



## EDUKASI PENERAPAN 5M DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN DIMASA PANDEMI

Oleh

Silvia Septhiani<sup>1</sup>, Diah Oga Nusantari<sup>2</sup>, Ihwan Zulkarnain<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Indraprasta PGRI

E-mail: [silvia.septhiani@gmail.com](mailto:silvia.septhiani@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 03-04-2022

Revised: 16-04-2022

Accepted: 22-05-2022

### Keywords:

Covid-19, Penerapan 5M

**Abstract:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri masyarakat Desa kalibuntu Kecamatan Pabedilan Kabupaten Cirebon. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan Tanya jawab. Para peserta antusias dalam pelaksanaan kegiatan dan dapat disimpulkan hasil akhir dari kegiatan ini terjadinya peningkatan kesadaran peserta akan pentingnya kesehatan dan menjaganya pada masa pandemic Covid-19 ini. Meningkatnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya penerapan 5M dalam upaya pencegahan penularan penyakit covid-19.

---

## PENDAHULUAN

Hampir lebih dari 1 tahun Indonesia mengalami pandemi yang disebabkan oleh virus corona. Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona. Virus ini pertamakali menyerang Wuhan bulan Desember 2019 kemudian menyebar di beberapa negara lain. Sejak awal Januari 2020 virus corona sudah mulai menjelajahi beberapa negara dalam penyebarannya. Penyakit ini disebabkan korona akut virus syndrome (SARS-Cov 2). Adapun gejala yang ditimbulkan dari virus ini pada tahap ringan adalah demam, batuk ringan dan cepat lelah. Pada kasus sedang gejala ini meningkat menjadi pneumonia ringan sesak napas. Pada kasus berat pneumonia berat, dan menyerang fungsi organ lainnya yang memungkinkan dapat menyebabkan kematian. Beberapa orang yang terinfeksi kadang memiliki gejala yang sangat ringan bahkan pada usia muda seringkali tidak menunjukkan gejala akibat terpapar virus ini. Berbeda bagi mereka yang memiliki usia lanjut dan memiliki masalah kesehatan seperti darah tinggi, masalah jantung dan paru-paru, diabetes atau kanker memiliki resiko lebih tinggi terkena penyakit serius bahkan dapat menyebabkan kematian bagi mereka.

Setelah lebih dari 1 (satu) tahun pandemic yang diakibatkan oleh covid 19 belum menampakkan tanda-tanda akan berakhir, bahkan semakin bertambah dengan munculnya berbagai mutasi virus. Angka penularan virus covid 19 juga diperparah dengan minimnya pemahaman menjaga protokol Kesehatan yang masih kurang dari masyarakat, tidak hanya di Jakarta tetapi juga masyarakat di luar Jakarta. Cirebon merupakan salah satu kabupaten di Jawa Barat yang memiliki jumlah kasus covid cukup tinggi. Berdasarkan sumber berita yang kami terima per Januari 2021 kabupaten Cirebon memiliki tingkat penularan covid tinggi bahkan sudah masuk dalam zona merah (CirebonRaya). Menurut Buana (2020) Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum mematuhi himbauan pemerintah dalam upaya menanggulangi pandemic covid-19. Kepatuhan masyarakat terhadap himbauan pemerintah



terutama untuk mentaati protokol kesehatan dirasakan masih sangat kurang. Menurut peneliti yang dilakukan oleh Sari (2021) bahwa ada beberapa factor hambatan yang menyebabkan ketidak patuhan masyarakat dalam protokol kesehatan diantaranya adalah kesulitan memahami informasi, kesulitan mengakses informasi, mengutamakan faktor ekonomi dan ketidak percaya terhadap kebijakan dan pernyataan pemerintah. Demi menjaga kesehatan masyarakat baiknya menerapkan pencegahan lebih awal. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan penerapan 5M, yakni Memakai Masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Mengurangi mobilitas dan Menjauhi kerumunan (PADK Kemenkes RI). Tim pelaksana akan memberikan penyuluhan masyarakat Desa Kalibuntu Pabedilan Cirebon *Edukasi Penerapan 5M dalam Upaya Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi*.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kalibuntu Kecamatan Pabedilan Kabupaten Cirebon. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi Zoom. Jadi beberapa masyarakat akan dikumpulkan, kondisinya disesuaikan dengan protokol kesehatan. Tim akan memberikan penyuluhan tentang pelaksanaan protokol yang meliputi gerakan 5M. Bagaimana aplikasinya. Masyarakat akan dibantu oleh perwakilan tim dilokasi kegiatan. Perwakilan akan menyiapkan Proyektor yang memudahkan masyarakat dalam mengikuti kegiatan ini.

## HASIL

Sesuai dengan rancangan awal, tahap pertama adalah tahap persiapan. Pada tahap ini tim melakukan survei pendahuluan untuk mengetahui kondisi target kegiatan dengan menganalisis kondisi tempat yang akan digunakan, kondisi peserta yang akan diberikan perlakuan dan menyusun rancangan kegiatan yang akan dilakukan. Berdasarkan observasi tim masyarakat setempat sudah menerima informasi tentang protokol Kesehatan tetapi masih kurang memahami pada pelaksanaannya. Berdasarkan informasi dari anggota tim abdimas yang berasal dari daerah tersebut, masih banyak masyarakat yang belum melaksanakan tata cara protocol Kesehatan yang dianjurkan pemerintah dengan baik dan benar.



