerjasama antara pemerintah dan masyarakat guna mewujudkan kesejahteraan sosial dan kesehatan masyarakat (Yunus & Rezki, 2020). Selain itu, meningkatkan cakupan vaksinasi perlu dilakukan mengingat masih rendahnya kesediaan masyarakat untuk melakukan vaksinasi (Ihsan et al., 2021).

Menurut penelitian pencegahan primer pada COVID-19 dapat dilakukan melalui promosi kesehatan dan perlindungan khusus. Pencegahan primer

dengan promosi kesehatan dilakukan dengan selektif memilih informasi dari media sosial, menerapkan etika batuk, konsumsi makanan bergizi, dan olahraga. Pencegahan primer dengan perlindungan khusus dilakukan dengan resignasi, membersihkan tangan secara rutin, menggunakan masker, *social distancing* dan isolasi diri, serta menghindari kontak tanpa pelindung dengan hewan liar (Fitriasari, 2020; Safitri, 2021)

### **METODE PELAKSANAAN**

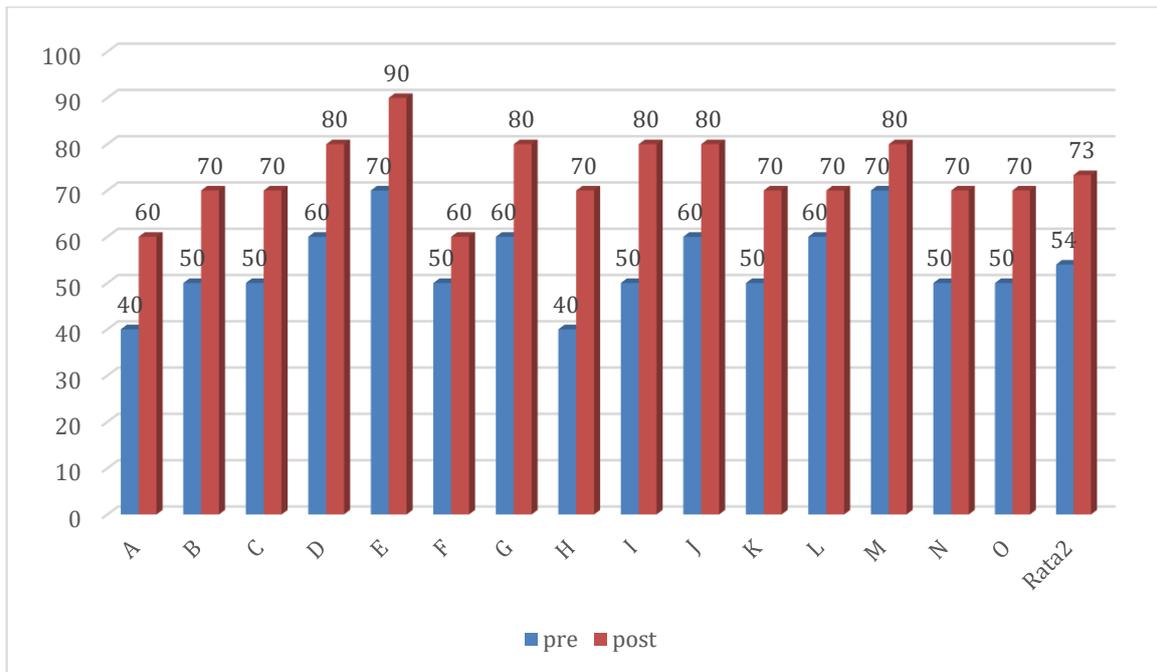
Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah praktik kebidanan Daerah Terpencil Perbatas dan Kepulauan (DTPK) dengan tema "*penyuluhan tentang pentingnya 3M*". Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Malitu, pada hari tanggal Rabu, 24 Maret 2021. Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Masyarakat Desa Malitu Dusun 1 RT 2, berjumlah 15 orang. Bidan Desa Malitu dan Kepala Desa Malitu selaku fasilitator. Kegiatan ini berlangsung selama 1 jam, dimana sebelum penyuluhan kami membagikan leaflet setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan dari Ni Kadek Widyani, dan dibantu dengan teman-teman kelompok.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dimulai dengan pemberitahuan terlebih dahulu kepada Kepala Desa Malitu guna mendapatkan persetujuan dari Kepala Desa untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan Penerapan 3M dalam Pencegahan Penularan Virus Corona kepada Masyarakat Desa Malitu serta dirangkaikan dengan pembagian masker dan Penyuluhan tentang pentingnya 3M yang dilakukan pada masyarakat di Desa Malitu. Sebelum dilakukan penyuluhan masih banyak masyarakat yang belum paham tentang pentingnya 3M.



