

Pembiasaan Prilaku 5M sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 bagi Siswa SDN 166 Bengkulu Utara

Wiwit^{1*}, Salastri Rohiat², Nurhamidah³

^{1, 2, 3} Program Studi Pendidikan Kimia, Universitas Bengkulu, Indonesia

* Korespondensi penulis: wiwit@unib.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai pembiasaan prilaku 5M yaitu (1) memakai masker; (2) menjaga jarak; (3) mencuci tangan; (4) menghindari kerumunan; dan (5) mengurangi mobilitas, sebagai upaya pencegahan *Coronavirus diseases* yang muncul pada tahun 2019 (Covid-19). Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini adalah pendekatan, penyuluhan dan pembiasaan prilaku 5M dalam upaya pencegahan Covid-19 kepada para siswa Sekolah Dasar Negeri 166 Bengkulu Utara. Manfaat kegiatan ini bagi peserta, diharapkan dapat mengenal dan membiasakan prilaku 5M sebagai upaya pencegahan Covid-19.

Kata kunci: prilaku 5M, Covid-19, siswa SD

PENDAHULUAN

Pandemi *Coronavirus diseases* yang muncul pada tahun 2019 (Covid-19) masih terus menyerang penduduk dunia, meski sudah lebih dari satu (1) tahun. Indonesia salah satu negara yang juga mengalami penyebaran kasus Covid-19 yang meningkat sehingga menyebabkan keprihatinan seluruh lapisan masyarakat. Untuk itu perlu upaya dari Pemerintah dalam pencegahan penularan di kalangan masyarakat.

Saat ini terdapat lima *variant of concern* (VOC) varian virus penyebab Covid-19 yang sudah ditemukan di dunia, yakni varian Inggris, varian Afrika Selatan, varian India, varian Brasil, dan varian California. Suatu varian disebut VOC jika sudah terbukti secara penelitian ada satu atau lebih tiga efek yang dikhawatirkan, yakni lebih mudah menular, lebih mematikan, dan membuat efektivitas vaksin berkurang.

Varian virus penyebab Covid-19 yang sudah ditemukan di Indonesia baik dari kasus impor maupun transmisi lokal yakni varian dari Inggris, Afrika Selatan, dan dari India.

Upaya untuk menurunkan penyebaran dan penularan Covid-19 di dunia tidak mudah. Namun, beragam upaya terus dilakukan para ahli dan penduduk global demi mengakhiri ancaman virus yang terus menyerang bertubi-tubi. Di beberapa negara, termasuk Indonesia, pemerintah membuat pedoman dan protokol kesehatan untuk menghadapi Covid-19 dan konsisten menjaga kesehatan imun dan iman.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan arahan dan pengetahuan tentang pembiasaan prilaku 5M dalam upaya pencegahan Covid-19 kepada para Siswa SDN 166 di Kelurahan Kemumu Bengkulu Utara.

Pembiasaan perilaku 5M yaitu (1) Memakai masker; (2) Menjaga jarak; (3) Mencuci tangan; (4) Menghindari kerumunan; dan (5) Mengurangi mobilitas, sebagai upaya pencegahan Covid-19 sangat perlu dilakukan. Kedisiplinan dalam menerapkan protokol kesehatan merupakan salah satu kunci dalam keberhasilan dalam mempercepat pemutusan penularan Covid-19.

Permasalahannya adalah masih kurang adanya sosialisasi pembiasaan perilaku 5M tersebut dalam upaya pencegahan Covid-19 di tingkat sekolah. Untuk itu perlu dilakukan pendekatan, penyuluhan dan pembiasaan perilaku 5M dalam upaya pencegahan Covid-19 kepada para siswa Sekolah Dasar Negeri 166 Bengkulu Utara.

METODE

Metode yang diterapkan adalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah :

1. Persiapan bahan presentasi dan bahan PkM lainnya.
2. Penyampaian materi Pembiasaan perilaku 5M sebagai upaya pencegahan Covid-19.
3. Adanya sesi diskusi dan demonstrasi mengenai materi pembiasaan perilaku 5M yaitu (1) memakai masker; (2) menjaga jarak; (3) mencuci tangan; (4) menghindari kerumunan; dan (5) mengurangi mobilitas, sebagai upaya pencegahan Covid-19.
4. Pengambilan foto dan video kegiatan sebagai dokumentasi

untuk output kegiatan PkM (Notoatmodjo, 2012).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2022 bertempat di ruang kelas Sekolah Dasar Negeri 166 Bengkulu Utara, di Jalan Ahmad Yani, Kelurahan Kemumu, Kecamatan Arma Jaya, Kabupaten Bengkulu Utara, Propinsi Bengkulu. Khalayak sasaran adalah siswa yang berjumlah 20 (dua puluh) orang, dengan tim pelaksana adalah mahasiswa dan dosen Program Studi Pendidikan Kimia FKIP Universitas Bengkulu.

