



Gerakan Sadar Bahaya di Masa Darurat Covid 19 dengan Penerapan Perilaku Disiplin 3M

Puji Setya Rini¹, Yudiansyah²

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan IKesT Muhammadiyah Palembang,

² Dosen DIII Fisioterapi IKesT Muhammadiyah Palembang

Email: pujipujisetyarini@gmail.com

ABSTRAK

Satgas penanganan COVID – 19 tidak dapat bergerak sendiri sehingga diperlukan kolaborasi antara pemerintah, media, masyarakat, pelaku usaha dan akademisi untuk menjalankan perannya masing – masing terkait situasi saat ini. Melihat kondisi ini, kami tergerak untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terkait menghadapi kondisi new normal tentang gerakan sadar bahaya di masa gawat darurat COVID – 19 dengan penerapan perilaku disiplin 3M pada Warga Soak Simpur. Dalam konteks aman, penerapan perilaku disiplin 3M harus menjadi kebiasaan seluruh masyarakat Indonesia, tanpa terkecuali. Masih cukup banyak masyarakat yang enggan melaksanakan 3M mutlak secara konsisten. Kepatuhan terhadap 3M mutlak menjadi prasyarat memutus rantai penularan COVID – 19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Soak Simpur dengan target sebanyak 40 jiwa yang akan diberikan edukasi berupa gerakan sadar bahaya di masa gawat darurat Covid – 19 dengan penerapan perilaku disiplin 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan serta mencuci tangan secara berkala. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi dengan pemberian poster berisi penerapan perilaku disiplin 3M dengan harapan ketika selesai diadakan kegiatan ini meningkatnya penerapan perilaku disiplin 3M pada warga Soak Simpur. Luaran yang dicapai dari kegiatan ini yaitu mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya di Warga Soak Simpur tentang gerakan sadar bahaya di masa darurat COVID – 19 dengan penerapan perilaku 3M.

Kata kunci: Gerakan Sadar Bahaya, COVID – 19, Perilaku 3M

Danger Awareness Movement during the Covid 19 Emergency 3M's Application of Disciplined Conduct

ABSTRACT

The task force for handling COVID - 19 cannot move alone, so collaboration between the government, media, community, business actors and academics is needed to carry out their respective roles regarding the current situation. Seeing this condition, we are moved to carry out community service activities related to facing the new normal conditions regarding the danger awareness movement during the COVID – 19 emergency by implementing 3M disciplinary behavior for Soak Simpur Residents. In a safe context, the application of 3M's disciplinary behavior must become a habit for all Indonesian people, without exception. There are still quite a lot of people who are reluctant to implement 3M absolutely consistently. In fact, compliance with 3M is absolutely a prerequisite for breaking the chain of transmission of COVID-19. This community service activity is carried out in the Soak Simpur area with a target of 40 people who will be given education in the form of an awareness movement during the Covid-19 emergency by implementing 3M's disciplinary behavior, namely wearing masks, keeping a distance and avoiding crowds and washing hands regularly. This community service activity is in the form of education by providing posters containing the application of 3M disciplinary behavior with the hope that when this activity is completed, the application of 3M disciplinary behavior will increase to Soak Simpur residents. The output that was achieved from this activity was that it was able to increase the knowledge and understanding of the community, especially among the Soak Simpur Residents, regarding the hazard awareness movement during the COVID-19 emergency by implementing 3M behavior.

Keywords: Hazard awareness movement, COVID – 19, 3M Behaviour



PENDAHULUAN

Perkembangan penyebaran COVID – 19 terjadi begitu cepat. Kasus pertama dan kedua COVID – 19 diumumkan Pemerintah Pusat pada tanggal 2 Maret 2020, dan kasus ketiga dan keempat diumumkan pada tanggal 6 Maret 2020. Keputusan Presiden No.7/2020 tentang pembentukan *Rapid Response Team* yang dipimpin oleh Kepala Badan nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) dikeluarkan tanggal 13 Maret 2020, saat jumlah pasien positif COVID – 19 di Indonesia telah tercatat berjumlah 69 orang. Kepala BNPB selanjutnya mengumumkan COVID -19 sebagai situasi darurat non – alam (Vermonte, 2020).

