

Kumawula, Vol. 4, No.1, April 2021, Hal 98 – 107

DOI: <https://doi.org/10.24198/kumawula.v4i1.32341>

ISSN 2620-844X (online)

Tersedia online di <http://jurnal.unpad.ac.id/kumawula/index>

EDUKASI 3M DALAM MENINGKATKAN *SELF-AWARENESS* TERHADAP PENYEBARAN COVID-19 DI SMKN 4 GARUT

Theresia Eriyani^{1*}, Iwan Shalahuddin², Udin Rosidin³

¹ Departemen Keperawatan Dasara, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

² Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

³ Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

*Korespondensi: theresiaeriyani@gmail.com, shalahuddin@unpad.ac.id, udin.rosidin@unpad.ac.id

ABSTRACT

Coronavirus Disease 2019 or Covid-19 is a pandemic that has resulted in high mortality rates in various parts of the world. Good knowledge of the Covid-19 pandemic and clean and healthy living habits by implementing the 3M protocol as an effort to prevent Covid-19 transmission is important, especially for teenagers. The purpose of this health promotion education is to determine the influence of 3M Education to Increase Self-Awareness of the Spread of Covid-19 at SMKN 4 Garut. Method of Pre-Experimental Design, One group Pretest-Posttest Design with a sample of 16 students of SMKN 4 Garut. The results, univariate analysis showed that male gender respondents were 43.7%, and female gender (56.3%) showed an increase in the knowledge of students at SMKN 4 Garut after being given health education about 3M Education to Increase Self-Awareness against the Spread of Covid-19 at SMKN 4 Garut. In conclusion, there are significant differences in knowledge among respondents before and after health education regarding 3M Education to Increase Self-Awareness of the Spread of Covid-19 at SMKN 4 Garut.

Keywords: 3M, Health Education, Self-awareness

ABSTRAK

*Coronavirus Disease 2019 atau Covid-19 merupakan pandemi yang telah mengakibatkan tingginya angka mortalitas di berbagai belahan dunia. Pengetahuan mengenai pandemi Covid-19 yang baik dan perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan protokol 3M sebagai upaya mencegah penularan Covid-19 penting untuk diterapkan terutama pada golongan remaja. Tujuan pendidikan promosi kesehatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Edukasi 3M dalam Upaya Meningkatkan *Self-Awareness* terhadap Penyebaran Covid-19 di SMKN 4 Garut. Metode *Pre-Experimental Design, One group Pretest-Posttest Design* dengan sampel sebanyak 16 orang siswa SMKN 4 Garut. Hasil, analisis univariat didapatkan data responden jenis kelamin laki-laki yaitu 43,7%, dan jenis kelamin perempuan yaitu 56,3% menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dan siswi SMKN 4 Garut setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai Edukasi 3M dalam Upaya Meningkatkan *Self-Awareness* terhadap Penyebaran Covid-19 di SMKN 4 Garut. Simpulan, Adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan pada responden sebelum dan setelah dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai Edukasi 3M dalam Upaya Meningkatkan *Self-Awareness* terhadap Penyebaran Covid-19 di SMKN 4 Garut.*

Kata Kunci: 3M, Pandemi, Pendidikan Kesehatan, *Self-awareness*

PENDAHULUAN

Saat ini, dunia termasuk Indonesia sedang dihadapkan dengan pandemi yang berbahaya bahkan mematikan jutaan jiwa karena penyebarannya yang sangat cepat. Pandemi tersebut disebabkan karena munculnya Covid-19 yang baru ditemukan pada akhir tahun 2019. Salah satu penyebab banyaknya korban jiwa adalah karena pengetahuan terkait pencegahannya yang masih minim dan terbatas. Kunci pencegahan meliputi pemutusan rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar yang meliputi (3M) menggunakan masker, mencuci tangan menggunakan sabun, dan menjaga jarak minimal 1 meter (Susilo et al., 2020).

Pemerintah saat ini mengambil langkah tegas dengan mengajak masyarakat untuk melakukan 3M (menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker) guna meredam penyebaran virus Covid-19 di tanah air. Menjaga jarak atau *social distancing* merupakan penerapan 3M yang paling utama dengan jarak minimal 1 meter, termasuk dengan menghindari kerumunan (Mardiana, U., et al, 2020). Wiku Adisasmito mengatakan, 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% (Silitonga, E., et al, 2021).

