



## Efforts To Prevent the Transmission of COVID-19 Through Empowerment of MTS Amaliyah School Teachers About the 5m COVID-19 Movement in Facing Offline Learning for Academic Year 2021/2022

*Nurbaiti<sup>1</sup>, Nur Afi Darti<sup>2</sup>, Farida Linda Sari Siregar<sup>3</sup>, Dwi Karina Ariadni<sup>4</sup>*

<sup>1</sup>[Departemen of Medival Surgery and Basic Nursing, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia]

<sup>2,3,4</sup>[Departemen of Maternity and Child Nursing, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia]

**Abstract.** The rise of Covid 19 cases during this pandemic has compelled the government to implement various strategies and rules that the entire community must adhere to. Griffith University Australia (2020), Indonesia should no longer apply the 3M health protocol as a step to anticipate the spread of Covid 19. The increased number cases in Indonesia forces the implementation of 5M health protocol to prevent the spread of Covid 19, which includes washing hands with soap and running water, wearing masks, maintaining physical distance, avoiding crowds, and limiting mobility, in accordance with the regulation of the Minister of Health. The start of 2021 offline learning in July becomes one of the major challenges that compels teachers to be familiar with this regulation. Therefore, various direct strategies to people are required in order to increase their knowledge and understanding. The objective of this community service is to increase the understanding and capacity of the teachers and all education personnel of MTs (Islamic Junior High School) Amaliyah to prevent the spread of Covid 19 by implementing the 5M health protocol, as well as assisting the provision of offline learning preparation tools such as masks, gloves, hand soap, disinfectants, social distancing stickers, and portable hand-washing stations.

**Keyword:** COVID 19, 5M Health Protocol, Offline Learning

**Abstrak.** Peningkatan kasus Covid 19 selama Pandemi ini, membuat pemerintah menerapkan berbagai strategi dan aturan yang wajib dilaksanakan oleh seluruh masyarakat. Griffith University Australia (2020), Indonesia seharusnya tidak boleh lagi menggunakan protokol kesehatan 3 M sebagai langkah mengantisipasi penyebaran Covid 19. Hal ini didasarkan pada adanya ledakan jumlah kasus sehingga wajib melaksanakan protokol kesehatan 5 M untuk mencegah penularan Covid 19 sesuai dengan peraturan Menteri kesehatan yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan membatasi mobilitas. Salah satu tantangan besar saat ini adalah dimulainya pembelajaran Luring 2021 pada bulan Juli. Sehingga hal ini menuntut para guru harus paham dengan aturan pemerintah ini. Hal inilah yang memicu kesadaran perlunya dilaksanakan peningkatan pengetahuan dan pemahaman melalui berbagai strategi langsung ke masyarakat. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan kemampuan guru dan seluruh tenaga

\*Corresponding author at: Departemen of Medival Surgery and Basic Nursing, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

E-mail address: etyakis@yahoo.com

*kependidikan yang ada di MTs Amaliyah dalam mencegah terjadinya penularan COVID 19 melalui gerakan 5M dan membantu menyediakan alat yang dibutuhkan untuk persiapan pembelajaran luring seperti masker, sarung tangan, sabun pencuci tangan, desinfektan, stiker social distancing, dan tempat cuci tangan portable.*

**Kata Kunci:** COVID 19, Protokol kesehatan 5M, Pembelajaran Luring

Received 29 September 2021 | Revised 02 October 2021 | Accepted 23 December 2022

## 1 Pendahuluan

COVID-19 merupakan penyakit yang dapat ditularkan melalui droplet serta adanya kontak dekat dengan pasien positif, dan bukan melalui transmisi udara. Adapun yang paling berisiko terinfeksi adalah mereka dengan riwayat kontak dekat dengan pasien COVID-19 ataupun yang merawat pasien COVID-19. Tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan langkah yang harus dilakukan dipelayanan kesehatan dan masyarakat.

Adapun tindakan pencegahan yang dapat dilakukan oleh masyarakat menurut [1], yaitu:Memakai masker, Menjaga jarak secara fisik, Menjaga ruangan berventilasi baik, Menghindari keramaian, Membersihkan tangan, Melakukan etika batuk yang benar, Mengikuti edukasi tentang COVID-19 sesuai dengan tempat tinggal dan bekerja. Sedangkan Indonesia mengeluarkan Protokol Kesehatan Gerakan 5M Covid 19 yaitu : Memakai Masker,Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, Membatasi mobilisasi dan interaksi.

