

EDUKASI PENGGUNAAN MASKER YANG SESUAI DENGAN ATURAN KEMENTERIAN KESEHATAN DAN CARA MENGOLAH STRESS DI MASA PANDEMI COVID 19 MENGGUNAKAN MEDIA POSTER

Muhammad Gugi Nur Fauzan¹, Delia Rosinta², Syahrul Bahtiar³, Sugiatmi Sugiatmi⁴

^{1,2}Prodi Ilmu Komunikasi, Fak. Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

³Prodi Ilmu Administrasi Public, Fak. Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419⁴

⁴Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta 15419

*Email: sugiatmi@umj.ac.id

ABSTRAK

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) dinyatakan oleh WHO sebagai pandemi dan Pemerintah Indonesia berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) telah menyatakan Covid-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang wajib dilakukan upaya penanggulangannya. Namun sampai saat ini banyak masyarakat yang masih lalai dalam memperhatikan protokol kesehatan terlebih di Era New Normal ini Stress berakibat pada menurunnya system imun tubuh. Tingkat kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan 3M masih belum memuaskan. Ketidakepatuhan penerapan 3M juga ditemukan di lokasi mitra Kuliah Kerja Nyata Kelompok 76 melalui observasi lapangan. Hasil diskusi dengan ketua RW 06, Kelurahan Pondok Cabe Udik Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan selaku mitra, kepatuhan penerapan 3M memang menjadi masalah di RW tersebut, sehingga disusun program edukasi penerapan protokol kesehatan 3M. Sasaran program edukasi yaitu masyarakat sekitar lingkungan RW 06 Edukasi diberikan dengan menempel poster tentang penggunaan masker yang sesuai dengan aturan kementerian kesehatan dan juga poster tentang mengolah stress di masa pandemi selama 7 hari di lingkungan RW 06 perumahan Pondok Cabe Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi bagaimana cara penggunaan masker yang sesuai dengan standar kementerian kesehatan dan juga untuk mengedukasi bagaimana cara mengelola stress di masa pandemi seperti sekarang. Hasil edukasi melalui media poster menunjukkan pengetahuan masyarakat yang bertambah mengenai penggunaan masker yang sesuai dengan anjuran kementerian kesehatan dan juga cara mengolah stress di era pandemi covid 19. Dan penempelan poster berdampak baik di lingkungan sekitar rw 06 karena jadi banyak warga yang mengetahui cara penggunaan masker yang sesuai dengan standar kementerian kesehatan dan juga untuk mengedukasi bagaimana cara mengelola stress di masa pandemi

Kata Kunci : protokol kesehatan, stress, covid 19.

ABSTRACT

Corona virus virus 2019 (covid-19) was declared by the who as pandemic and Indonesian government by the President of 2020's number 11 decision of corona virus 2019 (covid-19) has declared covid-19 a mandatory public health emergency as an alternative to his being carried out. Yet many societies that remain lax in caring for primary health protocols in the new normal era have caused the decline of the immune system. The level of public compliance with health protocol 3m is still unsatisfactory. Application disobedience 3m was also found at the site of the 76 actual working class partners through field observations. The result of the discussion with the RW 06 chairman, the family's lob bope cottage, a village of bope, bope district, south, obedience application 3m was a problem at the rw, and has prepared a med protocol application application 3m. The target of the education program in the neighborhood of RW 06 education was provided by sticking a poster for the use of masks according to health ministry regulations as well as for processing stress in the 7-day pandemic in the RW 06 residential chilli village. The purpose of this activity is to educate how to use masks according to the standards of the health ministry and also to educate how to manage stress in the current pandemic.

Keyword : Health protocol, to cultivate stress, covid 19.

1. PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) dinyatakan oleh WHO sebagai pandemi dan Pemerintah Indonesia berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) telah menyatakan Covid-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang wajib dilakukan upaya penanggulangannya. Namun sampai saat ini banyak masyarakat yang masih lalai dalam memperhatikan protokol kesehatan terlebih di Era New Normal ini. Sehingga diperlukan Sosialisasi dan Edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat pentingnya memperhatikan protokol kesehatan. (WHO, 2020)

