

**PENGARUH EDUKASI PENERAPAN PERILAKU DISIPLIN 3M  
DI MASA GAWAT DARURAT COVID-19**

***THE INFLUENCE OF EDUCATION ON THE APPLICATION 3M DISCIPLINE  
IN THE EMERGENCY PERIOD OF COVID-19***

**<sup>1\*</sup>Puji Setya Rini, <sup>2\*\*</sup>Yudiansyah**

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Dasar, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, IKesT Muhammadiyah Palembang, Palembang

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Fisioterapi, Program Studi DIII Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, IKesT Muhammadiyah Palembang, Palembang

\*Email: [pujipujisetyarini@gmail.com](mailto:pujipujisetyarini@gmail.com)

\*\*Email: [yudiansyahyudiansyah@gmail.com](mailto:yudiansyahyudiansyah@gmail.com)

**Abstrak**

Salah satu upaya untuk mengakhiri pandemi Covid-19, kontribusi seluruh masyarakat menjadi garda terdepan dengan menerapkan 3 utama yaitu wajib menjaga iman, aman dan imun. Hal ini memastikan peningkatan kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan pencegahan Covid-19, yakni memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan serta mencuci tangan pakai sabun (3M). Kebiasaan 3M harus membudaya agar mampu memenangkan peperangan melawan Covid-19. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari intervensi terhadap variabel penelitian adakah pengaruh edukasi penerapan perilaku disiplin 3M pada masa gawat darurat Covid – 19 pada warga Soak Simpur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini melihat perbedaan mean (rata-rata) kelompok data yang dependen dengan menggunakan program komputer, analisa data dihitung dengan memakai Uji Dua Kelompok Berhubungan (Paired sample t test). Hasil penelitian yang didapat yaitu adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh p value = 0.000, karena nilai  $p < 0,05$ , maka secara statistik dapat dikatakan ada pengaruh edukasi penerapan disiplin 3M di Masa Gawat Darurat Covid-19. Simpulan penelitian edukasi penerapan disiplin 3M di Masa Gawat Darurat Covid – 19 dapat menjadi salah satu rencana intervensi tambahan bagi petugas kesehatan yang ada di masyarakat untuk membantu tugas Satgas Covid – 19 dalam menekan penyebaran dan angka kejadian Covid – 19 di lapisan masyarakat.

**Kata Kunci:** Edukasi, Penerapan 3M, Covid - 19

**Abstract**

*One of the efforts to end the Covid-19 pandemic, the contribution of the entire community to be at the forefront by implementing 3 main, that is obliged to maintain faith, safe and immune. This ensures increased public awareness and compliance with the Covid-19 prevention health protocol, namely wearing masks, maintaining distance and avoiding crowds and washing hands with soap (3M). 3M's habits must be entrenched in order to be able to win the war against Covid-19. The purpose of this study was to determine the effect of the intervention on the research variables, was there any effect of education on the application of 3M disciplinary behavior during the Covid-19 emergency on the residents of Soak Simpur. The method used in this study is to see the difference in the mean (average) of the dependent data groups using a computer program, data analysis is calculated using the Paired sample t test. The results of the research obtained are that there is a difference in the value before and after the intervention using the Wilcoxon Test, obtained p value = 0.000, because the p value  $< 0.05$ , statistically it can be said that there is an effect of education on the application of 3M discipline in the Covid-19 Emergency Period. The conclusion of the educational research on the application of 3M discipline in the Covid-19 Emergency Period can be one of the additional intervention plans for health workers in the community to assist the task of the Covid-19 Task Force in suppressing the spread and incidence of Covid-19 in the community.*

