

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pandemi COVID-19 telah menjangkit dan merenggut nyawa jutaan orang di dunia. Kasus positif terus meningkat di hampir semua negara termasuk Indonesia. Menerapkan protokol kesehatan secara terus menerus semasa pandemi COVID-19 merupakan langkah yang paling efektif untuk pencegahan dan penanggulangan COVID-19 yaitu meliputi (3M) mencuci tangan dengan sabun secara rutin dengan air mengalir, selalu menggunakan masker jika keluar rumah, serta menjaga jarak dalam melakukan berbagai kegiatan (Kemenkes RI, 2020). Wiku Adisasmito (Juru Bicara Satgas Penanganan COVID-19) menegaskan bahwa kedisiplinan dalam menerapkan protokol kesehatan 3M merupakan kontribusi masyarakat terhadap upaya penanganan COVID-19 yang dilakukan pemerintah (KPC PEN, 2020). Hal ini merupakan strategi terbaik pemerintah dalam upaya pencegahan dan pengendalian COVID-19 yakni menempatkan masyarakat sebagai garda terdepan dengan perubahan perilaku sebagai ujung tombak. Sedangkan dokter, perawat, dan tenaga medis yang jumlahnya terbatas merupakan benteng terakhir pengendalian COVID-19. Berdasarkan dari analisis strategis dapat diketahui pula bahwa protokol kesehatan 3M lebih akurat, murah, mudah untuk dilakukan serta mempunyai dampak yang lebih minimal dibandingkan dengan strategi pencegahan COVID-19 lainnya.

Menjaga jarak atau social distancing merupakan penerapan 3M yang paling utama dengan jarak minimal 1 meter, termasuk dengan menghindari kerumunan dan jika hal tersebut dilakukan maka akan dapat meminimalisir risiko penyebaran COVID-19 hingga 85%. Mencuci tangan merupakan langkah 3M berikutnya untuk menurunkan risiko penularan COVID-19 sebesar 35% (Satgas COVID-19, 2021). Memakai masker merupakan intervensi non-farmasi yang dapat diimplementasikan dengan biaya minimum tanpa mengubah kegiatan sosial secara ekstrem. Menggunakan masker dengan efektif dan menjaga jarak yang dilaksanakan secara efektif dapat menurunkan kurva epidemik, yaitu grafik yang

menggambarkan frekuensi kasus berdasarkan saat mulai sakit selama periode wabah (Li, et al., 2020).

WHO menyarankan untuk mencuci tangan menggunakan sabun/antiseptik selama 20-30 detik dan menerapkan langkah-langkah yang benar. Bila tidak tersedia air, dapat menggunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%). Hal tersebut bukan lagi sebagai himbauan semata, tetapi sudah dimaknai sebagai suatu perintah yang harus dilaksanakan bersama. 3M ini harus dipraktikkan secara masif oleh semua orang agar penyebaran COVID-19 dapat dikendalikan sehingga jumlah korban dan potensi kerugian di berbagai sektor dapat ditekan (Silitonga, E., et al, 2021).

Protokol kesehatan 3M perlu diterapkan terutama pada tempat-tempat kerumunan. Minimarket sebagai salah satunya yaitu tempat yang menjual kebutuhan sehari-hari yang memungkinkan untuk terciptanya kerumunan. Selain itu, dikarenakan minimarket adalah tempat yang dikelola oleh organisasi maka pemantauan dalam penerapan protokol kesehatan 3M tersebut pun lebih mudah untuk dilakukan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Gambaran Upaya Penerapan 3M Dalam Pencegahan COVID-19 Di Minimarket Kelurahan Tanjung Sari Kecamatan Medan Selayang Tahun 2021.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian adalah “Gambaran Upaya Penerapan 3M Dalam Pencegahan COVID-19 Di Minimarket Kelurahan Tanjung Sari Kecamatan Medan Selayang Tahun 2021”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran upaya penerapan 3M dalam pencegahan COVID-19 di minimarket Kelurahan Tanjung Sari Kecamatan Medan Selayang Tahun 2021.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