Kasus virus Corona (COVID-19) pertama kali diumumkan oleh Presiden Republik Indonesia pada tanggal 4 Maret 2020. Sejak itu penambahan kasus terus terjadi secara bermakna di sejumlah wilayah di Indonesia hingga sampai sekarang. Pandemi ini tidak hanya menyebabkan kekhawatiran publik utamanya pada bagaimana virus ini memberikan dampak tidak hanya pada dimensi kesehatan tetapi juga dimensi kemanusiaan, sosial dan ekonomi secara lebih luas. Menurut sebagian sosiolog kesehatan, laju jumlah kasus positif yang terus meningkat dan kematian tenaga medis yang tinggi, disebabkan karena ketidakpatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan dan juga karena kurangnya pemahaman mereka terhadap bahaya penyakit tersebut serta manfaat dari pencegahan dan penanganannya. (Buana, 2020)

Dalam merespon fenomena ini, Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan terutama dalam mengatur interaksi sosial masyarakatnya untuk mencegah angka penyebaran virus semakin tinggi. Mulai dari anjuran melakukan Social Distancing atau Physical Distancing hingga kebijakan resmi seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan oleh pemerintah daerah. Kebijakan dan anjuran yang dilakukan pemerintah ini memberikan dampak yang cukup besar bagi kehidupan sosial masyarakat di Indonesia. Memudarnya interaksi sosial antara lain dapat dirasakan dari aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara massal di ruang publik merujuk pada Peraturan Menteri

Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020. (Aufar & Raharjo, 2020)

Menerapkan 3M Demi Keselamatan Bersama Perilaku disiplin 3M yang termasuk dalam kampanye #ingatpesanibu demi terus menekan penyebaran virus COVID-19 hendaknya diterapkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari, terlebih di tengah situasi pandemi seperti sekarang ini. Memakai masker kain dapat menurunkan risiko penularan COVID-19 sebesar 45 persen. Lebih baik lagi adalah mengenakan masker bedah yang mampu menekan penyebaran virus COVID-19 hingga 70 persen. Mencuci tangan merupakan langkah 3M berikutnya untuk menurunkan risiko penularan COVID-19 sebesar 35 persen. WHO menyarankan, cucilah tangan menggunakan sabun/antiseptik selama 20-30 detik dan menerapkan langkah-langkah yang benar. Jika dalam kondisi tertentu, semisal tidak ada air dan sabun atau tidak dapat menggunakan air dan sabun untuk membersihkan tangan, solusi lainnya adalah memakai cairan yang berbasis setidaknya 60 persen alkohol seperti hand sanitizer. Penerapan 3M yang paling utama adalah menjaga jarak atau social distancing dengan jarak minimal 1 meter, termasuk dengan menghindari kerumunan. Penerapan 3M yang Baik dan Benar Laman resmi Satuan Tugas Penanganan COVID-19 menginformasikan langkah-langkah yang baik dan benar dalam menerapkan perilaku 3M untuk mencegah penularan virus Corona, yakni sebagai berikut: 1. Panduan Memakai Masker Semua orang harus memakai masker, terutama jika di luar rumah. Sebelum memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik). Bila tidak tersedia air, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%). Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung. Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker. Hindari menyentuh masker saat digunakan. Bila menyentuh masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik, atau bila tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%). Jangan sentuh atau buka-tutup masker saat digunakan. Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru. Masker medis hanya boleh

digunakan satu kali saja. Buang segera masker 1x pakai di tempat sampah tertutup atau kantong plastik usai dipakai. Masker kain 3 lapis dapat dipakai berulang, tapi harus dicuci dengan deterjen usai dipakai. Saat membuka masker: lepaskan dari tali belakang dan jangan sentuh bagian depan masker. Cuci tangan setelah menyentuh atau membuang masker. Perlu diingat, penggunaan masker yang keliru justru meningkatkan risiko penularan. (Silitonga et al., 2021)

Setiap orang diwajibkan menggunakan masker penutup wajah ketika berada di tempat umum ketika kebijakan physical distancing sulit untuk dilaksanakan dengan disiplin. Masker kain direkomendasikan sebagai penghalang sederhana untuk mencegah aerosol pernapasan di udara terhirup oleh orang lain pada saat orang dengan infeksi Covid-19 bersin, batuk, atau berbicara masker kain mengurangi semprotan saat dipakai dengan baik yakni menutupi hidung, mulut hingga dagu. Covid-19 menyebar terutama pada orang-orang yang berjarak sekitar 1 meter, sehingga penggunaan masker kain sangat penting ketika orang-orang saling berdekatan satu sama lain atau pembatasan jarak sulit untuk dilaksanakan. (Putri, 2020)