**Keywords:** Education, Application of 3M, Covid-19

## PENDAHULUAN

Sebagai manusia, kita mempunyai pertahanan tubuh yang terbatas sehingga membuat mudah rentan terhadap infeksi virus yang dapat membuat sakit. Musuh yang dihadapi saat ini adalah Covid – 19. Penyakit akibat virus ini dapat membawa akibat buruk, bahkan kematian. Salah satu upaya untuk mengakhiri pandemi Covid -19, kontribusi seluruh masyarakat menjadi garda terdepan dengan menerapkan 3 utama yaitu wajib menjaga iman, aman dan imun. Iman dimaknai dengan menjalankan ibadah sesuai agama dan kepercayaan masing – masing. Aman diartikan sebagai kepatuhan totalitas terhadap protokol kesehatan pencegahan Covid – 19 yang dikenal dengan istilah 3M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan pakai sabun). Dalam konteks aman, perilaku wajib 3M harus menjadi kebiasaan seluruh masyarakat Indonesia, tanpa terkecuali. Masih cukup banyak masyarakat yang enggan melaksanakan 3M secara konsisten. Sedangkan imun harus dijaga diantaranya dengan mengkonsumsi makanan bergizi, menjaga kesehatan mental, rajin berolahraga dan istirahat cukup<sup>1</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Ashidiqie (2020) menyatakan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam mencegah penyebaran Covid-19 tersebut. Hal ini dikarenakan keluarga memiliki beberapa fungsi di dalamnya. Fungsi-fungsi yang bisa dilakukan untuk menghadapi dan mencegah persebaran wabah tersebut. Di sisi lain, keluarga mempunyai hubungan komplementer dengan kesehatan terhadap para anggotanya dalam membangun gaya hidup sehat dan mencegah dari segala bentuk penyakit, sebagaimana fungsi yang dimilikinya dalam meningkatkan kualitas kesehatan bagi para anggotanya. Karenanya, menjadi keniscayaan bagi keluarga untuk menjalankan fungsi-fungsi tersebut<sup>2</sup>.

Santika (2020) memaparkan bahwa peran keluarga lainnya yang tidak kalah pentingnya selama masa pandemic Covid-19 adalah

saling memotivasi dan menguatkan satu sama lain. Peran keluarga saling menguatkan dalam menghadapi kondisi terburuk akibat pandemi Covid-19 akan membangkitkan semangat dan memompa optimisme. Peran motivator keluarga dalam situasi seperti ini dapat diwujudkan melalui interaksi sosial yang arah dan tujuannya saling mendukung. Interaksi sosial yang dipenuhi dengan dorongan moral dalam keluarga bisa memberi kekuatan dan motivasi positif atas musibah Covid-19 yang tengah dihadapinya. Saling menguatkan antar anggota keluarga itu penting sebagai wujud pertahanan diri pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi psikis dan menurunnya imunitas tubuh. Karena jika imunitas tubuh melemah, maka virus akan lebih mudah menjangkiti, terutama dimasa pandemic Covid-19. Penguatan dalam keluarga memiliki peran penting dimasa pandemic Covid-19.<sup>2</sup>

Penerapan perilaku disiplin 3M diharapkan dapat menjadi garda terdepan bagi satuan tugas (satgas) dalam penanganan Covid-19. Hal ini memastikan peningkatan kesadaran dan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan pencegahan Covid – 19, yakni memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan serta mencuci tangan pakai sabun (3M). Kebiasaan 3M harus membudaya agar mampu memenangkan peperangan melawan Covid-19.<sup>1</sup>

3M menjadi strategi utama yang harus dilaksanakan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa terkecuali. Perubahan tatanan kehidupan selama masa pandemi Covid-19 memaksa untuk menghadapi tantangan-tantangan baru dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat seperti ini perubahan perilaku serta kesadaran masyarakat sangatlah penting. Kepatuhan menjalankan protokol kesehatan 3M dapat memutus rantai penularan dan menekan angka penyebaran Covid-19.<sup>1</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

Pengaruh Penerapan Perilaku Disiplin 3M pada Masa Gawat Darurat Covid -19 pada Warga Soak Simpur.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode *quasi eksperimen*. Artinya dalam penelitian ini subyek diobservasi dua kali yaitu pre dan post test. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui terjadinya perubahan setelah dilakukan eksperimen.<sup>3</sup> Penelitian ini untuk melihat pengaruh edukasi tentang penerapan perilaku disiplin 3M pada masa gawat darurat pada warga Soak Simpur.

Variabel dalam penelitian ini adalah edukasi pada warga Soak Simpur dan variabel dependen adalah penerapan perilaku disiplin 3M pada Masa Gawat Darurat Covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah warga Soak Simpur dan Metode pengambilan sampel untuk data pada penelitian ini menggunakan teknik *purpose sampling*.