WHO menyarankan, cucilah tangan menggunakan sabun/antiseptik selama 20-30 detik dan menerapkan langkah-langkah yang benar. Penggunaan masker juga dilakukan secara ad hoc untuk kegiatan-kegiatan tertentu (misalnya, saat di angkutan umum di mana penjagaan jarak fisik tidak dapat dilakukan). 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).

Sampai saat ini, *cluster* terbesar dalam penyebaran Covid-19 ada pada tingkat keluarga. Hal tersebut terjadi karena salah satu keluarga yang mengharuskan keluar rumah untuk tetap mencari nafkah demi menghidupi keluarga di rumah, sehingga dirinya tidak mengetahui sudah terpapar virus saat berada di luar rumah (Dwitri, N., et al, 2020). Akan tetapi pada kenyataannya jika kita melihat di lapangan, tidak sedikit pula anak usia remaja yang masih berkerumunan tanpa adanya menjaga jarak hanya untuk melakukan hal yang tidak terlalu penting yaitu berbincang bersama kawan-kawannya dengan dalih sudah terlalu membosankan berdiam diri di rumah. Remaja ini berada di perkembangan dengan adanya perubahan tingkah laku, baik positif maupun negatif. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada saat ini (Umami, 2019). Bahkan jika dilihat lebih dekat ada sebagian dari mereka yang tidak menerapkan protokol kesehatan penggunaan masker seperti tidak menggunakan masker sama sekali, menggunakan masker tetapi hanya disangkutkan pada dagu, menggunakan masker hanya menutupi mulut dan ujung hidung. Hal tersebut tentu membuat resah dan khawatir akan memungkinkannya *cluster* baru dalam penyebaran Covid-19.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Sub Divisi Pencegahan Gugus Tugas Percepatan Covid-19 Kabupaten Garut pada hari Kamis, 05 November 2020. Menindaklanjuti hasil pemeriksaan RT PCR Laboratorium RSUD. dr. Slamet Garut pada sampel sebanyak 189, ditemukan kasus konfirmasi positif Covid-19 sebanyak 49 orang. Terdapat juga penambahan laporan kasus suspek Covid-19 sebanyak 15 orang, yaitu 2 orang dari Garut Kota, 1 orang dari Kecamatan Karangpawitan, 1 orang dari Kecamatan Banyuresmi, 6 orang dari Kecamatan Leles, 3 orang dari Kecamatan Kadungora, 1 orang dari Kecamatan Leuwigoong, 1 orang dari Kecamatan Cigedug (1 orang diantaranya sedang proses perawatan di RSUD. dr. Slamet Garut). Selain itu, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut mencatat terhitung hingga Sabtu, 7

November 2020 terdapat penambahan 99 kasus terkonfirmasi positif Covid-19. Sebagian besar dari penambahan kasus itu berasal dari salah satu lingkungan pondok pesantren di Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut. Dalam hal ini remaja adalah yang paling banyak terpapar virus Covid-19 karena hampir sebagian besar pondok pesantren dihuni oleh remaja. Menularnya virus corona dengan cepat ini diduga umumnya karena tidak berjalannya protokol kesehatan dengan maksimal (Maulida, V. W., & Hanifa, F. H, 2020). Ketika satu sama lain penghuni telah merasa dekat hingga lupa menerapkan protokol kesehatan. Padahal, penerapan protokol kesehatan merupakan kunci agar tak terpapar Covid-19.

Upaya pencegahan dengan menumbuhkan kesadaran dan kewaspadaan di dalam diri merupakan hal yang sangat penting. Kesadaran diri atau *self-awareness* adalah perhatian terhadap diri sendiri, kesiapan untuk mengenali diri sendiri terhadap apa yang dilakukan, dan pemahaman tentang lingkungan yang ada di sekitar kita. *Self-awareness* merupakan kunci sebuah perubahan di dalam hidup seseorang. Kesadaran seseorang mengenai pentingnya melakukan protokol kesehatan dapat menjadi upaya untuk mengurangi risiko penularan, melalui perilaku 3M yakni, menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan benar. Oleh karena itu, Promosi Pendidikan Kesehatan terkait pelaksanaan 3M yaitu, menggunakan masker, mencuci tangan menggunakan sabun, dan menjaga jarak minimal 1 meter sangat penting dilakukan sebagai bentuk proteksi dasar untuk mencegah penularan Covid-19, temuan tersebut dapat dikaitkan dengan pendidikan promosi kesehatan yang akan dilakukan oleh penulis dengan metode edukasi secara virtual kepada kalangan remaja. Dalam kegiatan ini yang akan menjadi sasaran penulis adalah remaja yang bersekolah di SMK 4 Garut.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah, Setiawan, & Megalini (2020) menunjukkan bahwa perilaku 3M masih belum diterapkan semua orang. Sebagian besar orang hanya melakukan perilaku mencuci tangan

