

## Upaya Pencegahan dan Menekan Penyebaran Covid-19 Dengan Sosialisasi Protokol Kesehatan 4M Kepada Masyarakat Desa Gayaman Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto

Titiek Idayanti<sup>1</sup>, Widya Anggraeni<sup>1</sup>, Siti Fithrotul Umami<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKes Dian Husada, Mojokerto, Indonesia

<sup>2</sup>AKBID Ar Rahma, Indonesia

\* Correspondent Author: [ti2k.nurul@gmail.com](mailto:ti2k.nurul@gmail.com)

### ABSTRAK

Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang system pernapasan. Virus corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada system pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Infeksi virus corona disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019). Virus ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebarkan hampir semua negara, termasuk Indonesia hanya dalam waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa Negara termasuk Indonesia juga menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia juga diberlakukan kebijakan Pembatasan sosialisasi Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini. Virus ini menular melalui percikan dahak (droplet) dari saluran pernapasan. Pencegahan penularan virus corona tidak hanya bisa dilakukan dengan cara lockdown atau PSBB saja, tak kala penting setiap individu juga dapat menerapkan protokol kesehatan untuk bisa memproteksi dirinya sendiri dari paparan virus corona. Oleh karena itu penting untuk melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang tentang protokol kesehatan 4M untuk mencegah penularan dan menekan penyebaran Covid-19.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Gayaman Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto selama 1 minggu. Kegiatan PkM ini dilakukan secara bergilir dengan mengumpulkan warga setiap RT. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Di akhir acara sosialisasi 4M untuk mencegah dan menekan penyebaran Covid-19, tim penyuluh juga membagikan masker gratis kepada masyarakat yang hadir pada acara penyuluhan dan sosialisasi tersebut.

Keberhasilan dari kegiatan PkM ini, diharapkan masyarakat Desa Gayaman Kec. Mojoanyar dapat mematuhi dan menjalankan protocol kesehatan 4M untuk mencegah dan menekan penyebaran Covid-19. Diharapkan masyarakat mau dan dapat menerapkan 4M dimanapun mereka berada.

**Kata Kunci:** Pencegahan Penyebaran Covid-19, Protocol Kesehatan 4M, Sosialisasi

Received: December 4, 2020

Revised: December 29, 2020

Accepted: February 27, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Sudah satu tahun lebih Indonesia masih belum bisa terbebas dari pandemi virus Covid-19. Terdeteksi virus ini muncul pertama kali di Wuhan, China pada Desember 2019. Penyebaran virus ini terjadi sangat cepat hanya dalam hitungan beberapa bulan saja, virus ini sudah bisa masuk ke beberapa Negara termasuk Indonesia. Virus corona ini menginfeksi dan menyerang saluran pernapasan dan menyebabkan demam tinggi, batuk, pilek, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan. Seiring berjalannya waktu, tidak lama ini telah ditemukan riset bahwa virus corona tidak hanya menginfeksi dan menyerang saluran pernapasan saja, melainkan sudah berkembang menyerang system pencernaan dengan adanya gejala diare, mati rasa pada indra perasa atau lidah, mual dan muntah yang disertai dengan demam tinggi.

Penyebaran virus ini sangat cepat hingga memakan banyak korban nyawa di berbagai Negara. Awalnya di Indonesia hanya 2 orang yang positif, namun dalam waktu beberapa hari, setiap hari ada penambahan korban dan orang yang terpapar serta dinyatakan positif corona. Sehingga pemerintah mengambil keputusan untuk menyiapkan rumah sakit daerah sebagai rumah sakit rujukan untuk masyarakat yang terjangkit Covid-19. Maraknya pandemic Covid-19 ini, dan semakin cepatnya peningkatan jumlah korban yang terpapar positif Covid-19 membuat beberapa Negara termasuk Indonesia juga menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia juga diberlakukan kebijakan Pembatasan sosialisasi Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini. Virus ini menular melalui percikan dahak (*droplet*) dari saluran pernapasan.

