

Penyuluhan Protokol 3M Dalam Pencegahan COVID-19 Pada Penduduk Kelurahan Pluit, Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara

Juni Chudri^{1*}, Fransisca Chondro¹, Astri Handayani¹

¹Fakultas Kedokteran, Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: drjunichudri@trisakti.ac.id

Abstrak – COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan corona virus baru. Penyakit ini ditandai dengan adanya gejala demam, batuk, kelelahan, nyeri otot, sampai dengan sesak nafas yang timbul dalam waktu 2 – 14 hari. Penyakit ini ditularkan melalui percikan dari saluran nafas pasien kepada orang di sekitarnya baik secara langsung ataupun melalui benda lain yang terkontaminasi oleh pasien. Kasus COVID-19 pertama di Indonesia dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020 dan semakin meningkat baik dalam hal angka kesakitan ataupun angka kematian akibat dari penyakit ini. Cara yang dapat ditempuh untuk mengendalikan penularan penyakit ini adalah dengan menjaga protokol kesehatan seperti memakai masker yang tepat dengan cara yang benar, mencuci tangan dan menjaga jarak. Himbauan untuk melakukan protokol kesehatan ini juga dilakukan baik oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia maupun dari Badan Kesehatan Dunia. Selain melakukan ketiga hal tersebut, perlu juga memberlakukan isolasi bagi penderita penyakit ini.

Kata Kunci: Corona Virus, Protokol Kesehatan, Masker, Cuci Tangan, Menjaga Jarak

Abstract – COVID-19 is a disease caused by a variant of SARS-COV2 virus. The symptoms of this disease are fever, cough, malaise, myalgia, short of breath that can happened in 2 – 14 days after infection. The transmission of this disease happened when droplet of a patient is dispersed in the air and the inhaled by other people or by using object that has been contaminated by the COVID-19 patients. The first case of COVID-19 in Indonesia was reported on March 2nd, 2020 and soon after there's an increase in morbidity and mortality rate regarding this disease. There are some ways that can be done to reduce the transmission of this disease such as wearing mask properly, handwashing, and physical distancing. Advice regarding the health protocol was not only issued by Ministry of Health of Indonesia, but also by World Health Organization. Another way to reduce the transmission of this disease is to isolate the patient and implement the physical distancing between the patient and caregiver.

Keywords: Corona Virus, Health Protocol, Mask, Handwashing, Physical Distancing

1. PENDAHULUAN

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan coronavirus baru. 'CO' diambil dari corona, 'VI' virus, dan 'D' disease (penyakit). Sebelumnya, penyakit ini disebut '2019 novel coronavirus' atau '2019- nCoV.' Virus COVID-19 adalah virus baru yang terkait dengan keluarga virus yang sama dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).⁽¹⁾ Gejala COVID-19 mulai dari gejala ringan hingga penyakit parah. Gejala bisa muncul 2-14 hari setelah terpapar virus. Gejala yang ditemukan antara lain demam atau kedinginan, batuk, sesak napas atau kesulitan bernapas, kelelahan, nyeri otot atau tubuh, sakit kepala, kehilangan rasa atau bau baru, sakit tenggorokan, hidung tersumbat atau meler, mual atau muntah, diare.⁽²⁾

Penularan virus COVID-19 melalui 2 cara utama yaitu 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).⁽³⁾

Kasus COVID-19 pertama di Indonesia dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020 dan sampai saat ini jumlah COVID-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan kasus.^(4,5) Data dari Satuan Tugas Penanganan COVID menyatakan kasus konfirmasi positif baru pada tanggal 26 September 2020 bertambah sebanyak 4.494 kasus dan kumulatifnya mencapai 271.339 kasus yang tersebar di

34 provinsi. Sebaran daerah dengan kasus tertinggi harian berada di DKI Jakarta dengan 1.322 kasus dan kumulatif mencapai 69.224 kasus.⁽⁵⁾

Bagaimana cara memperlambat atau mencegah penyebaran COVID-19? Seperti infeksi saluran pernapasan lain seperti flu atau batuk pilek, tindakan-tindakan menjaga kesehatan bersama penting untuk memperlambat penyebaran penyakit ini. Tindakan-tindakan menjaga kesehatan bersama adalah tindakan-tindakan pencegahan biasa seperti tidak meninggalkan rumah saat sakit, menutupi mulut dan hidung dengan siku terlipat atau tisu saat batuk atau bersin dan segera buang tisu yang sudah digunakan tersebut, rajin mencuci tangan dengan sabun dan air serta membersihkan permukaan dan benda yang sering disentuh.⁽¹⁾