Situasi pandemi COVID – 19 ini tampaknya terlihat sederhana di kasus awal, selanjutnya ditemukan merupakan puncak gunung es karena pertumbuhan kasus – kasus baru bergerak secara eksponensial³. Hingga mulai teridentifikasi kluster – kluster besar, dimana proses infeksi virus diduga terjadi bahkan sebelum kasus pertama diumumkan. Kluster – kluster ini berasal dari forum – forum pertemuan yang melibatkan banyak orang, yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia (Vermonte, 2020).

Salah satu persoalan penting yang dihadapi Indonesia, dan menjadi perhatian dari negara lain dan juga organisasi internasional, adalah keterbatasan informasi mengenai penderita COVID – 19 dan juga data korban jiwa yang sebenarnya¹. Keadaan ini mungkin disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, keterbatasan kapasitas institusi terkait dalam pengumpulan informasi yang penting dan relevan memberikan kesan pemerintah tidak transparan dalam pemberian informasi terkait COVID – 19 (Heltina et al., 2022). Lebih lanjut, dengan perkembangan penyebaran virus yang cepat, keterbatasan ini tampaknya memperburuk sinkronisasi data yang dikumpulkan antara pemerintah pusat dan daerah². Kedua, kurangnya jumlah tes terkait dengan keterbatasan lab dan juga test kit menyebabkan informasi mengenai tingkat infeksi dan persebaran COVID – 19 menjadi tidak lengkap. Kedua hal ini berimplikasi serius terhadap pemahaman situasi penyebaran COVID -19. Dalam situasi pandemi yang menyebar cepat, informasi, terutama yang terkait dengan karakteristik epidemiologis dari penyakit, adalah kunci bagi intervensi kesehatan non medis (Septiani, 2020).

Pandemi COVID – 19 sekarang memasuki babak baru kondisi new normal, namun pandemi ini harus tetap diwaspadai. Tatanan kehidupan baru atau kenormalan baru yang harus dijalani akan berakibat makin buruk jika kita tidak taat pada protokol kesehatan yang diisyaratkan pemerintah (Wahyuningsih, 2021). Dalam menghadapi kondisi new normal,



perilaku dan tindakan masyarakat harus berubah total dari tindakan biasa yang sering dilakukan. Sudah banyak himbauan dari pemerintah terkait perubahan perilaku yang harus dilakukan, namun nampaknya tidak mempengaruhi semua orang secara merata (Haryo Aswicahyo, n.d.).

Sebagai manusia, kita mempunyai pertahanan tubuh yang terbatas sehingga membuat kita rentan terhadap infeksi virus yang dapat membuat kita terserang virus (Nuraeni, n.d.). Musuh yang kita hadapi bersama saat ini adalah COVID -19 yang disebabkan oleh virus korona (Ratih et al., 2020). Penyakit akibat virus tersebut dapat membawa akibat buruk, bahkan kematian. Langkah terbaik yang harus dilakukan adalah fokus untuk memutus mata rantai penularannya dengan cara yang tepat, cepat dan akurat. Kita harus melibatkan partisipasi seluruh lapisan masyarakat, tanpa terkecuali, untu melakukan perubahan perilaku agar bisa memenangkan peperangan ini (Heltina et al., 2022).

Kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan pencegahan COVID – 19 masih rendah yaitu memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan serta mencuci tangan pakai sabun (3M). Kebiasaan 3M harus membudaya agar kita mampu memenangkan peperangan melawan COVID – 19.

“Kenali dirimu, kenali musuhmu, kenali medan perangmu, seribu kali kau berperang, seribu kali kau menang”. Ungkapan ini relevan dengan upaya kita menyusun startegi menghadapi COVID – 19 ini. Setelah mengetahui bahwa musuh kita “tak tampak”, 3M menjadi strategi utama yang harus dilaksanakan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa terkecuali. Perubahan tatanan kehidupan selama masa pandemi COVID – 19 memaksa kita untuk menghadapi tantangan – tantangan baru dalam kehidupan sehari – hari. Pada saat seperti ini perubahan perilaku serta kesadaran masyarakat sangatlah penting. Kepatuhan menjalankan protokol kesehatan 3M dapat memutus rantai penularan dan menekan angka penyebaran COVID – 19. Penerapan perilaku disiplin 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan serta mencuci tangan (Vermonte, 2020).

Kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang menghadapi new normal COVID – 19 ini dapat diatasi dengan memberikan pengetahuan tentang pentingnya melaksanakan protokol kesehatan dalam menghadapi new normal melalui penerapan perilaku disiplin 3M pada warga Soak Simpur.



Satgas penanganan COVID – 19 tidak dapat bergerak sendiri sehingga diperlukan kolaborasi antara pemerintah, media, masyarakat, pelaku usaha dan akademisi untuk menjalankan perannya masing – masing terkait situasi saat ini (Satgas COVID-19, 2020). Melihat kondisi ini, kami tergerak untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terkait menghadapi kondisi new normal tentang gerakan sadar bahaya di masa gawat darurat COVID – 19 dengan penerapan perilaku disiplin 3M pada Warga Soak Simpur.

MASALAH

Sebagai upaya mengakhiri masa gawat darurat COVID – 19, Satgas Penanganan COVID – 19 mengajak seluruh masyarakat menjadi garda terdepan dengan menerapkan 3 utama yaitu wajib menjaga iman, aman dan imun. Iman dimaknai dengan menjalankan ibadah sesuai agama dan kepercayaan masing – masing. Aman diartikan sebagai kepatuhan totalitansi terhadap protokol kesehatan yang dikenal dengan istilah 3M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan pakai sabun). Sedangkan Imun harus dijaga diantaranya dengan mengkonsumsi makanan bergizi, menjaga kesehatan mental, rajin berolahraga dan istirahat yang cukup (Rachmani et al., 2020).

Dalam konteks aman, penerapan perilaku disiplin 3M harus menjadi kebiasaan seluruh masyarakat Indonesia, tanpa terkecuali. Masih cukup banyak masyarakat yang enggan melaksanakan 3M mutlak secara konsisten. Padahal, kepatuhan terhadap 3M mutlak menjadi prasyarat memutus rantai penularan COVID – 19.

Pandemi COVID – 19 ini masih berlangsung selama beberapa waktu ke depan, sehingga masyarakat perlu menyesuaikan diri untuk hidup berdasarkan protokol kesehatan yang ditetapkan demi mencegah penularan COVID – 19. Kegiatan ini dalam rangka membantu masyarakat menghadapi kondisi New Normal, dengan membantu masyarakat hidup dengan menaati protokol kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap:

a. Perizinan

Perizinan Kegiatan Edukasi Berkoordinasi dengan kelurahan Soak Simpur menjelaskan tujuan, prosedur kegiatan, dan memuat kontrak kegiatan. Melakukan



penyuluhan dengan menjelaskan tentang gerakan sadar bahaya di masa gawat darurat COVID – 19 dengan penerapan perilaku disiplin 3M pada warga Soak Simpur.

b. Persiapan Kegiatan

Persiapan Kegiatan Mempersiapkan rancangan kegiatan berupa materi edukasi tentang gerakan sadar bahaya di masa gawat darurat COVID – 19 dengan penerapan perilaku disiplin 3M pada warga Soak Simpur dan pembuatan poster/leaflet.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 25 Februari 2021 pada pukul 08.00 WIB. Langkah pelaksanaannya adalah :

1. Membuka acara, menjelaskan tujuan kegiatan.
2. Melakukan tanya jawab kepada peserta mengenai pengetahuan tentang gerakan sadar bahaya di masa gawat darurat COVID – 19 dengan penerapan perilaku disiplin 3M
3. Penjelasan materi mengenai gerakan sadar bahaya di masa gawat darurat COVID – 19 dengan penerapan perilaku disiplin 3M
4. Mengukur kemampuan peserta terhadap materi yang telah diberikan dengan cara bertanya kepada peserta
5. Menyusun laporan akhir serta pendokumentasian kegiatan pengabdian masyarakat.

d. Evaluasi Kegiatan

Setelah kegiatan edukasi diberikan akan dilaksanakan post test untuk mengukur kemampuan peserta terhadap materi yang telah diberikan. Hasil dari semua rangkaian kegiatan akan dibuat laporan akhir yang disertai dengan pendokumentasian kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan peserta yang hadir dalam kegiatan adalah warga Soak Simpur dengan jumlah 40 peserta. Peserta datang dengan tepat waktu dan antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang edukasi penerapan perilaku disiplin 3M.

