



Pentingnya Gerakan 3M Terhadap Kesehatan Masyarakat Ledeng

Heru Sulistiadinata¹, Suhada²

Abstrak. Pandemi COVID-19 yang merebak di seluruh dunia telah membuat banyak perubahan terjadi pada seluruh organisme di dalam kota, termasuk masyarakat yang merupakan golongan rentan terpapar dan tertular COVID-19. Protokol kesehatan secara cepat diterapkan untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 seperti kampanye kesehatan dengan gerakan 3M. Meluasnya penyebaran COVID-19 di Indonesia berdampak terhadap semua masyarakat di Indonesia. Tujuan dari kegiatan ini adalah resolusi (perubahan) permasalahan dengan segera, meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang virus corona, meningkatkan kemampuan untuk pencegahan terjangkitnya covid 19, meningkatkan kemampuan agar tidak menularkan kepada lingkungan keluarga. Dengan gerakan 3M merupakan upaya dari Pemerintah untuk mencegah penularan virus corona agar tidak mudah menyebar khususnya masyarakat yang jarang begitu paham tentang bahaya dari virus corona.

Kata Kunci: virus corona, gerakan 3M, kesehatan

Pendahuluan

Virus Corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2); kemudian menjadi 2019-nCoV, dan menyebabkan penyakit yang oleh WHO diistilahkan Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) adalah dua contoh lain dari coronavirus yang berasal dari hewan dan kemudian menyebar ke manusia.

Orang dapat terdampak COVID-19 dari orang lain yang memiliki virus tersebut. Penyakit ini dapat menyebar dari orang ke orang melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut yang menyebar ketika seseorang dengan COVID-19 batuk atau buang napas. Tetesan (droplet) ini mendarat pada benda dan permukaan di sekitar orang

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan sebagai materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih[1].

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat[2].

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi risiko penyebaran virus COVID-19, salah satunya adalah meningkatkan pola PHBS yang diantara indikator yang terdapat pada PHBS memuat tentang kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun pada air mengalir. Di masa kebiasaan baru, gerakan 3M menjadi motto yang selalu di gaungkan untuk mencegah penyebaran pandemi. Virus COVID-19 umumnya ditularkan dari orang ke orang melalui droplet atau kontak langsung (misanya berjabat tangan). Namun ada juga kemungkinan penularan melalui kontaminasi benda yang disentuh oleh pasien positif COVID-19[3]. Hal ini yang mendasari pentingnya meningkatkan pola hidup bersih dan sehat. Pandemi covid-19 ini membuat masyarakat mau tidak mau harus menjalankan PHBS dan menjadikan hal tersebut sebagai *new normal* [4]. Akan tetapi ke depannya meskipun pandemi ini sudah berakhir diharapkan masyarakat bisa tetap menjalankan PHBS tersebut dalam kesehariannya. Potensi penyebaran penyakit dapat terjadi lewat tangan. Sebab tanpa disadari kita sering bersentuhan dengan virus dan bakteri yang terdapat di permukaan benda. Mencuci tangan yang baik dan benar memakai sabun serta di air mengalir merupakan salah satu dari sepuluh indikator yang terdapat pada PHBS.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa kesehatan adalah “keadaan sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Dalam UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009, “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya[5].

Kesehatan masyarakat dapat menjadi komponen yang relatif kecil dalam sistem kesehatan apa pun dibandingkan dengan penyediaan layanan kesehatan kuratif tingkat individu. Namun, fungsi inti kesehatan masyarakat dan kontribusi praktik kesehatan masyarakat terhadap sistem kesehatan apa pun merupakan pusat sistem yang berfungsi secara efektif[6].

Banyak negara telah melakukan dan memperkenalkan cara pencegahan penyebaran COVID-19 dengan mengikuti petunjuk WHO dan mencuci tangan menjadi hal yang paling banyak dilakukan sebagai wujud tindakan pencegahan dini. Karena selain sederhana, mencuci tangan juga dinilai sangat efisien dalam pencegahan penyebaran COVID-19 jika dilakukan dengan benar [7].