Gambar 1: Proses perizinan pelaksanaan kegiatan



Tahap persiapan selanjutnya tim menyiapkan materi persentasi. Dalam tahap pelaksanaan, tim melakukan penyuluhan kepada para ibu-ibu (peserta) dengan menyampaikan materi tentang pelaksanaan protokol Kesehatan yang sesuai dengan standar kesehatan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan mengajak seluruh peserta untuk mengingat kembali tentang protokol Kesehatan yang diprogramkan oleh pemerintah melalui strategi 3M kemudian disempurnakan dengan strategi 5M untuk menghindarkan diri dari virus covid 19 selama masa pandemic.

Kegiatan ini berbentuk penyuluhan secara daring melalui aplikasi zoom dengan menyampaikan materi tentang pelaksanaan protokol Kesehatan yang sesuai dengan standar kesehatan di masa pandemic. Perwakilan tim datang kelokasi untuk menyiapkan kondisi agar memudahkan masyarakat mengikuti kegiatan dan tim lain menyiapkan materi yang akan diberikan kepada masyarakat. Pada saat kegiatan berlangsung terlihat minat dan antusiasme peserta yang besar untuk mengikuti kegiatan mulai dari perkenalan, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab.



Pada kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi tetang kondisi pandemic covid yang semakin membahayakan di Indonesia dengan munculnya berbagai mutasi covid 19. Tim abdimas memberikan penyuluhan untuk membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya kebersihan diri dan menjaga perilaku selama dimasa pandemi. Kesadaran masyarakat di bangun dengan memberikan penyuluhan protokol kesehatan yang perlu dilakukan selama masa pandemi covid -19. Menjaga perilaku dan kebersihan diri adalah kunci utama dalam menghindari penyebaran dan penularan penyakit covid-19. Strategi 5 M yang meliputi Menggunakan masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, dan Mengurangi mobilitas adalah kunci terhindar dari virus ini.

Peserta diingatkan untuk menggunakan masker secara benar, menjaga kebersihan diri dengan cara selalu mencuci tangan atau menggunakan sabun atau dengan hand sanitizer disaat bepergian. Prosedur mencuci tangan juga diingatkan kembali kepada peserta sesuai langkah-langkah yang distandarkan secara Kesehatan. Serta mengurangi intensitas berkumpul antar warga yang masih sering dilakukan. Kebiasaan berkumpul terkadang memang sudah menjadi tradisi bagi warga. Kebiasaan berkumpul bersama ini memicu terjadinya pelanggaran penerapan protokol kesehatan 3 M (Sari, 2020). Hal ini dapat meningkatkan penularan langsung virus di dalam masyarakat. Penting untuk menekankan



kepatuhan masyarakat dalam mematuhi prinsip 5M selama new normal. Sikap positif ini akan memberikan dampak baik, sedangkan perilaku yang tidak baik masyarakat dapat meningkatkan jumlah kasus dan angka kematian akibat penularan covid-19 (Demsa dalam Putra dan Manalu 2020)

Tahap terakhir merupakan evaluasi, pada kegiatan ini tim akan mengamati hasil dari penyuluhan dengan memantau kegiatan masyarakat setelah beberapa pekan dari waktu penyuluhan apakah terjadi perubahan atau tidak dalam hal pengetahuan tentang pentingnya menjaga pelaksanaan protokol kesehatan. Sesuai dengan hasil yang ingin dicapai kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni meningkatkan pemahaman (kognitif), sikap (afektif), dan kebiasaan baik (psikomotorik) terhadap upaya menjaga kesehatan agar terhindar dari virus covid 19.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berlangsung dengan lancar. Para peserta antusias dalam pelaksanaan kegiatan dan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terjadinya peningkatan kesadaran peserta akan pentingnya kesehatan dan menjaganya pada masa pandemic Covid-19 ini. Meningkatnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya penerapan 5M dalam upaya pencegahan penularan penyakit covid-19

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Buana, D.R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. Jurnal social dan budaya syar-i, 7(3),1-14.
- [2] CirebonRaya. Data Terbaru Kasus Covid 19 Kabupaten Cirebon <https://cirebonraya.pikiran-rakyat.com/ciayumajakuning/pr-1141226444/inilah-data-terbaru-kasus-covid-19-kabupaten-cirebon-6-januari-2021-kembali-berstatus-zona-merah?page=2>
- [3] Kementerian Kesehatan RI. 2020. Pendoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Germas
- [4] Kemkes.Go.id. Tentang Novel Coronavirus
- [5] Kemenkes PADK. 5M Dimasa Pandemi Covid-19 di Indonesia. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-m-dimasa-pandemi-covid-19-di-indonesia.html>
- [6] Wikipedia. Pandemi Covid 19 di Indonesia
- [7] [https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi\\_COVID-19\\_di\\_Indonesia](https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19_di_Indonesia)
- [8] Putra, Y.I.W., Manalu, N.V. 2020. Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Warga dalam Menjalankan Protokol Kesehatan di Masa New Normal Pandemi Corona.
- [9] Sari, Ratna Kartika. 2021. Identifikasi Penyebab Ketidak Patuhan Warga Terhadap Penerapan protocol Kesehatan 3M di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Akrab Juara 6(1). Januari 2021
- [10] Wikipedia. Pandemi Covid 19 di Indonesia