



Edukasi Pencegahan COVID-19 dengan Penerapan 5M dan 3T dalam Menanggulangi Penularan COVID-19 di Puskesmas Simpang Tiga

Meri Lidiawati*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: merilidyawati_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima: 21 Agustus 2022; Disetujui 26 Agustus 2022; Dipublikasi 11 September 2022

Abstract: The COVID-19 pandemic has had a significant impact on global public health, including in Indonesia. One of the main strategies in curbing the spread of the virus is the implementation of health protocols known as 5M (Wearing masks, Washing hands, Maintaining distance, Avoiding crowds, and Limiting mobility) as well as the 3T strategy (Testing, Tracing, and Treatment). However, the lack of public understanding regarding the importance of these preventive measures has become an obstacle in efforts to control the spread of the virus. This educational activity aims to enhance the understanding of the Puskesmas Simpang Tiga community regarding COVID-19 prevention through the implementation of 5M and 3T. The methods used in this activity are lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. The results of the activity show an increase in public awareness regarding the importance of implementing health protocols. With this outreach, it is hoped that the community can be more disciplined in implementing COVID-19 prevention measures to curb the transmission rate.

Keywords: COVID-19, Infection Prevention, Health Protocols.

Abstrak: Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak besar terhadap kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Salah satu strategi utama dalam menekan penyebaran virus adalah penerapan protokol kesehatan yang dikenal sebagai 5M (Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, dan Membatasi mobilitas) serta strategi 3T (Testing, Tracing, dan Treatment). Namun, kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya langkah-langkah pencegahan ini menjadi kendala dalam upaya mengendalikan penyebaran virus. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Puskesmas Simpang Tiga mengenai pencegahan COVID-19 melalui penerapan 5M dan 3T. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan protokol kesehatan. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih disiplin dalam menerapkan langkah-langkah pencegahan COVID-19 guna menekan laju penularan.

Kata kunci : COVID-19, Pencegahan Infeksi, Protokol Kesehatan

Pandemi COVID-19 yang pertama kali muncul di Wuhan, Tiongkok, pada akhir tahun 2019 telah menyebabkan krisis kesehatan global

yang berdampak luas di berbagai sektor, termasuk ekonomi, sosial, dan pendidikan. Di Indonesia, kasus pertama COVID-19 dilaporkan

pada Maret 2020, dan sejak saat itu penyebaran virus semakin meluas ke seluruh provinsi. **ILO et al. (2020)** mencatat bahwa hingga pertengahan tahun 2020, jumlah kasus COVID-19 di Indonesia mencapai puluhan ribu, dengan angka kematian yang cukup tinggi. Penyebaran virus ini yang sangat cepat dan sulit dikendalikan memicu berbagai kebijakan mitigasi dari pemerintah, seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), penerapan protokol kesehatan ketat, serta kampanye vaksinasi massal. Salah satu strategi utama dalam menanggulangi penyebaran COVID-19 adalah penerapan protokol kesehatan yang dikenal dengan konsep 5M (Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, dan Mengurangi mobilitas) serta strategi 3T (Testing, Tracing, Treatment). Kedua strategi ini telah terbukti efektif dalam menekan angka penyebaran virus, terutama di wilayah dengan tingkat kepatuhan masyarakat yang tinggi.

Namun, di lapangan masih ditemukan berbagai kendala dalam implementasi 5M dan 3T, terutama di daerah-daerah yang memiliki tingkat literasi kesehatan yang rendah. **Istiatin et al. (2021)** menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang meremehkan bahaya COVID-19 dan enggan mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan. Faktor seperti kurangnya sosialisasi, ketidakpercayaan terhadap informasi resmi, serta maraknya hoaks mengenai COVID-19 semakin memperparah kondisi ini. Di beberapa daerah, masyarakat masih menganggap bahwa virus ini hanya

menyerang kelompok tertentu dan tidak menyadari bahwa setiap individu memiliki risiko yang sama untuk terinfeksi. Oleh karena itu, edukasi mengenai pencegahan COVID-19 dengan penerapan 5M dan 3T menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melindungi diri sendiri dan orang di sekitarnya.