Sampai saat ini belum diketahui dengan pasti berapa lama Virus COVID-19 mampu bertahan di permukaan suatu benda, meskipun studi awal menunjukkan bahwa Virus COVID-19 dapat bertahan hingga beberapa jam, tergantung jenis permukaan, suhu, atau kelembaban lingkungan. Namun disinfektan sederhana dapat membunuh virus tersebut sehingga tidak mungkin menginfeksi orang lagi. Dan membiasakan cuci tangan dengan air dan sabun, atau hand-rub berbasis alkohol, serta hindari menyentuh mata, mulut atau hidung (segitiga wajah) lebih efektif melindungi diri Anda.

Di masa pandemi Covid-19 saat ini banyak mengubah cara kita dalam beraktifitas termasuk dalam hal beribadah. Pelaksanaan ibadah dilakukan dengan tetap melaksanakan prosedur tetap (protap) penanggulangan pandemi Covid-19 dari instansi yang berwenang, baik oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Protap yang dimaksud antara lain menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di berbagai tatanan termasuk di tempat ibadah. Menjaga jarak antar orang paling sedikit 1,5 – 2 meter. Menyediakan tempat cuci tangandengan sabun dan air mengalir atau cairan pembersih tangan (hand sanitizer). Kemudian mereka yang terlibat dalam ibadah tersebut menggunakan masker. Saat ini telah dimulai pemberlakuan normal baru, pemerintah pusat juga menerbitkan panduan untuk penyelenggaraan ibadah di rumah ibadah. Aturan penyelenggaraan ini diatur dalam Surat Edaran Menteri Agama Nomor 15 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Keagamaan di Rumah Ibadah dalam Mewujudkan Masyarakat Produktif dan Aman dari Covid-19 di Masa Pandemi.

Kawasan tempat peribadatan saat ini perlu juga diberikan pengawasan dan perhatian akan pentingnya melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi ini karena intensitas masyarakat mengunjungi masjid atau mushola sangat tinggi dan kebanyakan masyarakat di beberapa wilayah khususnya di masyarakat Ledeng selalu melaksanakan sholat berjamaah, adakalanya masih dijumpai masyarakat yang tidak menggunakan masker, mencuci tangan sebelum masuk ke dalam masjid ataupun tidak membawa peralatan shalat masing-masing. Hal ini tentu saja harus mendapatkan perhatian khusus melalui pemberian informasi dan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi sehingga hal ini tidak akan menjadi masalah yang cukup besar.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi. Manfaat adalah dapat meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa kebersihan itu sangat penting untuk mendapatkan kualitas kesehatan dan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa adanya gangguan kesehatan. Selain itu, dengan menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat, maka lingkungan sekitar juga akan terhindar dari terpaan virus corona dan penyakit. Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat ini dapat diterapkan selain di tempat ibadah juga di berbagai area, dan lingkungan masyarakat Ledeng.

Metode

Kegiatan ini merupakan salah satu wujud dari tridarma perguruan tinggi. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini berupa edukasi terkait pencegahan penularan virus corona. berikut rincian metode yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini antara lain:

1. Ceramah dan Tanya Jawab Metode ini dipilih untuk menjelaskan apa itu virus corona 19 yang terjadi di Indonesia dan seluruh dunia pada umumnya.
2. Demonstrasi dan Distribusi Materi Metode ini digunakan untuk menjelaskan suatu proses bertahap sehingga dapat memberi kemudahan bagi peserta dapat mengamati dan mempraktikkan langsung secara cermat proses bagaimana cara pencegahan virus corona dengan 3M.
3. Evaluasi dan Monitoring dilakukan secara bertahap. Kegiatan Evaluasi dan Monitoring perlu dilakukan agar tujuan kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan diharapkan sesudah sosialisasi ini, kegiatan belajar serta penyebarluasan pengetahuan tentang menjaga kebersihan diri untuk mencegah penularan virus penyakit dapat terus berlangsung.

Sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah lingkungan masyarakat Ledeng. Rencana jangka panjang kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Membantu anak memahami bahayanya penyebaran virus corona,
2. Membantu pencegahan virus corona terhadap masyarakat Ledeng,
3. Membantu memberi pemahaman kepada masyarakat untuk pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.

