

## PENTINGNYA PENERAPAN 3M PADA MASA PANDEMI DI PUSKESMAS SATELIT BANDAR LAMPUNG

Neno Hasbie<sup>1</sup>, Raihan Marcello Denasa<sup>2</sup>, Rendi Permana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

### *Abstract*

The COVID-19 pandemic (Coronavirus Disease 2019) caused by the SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2) virus is an event that threatens public health in general and has attracted worldwide attention. On January 30, 2020, WHO (World Health Organization) has declared the COVID-19 pandemic a public health emergency of concern to the international community. With counseling, it is hoped that there will be awareness to maintain personal hygiene and also follow health protocols during COVID 19, namely 3M (wearing masks, maintaining distance, washing hands thoroughly). This event was carried out for 7 days together with CHOP activities at the Satellite Health Center and was carried out alternately by groups of 23 CHOP blocks starting from 08:30 - 09:00 WIB with notification to patients in the waiting room of the satellite health center and continued with counseling health about the importance of implementing 3M during the pandemic at the Puskesmas Satelit Bandar Lampung. All students in the waiting room understand what 3M is and how to wash their hands in the correct 6 steps and always keep their distance and wear a mask.

Keywords: Counseling, 3M, Covid 19.

### **Abstrak**

Pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat secara umum dan telah menarik perhatian dunia. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO (World Health Organization) telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional dengan adanya penyuluhan maka diharapkan akan ada kesadaran untuk menjaga kebersihan diri dan juga mengikuti protokol kesehatan selama COVID 19 yaitu 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan sampai bersih). Pelaksanaan Acara ini dilakukan selama 7 hari berbarengan dengan kegiatan CHOP di Puskesmas Satelit dan dilakukan secara bergantian oleh kelompok 23 Blok CHOP dimulai dari jam 08:30 – 09:00 wib dengan pemberitahuan kepada pasien yang berada di ruang tunggu Puskesmas Satelit dan dilanjutkan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya penerapan 3M pada masa pandemi di Puskesmas Satelit Bandar Lampung. Semua pasien yang ada di ruang tunggu telah memahami apa itu 3M dan bagaimana cara mencuci tangan 6 langkah yang baik dan benar serta selalu menjaga jarak dan memakai masker. Adanya peningkatan pengetahuan tentang 3M dan cara mencuci tangan yang baik dan benar serta selalu menggunakan masker dan menjaga jarak.

Kata Kunci : Penyuluhan, 3M, Covid 19.

### **1. PENDAHULUAN**

Pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat secara umum dan telah menarik perhatian dunia. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO (World Health Organization) telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional (WHO, 2020).

COVID Penyakit ini diidentifikasi pertama kali di kota Wuhan, Tiongkok lebih ganas dan lebih menular dari pada SARS yang terjadi pada tahun 2003 yang menyebar di 88 negara dan menyebabkan kematian 3% dari penderita, sedangkan COVID-19 menular dengan sangat cepat, lebih dari 200 negara, termasuk Indonesia dan menyebabkan kematian sekitar 3,4% penderita (Harmiatus, 2020).

Indonesia mulai tertular COVID-19 pada pertengahan bulan Maret, sehingga Pemerintah menganjurkan kegiatan belajar mengajar dilakukan secara on line sejak tanggal 17 Maret 2020. Begitu pula karyawan berbagai instansi dianjurkan untuk bekerja dari rumah atau Work From

Home (WFH), dan yang tidak sedang bekerja dianjurkan tetap tinggal di rumah/ stay at home (SAH), untuk mencegah dampak penularan penyakit tersebut (Harmiatusun, 2020).

Secara klinis, representasi adanya infeksi virus SARS-CoV-2 pada manusia dimulai dari adanya asimtomatik hingga pneumonia sangat berat, dengan sindrom akut pada gangguan pernapasan, syok septik dan kegagalan multiorgan, yang berujung pada kematian (Guan et al., 2020).

Guna melawan adanya peningkatan kasus COVID-19, maka berbagai tindakan preventif mutlak harus dilaksanakan, baik oleh pemerintah ataupun masyarakat. Upaya preventif sejauh ini merupakan praktik terbaik untuk mengurangi dampak pandemi COVID19, mengingat belum adanya pengobatan yang dinilai efektif dalam melawan virus SARS-CoV-2. Saat ini, tidak adanya vaksin untuk SARS-CoV-2 yang tersedia dan telah memenuhi berbagai fase uji klinis, sehingga upaya preventif terbaik yang dilakukan adalah dengan menghindari paparan virus dengan adanya penyuluhan maka diharapkan akan ada kesadaran untuk menjaga kebersihan diri dan juga mengikuti protokol kesehatan selama COVID 19 yaitu 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan sampai bersih). Karena dengan adanya kesadaran maka perubahan perilaku masyarakat menjadi sebuah perilaku yang lebih baik dan sehat, sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup mereka (Fried et al., 2013).