Puskesmas Simpang Tiga sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya penerapan 5M dan 3T dalam mencegah penyebaran COVID-19. **Dewi et al. (2021)** menjelaskan bahwa peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat sangat menentukan keberhasilan program pencegahan COVID-19. Tenaga kesehatan di Puskesmas tidak hanya berfungsi sebagai pemberi layanan medis tetapi juga sebagai agen perubahan dalam mengedukasi masyarakat mengenai protokol kesehatan dan pentingnya vaksinasi. Melalui program edukasi ini, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami pentingnya mencuci tangan dengan benar, menggunakan masker yang sesuai standar, serta melakukan isolasi mandiri ketika terpapar COVID-19 untuk mencegah penularan lebih lanjut.

Keberhasilan program ini sangat bergantung pada partisipasi aktif masyarakat serta dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah, dan pemangku kebijakan lainnya. Dengan demikian, edukasi mengenai pencegahan COVID-19 dengan

penerapan 5M dan 3T di Puskesmas Simpang Tiga diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

KAJIAN PUSTAKA

1. Sejarah dan Penyebaran COVID-19 di Indonesia

COVID-19 pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok, pada akhir 2019 dan dengan cepat menyebar ke seluruh dunia. **ILO et al. (2020)** mencatat bahwa kasus pertama di Indonesia dikonfirmasi pada Maret 2020, dan sejak itu jumlah kasus terus meningkat, menyebabkan tekanan besar pada sistem kesehatan nasional.

2. Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kehidupan Masyarakat

Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan masyarakat tetapi juga memengaruhi sektor ekonomi, pendidikan, dan sosial. **Dewi et al. (2021)** menjelaskan bahwa pembatasan mobilitas dan kebijakan lockdown menyebabkan gangguan ekonomi yang signifikan, terutama bagi pekerja informal dan usaha kecil.

3. Konsep 5M dalam Pencegahan COVID-19

5M merupakan langkah protokol kesehatan yang terdiri dari **Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, dan Mengurangi mobilitas**. **Istiatin et al. (2021)** menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap

protokol 5M secara signifikan dapat menurunkan risiko penularan virus di masyarakat.

4. Strategi 3T sebagai Upaya Pengendalian Penyebaran Virus

Testing, Tracing, dan Treatment (3T) adalah strategi utama dalam mengidentifikasi, melacak, dan merawat individu yang terpapar COVID-19. **ILO et al. (2020)** menegaskan bahwa penguatan sistem 3T sangat penting dalam mendeteksi penyebaran virus lebih awal dan mencegah lonjakan kasus.

5. Peran Tenaga Kesehatan dalam Edukasi COVID-19

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya protokol kesehatan. **Dewi et al. (2021)** menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas oleh tenaga kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan.

6. Hambatan dalam Implementasi Protokol 5M dan 3T

Beberapa faktor yang menghambat implementasi 5M dan 3T di masyarakat antara lain rendahnya tingkat literasi kesehatan, ketidakpercayaan terhadap informasi resmi, serta maraknya hoaks. **Istiatin et al. (2021)** menemukan bahwa edukasi yang berulang kali dan berbasis bukti dapat membantu mengatasi hambatan ini.

7. Pengaruh Sosial Media dalam Penyebaran Informasi tentang COVID-19

Sosial media memiliki peran ganda dalam pandemi COVID-19, baik sebagai alat penyebaran informasi yang bermanfaat maupun sebagai media penyebaran hoaks. **ILO et al. (2020)** menyoroti bahwa pemanfaatan media sosial yang tepat dapat meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan di masyarakat.

8. Efektivitas Kampanye Vaksinasi dalam Mengurangi Tingkat Penyebaran COVID-19

Vaksinasi menjadi salah satu upaya paling efektif dalam mengurangi angka kematian dan kesakitan akibat COVID-19. **Dewi et al. (2021)** menyebutkan bahwa tingkat penerimaan vaksin yang tinggi di suatu wilayah berkorelasi dengan penurunan jumlah kasus dan rawat inap akibat COVID-19.