Masyarakat berperan dalam memutuskan mata rantai penularan COVID-19 (risiko tertular dan menularkan) dengan menerapkan protokol kesehatan. Berikut protokol kesehatan secara umum menurut Kemenkes, RI (2020): Perlindungan Kesehatan Individu

Penularan COVID-19 terjadi melalui droplet yang dapat menginfeksi manusia dengan masuknya droplet yang mengandung virus *SARS-CoV-2* ke dalam tubuh melalui hidung, mulut, dan mata. Prinsip pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk tersebut dengan beberapa tindakan, seperti: Menggunakan alat pelindung diri, Alat pelindung diri (APD) adalah suatu alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang yang fungsinya mengisolasi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya [2]. Membersihkan tangan secara teratur

Kebersihan tangan sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia karena tangan merupakan suatu agen yang dapat membawa kuman pathogen masuk ke dalam tubuh serta melalui tangan kuman pathogen dapat berpindah dari satu orang ke orang lain. Membersihkan tangan dapat dilakukan dengan mencuci tangan.

Menurut [3] mencuci tangan merupakan proses yang secara mekanik melepaskan kotoran yang menempel pada tangan dengan memakai deterjen yang mengandung agen antiseptik serta air yang mengalir dimulai dari ujung jari sampai siku dan lengan dengan cara tertentu sesuai dengan

kebutuhan. Mencuci tangan disarankan memakai sabun dan dengan air yang mengalir agar tangan menjadi bersih dan memutus penyebaran kuman. Jika hanya mencuci tangan dengan air mengalir, bakteri yang hilang hanya sedikit dari tangan sebaliknya jika menggunakan sabun, bakteri yang menempel ditangan akan hilang dan mati karena sabun memiliki kandungan khusus berupa alkohol, emollient, triclocarban, triclosan, triclocarban, dan lainnya yang mampu mengendalikan bakteri yang menempel di tangan dan mekanisme sabun mampu merusak membran virus COVID-19.

Selain mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, membersihkan tangan dapat dilakukan dengan menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer. Handsanitizer dengan kandungan alkohol antara 60-90% memiliki efek anti mikroba yang baik dibandingkan tanpa kandungan alkohol. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus).

Protocol kesehatan yang berikutnya adalah Menjaga jarak, Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Jika tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya.

Selanjutnya Meningkatkan daya tahan tubuh, Meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan perilaku yang dilakukan oleh individu atas kesadaran sendiri, agar dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan [4]. Perilaku dalam meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan. seperti melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), menghindari faktor risiko penyakit serta mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.

Menurut [3] mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Makanan bergizi yang dapat dikonsumsi berupa makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, jagung, kentang dan umbi-umbian, protein seperti ikan, telur, tahu, kacang-kacangan, lemak seperti daging, serta makanan yang mengandung mineral dan vitamin seperti Zink, Vitamin A, C, E yaitu dalam sayuran dan buah.

Orang yang memiliki komorbiditas/penyakit penyerta/kondisi rentan seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immunocompromised/penyakit

autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak, dan lain lain, harus lebih berhati-hati dalam beraktifitas di tempat dan fasilitas umum agar dapat mencegah penularan COVID-19 [5-6].

## 2 Metode Pelaksanaan

Untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi mitra dalam menghadapi proses pembelajaran luring maka ada beberapa strategi yang dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan COVID-19 dan cara pencegahannya dan mengajarkan cuci tangan yang benar, cara memakai memilih dan memakai masker yang benar dan menyediakan tempat cuci tangan portable yang dapat digunakan oleh guru dan siswa [7].

Kegiatan dilakukan kepada guru-guru yang memiliki potensi dan motivasi untuk belajar dan berubah, guru-guru di MAS Amaliyah Medan merupakan pegawai tetap yang sudah mendapatkan sertifikasi guru, dan Yayasan juga sangat mendukung kekuatan ini.

Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap awal adalah dilaksanakannya pemberian soal pre test berisi soal-soal terkait COVID-19 dan pencegahannya untuk mengetahui pemahaman awal para guru. MCQ dengan alokasi waktu menjawab selama 15 menit. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang COVID-19 dan pencegahannya. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar yang terdiri dari 6 langkah dan cara memakai masker yang benar setelah itu dilanjutkan dengan praktek cuci tangan dan memakai masker setiap guru diminta untuk mempraktekkan sampai benar.

Untuk tahap akhir penyampaian materi dan demonstrasi, akan dilaksanakan memberikan soal post test dengan soal yang sama dengan soal pretest untuk mengevaluasi pemahaman guru dan adanya peningkatan pengetahuan guru terkait COVID-19 dan cara pencegahannya.

Tahap selanjutnya adalah menyerahkan tempat cuci tangan portable untuk tempat mencuci tangan guru dan murid.