- 1 Untuk mengetahui jumlah minimarket di Kelurahan Tanjung Sari Kecamatan Medan Selayang Tahun 2021 yang menerapkan protokol kesehatan 3M.
- 2 Untuk mengetahui upaya penerapan protokol kesehatan 3M di minimarket Kelurahan Tanjung Sari Kecamatan Medan Selayang Tahun 2021.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan informasi mengenai gambaran upaya penerapan 3M dalam pencegahan COVID-19 di minimarket. Informasi ini dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan lebih lanjut mengenai upaya penerapan 3M dalam pencegahan COVID-19 di minimarket.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat dan pemerintah daerah khususnya dalam memperbaiki upaya penerapan 3M dalam pencegahan COVID-19 di minimarket.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Pencegahan COVID-19 dengan 3M**

Banyaknya masyarakat yang masih kurang paham mengenai cara pemutusan mata rantai penularan penyakit COVID-19 ini dapat menyebabkan penularan terus berlangsung dan meningkat setiap saat. Pemerintah telah menetapkan dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang pedoman pencegahan dan pengendalian *coronavirus disease* 2019 (COVID-19) di Indonesia yakni dengan cara 3M (Memakai masker, Menjaga Jarak dan Mencuci tangan (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Upaya ini harus diterapkan secara konsisten setiap saat dan menuntut kedisiplinan tinggi. Sesuai dengan pernyataan World Health Organization (WHO), bahwa salah satu upaya memelihara diri agar terhindar dari penyakit ini adalah dengan rajin membersihkan tangan menggunakan sabun maupun cairan berbasis alkohol, hindari sering menyentuh bagian wajah (mata, mulut dan hidung) serta melakukan pembatasan kontak fisik dengan orang lain (social distancing) (Wiranti, Sriaatmi, & Kusumastuti, 2020).

##### **1. Memakai masker**

Penggunaan masker efektif dalam mengurangi jumlah penularan virus COVID-19 (Eikenberry et al., 2020). Memakai masker dapat melindungi diri kita sendiri dan orang lain dari kemungkinan terpapar virus. Masker mencegah masuknya percikan air liur (droplet) dan dahak saat batuk/bersin/berbicara, sehingga kita tidak tertular ataupun menularkan virus. Panduan memakai masker yang baik dan benar yaitu 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 dan dagu dengan rapat. Hindari menyentuh masker saat digunakan. Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru (Satgas COVID-19, 2021).

Masker mempunyai standard dan jenis yang berbeda-beda untuk tenaga medis dan masyarakat (Howard et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa masker kain masih dapat menyaring sampai batas tertentu, namun kalah dibandingkan dengan masker bedah. Efektivitas masker kain bergantung pada jenis kain dan jumlah lapisannya. Poliester memberikan efisiensi penyaringan terbaik (Worby & Chang, 2020).

Gambar 2. 1 Cara Mengoptimalkan Pemakaian Masker CDC (CDC, 2021)



## 2. Menjaga jarak

Menjaga jarak (Social distancing) merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam pencegahan penularan virus COVID-19 (Lewnard & Lo, 2020). Tujuan dilakukannya menjaga jarak adalah untuk memperlambat penyebaran COVID-19 dengan memutus rantai penularan dan mencegah munculnya rantai penularan baru (WHO, 2020). Saat kita batuk tanpa menggunakan masker, droplet yang keluar bisa meluncur sampai 2 meter. Saat berbicara tanpa masker, aerosol (partikel sangat kecil yang dapat mengapung di udara) bisa meluncur sejauh 2 meter. Oleh karena itu, dengan menjaga jarak aman sejauh 2 meter, maka kita

bisa mengurangi risiko tertular dan menularkan hingga 85% (Satgas COVID-19, 2021).

### 3. Mencuci tangan

WHO telah menetapkan sering mencuci tangan dengan sabun dan air sebagai tindakan pencegahan untuk mengurangi kemungkinan penyebaran virus (Caundhary et al., 2020). Berdasarkan penelitian, dengan mencuci tangan selama 20 detik, virus berbahaya yang menempel di tangan dapat mati. Pastikan seluruh area tangan sudah dibersihkan, termasuk telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari dan kuku. Setelah mencuci tangan, tangan harus dikeringkan dengan menggunakan tisu, handuk bersih, atau alat pengering tangan (CDC, 2020).