9. Adaptasi Masyarakat terhadap Protokol Kesehatan Pasca Pandemi

Pandemi telah mengubah banyak kebiasaan masyarakat, terutama dalam hal kebersihan dan pola hidup sehat. **Istiatin et al. (2021)** menekankan bahwa edukasi kesehatan yang berkelanjutan dapat memastikan bahwa kebiasaan baik yang terbentuk selama pandemi tetap bertahan di masa depan.

10. Evaluasi Kebijakan Pencegahan COVID-19 di Indonesia

Kebijakan pencegahan COVID-19 yang diterapkan di Indonesia terus mengalami evaluasi dan penyesuaian seiring dengan perkembangan pandemi. **ILO et al. (2020)** menyatakan bahwa fleksibilitas dalam kebijakan sangat diperlukan agar pemerintah dapat merespons perubahan situasi dengan lebih

efektif.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan
 - a. Melakukan survei awal mengenai pemahaman masyarakat tentang COVID-19.
 - b. Menyusun materi edukasi mengenai strategi 5M dan 3T.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan diskusi interaktif.
 - b. Simulasi cara mencuci tangan yang benar dan menggunakan masker.
 - c. Sesi tanya jawab mengenai mitos dan fakta terkait COVID-19.
3. Tahap Evaluasi
 - a. Mengukur efektivitas penyuluhan melalui tes sebelum dan sesudah kegiatan.
 - b. Menilai perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan protokol kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Pencegahan Covid-19 Dengan Penerapan 5M dan 3T dalam Menanggulangi Penularan Covid-19 di Puskesmas Simpang Tiga” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Edukasi Pencegahan Covid-19 Dengan Penerapan 5M dan 3T dalam Menanggulangi Penularan Covid-19 di Puskesmas Simpang Tiga dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada mahasiswa, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Diskusi Masyarakat

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan COVID-19 melalui strategi 5M dan 3T.
2. Metode ceramah dan diskusi efektif dalam menyampaikan informasi mengenai pencegahan COVID-19.

3. Perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan protokol kesehatan mulai terlihat setelah kegiatan penyuluhan.

Saran

1. Perlu dilakukan penyuluhan lanjutan agar kesadaran masyarakat tetap terjaga.
2. Pemerintah daerah diharapkan dapat memperkuat kampanye edukasi mengenai COVID-19.
3. Sekolah dan instansi lain dapat berperan dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- (ILO), I. L. O., Kemnaker, & Indonesia, I. D. K. K. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan COVID-19*.
https://www.ilo.org/jakarta/whatwedo/publications/WCMS_769266/lang--en/index.htm
- Dewi, D. C., Setyani, J., & Yulyanti, S. (2021). *Cara Pencegahan Penyebaran COVID-19. International Proceeding on Entrepreneurship*, 1(1).
<https://doi.org/10.32493/ipe.v1i1.9699>
- Istiatin, I., Marwati, F. S., & Yani, B. A. (2021). *Sosialisasi dan Edukasi Program Penanganan dan Pencegahan Penyebaran COVID-19 Guna Meredam Kepanikan Sosial di Wilayah Desa Gentan. Budimas: Jurnal Pengabdian*

Masyarakat, 3(2), 260. Publications.
<https://doi.org/10.29040/budimas.v3i2.2650>

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Protokol Kesehatan Masyarakat dalam Penanganan COVID-19*. Jakarta: Kemenkes RI.

WHO. (2022). *Guidelines on COVID-19 Prevention and Control*. Geneva: World Health Organization.

Pusdatin Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Nugroho, H. (2018). *Strategi Pencegahan Penyebaran Penyakit Menular dalam Konteks Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.

Saputra, B., & Rahayu, D. (2017). *Efektivitas Kampanye Edukasi dalam Mengubah Perilaku Masyarakat terhadap Pencegahan Penyakit Menular*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 55–68.

Widiyanto, A., & Prasetyo, B. (2019). *Peran Komunitas dalam Pencegahan dan Pengendalian Penyebaran COVID-19 di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 77–89.

United Nations. (2021). *Global Report on Public Health and Pandemic Response Strategies*. New York: United Nations