Selain lainnya protokol kesehatan di masyarakat juga banyak yang tidak mengetahui cara mengelola stress di masa pandemi seperti sekarang ini karena di era pandemi saat ini masyarakat rentan mengalami gejala kesehatan mental ini. Di tengah pandemi virus corona jenis baru seperti saat ini, banyak orang mulai merasa stres. Padahal, stres dapat memengaruhi sistem imunitas tubuh manusia. Saat stres, tubuh akan memproduksi hormon kortisol dalam jumlah tinggi. Akibatnya, tubuh mengalami peradangan yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, stres juga dapat menurunkan kadar limfosit atau sel darah putih yang membantu melawan infeksi. Semakin rendah tingkat limfosit, semakin tinggi risiko kita terkena virus. Banyaknya informasi simpang siur mengenai penyebaran Covid-19 akan semakin mengundang ketakutan dan kecemasan. Apalagi, himbauan untuk melakukan social distancing dan bekerja dari rumah demi mencegah penyebaran virus juga turut berkontribusi pada stres. Untuk mengatasi hal ini, kita perlu melakukan manajemen stres. (Moh, 2020)

Berdasarkan hasil diskusi dengan ketua RW 06 perumahan Pondok Cabe indah salah satu permasalahan yang ada di masyarakat lingkungan sekitar RW 06 perumahan Pondok Cabe Indah adalah kurangnya kesadaran masyarakat terhadap potensi penyebaran Covid-19 di sekitar mereka, antara lain masih banyaknya warga yang tidak menggunakan masker dan tidak menerapkan physical distancing. Dan kurangnya kesadaran masyarakat untuk menggunakan masker sesuai dengan aturan kementerian kesehatan dan juga bagaimana mengolah stress dimasa pandemi. Manfaat melakukan pencegahan, dan disisi lain kurangnya petunjuk dan arahan untuk bertindak dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Setelah mengetahui permasalahan dari mitra kami memutuskan untuk menempel poster di lingkungan RW 06 perumahan Pondok Cabe Indah. Definisi lainnya poster merupakan suatu media publikasi yang memadukan antara tulisan, gambar, atau kombinasi keduanya dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada khalayak. (Utoyo, Arsa, 2020)

Pemasangan poster di lingkungan RW 06 Perumahan Pondok Cabe Indah dilakukan selama 7 hari dengan masyarakat sebagai target dari program kerja sub-kelompok kami dan hasil evaluasi dari pemasangan poster yaitu dengan menyebarkan kuesioner menggunakan google form kepada masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN



Gambar 1. Pelaksanaan Penempelan poster

Pada awalnya kami melihat disekitar lingkungan RW 06 perumahan pondok cabe indah banyak warga yang menggunakan masker tidak sesuai dengan aturan dari kementerian kesehatan maka dari itu kami melakukan diskusi dengan ketua RW 06

Perumahan Pondok Cabe Indah dan menetapkan kegiatan untuk penempelan poster di lingkungan RW 06 Perumahan Pondok Cabe Indah setelah menentukan kegiatan penempelan poster yang dilakukan pada tanggal 11 juli 2021 disekitar lingkungan RW 06 Perumahan Pondok Cabe Indah, kami menempelkan 6 poster di tempat yang banyak dilewati oleh warga. Setelah seminggu melakukan penempelan poster kami mengukur dampak dari penempelan poster dengan menyebarkan google form kepada warga RW 06 perumahan pondok cabe indah. Terdapat 20 reponden yang mengisi google form yang kami sebarkan dimana ada 7 pertanyaan yang di lampirkan dalam google form tersebut. Dan seluruh responden memberikan respon yang baik dan respon dari responden mengatakan poster yang ditempel memiliki dampak bagi lingkungan sekitar RW 06 perumahan pondok cabe indah. Sub kelompok kami yang beranggotakan M. Gugi Nur Fauzan, Delia Rosinta, dan Syahrul Bahtiar yang merupakan mahasiswa aktif dari fakultas ilmu soisal dan ilmu politik dengan prodi ilmu komunikasi dan ilmu administrasi public. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi masyarakat lingkungan sekitar RW 06 pondok cabe indah untuk mengetahui bagaimana cara penggunaan masker yang sesuai dengan standar kementerian kesehatan dan juga untuk mengedukasi bagaimana cara mengolah stress di masa pandemi seperti sekarang ini.