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan masyarakat yang berperilaku kurang sehat bisa dikurangi karena menurut penelitian masih ada sejumlah masyarakat yang berperilaku tidak sehat sebanyak 23% (Kustantya, 2013). Karena usia karakteristik individu dari masyarakat sulit untuk diubah (Azwar, 2013) termasuk diantaranya mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat oleh karena itu dibutuhkan dukungan dari lingkungan dan keluarga agar tetap bisa menjaga kebersihan diriselama pandemi COVID 19 dan era New Normal ini agar tidak tertular terutama rentan yang mempunyai penyakit bawaan.

## 2. METODE KEGIATAN

### a. Tahap persiapan

Dari kegiatan ini adalah perencanaan materi yang akan di sampaikan, mengajukan ijin dan persiapan tempat dan alat – alat lainnya disiapkan.

### b. Tahap Pelaksanaan

Acara ini dilakukan selama 7 hari berbarengan dengan kegiatan CHOP di Puskesmas Satelit dan dilakukan secara bergantian oleh kelompok 23 Blok CHOP dimulai dari jam 08:30 – 09:00 wib dengan pemberitahuan kepada pasien yang berada di ruang tunggu puskesmas satelit dan dilanjutkan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya penerapan 3M pada masa pandemi di Puskesmas Satelit Bandar Lampung.

### c. Evaluasi

a) Struktur Peserta yang hadir setiap harinya kurang lebih 10-20 orang sesuai pasien poli pada hari itu. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh pasien. Dalam penyampaiannya, pasien dapat memahami materi yang sudah disampaikan.

b) Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 08.30 s/d 09.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

c) Hasil : Peserta dapat memahami dan mengerti tentang 3M, Peserta dapat memahami dan mengerti tentang cara mencuci tangan sehat 6 langkah, Peserta dapat memahami dan mengerti tentang bahaya jika tidak menggunakan Masker, Peserta dapat memahami dan mengerti tentang jaga jarak aman

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Tentang Pentingnya Penerapan 3M pada masa pandemi di Puskesmas Satelit Bandar Lampung berjalan dengan tertib dan lancar. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh pasien yang berada di ruang tunggu yang ada di puskesmas Satelit. Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati diantaranya adalah Raihan Abdurahman 17310227, Raihan Marcello Denasa 17310228, Ramadhani Muhammad Altiansa 17310229, Rendi Permana 17310231, Renita Dwi Rahayu 17310232, Reta Ameilia Waldan 17310233, Retno Oktovia 17310234, Reychan Gustiawan Putra 17310235, Reza Anggraeni 17310236, Reza Maulana 17310237

### 4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Penyuluhan Pentingnya Penerapan 3M pada masa Pandemi di Puskesmas Satelit Bandar Lampung. Maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan tentang 3M dan cara mencuci tangan yang baik dan benar serta selalu menggunakan masker dan menjaga jarak.

### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Pusat Belajar Offset Jogjakarta.
- Barimbing, Y. T. P. S. (2020). Langkah-Langkah Strategi Pemerintah Kecamatan Dalam Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Kecamatan Habinsaran Kabupaten Toba.
- Chen Y, Liu Q, Guo D. (2020). Emerging coronaviruses: Genome structure, replication, and pathogenesis. *J. Med. Virol*;92(4):418-23.
- Fried, L. P., Carlson, M. C., McGill, S., Seeman, T., Xue, Q.-L., Frick, K., Tan, E., Tanner, E. K., Barron, J., Frangakis, C., Piferi, R., Martinez, I., Gruenewald, T., Martin, B. K., Berry-Vaughn, L., Stewart, J., Dickersin, K., Willging, P. R., & Rebok, G. W. (2013). Experience Corps: A dual trial to promote the health of older adults and children's academic success. *Contemporary Clinical Trials*, 36(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cct.2013.05.003>
- Guan, W., Ni, Z., Hu, Y., Liang, W., Ou, C., He, J., ... Zhong, N. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1708–1720. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2002032>
- Harmiatun, Y. (2020). Profil Kiat Menjaga Kesehatan Tubuh Dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Selama Masa Pandemi Pada Warga Lingkungan Paulus Menteng Dalam, Jakarta Selatan Di Bulan Maret-Agustus 2020. *Pro-Life*, 7(3), 210-224.
- Kaya, P. B. T. A., & Dharmawan, N. K. S. (2020). Kajian Force Majeure Terkait Pemenuhan Prestasi Perjanjian Komersial Pasca Penetapan Covid-19 Sebagai Bencana Nasional. *Kertha Semaya: Journal Ilmu Hukum*, 8(6), 891-901.
- Kustantya, N. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 31–33. <https://doi.org/10.22219/jk.v4i1.2378>
- Lubis, N., Saputra, M. H., Al-Baasith, R. I., Setiadi, S., & Oktaviani, S. (2020). Gerakan Desa Sadar Bahaya Covid 19: Pengabdian Pada Masyarakat Desa Cilawu Kabupaten Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2), 480-494.
- Yurianto, A., & Bambang Wibowo, K. P. 2020. Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) MI Listiana Azizah, Adistikah Aqmarina.