Hasil Dan Pembahasan

Pada pelaksanaan pengabdian ini akan diawali oleh ketua pengabdian serta pembicara dalam kegiatan pengabdian ini dengan pemaparan materi tentang pencegahan virus corona yaitu Ibu Rika yuni Ambarsari, M.Pd. setelah pemaparan materi selesai akan dilakukan edukasi dari ketua pengabdian. Ketua pengabdian selain melakukan edukasi pada pemaparan materi dan pendampingan untuk praktek dalam menangani cara pencegahann virus corona. Edukasi ini dilakukan terkait dengan banyaknya kasus virus corona di Indonesia dan kurangnya pemahaman anak terhadap pencegahan virus corona. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan sebagai berikut :

1. Pra kegiatan
 - a. Perijinan Kegiatan perijinan dilakukan dengan memberi surat perijinan kepada kepala desa Ledeng untuk melakukan edukasi pencegahan penularan virus corona
 - b. Melakukan persiapan waktu dan tempat untuk proses pelaksanaan kegiatan.
 - c. Persiapan alat-alat dan kelengkapan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan edukasi pencegahan penulararan virus corona melalui gerakan 3M
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a. Proses selanjutnya setelah mendapatkan ijin dari pihak kepala desa Ledeng yang akan mengikuti kegiatan pengabdian ini.
 - b. Menyampaikan tujuan dari kegiatan pengabdian serta tahapan dalam kegiatan pengabdian ini. Adapaun tahapan yang akan dilakukan pada kegiatan pengabdian antara lain adalah sebagai berikut :

Tahap I: Pemberian materi tentang apa itu virus corona yang terjadi saat ini dan memberi materi tentang cara pencegahan virus corona melalui gerakan 3 M

Tahap II : Tahap tanya jawab dan diskusi terkait pencegahan virus corona dan memberi contoh langsung tentang penerapan 3M

Tahap III : Tahap ini mempraktikkan cara pencegahan tentang virus corona melalui 3M Pasca Kegiatan

Pada tahap ini dengan dilakukannya analisis data dan tolak ukur keberhasilan. Artinya pada tahap ini semua data dianalisis untuk diketahui berhasil tidaknya program ini. Artinya pada tahap ini dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari program ini. Keberhasilan ditinjau dari perubahan perilaku hidup bersih dengan selalu menerapkan gerakan 3M.

Penerapan 3M yang Baik dan Benar: Laman resmi Satuan Tugas Penanganan COVID-19 menginformasikan langkah-langkah yang baik dan benar dalam menerapkan perilaku 3M untuk mencegah penularan virus Corona, yakni sebagai berikut:

A. Panduan Memakai Masker

- Semua orang harus memakai masker, terutama jika di luar rumah.
- Sebelum memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik).
- Bila tidak tersedia air, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%).
- Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung.
- Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.
- Hindari menyentuh masker saat digunakan.
- Bila menyentuh masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik, atau bila tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%).
- Jangan sentuh atau buka-tutup masker saat digunakan.
- Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru.
- Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja.
- Buang segera masker 1x pakai di tempat sampah tertutup atau kantong plastik usai dipakai.
- Masker kain 3 lapis dapat dipakai berulang, tapi harus dicuci dengan deterjen usai dipakai.
- Saat membuka masker: lepaskan dari tali belakang dan jangan sentuh bagian depan masker.
- Cuci tangan setelah menyentuh atau membuang masker.
- Perlu diingat, penggunaan masker yang keliru justru meningkatkan risiko penularan.

B. Panduan Mencuci Tangan

- Basahi tangan dengan air mengalir.
- Sabuni tangan.
- Gosok semua permukaan tangan, termasuk telapak dan punggung tangan, sela sela jari dan kuku, selama minimal 20 detik.
- Bilas tangan sampai bersih dengan air mengalir.
- Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu pengering tangan yang harus dibuang ke tempat sampah segera setelah digunakan
- Sering cuci tangan pakai sabun, terutama sebelum makan, usai batuk atau bersin, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah ke kamar mandi.
- Biasakan mencuci tangan pakai sabun setelah dari luar rumah atau sebelum masuk sekolah dan tempat lain.
- Bila sabun dan air mengalir tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan berbahan alkohol (minimal 60%).