Banyaknya kerumunan dan pergerakan orang pada pusat perbelanjaan/ mall/ pertokoan dan sejenisnya perlu dilakukan antisipasi. Penertiban kedisiplinan masyarakat dalam penerapan upaya pencegahan dan pengendalian COVID-19 di pusat perbelanjaan/mall/pertokoan tersebut sangat membutuhkan peran pengelola serta keterlibatan lintas sektor dan aparat (Menteri Kesehatan RI, 2020).

#### a. Bagi Pihak Pengelola

- 1) Memperhatikan informasi terkini mengenai COVID-19 serta himbauan dan instruksi pemerintah pusat dan pemerintah daerah di wilayahnya.
- 2) Melakukan pengaturan toko/gerai yang dapat beroperasi mengikuti ketentuan pemerintah daerah setempat.
- 3) Membentuk Tim Pencegahan COVID-19 di pusat perbelanjaan/mall/ pertokoan yang terdiri dari pengelola dan perwakilan tenant, pedagang, dan pekerja.
- 4) Menyediakan fasilitas cuci tangan pakai sabun yang memadai dan mudah diakses.
- 5) Menyediakan handsanitizer di pintu masuk, pintu lift, area makan/kantin, dan lokasi lainnya yang strategis.
- 6) Menjaga kualitas udara pusat perbelanjaan dengan mengoptimalkan sirkulasi udara dan sinar matahari, serta melakukan pembersihan filter AC.
- 7) Menerapkan jaga jarak yang dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti: membatasi jumlah pengunjung yang masuk, mengatur jam operasional,

mengatur jarak antrian dengan memberi penanda di lantai minimal 1 meter, mengatur jarak etalase, dan mengoptimalkan ruang terbuka untuk mencegah kerumunan.

- 8) Melakukan pemeriksaan suhu tubuh di semua pintu masuk pusat perbelanjaan. Jika ditemukan pekerja atau pengunjung dengan suhu  $> 37,3^{\circ}\text{C}$  (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit) tidak diperkenankan masuk. Petugas pemeriksa suhu menggunakan masker dan pelindung wajah (faceshield). Pelaksanaan pemeriksaan suhu agar didampingi oleh petugas keamanan.
- 9) Pekerja atau pengunjung yang tidak menggunakan masker tidak diperkenankan masuk.
- 10) Memberikan informasi tentang larangan masuk bagi pekerja dan pengunjung yang memiliki gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas atau riwayat kontak dengan orang terkena COVID-19.
- 11) Melakukan pembersihan dan disinfeksi secara berkala (paling sedikit tiga kali sehari) pada area atau peralatan yang digunakan bersama seperti pegangan pintu dan tangga, tombol lift, pintu toilet, dan fasilitas umum lainnya.
- 12) Menyediakan ruangan khusus/pos kesehatan untuk penanganan pertama apabila ada pekerja, pedagang, atau pengunjung yang mengalami gangguan kesehatan di pusat perbelanjaan/mall/pertokoan dengan memperhatikan protokol kesehatan.
- 13) Melakukan sosialisasi kepada seluruh pekerja dan pengunjung tentang pencegahan penularan COVID-19 yang dapat dilakukan dengan pemasangan spanduk, poster, banner, whatsapp/sms blast, pengumuman melalui pengeras suara, dan lain sebagainya. Adapun materi yang diberikan meliputi wajib menggunakan masker, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, dan jaga jarak minimal 1 meter.
- 14) Jika diperlukan, secara berkala dapat melakukan pemeriksaan rapid test kepada para pedagang dan pekerja lainnya.
  - b. Bagi Pedagang dan Pekerja
    - 1) Memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum berangkat berdagang/bekerja. Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan,

dan/atau sesak nafas tetap di rumah dan periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila berlanjut, serta laporkan pada pimpinan tempat kerja.