ketika sampai ditujuan maupun di rumah. Sementara untuk perilaku menggunakan masker dan menjaga jarak, sebagai besar orang masih mengabaikannya. Maka dari itu dapat diketahui bahwa tidak semua perilaku 3M dilakukan oleh masyarakat Indonesia. 3M sangat berpengaruh terhadap peningkatan angka Covid-19. Dalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa mencuci tangan merupakan strategi mencegah penyebaran Covid-19 melalui sentuhan tangan. Penggunaan masker juga dianjurkan untuk memperkecil penyebaran virus melalui saluran pernapasan karena dikhawatirkan banyak *droplet* yang membawa virus dan terhirup, sehingga diharapkan pula menjaga jarak aman saat kontak sosial.

Berdasarkan penelitian Science et al (2020), didapatkan hasil bahwa penyampaian sosialisasi menggunakan metode ceramah terkait pentingnya penggunaan masker di masa pandemi Covid-19 sangat efektif dan dapat meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat. Hasil penelitian lain yang dilakukan Firdaus et al (2020) didapatkan persentase ketidaktahuan remaja mengenai Covid-19 dapat dicegah dengan menjaga jarak, mencuci tangan dan konsumsi gizi seimbang sebesar 76%. Selain itu, masih ada pula remaja yang menyatakan bahwa dirinya jarang dan bahkan tidak pernah melakukan kebiasaan mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun selama pandemi Covid-19.

METODE

Metode yang digunakan antara lain Ceramah/*Lecture* untuk mempermudah peserta didik untuk memahami isi dari materi yang akan disampaikan oleh mahasiswa sebagai ilmu pengetahuan; Metode tanya jawab yang merupakan usaha penyingkiran rintangan selama atau sesudah berlangsungnya masa ceramah. Hal ini untuk mempermudah para peserta didik menanyakan soal tentang materi yang diberikan; Metode diskusi agar para siswa mampu memecahkan masalah yang dihadapi dari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dengan topik pembahasan materi. Metode diskusi juga bertujuan untuk tukar menukar

gagasan, pemikiran, informasi/pengalaman diantara peserta didik, sehingga dicapai kesepakatan pokok-pokok pikiran (gagasan, kesimpulan); Metode demonstrasi dengan harapan para siswa dapat melakukan upaya 3M selanjutnya akan diperagakan oleh mahasiswa, kemudian diikuti oleh para peserta didik. Sehingga, setelah video diputar dan peragaan sudah dicontohkan oleh mahasiswa, diharapkan peserta didik dapat memahami, mengingat, sekaligus mendapatkan gambaran bagaimana cara melaksanakan 3M yang baik dan benar. Dengan mendemonstrasikan, maka akan menstimulasi semua panca indera para peserta didik.

Sasaran pendidikan dan promosi kesehatan mengenai edukasi perilaku 3M ini yaitu siswa dan siswi SMKN 4 Garut yang berkisar 80 peserta, di mana pelaksanaannya ini akan dilakukan secara *online* melalui platform Zoom Meeting. Sesuai dengan materi yang diangkat yaitu mengenai perilaku 3M (Mencuci tangan, Memakai masker, dan Menjaga jarak), maka pendidikan kesehatan dapat didukung dengan mendemonstrasikan langsung bagaimana menerapkan 3M tersebut. Dengan begitu *audience* akan lebih memahami terkait apa yang disampaikan.

Pengumpulan data hasil pendidikan kesehatan dilakukan melalui *pretest – posttest* dengan menggunakan aplikasi Quizziz. Sesuai dengan materi yang diangkat yaitu mengenai perilaku 3M (Mencuci tangan, Memakai masker, dan Menjaga jarak), maka pendidikan kesehatan dapat didukung dengan mendemonstrasikan langsung bagaimana menerapkan 3M tersebut.