C. Panduan Menjaga Jarak

- Selalu menjaga jarak fisik lebih dari 1 meter dengan orang lain.
- Tetap berada di rumah sesuai panduan pemerintah, kecuali ada keperluan mendesak.
- Bekerja, belajar dan beribadah di rumah.
- Keluar hanya untuk belanja hal penting atau pengobatan, itu pun seminimal mungkin.
- Gunakan masker saat di luar rumah.
- Sebisa mungkin hindari penggunaan kendaraan umum.
- Tunda atau batalkan acara berkumpul bareng keluarga besar atau teman
- Komunikasi tatap muka bisa dilakukan via telepon, internet, media sosial, dan aplikasi

- Tunda atau batalkan acara pertemuan, konser musik, pertandingan olahraga, kegiatan keagamaan, dan kegiatan lain yang mengundang orang banyak.
- Gunakan telepon atau layanan online untuk menghubungi dokter dan fasilitas lain.
- Kalau mengalami demam, merasa lelah dan batuk kering, lakukan isolasi diri.
- Semua orang harus melakukan physical distancing untuk mencegah penularan COVID-19
- Jaga jarak harus lebih ketat jika untuk melindungi orang yang berisiko
- Orang yang berisiko, yaitu: berusia 60 tahun lebih; atau memiliki penyakit penyerta seperti sakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, kanker, asma dan paru; ibu hamil.

Simpulan Dan Saran

Berdasar hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema, Pentingnya gerakan 3M terhadap masyarakat ledeng. dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang penyebaran dan penularan COVID-19 masyarakat ledeng masih kurang dengan edukasi terkait pencegahan penularan COVID 19 dengan membangun kebiasaan mencuci tangan yang disajikan. Juga melalui gerakan langsung tersebut, peserta juga mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai cara mencuci tangan yang benar dan sesuai dengan standar kebersihan dunia, serta memiliki kesadaran dan keinginan untuk meneruskan kebiasaan mencuci tangan sebagai wujud tindakan preventif terhadap penularan virus-virus penyakit lainnya.

Daftar Pustaka

- [1] R. Julianti, M. P. Drs. H. M Nasirun, and M. S. Wembrayarli, S.Pd., "Pelaksanaan PHBS Di Lingkungan Sekolah," *Ilm. potensia*, vol. 3, no. 2, pp. 11–17, 2018.
- [2] K. Masyarakat, "Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat 1," *Nurhajati*, pp. 1–18, 2011.
- [3] N. R. Yunus and A. Rezki, "Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19," *SALAM J. Sos. dan Budaya Syar-i*, vol. 7, no. 3, 2020, doi: 10.15408/sjsbs.v7i3.15083.
- [4] K. Perencanaan *et al.*, "Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia," *J. Perenc. Pembang. Indones. J. Dev. Plan.*, vol. 4, no. 2, pp. 240–252, 2020, doi: 10.36574/jpp.v4i2.118.
- [5] C. K. Davis, D. Oakley, and J. A. Sochalski, "Leadership for expanding nursing influence on health policy," *J. Nurs. Adm.*, vol. 12, no. 1, pp. 15–21, 1982, doi: 10.1097/00005110-198201000-00005.
- [6] H. Setiadi, S. KM, and ..., "Pentingnya Kesehatan Masyarakat, Edukasi Dan Pemberdayaan Perempuan Untuk Mengurangi Stunting Di Negara Berkembang," *J. Pros. Semin. Nas. Kesehat.*, pp. 16–25, 2020.
- [7] Dina Dewi Anggraini and M. H. Nurmalita Sari, "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Mencuci Tangan Sebagai Upaya untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sejak Dini di Kabupaten Blora," *J. Pengabd. Masy. Al-Irsyad*, vol. 2, no. 1, pp. 20–32, 2020, doi: 10.36760/jpma.v2i1.72.