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terlebih dahulu meminta izin kepada ketua RT Soak Simpur dengan membawa surat izin, kerangka acuan, SAP, Leaflet dan



Poster. Kemudian dilaksanakan kegiatan pelaksanaan penyuluhan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan tentang edukasi penerapan perilaku disiplin 3M.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan membagikan kuesioner berisi 10 pertanyaan terkait 3M pada 40 responden dan didapatkan hasil yaitu :

Kuesioner	Jumlah	Persentase
Responden pernah mendengar istilah 3M	13	32,5 %
Responden yang selalu menggunakan masker ketika keluar rumah	38	95 %
Responden yang mengganti masker bila basah/ lembab	37	92,5 %
Ketika menggunakan masker, Responden yang menggantinya secara berkala (maksimal 4 jam)	15	37,5 %
Ketika bertemu dengan orang lain, Responden yang menjaga jarak sejauh 2 meter	39	97,5 %
Ketika bertemu dengan orang lain, Responden yang menghindari kerumunan	35	87,5 %
Ketika bertemu orang lain/ kenalan Anda, Responden yang melakukan jabatan tangan, bergandengan tangan atau berpelukan	28	70 %
Responden yang mencuci tangan pakai sabun	36	90 %
Responden yang mencuci tangan dengan air mengalir	39	97,5 %
Responden yang selalu membawa handsanitizer sebagai pengganti cuci tangan	6	15 %

Kemudian setelah didapatkan hasil data dari pre test dilakukan implementasi pendidikan kesehatan tentang edukasi penerapan perilaku disiplin 3M. Penyuluhan dilakukan dengan cara home visit dikarenakan masa pandemi ini. Pada saat penyuluhan peserta tampak mendengarkan dan aktif dalam kegiatan penyuluhan. Kegiatan home visit dilakukan pada 25 - 27 Februari 2021.

Setelah penyuluhan selesai dilakukan post test untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari hasil penyuluhan, warga diberikan kembali kuesioner yang sama tentang 3M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak). Pelaksanaan post test dengan membagikan kuesioner yang sama dengan pre test berisi 10 pertanyaan terkait 3M pada 40 responden dan didapatkan hasil yaitu :



Kuesioner	Jumlah	Persentase
Responden pernah mendengar istilah 3M	28	70 %
Responden yang selalu menggunakan masker ketika keluar rumah	40	100 %
Responden yang mengganti masker bila basah/ lembab	37	92,5 %
Ketika menggunakan masker, Responden yang menggantinya secara berkala (maksimal 4 jam)	36	90 %
Ketika bertemu dengan orang lain, Responden yang menjaga jarak sejauh 2 meter	38	95 %
Ketika bertemu dengan orang lain, Responden yang menghindari kerumunan	35	87,5 %
Ketika bertemu orang lain/ kenalan Anda, Responden yang melakukan jabatan tangan, bergandengan tangan atau berpelukan	40	100 %
Responden yang mencuci tangan pakai sabun	36	90 %
Responden yang mencuci tangan dengan air mengalir	39	97,5 %
Responden yang selalu membawa handsanitizer sebagai pengganti cuci tangan	36	90 %

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang 3M dari hasil pre test dan post test tampak ada peningkatan pengetahuan responden dari 10 pertanyaan yang diberikan ke responden.

Penelitian yang dilakukan oleh Ashidiqie (2020) menyatakan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam mencegah penyebaran Covid-19 tersebut. Hal ini dikarenakan keluarga memiliki beberapa fungsi di dalamnya. Fungsi-fungsi yang bisa dilakukan untuk menghadapi dan mencegah persebaran wabah tersebut. Di sisi lain, keluarga mempunyai hubungan komplementer dengan kesehatan terhadap para anggotanya dalam membangun gaya hidup sehat dan mencegah dari segala bentuk penyakit, sebagaimana fungsi yang dimilikinya dalam meningkatkan kualitas kesehatan bagi para anggotanya. Karenanya, menjadi keniscayaan bagi keluarga untuk menjalankan fungsi-fungsi tersebut (Haryo Aswicahyo, n.d.).