Target sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di sekitar lingkungan RW 06. Dalam kegiatan penempelan poster ini masyarakat mendapatkan edukasi mengenai bagaimana penggunaan masker yang baik dan bagaimana cara mengolah stress di masa pandemi.

Seperti yang sudah disajikan dalam poster yang ditempel disekitar lingkungan RW 06 perumahan pondok cabe indah yang edukasi mengenai bagaimana penggunaan masker yang baik dan bagaimana cara mengolah stress di masa pandemi. Demi mencapai tujuan bersama yaitu menurunnya kasus positif covid di Indonesia.

Meskipun banyak kalangan yang masih belum menaati protocol kesehatan dan belum mengetahui cara mengolah stress di masa pandemi saat ini. Namun dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat melalui poster edukasi yang di tempel di lingkungan RW 06 Perumahan pondok cabe indah

masyarakat sekitar bisa mengetahui bagaimana cara penggunaan masker yang benar menurut kementerian kesehatan dan bagaimana cara mengolah stress di masa pandemi seperti sekarang ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penempelan poster edukasi mengenai bagaimana cara penggunaan masker yang benar menurut kementerian kesehatan dan bagaimana cara mengolah stress di masa pandemic sudah dilakukan selama 7 hari (tangaal 11 juli 2021 Sampai tanggal 18 juli 2021). Poster di pasang di tempat yang ramai di lewati orleh warga (Di pos kamling RW 06, di lapangan tempat biasa warga berolahraga dan juga balai warga). Jumlah poster yang dipasang sebanyak 6 poster. untuk mengukur keberhasilan dari penempelan poster ini kami membagikan google form kepada masyarakat lingkungan RW 06 Perumahan pondok cabe indah. Dari 20 reponden yang mengisi google form yang kami sebarkan berdasarkan tingkat pengetahuan terdapat 17,4% responden yang belum mengetahui cara menggunakan masker yang sesuai dengan aturan. Angka tersebut termasuk rendah dikarenakan lebih banyak responden yang mengetahui cara penggunaan masker yang sesuai dengan anjuran dari kementerian kesehatan yaitu sebanyak 82,6%. Hal ini sesuai dengan pernyataan Utoyo yang menyebytkan bahwa poster dapat digunakan sebagai media untuk memberikan infomasi/pengetahuan kepada masyarakat (Utoyo, Arsa, 2020)

4. KESIMPULAN

Dengan adanya poster yang ditempel di lingkungan perumahan Pondok Cabe Indah membuat sebageian besar RW 06 Perumahan Pondok Cabe Indah mengetahui cara menggunakan masker yang baik sesuai dengan aturan Kementerian Kesehatan dan mengetahui pula cara mengelola stress di masa pandemic covid19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Univeritas Muhammadiyah Jakarta yang telah menyetujui pelaksanaan penelitian sehingga

- pengabdian ini bisa terlaksana dengan baik.
2. Dosen pembimbing lapangan yang telah membimbing dan membantu sehingga KKN berbasis Online ini dapat berjalan dengan lancar.
 3. Semua pihak yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan dapat selesai sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Lugas: Bina Nusantara University., vol.4.

WHO. (2020). *Corona Virus Disease.*

DAFTAR PUSTAKA

- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Buana, D. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Jurnal Social Dan Budaya*.
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Panjaya, Y. A., Lestari, T. P., Khasanah, C., Sa’adah, U. F., Widyastusi, L., Adi, P., Anugrah, A., & Bayu, M. (2014). Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Pos Pemberdayaan Masyarakat (POSDAYA) Slaikers Desa Tratemulyo Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. In *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Issue 5302411044).
- Putri, S. I. (2020). Studi Literatur: Efektivitas Penggunaan Masker Kain dalam Pencegahan Transmisi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(khusus), 10.
- Silitonga, E., Saragih, F. L., & Oktavia, Y. T. (2021). Sosialisasi Penerapan 3M Dalam Upaya Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Masyarakat Kota Medan. *Jurnal Adimas Mutiara*, 2(1), 120–127.
- Utoyo, Arsa, W. (2020). Analisis Komunikasi Visual Pada Poster Sebagai Media Komunikasi Mendorong Jarak Sosial Di Jakarta Saat Epidem Covid 19. *Jurnal*

