

UPAYA PENGENDALIAN PENYEBARAN COVID-19 DENGAN 3M

EFFORTS TO CONTROL THE SPREAD OF COVID-19 WITH 3M

Fibrinika Tuta Setiani¹, Widie Apriyani²

¹Dosen Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al-Quran

²Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al
Quran

email : tuta@unsiq.ac.id

ABSTRAK

Semakin meningkatnya kasus COVID-19 di Indonesia memiliki dampak kesehatan yang cukup besar bagi masyarakat. Pertumbuhan virus COVID-19 menempel pada tangan setiap harinya melalui kontak fisik dengan lingkungan, dan diantaranya dapat menyebabkan atau menimbulkan berbagai penyakit. Untuk itu mikroorganisme ini perlu dimusnahkan atau dicegah penyebarannya, salah satu cara yang paling mudah dan tepat adalah dengan 3 M yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir, memakai masker dan menjaga jarak. Tujuan jangka panjang dari program PKM ini adalah siswa, pendidik, dan tenaga kependidikan disiplin menggunakan masker, menjaga jarak hindari kerumunan, mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir (3M) untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran COVID-19. Metode pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan berupa ceramah dan tanya jawab, pelatihan serta simulasi dan praktek tentang cara penggunaan masker yang benar dan cara mencuci tangan yang benar. Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengalaman langsung selama kegiatan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil yaitu meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang 3M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak) meningkatkan keterampilan masyarakat dalam melakukan cuci tangan. Kesimpulan pengabdian ini tentang upaya pengendalian penyebaran COVID-19 dengan 3M telah terlaksana dengan baik dan lancar. Pengetahuan dan motivasi masyarakat dalam melakukan 3M meningkat.

Kata Kunci : Pengendalian, COVID-19, 3M

ABSTRACT

The increasing number of COVID-19 cases in Indonesia has a significant health impact on society. The growth of the COVID-19 virus attaches to hands every day through physical contact with the environment, and among them can cause or cause various diseases. For this reason, these microorganisms need to be destroyed or prevented from spreading. One of the easiest and most appropriate ways is by 3 M, namely washing hands using soap and clean running water, wearing a mask and keeping a distance. The long-term goals of the PKM program are for students, educators, and disciplinary education personnel to use masks, keep a distance from crowds, wash their hands with soap with running water (3M) to prevent and control the spread of COVID-19. The methods this community service activity is carried out by means of counseling in the form of lectures and questions and answers, training as well as simulations and practices on how to use masks correctly and how to wash hands properly. The results based on interviews, questions and answers and direct experience during the activity, this community service activity resulted in increased community knowledge about 3M (wearing masks, washing hands, maintaining distance and improving community skills in washing hands. Conclusion community service activities regarding efforts to control the spread of COVID-19 with 3M have been carried out well and smoothly. Community knowledge

and motivation to do 3M better.

Keywords: Control, COVID-19, 3M

PENDAHULUAN

Berkembangnya wabah *Corona Virus Deases-19* (COVID-19) di dunia, hingga ke sejumlah wilayah di Indonesia tentunya sangat mengkhawatirkan seluruh lapisan masyarakat. Anjuran mengenai penggunaan masker di tengah masyarakat, selama perawatan di rumah (*home care*), dan di tempat pelayanan kesehatan di wilayah-wilayah yang telah melaporkan kasus COVID-19. Informasi yang ada saat ini mengindikasikan bahwa dua cara utama transmisi virus COVID-19 adalah percikan (*droplet*) saluran pernapasan dan kontak. Percikan saluran pernapasan dihasilkan saat seseorang batuk atau bersin. Setiap orang yang berada dalam kontak erat (dalam radius 1 m) dengan orang yang menunjukkan gejala-gejala gangguan pernapasan (batuk, bersin) berisiko terpapar percikan saluran pernapasan yang kemungkinan dapat menyebabkan infeksi (infeksius). Percikan juga dapat jatuh ke permukaan benda di mana virus tetap aktif; oleh karena itu, lingkungan sekitar terdekat dari orang yang terinfeksi dapat menjadi sumber penularan (penularan kontak) (WHO, 2019).

Penting disadari bahwa penularan prasimtomatik terjadi karena adanya penyebaran virus melalui percikan yang dapat menyebabkan infeksi atau melalui sentuhan dengan permukaan benda yang terkontaminasi virus ini. WHO (*World Health Organization*) terus memantau bukti-bukti baru mengenai topik yang penting ini dan akan memberikan perkembangan seiring semakin tersedianya informasi.

Dalam dokumen ini, masker medis berarti masker bedah atau prosedur yang pipih atau terlipat (sebagian ada yang berbentuk seperti mangkuk); masker ini dipasang ke kepala dengan tali. Masker ini diuji sesuai serangkaian metode uji standar (ASTMF2100, EN 14683, atau yang setara) yang bertujuan menyeimbangkan tingkat penyaringan (filtrasi) yang tinggi, fasilitasi pernapasan penggunaannya, dan bisa juga tingkat kedap cairan (resistensi penetrasi cairan). Namun, penggunaan masker saja tidak cukup memberikan tingkat perlindungan yang memadai, yaitu dengan menjaga jarak dan mencuci tangan (WHO, 2020).