- 2) Saat perjalanan dan selama bekerja selalu menggunakan masker, menjaga jarak dengan orang lain, dan hindari menyentuh area wajah. Jika terpaksa akan menyentuh area wajah pastikan tangan bersih dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer.
- 3) Melakukan pembersihan dan disinfeksi di toko/gerai masing- masing sebelum dan sesudah beroperasi.
- 4) Menyediakan handsanitizer di masing-masing toko/gerai.
- 5) Melakukan upaya untuk meminimalkan kontak dengan pelanggan, misalnya pembatas/partisi di meja counter/kasir (seperti flexy glass/mika/plastik), penggunaan metode pembayaran non tunai, dan lain lain.
- 6) Berpartisipasi aktif mengingatkan pengunjung untuk menggunakan masker dan menjaga jarak minimal 1 meter.
- 7) Jika kondisi padat tambahan penggunaan pelindung wajah (faceshield) bersama masker sangat direkomendasikan sebagai perlindungan tambahan.
- 8) Saat tiba di rumah, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah, serta membersihkan handphone, kacamata, tas, dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.
- 9) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup dengan tidur minimal 7 jam, serta menghindari faktor risiko penyakit.

#### c. Bagi Pengunjung

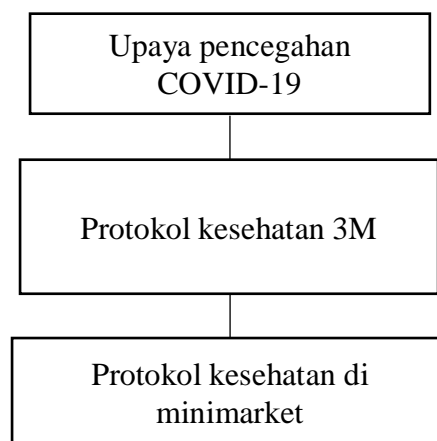
- 1) Memastikan diri dalam kondisi sehat sebelum keluar rumah, Jika mengalami gejala seperti demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap di rumah, dan periksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila berlanjut.
- 2) Selalu menggunakan masker saat perjalanan dan selama berada di pusat perbelanjaan/mall/pertokoan dan sejenisnya.



- 3) Menjaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan handsanitizer.
- 4) Menghindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung, dan mulut.
- 5) Tetap memperhatikan jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain.
- 6) Jika pusat perbelanjaan/mall/pertokoan dalam kondisi padat dan sulit menerapkan jaga jarak agar tidak memaksakan diri masuk ke dalamnya, namun apabila terpaksa tambahan menggunakan pelindung wajah (faceshield) yang digunakan bersama masker sangat direkomendasikan sebagai perlindungan tambahan.

## 2.2 Kerangka Teori

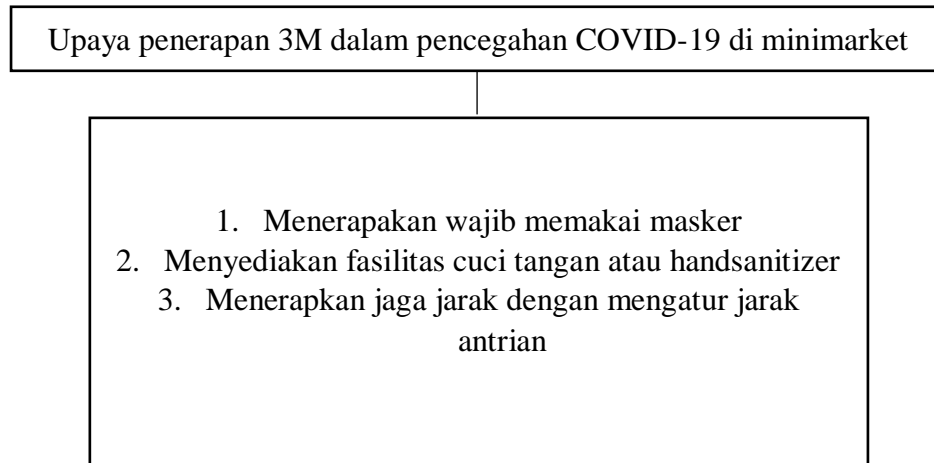
Kerangka teori pada penelitian ini adalah:



**Gambar 2. 2 Kerangka Teori**

### 2.3 Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini adalah:



**Gambar 2. 3 Kerangka Konsep**