Metode statistik yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh dari intervensi terhadap variabel penelitian yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh edukasi penerapan perilaku disiplin 3M pada masa gawat darurat Covid-19 pada warga Soak Simpur dengan melihat perbedaan mean (rata-rata) kelompok data yang dependen dengan menggunakan program komputer, analisa data dihitung dengan memakai Uji dua kelompok berhubungan (*Paired sample t test*).

## HASIL

**Tabel 1.** Analisa Univariat Penerapan 3M Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi (n=40)

No	Variabel	N	Median	Min	Max	SD
1.	Penerapan 3M sebelum Edukasi	40	7.00	5.00	9.00	0.77
2.	Penerapan 3M sesudah Edukasi	40	9.00	8.00	10.00	0.78

Dari tabel 1 dapat dilihat dari total 40 responden didapatkan bahwa penerapan 3M sebelum dilakukan edukasi dengan nilai median 7.00 dan standar deviasi 0.77. Sedangkan penerapan 3M sesudah dilakukan edukasi dengan nilai median 9.00 dan standar deviasi 0.78.

**Tabel 2.** Analisa Bivariat Penerapan 3M Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi

No	Variabel	Median	Min	Max	P value
1	Penerapan 3M sebelum Edukasi	7.00	5.00	9.00	0.00
2	Penerapan 3M sesudah Edukasi	9.00	8.00	10.00	

Berdasarkan tabel 2 dari total 40 responden didapatkan hasil penelitian bahwa adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh p value = 0.000, karena nilai  $p < 0,05$ , maka secara statistik dapat dikatakan ada pengaruh edukasi penerapan disiplin 3M di Masa Gawat Darurat Covid-19.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat dapat dilihat dari tabel 1 dapat dilihat dari total 40 responden didapatkan bahwa penerapan 3M sebelum dilakukan edukasi dengan nilai median 7.00 dan standar deviasi 0.77. Sedangkan penerapan 3M sesudah dilakukan edukasi dengan nilai median 9.00 dan standar deviasi 0.78.

Dan hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 2 dari total 40 responden didapatkan hasil penelitian bahwa adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh *p value* = 0.000, karena nilai  $p < 0,05$ , maka secara statistik dapat dikatakan ada pengaruh edukasi penerapan disiplin 3M di Masa Gawat Darurat Covid-19.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ashidiqie (2020) menyatakan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam mencegah penyebaran Covid-19

tersebut. Hal ini dikarenakan keluarga memiliki beberapa fungsi didalamnya. Fungsi-fungsi yang bisa dilakukan untuk menghadapi dan mencegah persebaran wabah tersebut. Disisi lain, keluarga mempunyai hubungan komplementer dengan kesehatan terhadap para anggotanya dalam membangun gaya hidup sehat dan mencegah dari segala bentuk penyakit, sebagaimana fungsi yang dimilikinya dalam meningkatkan kualitas kesehatan bagi para anggotanya. Karenanya, menjadi keniscayaan bagi keluarga untuk menjalankan fungsi-fungsi tersebut.<sup>2</sup>

Sebagai manusia, kita mempunyai pertahanan tubuh yang terbatas sehingga membuat kita rentan terhadap infeksi virus yang dapat membuat kita sakit. Musuh yang kita hadapi bersama saat ini adalah Covid – 19 yang disebabkan oleh virus corona. Virus ini nyata, bukan rekayasa atau konspirasi dan menyerang siapa saja, termasuk beberapa pemimpin dunia. Virus ini sangat tangguh dan mampu menyebar dengan cepat sehingga menjadi musuh dunia. Penyakit akibat virus ini dapat membawa akibat buruk, bahkan kematian.<sup>1</sup>

Langkah terbaik yang harus kita lakukan adalah fokus untuk memutus mata rantai penularannya dengan cara yang tepat, cepat dan akurat. Strategi terbaiknya ialah dengan menempatkan masyarakat sebagai garda terdepan dengan perubahan perilaku sebagai ujung tombak. Sementara itu, dokter, perawat dan tenaga medis yang jumlahnya terbatas merupakan benteng terakhir pengendalian Covid-19. Kita harus melibatkan partisipasi seluruh lapisan masyarakat tanpa terkecuali, untuk melakukan perubahan perilaku agar bisa memenangkan pertempuran ini.<sup>1</sup>