Kabupaten Wonosobo merupakan salah satu kabupaten dari 35 kabupaten/kota yang berada di wilayah Propinsi Jawa Tengah dengan luas wilayah 98.448 ha atau 984.68 km² dan dengan jumlah penduduk keseluruhan mencapai 782.011 penduduk serta penduduk dengan usia 0-6 tahun sebesar 112.821 jiwa. Kabupaten Wonosobo masuk kedalam 10 kota terbanyak kasus COVID-19 se Indonesia. Hal ini membutuhkan kerjasama semua pihak baik pemerintah maupun masyarakat. Kegiatan upaya pencegahan penyebaran COVID-19 melalui orang tua yang kesekolah diharapkan agar dapat memberikan edukasi yang benar kepada anak yang berada di rumah (SATGAS COVID Wonosobo, 2020)

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara membagikan masker dan mengajari mencuci tangan yang benar sesuai standar WHO. Kegiatan

dilakukan dengan memberikan masker dan mengajari cuci tangan pada orang tua murid yang mengumpulkan tugas anak ke sekolah.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah orang tua/wali murid SD N Tambi 01.

Persiapan

Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu :

1. Proses perijinan kepada Kepala sekolah
2. Perencanaan kegiatan
3. Kontrak waktu pelaksanaan kegiatan
4. Persiapan kelengkapan penunjang program
5. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada Hari Selasa, 22 Desember 2020 di SD Negeri 01 Tambi, Kecamatan Kejajar, Kabupaten Wonosobo.

1. Penyuluhan berupa ceramah dan tanya jawab mengenai :
 - a. Pelaksanaan 3M di lingkungan pendidikan
 - b. Pentingnya cuci tangan dan penggunaan masker dalam pencegahan persebaran COVID-19
2. Pelatihan pada peserta tentang :
 - a. Cara Penggunaan masker yang benar
 - b. Cara Mencuci tangan yang benar
3. Simulasi dan praktek
 - a. Cara Penggunaan masker yang benar
 - b. Cara Mencuci tangan yang benar

Evaluasi

Untuk memastikan bahwa peserta sudah mampu melaksanakan, maka orang tua/ wali di minta mempratekkan cara memakai masker yang benar dan cara mencuci tangan sesuai anjuran Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Upaya pengendalian penyebaran COVID-19 dengan 3M” telah dilaksanakan pada Hari Selasa, 22 Desember 2020 jam 07.30 – 12.00 WIB bertempat di SD Negeri 01 Tambi, Kecamatan Kejajar, Kabupaten Wonosobo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengalaman langsung selama kegiatan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut.

1. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang 3M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak)
2. Meningkatkan keterampilan masyarakat dalam melakukan cuci tangan

Faktor Pendukung dan Penghambat

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Secara garis besar faktor pendukung dan penghambat tersebut adalah sebagai berikut.

Faktor Pendukung

1. Tingginya minat orang tua wali dalam keikutsertaan kegiatan
2. Tingginya tingkat kepedualian orang tua/wali dalam pencegahan penyebaran COVID-19.
3. Dukungan dari pihak kepala sekolah dan guru
4. Dukungan dari pihak fakultas dan universitas untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan
5. Tersedianya sarana dan prasarana seperti tempat cuci tangan/wastafel, sabun cuci

tangan, air yang mengalir dan sanitasi yang baik.

Faktor Penghambat

1. Keterbatasan durasi waktu dalam kegiatan sehingga tidak dapat menyampaikan materi secara mendetail
2. Keterbatasan orang tua/ wali yang tidak dapat datang semua ke sekolah
3. Kedatangan orang tua wali yang tidak bersamaan sehingga memperpanjang waktu kegiatan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Upaya pengendalian penyebaran COVID-19 dengan 3M telah terlaksana dengan baik dan lancar. Pengetahuan dan motivasi masyarakat dalam melakukan 3M menjadi meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected: interim guidance. Jenewa: World Health Organization; 2020.
From :

DOKUMENTASI



Gambar 1 Simulasi dan Praktek cara mencuci tangan yang benar

<https://www.who.int/publications/i/item/10665-331495>. [2 Desember 2020]

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2020. *Pedoman Edukasi Perubahan Perilaku*. Jakarta: Kementerian pendidikan dan kebudayaan

Satgas COVID. 2020. Persebaran COVID-19 di Indonesia. From : <https://covid19.go.id/peta-sebaran> . [1 Desember 2020]

SATGAS COVID Wonosobo. 2020. Data Harian Kasus COVID-19. from: <https://corona.wonosobokab.go.id/>. [1 Desember 2020]

WHO.2019.

<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public> . [1 Desember 2020]

WHO. 2020. Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19.from:

https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/anjuran-mengenai-penggunaan-masker-dalam-konteks-covid-19-june-20.pdf?sfvrsn=d1327a85_2. [1 Desember 2020]



Gambar 2 Simulasi dan Praktek cara mencuci tangan yang benar



Gambar 3. Simulasi dan Praktek cara mencuci tangan yang benar



Gambar 6 Simulasi dan Praktek cara memakai masker yang benar



Gambar 4. Simulasi dan Praktek cara mencuci tangan yang benar



Gambar 7 Simulasi dan Praktek cara memakai masker yang benar



Gambar 5 Simulasi dan Praktek cara memakai masker yang benar



Gambar 8 Simulasi dan Praktek cara memakai masker yang benar