Sebagai manusia, kita mempunyai pertahanan tubuh yang terbatas sehingga membuat mudah rentan terhadap infeksi virus yang dapat membuat sakit. Musuh yang dihadapi saat ini adalah Covid – 19. Penyakit akibat virus ini dapat membawa akibat buruk, bahkan kematian



(Sriyanti, 2016). Salah satu upaya untuk mengakhiri pandemi Covid -19, kontribusi seluruh masyarakat menjadi garda terdepan dengan menerapkan 3 utama yaitu wajib menjaga iman, aman dan imun. Iman dimaknai dengan menjalankan ibadah sesuai agama dan kepercayaan masing – masing. Aman diartikan sebagai kepatuhan totalitas terhadap protokol kesehatan pencegahan Covid – 19 yang dikenal dengan istilah 3M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan pakai sabun). Dalam konteks aman, perilaku wajib 3M harus menjadi kebiasaan seluruh masyarakat Indonesia, tanpa terkecuali. Masih cukup banyak masyarakat yang enggan melaksanakan 3M secara konsisten. Sedangkan imun harus dijaga ddiantaranya dengan mengkonsumsi makanan bergizi, menjaga kesehatan mental, rajin berolahraga dan istirahat cukup (Satgas COVID-19, 2020).

Penerapan perilaku disiplin 3M diharapkan dapat menjadi garda terdepan bagi satuan tugas (satgas) dalam penanganan Covid – 19. Hal ini memastikan peningkatan kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan pencegahan Covid – 19, yakni memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan serta mencuci tangan pakai sabun (3M). Kebiasaan 3M harus membudaya agar mampu memenangkan peperangan melawan Covid – 19 (Satgas COVID-19, 2020).

KESIMPULAN

Dari hasil pendidikan kesehatan yang telah dilakukan adanya peningkatan pengetahuan terhadap 10 pertanyaan yang diberikan responden yang tampak dari hasil pre test dan post test.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor IKesT Muhammadiyah Palembang beserta jajarannya, LP2MI IKesT Muhammadiyah Palembang, Program Studi Ilmu Keperawatan IKesT Muhammadiyah Palembang, Kelurahan Soak Simpung yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Haryo Aswicahyo. (n.d.). Pertumbuhan Eksponensial dan Mitigasi COVID - 19. *CSIS Commentaries DMRU -003*. <https://csis.or.id/publications/>



- Heltina, D., Amri, A., Yenti, S. R., Komalasari, K., Evelyn, E., & Dini, I. R. (2022). Pelatihan pembuatan jamu dalam upaya meningkatkan imunitas masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai Pekanbaru. *Unri Conference Series: Community Engagement*, 3, 445–449. <https://doi.org/10.31258/unricsce.3.445-449>
- Nuraeni, T. N. (n.d.). *Patologi Adalah Ilmu Mempelajari Penyakit, Kenali Lebih Lengkap Berdasarkan Jenisnya*. merdeka.com
- Rachmani, E. P. N., Sunarto, Choironi, N. A., & Rahab. (2020). Pengolahan Sirup Rempah Sebagai Minuman Tradisional. *Jurnal Pasopati*, 2(1), 31–35.
- Ratih, R. H., Herlina, S., & Yusmahanani, Y. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Upaya Mempersiapkan Masa Pubertas Pada Anak Di Sd Negeri 20 Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 12–17. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1320>
- Satgas COVID-19. (2020). *Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan Covid – 19*.
- Septiani, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi, Sikap Terhadap Masalah Kesehatan Reproduksi Dan Akses Media Seksual Remaja Terhadap Perilaku Seksual Remaja. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 13–21.
- Sriyanti, C. (2016). *Patologi (Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan) (PDF)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Vermonte, P. (2020). Karakteristik dan Persebaran COVID-19 di Indonesia : Temuan Awal. *CSIS Commentaries*, April, 1–12.
- Wahyuningsih, S. (2021). Pendampingan Pembuatan Produk Jamu Herbal Masyarakat Desa Keleyan Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 7(1), 51–54. <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v7i1.8650>