Di Indonesia, protokol kesehatan dalam upaya pencegahan Covid-19 dikenal dengan sebutan 5M. Protokol kesehatan 5M terdiri dari 1) Memakai masker; (2) Menjaga jarak; (3) Mencuci tangan; (4) Menghindari kerumunan; dan (5) Mengurangi mobilitas.

1. Memakai Masker

Pada awal pandemi COVID-19 tahun lalu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa penggunaan masker hanya direkomendasikan untuk orang sakit, bukannya orang sehat. Namun, virus corona jenis SARS-CoV-2 benar-benar baru, sehingga protokol kesehatan bisa berubah-ubah seiring bergulirnya waktu. Beberapa waktu selang kebijakan WHO di atas, WHO akhirnya mengeluarkan imbauan agar semua orang (baik yang sehat atau sakit) agar selalu menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah.

2. Menjaga Jarak

Protokol kesehatan lainnya yang perlu dipatuhi adalah menjaga jarak. Protokol kesehatan ini dimuat dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI dalam "Protokol

Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19." Di sana disebutkan, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena *droplets* dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Bila tidak memungkinkan melakukan jaga jarak, maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya.

3. Mencuci Tangan

Rutin mencuci tangan hingga bersih adalah salah satu protokol kesehatan yang cukup efektif untuk mencegah penularan COVID-19. Untuk hasil yang maksimal, cucilah tangan setidaknya selama 20 detik beberapa kali sehari, terutama saat sebelum memasak atau makan; setelah menggunakan kamar mandi; setelah menutup hidung saat batuk, atau bersin. Untuk membunuh virus dan kuman-kuman lainnya, gunakan sabun dan air atau pembersih tangan dengan alkohol setidaknya dengan kadar 60 persen.

4. Menghindari Kerumunan

Selain tiga hal di atas, menjauhi kerumunan merupakan protokol kesehatan yang juga harus dilakukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes, 2020; 2022), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Ingat, semakin banyak dan sering bertemu orang, maka kemungkinan terinfeksi virus corona pun semakin tinggi. Oleh sebab itu, hindari tempat keramaian terutama bila sedang sakit atau berusia di atas 60 tahun (lansia). Menurut riset lansia dan

pengidap penyakit kronis memiliki risiko yang lebih tinggi terserang virus corona.

5. Mengurangi Mobilitas

Virus corona penyebab COVID-19 bisa berada di mana saja. Jadi, semakin banyak dirimu menghabiskan waktu di luar rumah, maka semakin tinggi pula terpapar virus jahat ini. Oleh sebab itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah. Menurut Kemenkes, meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu dirimu pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama. Pasalnya, virus corona dapat menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang pembiasaan perilaku 5M sebagai upaya pencegahan Covid-19 kepada Siswa SDN 166 di wilayah Bengkulu Utara adalah sebagai berikut:

1. Materi tentang pembiasaan perilaku 5M yaitu (1) memakai masker; (2) menjaga jarak; (3) mencuci tangan; (4) menghindari kerumunan; dan (5) mengurangi mobilitas, sebagai upaya pencegahan Covid-19.
2. Dihasilkannya video dan berita kegiatan pengabdian kepada Siswa SDN 166 di Kelurahan Kemumu, Kabupaten Bengkulu Utara dengan link *youtube* sebagai berikut: https://www.youtube.com/watch?v=VVIB_HmjOnk ; dan website Program Studi Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu: <http://pkimia.fkip.unib.ac.id/2022/08/09/ppmdesakemumu2022/>.

3. Adanya kerjasama yang baik dari pihak Kepala Sekolah, dewan guru, dan para siswa Siswa SDN 166 di wilayah Bengkulu Utara, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.
4. Kegiatan dapat terlaksana dengan bantuan dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia sebagai tim pelaksana kegiatan di lapangan (presenter dan dokumentasi), dan dosen pelaksana sebagai tim penyusunan materi yang berupa slide presentasi dan video, penyusunan laporan akhir kegiatan, dan mengunggah video dan berita kegiatan pengabdian di link *youtube* dan *website* Program Studi Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) pada Siswa SD 166 Kelurahan Kemumu di wilayah Kabupaten Bengkulu Utara tentang pembiasaan perilaku 5M sebagai upaya pencegahan Covid-19 telah dilaksanakan. Kegiatan PkM ini dipandang sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan para siswa

dalam membiasakan untuk memakai masker; menjaga jarak; mencuci tangan; menghindari kerumunan; dan mengurangi mobilitas, sebagai upaya pencegahan Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Diakses Pada 2022. Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19).
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Panduan Teknis Pelayanan RS Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Available at <https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/2020/November/panduanteknis-pelayanan-rumah-sakit-pada-masa-adaptasi-kebiasaan-baru-02-11-2020.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pertanyaan dan Jawaban Terkait COVID 19. Available at: <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structurefaq.html>
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.