Pencegahan penularan virus corona tidak hanya bisa dilakukan dengan cara *lockdown* atau PSBB saja, tak kala penting setiap individu juga dapat menerapkan protokol kesehatan untuk bisa memproteksi dirinya sendiri dari paparan virus corona. Oleh karena itu penting untuk melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang tentang penerapan protokol kesehatan 4M untuk mencegah penularan dan menekan penyebaran Covid-19. 4M adalah salah satu jargon dimasa pandemic ini untuk mencegah dan menekan penyebaran Covid-19. 4M ini adalah mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Sudah sering Pemerintah dan tenaga kesehatan menyuarakan 3M yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak, namun seiring berjalannya waktu hingga saat ini penyebaran virus Covid-19 tidak dapat dihentikan melainkan semakin meningkat jumlah pasien yang terpapar dan positif Covid-19. Hal ini terjadi dikarenakan masih banyak masyarakat yang belum sadar betul untuk menerapkan protokol kesehatan. Meskipun mereka menggunakan masker, masih banyak diluar sana yang berkerumun. Sehingga dari 3M sekarang dikembangkan menjadi 4M.

Tim penyuluh melakukan kegiatan PkM ini di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Desa Gayaman terdiri dari satu dusun, yaitu Dusun Tambak Rejo dan Desa Gayaman sendiri. Kami melakukan penyuluhan dan sosialisasi 4M kepada masyarakat Desa Gayaman selama 1 minggu. Penyuluhan dan sosialisasi dilakukan per RT secara bergantian, dengan tujuan materi dapat diserap dan diterima serta dipahami oleh masyarakat setempat dengan baik. Diharapkan setelah kegiatan PkM ini selesai masyarakat setempat dapat sadar dan paham akan pentingnya menerapkan protokol kesehatan 4M dimanapun mereka berada, agar dapat mencegah penularan dan menekan penyebaran virus Covid-19.

## METODE

### 1. Survei Lapangan

Survei lapangan bertujuan untuk mengamati situasi dan keadaan Desa Gayaman yang direncanakan sebagai objek sasaran.

### 2. Menentukan Sasaran

---

Sasaran program kegiatan PkM ini adalah semua warga masyarakat Desa Gayaman yang bersedia datang saat acara kegiatan sosialisasi 4M untuk mencegah dan menekan penyebaran virus Covid-19.

### 3. Koordinasi

Berkoordinasi dengan pihak Desa, yaitu Kepala Desa dan perangkat desa, untuk menentukan kesepakatan mufakat antara pelaksanaan kegiatan dengan masyarakat.

### 4. Sosialisasi Program

Sosialisasi kegiatan bertujuan untuk memberikan informasi mengenai rencana serangkaian pelaksanaan kegiatan yang disampaikan kepada Kepala Desa, perangkat desa dan ketua RT setempat.

### 5. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PkM ini dilaksanakan selama 1 minggu di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap dengan mengumpulkan warga tiap RT di rumah Ketua RT setempat. Setiap RT diberikan waktu 2 jam untuk mendapatkan penyuluhan dan sosialisasi pencegahan dan menekan penyebaran virus Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan 4M. Dalam 1 hari tim penyuluh melakukan kegiatan PkM pada 4 – 5 RT. Pada kegiatan PkM, masyarakat diberikan penjelasan tentang apa itu Covid-19, faktor penyebab dan cara penularan Covid-19, setelah itu warga di beritahu tentang penerapan protokol kesehatan 4M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Evaluasi kegiatan dilakukan tanya jawab, untuk mengetahui apakah selama 2 jam warga mendapatkan penjelasan mereka sudah dapat memahami ataukah belum tentang virus Covid-19 dan penerapan 4M. Kemudian diakhir acara tim penyuluh membagikan masker kepada semua warga yang hadir pada acara kegiatan PkM ini.

## HASIL

Sebelum memulai pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan sosialisasi ini, tim melakukan persiapan penyusunan proposal, kemudian menyusun materi, dan berkoordinasi dengan Kepala Desa dan Perangkat Desa serta Ketua RT setempat untuk menyesuaikan jadwal kegiatan. Tiap warga di semua RT kami berikan undangan.

Kegiatan ini secara garis besar menunjukkan respon yang positif, karena dari semua warga yang di undang, 80% warga dapat hadir dalam kegiatan penyuluhan dan sosialisasi pencegahan dan menekan penyebaran Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan 4M.

## PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, diketahui bahwa sebagian besar warga masyarakat Desa Gayaman yang berjenis kelamin perempuan (ibu-ibu) mayoritas tidak bekerja, mereka hanya berperan sebagai ibu rumah tangga. Mayoritas bapak – bapak yang bekerja, meskipun ada beberapa ibu-ibu juga yang bekerja namun hanya 20% dari jumlah penduduk yang berjenis kelamin perempuan. Dari hal tersebut, ibu-ibu yang tidak bekerja, mereka masih sering berkumpul atau berkerumun disalah satu rumah warga hanya untuk alasan mengasuh anaknya, mengantarkan anaknya bermain bersama temannya, arisan dan acara rukun warga.

Kesadaran masyarakat masih sangat rendah akan adanya paparan virus Covid-19, mereka menganggap semua penyakit terjadi karena kehendak Tuhan, padahal semua juga bisa terjadi jika kita sendiri teledor dalam bersikap, contohnya tidak menerapkan protokol kesehatan dan tidak melaksanakan himbauan Pemerintah maupun tenaga kesehatan. Semua hal memang terjadi karena kehendak Tuhan, tetapi jika kita sendiri tidak berusaha untuk menjauhinya, tidak menutup kemungkinan kita akan terpapar virus Covid-19.

Dalam kegiatan ini, setiap warga dikumpulkan per RT di rumah Ketua RT setempat. Warga diberikan pemaparan dan penjelasan materi tentang virus Covid-19 yang terdiri dari pengertiannya, factor penyebab, tanda gejalanya serta cara pencegahannya termasuk dengan menerapkan protokol kesehatan 4M. setelah warga mendapatkan penjelasan materi Covid-19, dilanjut dengan membuka sesi tanya jawab, warga terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan PkM ini, hal tersebut dapat diketahui dari banyaknya warga yang bertanya pada sesi tanya jawab. Kemudian disesi akhir acara tim penyuluh membagikan masker gratis kepada warga yang hadir dalam kegiatan tersebut. Dalam evaluasi kegiatan, kegiatan berjalan dengan lancar, peserta mengikuti kegiatan dengan tertib. Dari kegiatan tersebut warga menjadi lebih tahu apa itu virus Covid-19 dan sebesar apa bahayanya virus Covid-19, serta warga juga mampu memahami 4M sebagai upaya untuk mencegah dan menekan penyebaran virus Covid-19 agar tidak semakin banyak yang terjangkit.

### **KESIMPULAN**

Keberhasilan dari kegiatan PkM ini, diharapkan semua warga dapat menerapkan protokol kesehatan 4M dimanapun mereka berada sebagai upaya untuk mencegah dan menekan penyebaran virus Covid-19 agar tidak semakin melonjak angka kejadian pasien yang positif. Warga dapat benar-benar serius dalam menerapkan 4M yaitu memakai masker setiap keluar rumah, mencuci tangan, menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Diharapkan warga juga dapat menyampaikan informasi tentang 4M kepada warga lain yang tidak hadir dalam kegiatan sosialisai 4M.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dan ikut berperan serta dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih kami sampaikan kepada Bapak Kepala Desa Gayaman beserta seluruh perangkat desa yang telah mengizinkan dan memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan program PkM ini di Desa Gayaman. Terima kasih kepada seluruh warga yang antusias dan bersedia menghadiri acara kegiatan PkM penyuluhan dan sosialisai 4M sebagai upaya untuk mencegah dan menekan penyebaran virus Covid-19.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Isfandiari, M.A. (2020). Corona Virus Covid-19 Hasil Kajian. Dosen FKM Unair
- Suryani, Y. (n.d.). Implementasi Gaya Hidup Kerohanian Mahasiswa IAKN Toraja Dalam Menyikapi Pencegahan Covid-19
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia. QALAMUNA : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Agama/  
<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200316135138-37-145175/apa-itu-virus-corona-dan-cirinya-menurut-situs-who>  
<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200430132023-20-498858/update-corona-30-april-10118-positif-792-meninggal-dunia>  
<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200317193707-37-145644/biar-paham-begini-cara-penyebaran-virus-corona-versi-who>  
<http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20200316/4033408/lakukan-protokol-kesehatan-jika-mengalami-gejala-covid-19/>  
<https://kehati-sulsel.go.id/sosialisasi-pencegahan-dan-penanggulangan-penularan-virus-corona/>  
<https://tirto.id/tips-belajar-online-jarak-jauh-selama-penyebaran-corona-covid-19-eFJL>