Berdasarkan hal tersebut maka asumsi peneliti bahwa strategi pencegahan Covid-19 tidak hanya dilakukan oleh Satuan Tugas Penanganan Covid-19 tapi juga partisipasi dari semua lapisan masyarakat yang difokuskan pada peningkatan kepatuhan 3M. Setiap orang harus mau dan mampu

melaksanakan perubahan perilaku kepatuhan 3M sehingga dapat mencegah terjadinya penularan Covid-19. Saat ini makin banyak orang yang terkonfirmasi positif Covid – 19 tanpa gejala sehingga perilaku sehat 3M menjadi upaya pencegahan yang penting, yakni memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan serta mencuci tangan pakai sabun (3M).

## **KESIMPULAN**

Hasil analisis univariat dari total 40 responden didapatkan bahwa penerapan 3M sebelum dilakukan edukasi dengan nilai median 7.00 dan standar deviasi 0.77. Sedangkan penerapan 3M sesudah dilakukan edukasi dengan nilai median 9.00 dan standar deviasi 0.

Hasil analisis bivariat dari total 40 responden didapatkan hasil penelitian bahwa adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh  $p\ value = 0.000$ , karena nilai  $p < 0,05$ , maka secara statistik dapat dikatakan ada pengaruh edukasi penerapan disiplin 3M di Masa Gawat Darurat Covid-19.

## **REFERENSI**

1. Satgas Covid – 19 (2020). *Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan Covid – 19*. Satuan Tugas Penanganan Covid - 19.
2. Santika, I Gusti Ngurah. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*,6 (2), 127-137.
3. Hastono, Sutanto Priyo. 2016. *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
4. Amran, Yuli. 2012. *Pengolahan dan Analisa Data Statistik di Bidang Kesehatan*. Jakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
5. Arikunto, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

**Seminar Nasional Keperawatan “Strategi Optimalisasi Status Kesehatan Mental Masyarakat dengan Perawatan Paliatif di Era Pandemi Covid-19” Tahun 2021**

6. CSIS Commentaries DMRU-043-ID. *Karakteristik dan Persebaran COVID – 19 di Indonesia : Temuan Awal*. 09 April 2020
7. Damayanti, D. 2014. *Buku Pintar Perawat Profesional Teori dan Praktik Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Mantra Books.
8. Dahlan, Sopiudin. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. Jakarta, Salemba Medika.
9. Gee, Chuck Y. 2016. *Resort Development and Management*. East Lansing: Watson-Guption Publication.
10. [https://www.researchgate.net/publication/341096752\\_MAKALAH\\_BAHASA\\_INDONESIA\\_PENGERTIAN\\_COVID-19\\_DAN\\_BENTUK\\_PARTISIPASI\\_DALAM\\_MEMERANGI\\_NYA](https://www.researchgate.net/publication/341096752_MAKALAH_BAHASA_INDONESIA_PENGERTIAN_COVID-19_DAN_BENTUK_PARTISIPASI_DALAM_MEMERANGI_NYA)
11. Iqbal Wahid Mubarak, dkk. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2* Jakarta Selatan : Catur Sasongko
12. Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
14. Potter and Perry, 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk.* Jakarta: EGC.
15. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan : Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
16. Hussain MA., Al Mamun A., Reid C dan Huxley R. Prevalence, Awareness, Treatment and Control of Hypertension in Indonesian Adults Aged  $\geq 40$  Years: Findings from the Indonesia Family Life Survey (IFLS), *journal.pone*, 2016; 0160922.
17. Smeltzer, S. C., & Bare, B.G. (2002). *Textbook of medical-surgical nursing*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
18. Li, Y.C., Kong, J., Wei, M., Chen, Z.F., Liu, S.Q. & Cao, L.P. (2002). 1,25 Dihydroxyvitamin D is a Negative Endocrine Regulator of the Renin-Angiotensin System, *J. Clin. Invest.* 110:229-38.