

EDUKASI PERUBAHAN PRILAKU DALAM PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19

Education Of Changes In Prevention Of The Spread Of Covid-19

ABSTRAK

Program edukasi perubahan perilaku adalah program yang bertujuan untuk meningkatkan jumlah individu, keluarga, institusi dan komunitas yang patuh protokol kesehatan terutama 3M Kita harus melibatkan partisipasi seluruh lapisan masyarakat, tanpa terkecuali, untuk melakukan perubahan perilaku agar bisa memenangkan peperangan ini. Perubahan perilaku yang sering dikenal dengan istilah 3M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan pakai sabun). Metode pada pelaksanaan kegiatan edukasi perubahan perilaku dilakukan secara luring yang dilaksanakan selama 10 (sepuluh) hari. Kegiatan ini diikuti 2 orang mahasiswa dan 1 orang DPL (Dosen Pembimbing Lapangan) yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 disekitar Jatiasih, Kota, Bekasi. Kegiatan edukasi yang dilaksanakan selama sepuluh hari didapatkan bahwa masyarakat telah mematuhi protocol kesehatan Penerapan 3M dapat dilakukan dengan menjalankan setidaknya 3 (tiga) perilaku disiplin yaitu: Memakai masker Mencuci tangan Menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Kata Kunci : edukasi, perubahan, perilaku, 3M

ABSTRACT

Behavior change education programs are programs that aim to increase the number of individuals, families, institutions and communities that comply with health protocols, especially 3M. We must involve the participation of all levels of society, without exception, to make behavior changes in order to win this war. Changes in behavior that are often known as 3M (wearing masks, keeping your distance and avoiding crowds, and washing your hands with soap). The method in implementing behavior change education activities is carried out offline which is carried out for 10 (ten) days. This activity was attended by 2 students and 1 DPL (Field Supervisory Lecturer) which was held in October 2020 around Jatiasih, Kota, Bekasi. Educational activities carried out for ten days found that the community has complied with the health protocol. The implementation of 3M can be done by carrying out at least 3 (three) disciplinary behaviors, namely: Wearing a mask Washing hands Keeping distance and avoiding crowds.

Keywords : education, change, behavior, 3M

PENDAHULUAN

Corona virus 2019 atau *Corona Virus Disease-19* (COVID-19) merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh jenis virus corona. Kasus COVID-19 pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok, pada bulan Desember 2019. Dalam beberapa bulan, penyebaran penyakit tersebut telah menyebar ke berbagai negara, baik di Asia, Amerika, Eropa, dan Timur Tengah serta Afrika. Pada tanggal 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mendeklarasikan penyebaran COVID-19 dikategorikan sebagai pandemic.¹

Covid-19 merupakan salah satu penyebab penyakit menular yang perlu

diwaspadai. Virus corona ini menjadi patogen penyebab utama *outbreak* penyakit pernapasan. Virus ini adalah virus RNA rantai tunggal (*single-stranded RNA*) yang dapat diisolasi dari beberapa jenis hewan, terakhir disinyalir virus ini berasal dari kelelawar kemudian berpindah ke manusia.. Pada tanggal 11 Maret 2020 WHO mengumumkan bahwa COVID-19 menjadi pandemi di dunia. Sejak diumumkan pertama kali ada di Indonesia, kasus COVID-19 meningkat jumlahnya dari waktu ke waktu sehingga memerlukan perhatian.¹

Musuh yang kita hadapi bersama saat ini adalah Covid-19. penyebarannya cepa. Penyakit ini dapat membawa akibat buruk, sampai ke kematian. Kecepatan penyebaran virus Covid-19 harus segera dihambat dan

langkah terbaik yang harus kita lakukan adalah fokus untuk memutus mata rantai penularannya dengan menempatkan perubahan perilaku sebagai ujung tombak pengendalian Covid-19.

Kita harus melibatkan partisipasi seluruh lapisan masyarakat, tanpa terkecuali, untuk melakukan perubahan perilaku agar bisa memenangkan peperangan ini. Perubahan perilaku yang sering dikenal dengan istilah 3M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan pakai sabun). Perilaku merupakan aksi atau tindakan seseorang terkait diri sendiri maupun orang lain.