Kementerian dan dinas kesehatan melalui Tim Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Provinsi DKI Jakarta menghimbau masyarakat untuk melakukan protokol 3M untuk mencegah penularan COVID-19. Protokol 3M meliputi memakai masker, menjaga jarak aman dan mencuci tangan sesering mungkin.⁽⁶⁾ Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Badan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC) mengeluarkan anjuran penggunaan masker di masa pandemi sebagai langkah pencegahan penularan COVID-19.^(3,7) Anjuran ini ditujukan kepada para pengambil keputusan, tenaga kesehatan masyarakat dan PPI, pengelola pelayanan kesehatan, dan tenaga kesehatan ditempat-tempat pelayanan kesehatan (termasuk pusat perawatan jangka panjang dan fasilitas hunian), bagi masyarakat umum, dan saat melakukan perawatan di rumah (home care).⁽³⁾ Disamping memakai masker, WHO dan CDC juga menghimbau masyarakat untuk menjaga jarak satu dengan yang lain (*Physical distancing*).^(8,9) Meskipun sudah menggunakan masker, seseorang masih berpotensi terinfeksi virus lewat aerosol karena ukurannya yang sangat kecil dan penting dalam upaya mencegah penyebaran melalui sirkulasi udara.⁽⁹⁾ Menurut WHO, mencuci tangan dengan sabun di air yang mengalir merupakan salah satu cara paling efektif mencegah penyebaran virus COVID-19.⁽⁹⁾ Tindakan mencuci tangan ini sangat disarankan bagi yang berkegiatan di luar rumah karena virus bisa menempel di berbagai permukaan yang mungkin disentuh, selain itu juga saat didalam rumah seperti saat kita memesan makanan dari luar atau menerima paket.⁽⁹⁾

Oleh karena itu, dalam upaya pencegahan penularan virus COVID-19 diperlukan langkah – langkah kesehatan masyarakat yang mencakup langkah perlindungan diri dan lingkungan. Langkah perlindungan diri seperti penggunaan masker, membersihkan tangan, etika bersin dan batuk, sedangkan perlindungan lingkungan seperti menjaga jarak fisik, dan isolasi.⁽¹⁰⁾

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan secara daring melalui media ZOOM Meeting dengan mengundang karyawan yang bertempat tinggal di RT 003, RW 008, Kelurahan Pluit, Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara pada tanggal 4 September 2021 pada pukul 09.00 – 11.00 dengan peserta sebanyak 24 orang. Pada awal penyuluhan peserta diberikan beberapa pertanyaan, lalu peserta mendengarkan penyuluhan, dan di akhir penyuluhan juga diberikan pertanyaan yang sama untuk menilai pengetahuan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan Penyuluhan ini mengikuti kegiatan dengan antusias dikarenakan keinginan masyarakat untuk mendapatkan informasi yang tepat berkaitan dengan protokol 3M yang sangat mempengaruhi upaya pencegahan penularan penyakit di Indonesia. Diharapkan penyuluhan ini memberikan pengetahuan terkini bagi masyarakat.

Berdasarkan hasil yang didapat diketahui bahwa pada awal skor rata-rata peserta adalah 2,916 dan jumlah peserta dengan nilai di atas rata-rata sebesar 41,67% sedangkan pada akhir penyuluhan nilai rata-rata peserta meningkat menjadi 5,33 dan jumlah peserta dengan nilai di atas rata-rata adalah 54,16%. Peserta dalam kegiatan ini adalah sebanyak 24 orang dengan peserta laki-laki sebanyak 9 orang dan perempuan sebanyak 15 orang.

Evaluasi dari kegiatan ini dapat dilakukan dengan melihat skor yang didapat peserta penyuluhan pada awal sebelum penyuluhan dibandingkan dengan skor yang didapat pada akhir