## 3 Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2021, kegiatan dilaksanakan di MTs Amaliyah di Jl. Asal Tani Asli Tg. Gusta, Deli Serdang. Kegiatan ini diikuti oleh 40 orang guru MTs Amaliyah, petugas administrasi sekolah dan petugas perpustakaan serta 10 orang mahasiswa fakultas keperawatan dan 4 orang dosen fakultas keperawatan USU. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan secara luring dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan dibuka oleh Ketua Yayasan perguruan Amaliyah Medan Ibu Hj. Farida Hanum Lubis, Sp.D. kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang cara pencegahan COVID-19 melalui gerakan 5M dan mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang benar melalui 6 langkah cuci tangan. Sebelum penyuluhan dilakukan pretest terkait pengetahuan guru, pegawai dan

petugas kesehatan terkait cara pencegahan COVID 19 melalui gerakan 5M. hasilnya dapat kita lihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan Pretest

Tingkat Pengetahuan Pretest	f	%
Baik	26	47,27
Cukup	29	52,73
kurang	0	0
Total	55	100

Kegiatan penyuluhan tentang cara pencegahan COVID 19 melalui gerakan 5M ini dilakukan oleh Nurbaiti, S.Kep.,Ns.,M.Biomed setelah kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar dengan 6 langkah cuci tangan yang di pandu oleh Ketua kegiatan Pengabdian masyarakat, setelah demonstrasi dilakukan redemonstrasi yang diikuti oleh seluruh guru, petugas administrasi dan petugas perpustakaan di bantu oleh anggota dan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Seluruh peserta tampak sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan banyak mengajukan pertanyaan terkait COVID 19 dan cara pencegahannya dan berharap kegiatan seperti ini dapat dilakukan kembali sehingga menambah pemahaman mereka dan mereka mendapat informasi yang akurat terkait COVID 19 dan cara pencegahannya.

Selanjutnya dilakukan post test terkait pengetahuan guru, petugas administrasi dan petugas perpustakaan terkait cara pencegahan COVID 19 melalui gerakan 5M. hasil post test dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2.** Tingkat Pengetahuan Posttest

Tingkat Pengetahuan Posttest	f	%
Baik	49	89,09
Cukup	6	10,91
kurang		
Total	55	100

Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan penyerahan alat-alat untuk mencegah penyebaran COVID 19 berupa cuci tangan portable, handscoon, masker, sabun desinfektan dan desinfektan, dan selanjutnya dilakukan penempelan stiker social distancing di depan kelas, di ruang perpustakaan, ruang lab computer dan aula MTs Amaliyah.

#### 4 Kesimpulan

Pengetahuan dan pemahaman tentang cara pencegahan COVID 19 melalui gerakan 5M ini sangat dibutuhkan oleh seluruh guru, petugas administrasi dan petugas perpustakaan dalam menghadapi proses pembelajaran luring atau tatap muka langsung yang akan dilakukan, agar penyebaran penyakit COVID 19 dapat dicegah. Dari hasil post di peroleh terjadi peningkatan pengetahuan guru dan seluruh pegawai tentang COVID 19 dan cara pencegahannya. Kegiatan ini sangat membantu dalam mempersiapkan proses pembelajaran tatap muka atau luring.

#### 5 Ucapan Terima Kasih

Kami pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih tak terhingga pada Lembaga Pengabdian pada Masyarakat Universitas Sumatera Utara yang telah memberikan dana untuk kegiatan kepada masyarakat ini dengan SURAT PERJANJIAN PENUGASAN PELAKSANAAN PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKIM KEMITRAAN MONO TAHUN REGULER SUMBER DANA NON PNPB USU T.A.2021 Nomor : 184/UN5.2.3.2.1/PPM/2021. selanjutnya ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Sumatera Utara, Bapak dekan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, dan Ibu ketua Yayasan Amaliah ibu Farida Hanum Lubis, S.Pd yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dwirusman, C. G. The Role and Effectivity of Face Mask in Preventing Transmission of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Jurnal Medika Hutama*, 2(01), 412-420. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/104>. 2020.
- [2] Howard, J. at al. *Face Mask Against COVID-19: An Evidence Review*. PNAS 2020 DOI: 10.1073/pnas.2014564118 Retrieved from <https://www.preprints.org/manuscript/202004.0203/v1>. 2020
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*. [updated 2020 March 30; cited 2021 March 29]. Available from: <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>. 2020
- [4] World Health Organization. *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it Geneva*: World Health Organization; [cited 2021 Maret 29]. 2020.
- [5] World Health Organization. *Laboratory testing for coronavirus disease 2019 ( COVID-19 ) in suspected human cases [Internet]*. Geneva. World Health Organization; 2020 [cited 2021 Maret 28]. 2020.
- [6] World Health Organization. *Situation Report – 42 [Internet]*. [updated 2020 March 02; cited 2021 Maret 29]. Available from: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200302-sitrep-42-covid-19.pdf?sfvrsn=224c1add\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200302-sitrep-42-covid-19.pdf?sfvrsn=224c1add_2). 2020.
- [7] Yanti, Ni Putu Emy Darma, D. Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 Dan Perilaku Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8(3), 491–504. 2020