Perilaku merupakan reaksi manusia akibat kegiatan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek tersebut saling berhubungan. Apabila salah satu aspek mengalami hambatan, maka aspek perilaku lainnya juga akan mengalami gangguan²

Kesehatan adalah keadaan sehat baik fisik, mental, spiritual maupun sosial yang akan memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial ekonomis. Pemerintah dan masyarakat bertanggungjawab melakukan upaya pencegahan, pengendalian, dan pemberantasan penyakit serta akibat yang ditimbulkan. Hal ini perlu dilakukan, karena kesehatan bukanlah tanggungjawab pemerintah saja, namun merupakan tanggungjawab bersama, pemerintah, dan masyarakat.

Teori Blum menyebutkan bahwa social behaviour merupakan perilaku anggota masyarakat terhadap sesamanya, keluarga, komunitas dan bangsanya. Interpersonal relationship, yaitu kualitas komunikasi anggota masyarakat terhadap sesamanya.³

Tujuan pogram edukasi perubahan perilaku adalah untuk meningkatkan jumlah individu, keluarga, institusi dan komunitas yang patuh protokol kesehatan terutama 3M. Sasaran edukasi mahasiswa perubahan perilaku adalah masyarakat dengan kelompok rentan: usia > 45 tahun, orang dengan penyakit penyerta, ibu hamil, anak 0-8 tahun, penyandang disabilitas, kelompok yang tinggal bersama anggota keluarga positif COVID-19, dan kelompok rentan dengan kondisi ekonomi keluarga kurang mampu. Individu: Kolega mahasiswa, Guru dan dosen, peserta didik, dan keluarga peserta didik di lingkungan sekitar.

Komunitas Kewilayahan: lingkungan RT, RW, kelurahan/desa.⁴

METODE

Metode pada pelaksanaan kegiatan edukasi perubahan prilaku dilakukan secara luring yang dilaksanakan selama 10 (sepuluh) hari. Kegiatan ini diikuti 2 orang mahasiswa dan 1 orang DPL (Dosen Pembimbing Lapangan) yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 disekitar Jatiasih, Kota, bekasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

sebelum melakukan kegiatan mahasiswa melakukan pemantauan disekitar Jatiasih, Kota, bekasi dengan hasil sebagai berikut:

No	Hari ke- /Lokasi	Temuan	Kegiatan	Evaluasi
1.	1/ Jl. Asabri, RT.003/R W.011, Jatiluhur, Kec. Jatiasih, Kota Bks, Jawa Barat	Terdapat kerumunan warga di warung sayur	Edukasi 3 M	beberapa warga sudah melakukan jaga jarak namun masih abai akan pemakaian masker
2.	2/ Jalan Wibawa Mukti II KM V, RT.004/R W.004, Jatisari, Kec. Jatiasih, Kota Bks, Jawa Barat	Warga tidak memakai masker dan menjaga jarak	Edukasi 3 M	warga sudah melakukan jaga jarak
3.	3/ Jalan Surya Darma Jatisari, Kec. Jatiasih, Kota Bks, Jawa Barat	Terdapat kerumunan warga lebih dari 5 orang	Edukasi 3 M	Beberapa warga sudah dihimbau untuk menggunakan masker terutama pedagang yang berkontak langsung dengan pangan.

				Beberapa pengendaraan sudah mematuhi protokol beberapa warga sudah melakukan jaga jarak namun masih abai akan pemakaian masker	belum ada dan tidak terlalu banyak pengunjung yang datang saat itu	era pandemi ini
4	4/ Warkop Tanjakan	Terdapat kerumunan warga pengunjung	Edukasi 3 M			
5	5/ Jl. Sirojul Munir No.RT.005, RT.001/RW.015	Tidak terdapat kerumunan pembeli	Mengingat akan mematuhi protokol kesehatan dengan 3 M	Penjual sudah menerapkan 3M dan beberapa pembeli yang datang saat itu menggunakan masker dan berjaga jarak dengan pembeli lainnya		Beberapa pengunjung sudah mulai menerapkan protokol kesehatan seperti menggunakan masker namun belum bias menjaga jarak dengan satu lainnya.
6	6/ W.H.O - Waroeng Hotplate Odon	memantau rumah makan yang di sekitar bekasi	Edukasi 3 M	tidak terdapat kerumunan yang padat		Para pekerja kedai mematuhi protokol kesehatan dengan menggunakan masker dan berjaga jarak
7	7/ Kilo Coffee	Pekerja tidak memakai masker karena merasa	Edukasi 3 M	pekerja kedai siap berkomitmen menjaga protokol kesehatan di		beberapa pekerja masih abai menggunakan masker, namun sudah sebisa mungkin menjaga jarak dan mencuci tangan sesering mungkin
8	8/ Warkop Tanjakan	Terdapat kerumunan pengunjung kafe	Edukasi 3 M			
9	9/ Bubble Blast				mengunjungi kedai lainnya untuk melakukan edukasi ke pekerja kedai	Edukasi 3 M
10	10/ Tuman's Coffee & Lounge				mengunjungi kedai terakhir dari semua kedai yang menjadi target sasaran saya untuk melakukan edukasi kepada para pekerja kedai makan	Edukasi 3 M