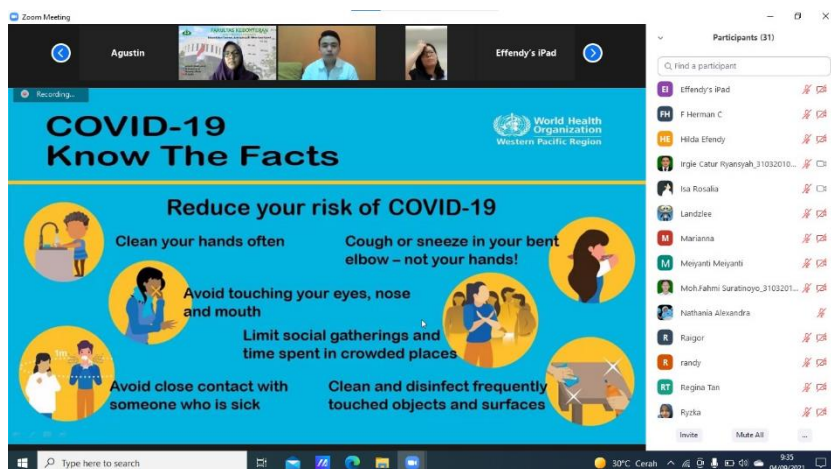
penyuluhan. Dengan membandingkan kedua hasil tersebut, dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat dan diharapkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman ini dapat membantu pengendalian penularan penyakit COVID-19 di Indonesia pada umumnya, dan di Jakarta pada khususnya.



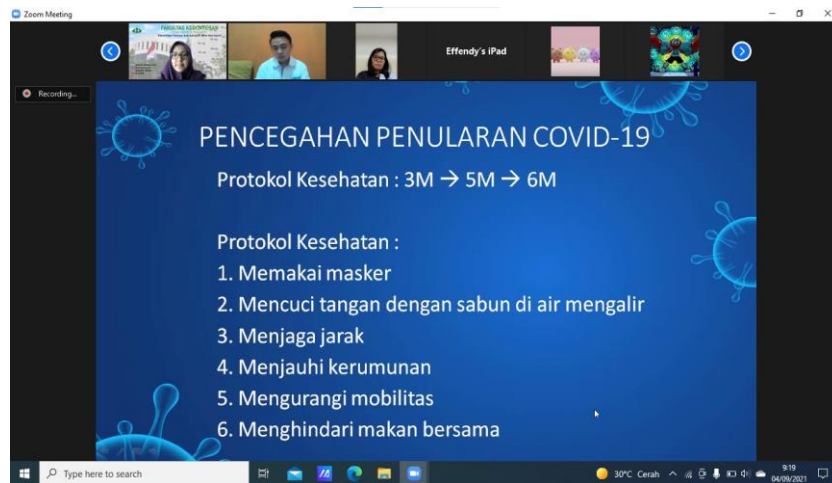
Gambar 1. Pemaparan Materi Mengenai Penyebaran Virus COVID-19



Gambar 2. Pemaparan Materi Mengenai Jenis Masker Dan Tingkat Keampuhan Dari Simpul Pada Masker Yang Digunakan.



Gambar 3. Pemaparan Materi Mengenai Cara Mengurangi Resiko Tertular COVID-19



Gambar 4. Pemaparan Materi Mengenai Cara Pencegahan Penularan COVID-19

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapat dari pengisian pertanyaan, terlihat adanya peningkatan skor yang didapat peserta pada awal sebelum penyuluhan dibandingkan dengan akhir penyuluhan sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan dari peserta kegiatan penyuluhan dan diharapkan dapat menurunkan angka penularan COVID-19.

REFERENCES

- Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah. World Health Organization. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/pesan-dan-kegiatan-utama-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19-di-sekolah---indonesian--march-2020.pdf>. Accessed at 26 September 2020.
- Symptoms of Coronavirus. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>. Accessed at 26 September 2020.
- Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. World Health Organization. <https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/anjuran-mengenai-penggunaan-masker-dalam-konteks-covid-19.pdf>. Accessed at 26 September 2020.
- Kasus Covid-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. Portal Informasi Indonesia. <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>. Accessed at 28 September 2020.
- Jumlah Terpapar COVID-19 di Indonesia Satuan Tugas Penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id>. Accessed at 26 September 2020.
- Tingkatkan Kesembuhan Dengan Memutus Mata Rantai Penyebaran. Satuan Tugas Penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id/p/berita/tingkatkan-kesembuhan-dengan-memutus-mata-rantai-penyebaran>. Accessed at 26 September 2020.
- How to Protect Yourself & Others. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>. Accessed at 26 September 2020.
- Physical Distancing. World Health Organization. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/new-infographics/physical-distancing>. Accessed at 26 September 2020.
- Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>. Accessed at 26 September 2020.
- Pertimbangan penyesuaian langkah-langkah kesehatan masyarakat dan sosial dalam konteks COVID-19. World Health Organization. <https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/who---pertimbangan-penyediaan-langkah-langkah-kesehatan-masyarakat-dan-sosial-dalam-konteks-covid-19.pdf>. Accessed at 26 September 2020.