Gambar 1& 2 memberikan penyuluhan



Gambar 3. Grafik peningkatan pengetahuan warga tentang 3M

Hasil penyuluhan tentang pentingnya 3 M dilakukan melalui memberikan pertanyaan sebanyak 1 pertanyaan tentang bagaimana mencuci tangan yang benar kemudian memberikan leaflet. Perubahan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat dari banyaknya keantusiasannya masyarakat bertanya dan bagaimana jawaban kami diterima dengan baik sehingga masyarakat lebih tahu akan protokol kesehatan. Kami mengambil 15 sampel dari masyarakat sebagai responden untuk mendapatkan hasil pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap pentingnya penerapan 3 M dengan memberi pertanyaan-pertanyaan umum contohnya apakah sekarang perlu mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak? dan dijawab dengan jawaban YA wajib. Dan dapat disimpulkan pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan. Oleh karena itu, penyuluhan 3M ini penting karena ini akan menjadi kebiasaan baru yang masyarakat akan lakukan setiap harinya sehingga masyarakat harus terbiasa menjalaninya.

Menurut asumsi penulis bahwa salah satu faktor yang menentukan kurang disiplinnya masyarakat terhadap protokol kesehatan adalah pengetahuan dan sikap. Pengetahuan yang kurang karena responden merasa pendidikan hanya didapat di jenjang pendidikan saja sehingga memiliki pengetahuan yang terbatas, pada kenyataannya pengetahuan tidak hanya didapatkan dari jenjang pendidikan saja, bisa dari melihat seperti menonton TV, membaca dan mendengar informasi-informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Kegiatan-kegiatan edukasi atau kampanye penerapan 3M serta anjuran untuk melaksanakan vaksinasi untuk pencegahan Covid-19 harus perlu digalakkan ([Anakoda et al., 2021](#); [Ramadhan et al., 2021](#)).

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan responden tentang 3M dari sebelum dan setelah penyuluhan, setelah diberikan penyuluhan pengetahuan responden bertambah tentang 3M dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diberikan serta melakukan tanya jawab antara pemateri dengan responden. Diharapkan kepada bidan desa untuk

dapat meningkatkan upaya pencegahan 3M dengan cara melakukan penyuluhan setiap posyandu dan hari-hari tertentu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anakoda, P., Firaningsih, D., Tadale, D. L., Salam, E. A., Naromba, A., Entoh, C., Longgupa, L. W., Nurfatimah, N., Maradindo, Y. E., & Ramadhan, K. (2021). Penyuluhan Vaksinasi Covid-19 di Desa Malitu. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 51–55. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMJPM/article/view/41/20>
- Budi, S., Nurhastuti, & Utami, I. S. (2021). Edukasi Mencuci Tangan Dalam Upaya Pencegahan Virus Corona Melalui Video Tutorial Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 9.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Fitriasari, N. (2020). Pencegahan Primer Membentuk Masyarakat Sehat Di Era Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(7), 1153–1166. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15407>
- Ichsan, D. S., Hafid, F., Ramadhan, K., & Taqwin, T. (2021). Determinan Kesiediaan Masyarakat menerima Vaksinasi Covid-19 di Sulawesi Tengah. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.430>
- Iswara N Raditya. (2020). *Menerapkan 3M Demi Keselamatan Bersama*. 2 Oktober.
- Kelly Sikkema. (2021). *Terapkan 3M dalam Menangani COVID-19*. 7 Januari.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Dokumen resmi. In *Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19*.
- Khodijah, K., Itsna, I. N., & Oktawati, A. (2021). Edukasi Pencegahan Covid-19 Berbasis Video bagi Remaja di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.143>
- Kuswoyo, D. (2021). *Pencegahan Penularan Covid 19 dengan Pemberlakuan perilaku 3M*. 3, 123–128.
- Mona, N. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117–125. <https://doi.org/10.7454/jsht.v2i2.86>
- Nia Kurniati, Rifaid, Siti Hidayatul, & Mey Susanti. (2021). Edukasi pencegahan penyebaran corona virus disease (Covid 19) pada masa tatanan baru (new normal). *E-Amal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 13–20. <https://stp-mataram.e-journal.id/Amal/article/view/386>
- Ramadhan, K., Longgupa, L. W., Sumiaty, S., Nurfatimah, N., Entoh, C., Noya, F., Siregar, N. Y., Sitorus, S. B. M., Khuzafah, K., & K., M. F. L. (2021). Movement campaign “don’t slack! Discipline of wearing a mask” in Poso Regency. *Community Empowerment*, 6(6), 898–903. <https://doi.org/10.31603/ce.4481>
- Ratna Kartika Sari. (2021). Identifikasi Penyebab Ketidakpatuhan Warga terhadap Penerapan Protokol Kesehatan 3M di Masa Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Pelanggar Protokol Kesehatan 3M di Ciracas Jakarta Timur). *Jurnal Akrab Juara*, 6(1), 84–94.
- Safitri, S. (2021). Edukasi Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 165. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.217>
- Sari, T. W., Mubarak, H., & Ningrum, P. (2020). Edukasi Kesehatan Protokol Pencegahan COVID-19 dan Penyerahan Bantuan Sembako di Panti Asuhan As-Salam Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidias*, 1(5), 436–441. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v1i5.85>
- Sulaeman, S., & Supriadi, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases–19 (Covid-19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(1), 12–17. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2548>
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>