Sumber: Laporan Pertanggung Jawaban Bulan Oktober 2020. Annisa Fitri Iqlima

PEMBAHASAN

Musuh yang kita hadapi bersama saat ini adalah Covid-19. penyebarannya cepa. Penyakit ini dapat membawa akibat buruk, sampai ke kematian. Kecepatan penyebaran virus Covid-19 harus segera dihambat dan langkah terbaik yang harus kita lakukan adalah fokus untuk memutus mata rantai penularannya dengan menempatkan perubahan perilaku sebagai ujung tombak pengendalian Covid-19.

Kita harus melibatkan partisipasi seluruh lapisan masyarakat, tanpa terkecuali, untuk melakukan perubahan perilaku agar bisa memenangkan peperangan ini. Perubahan perilaku yang sering dikenal dengan istilah 3M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan pakai sabun). Perilaku merupakan aksi atau tindakan seseorang terkait diri sendiri maupun orang lain.

Tujuan pogram edukasi perubahan perilaku adalah untuk meningkatkan jumlah individu, keluarga, institusi dan komunitas yang patuh protokol kesehatan terutama 3M. Sasaran edukasi mahasiswa perubahan perilaku adalah masyarakat dengan kelompok rentan: usia > 45 tahun, orang dengan penyakit penyerta, ibu hamil, anak 0-8 tahun, penyandang disabilitas, kelompok yang tinggal bersama anggota keluarga positif COVID-19, dan kelompok rentan dengan kondisi ekonomi keluarga kurang mampu. Individu: Kolega mahasiswa, Guru dan dosen, peserta didik, dan keluarga peserta didik di lingkungan sekitar. Komunitas Kewilayahan: lingkungan RT, RW, kelurahan/desa⁴

Penyebaran virus Corona atau COVID-19 di Indonesia harus ditekan semaksimal mungkin. Salah satu cara utamanya adalah dengan menerapkan perilaku hidup disiplin.

Maka, selalu #ingatpesanibu dengan melakukan langkah 3M sebagai upaya mencegah sekaligus memutus rantai penularan COVID-19.

Membiasakan dan mewajibkan diri untuk mematuhi protokol kesehatan merupakan salah satu kunci agar virus COVID-19 dapat ditekan penyebarannya. Namun, dibutuhkan perilaku disiplin dari diri sendiri, juga sangat perlu untuk dilakukan secara kolektif dengan penuh kesadaran.

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan selama sepuluh hari didapatkan bahwa masyarakat telah mematuhi protocol kesehatan Penerapan 3M dapat dilakukan dengan menjalankan setidaknya 3 (tiga) perilaku disiplin yaitu: Memakai masker Mencuci tangan Menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan selama sepuluh hari didapatkan bahwa masyarakat telah mematuhi protocol kesehatan Penerapan 3M dapat dilakukan dengan menjalankan setidaknya 3 (tiga) perilaku disiplin yaitu: Memakai masker Mencuci tangan Menjaga jarak dan menghindari kerumunan

DAFTAR PUSTAKA

- Pedoman tatalaksana Covid-19 edisi-2
Zan PH. 2010. *Pengantar psikologi untuk kebidanan*. Jakarta: Prenada Media Goup
Blum HL. 1974. *Planning for health, development and aplication of social changes theory*. New York: Human Sciences Press
Pedoman Edukasi PP