Pendekatan edukasi (penkes) ini diharapkan dapat membuat siswa dan siswi SMKN 4 Garut tersebut menjadi peduli terhadap perilaku yang sedang diperkenalkan dan menyetujui atau mendukungnya. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan penkes ini, meliputi tahap persiapan (menyiapkan segala kebutuhan untuk kegiatan penkes), tahap pelaksanaan (pembukaan, pemberian materi dan penutup), dan tahap evaluasi (evaluasi proses dan evaluasi hasil).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Isi Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan 16 peserta yang dapat mengikuti kegiatan, yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Siswa SMKN 4 Garut Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	7	43,7%
Perempuan	9	56,3%
Jumlah	16	100%

(Sumber: Data Primer, 12 Desember 2020)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki adalah 7 responden (43,7%) dan perempuan sebanyak 9 responden (56,3%)

Tabel 2. Karakteristik Siswa SMKN 4 Garut Menurut Tingkat Kelas

Kelas	Jumlah	Presentase
10	3	18,7%
11	9	56,3%
12	4	25%
Jumlah	16	100%

(Sumber: Data Primer, 12 Desember 2020)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah responden berdasarkan tingkatan kelas, yaitu kelas 10 sebanyak 3 responden (18,7%), kelas 11 sebanyak 9 responden (56,3%), dan kelas 12 sebanyak 4 responden (25%).

Tabel 3. Hasil *Pre-Test* Siswa SMKN 4 Garut

No.	Nama Peserta	Jumlah Benar	Jumlah Salah	Persentase Pemahaman Siswa
1.	Adrian Zaelany	2	3	28,6%
2.	Aji Pajri Amin	0	0	0%
3.	Amalina Sabila	5	2	71,4%
4.	Aulya Fathur	1	5	14,3%
5.	Bella S	2	5	28,6%
6.	Elsa Rahmawati	1	0	14,3%
7.	Evrina Putri Susanti	2	5	28,6%
8.	Fahra Reisyah	1	3	14,3%
9.	Galang Pauji	1	5	14,3%
10.	Hudzaifah Hidayat	5	2	71,4%
11.	Ismi Mayangtika	3	3	42,9%
12.	Muhammad Zayshan	0	0	0%
13.	Risma Putri Hermawati	2	2	28,6%
14.	Salsa Febrianti	1	6	14,3%
15.	Salsa Sakhi	3	2	42,9%

Sumber: Data Primer, 12 Desember 2020

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan saat pelaksanaan pendidikan kesehatan terlihat bahwa dari 15 responden tidak ada yang dapat menjawab semua pertanyaan terkait materi 3M dengan benar. Hanya sebanyak 2 responden dapat menjawab benar ≥ 5 pertanyaan sedangkan 13 responden lainnya hanya dapat menjawab ≤ 3 pertanyaan dengan benar. Jika dilihat dari

jumlah salah sebanyak 5 responden menjawab ≥ 5 pertanyaan dengan jawaban yang salah dan 10 responden lainnya menjawab ≤ 3 pertanyaan dengan jawaban salah. Adapun pertanyaan yang tidak diisi oleh 3 responden berjumlah ≥ 5 pertanyaan, 7 responden lainnya tidak mengisi sebanyak ≤ 3 pertanyaan, dan terdapat 5 responden yang mengisi semua pertanyaan *pre-test* ini.

Tabel 4. Hasil *Post-Test* Siswa SMKN 4 Garut

No.	Nama Peserta	Jumlah Benar	Jumlah Salah	Persentase Pemahaman Siswa
1.	Adrian Zaelany	5	2	71,4%
2.	Aji Pajri Amin	4	3	57,1%
3.	Ali Ravael	2	1	28,6%
4.	Amalina Sabila	5	2	71,4%
5.	Aulya Fathur	5	1	71,4%
6.	Bella S	3	0	42,9%
7.	Elsa Rahmawati	2	1	28,6%
8.	Evrina Putri Susanti	5	2	71,4%
9.	Fahra Reisyah	5	1	71,4%
10.	Galang Pauji	5	2	71,4%
11.	Hudzaifah Hidayat	0	0	0%
12.	Ismi Mayangtika	5	2	71,4%
13.	Risma Putri Hermawati	0	1	0%
14.	Salsa Ferianti	5	1	71,4%
15.	Salsa Sakhi	5	1	71,4%

Sumber: Data Primer, 12 Desember 2020

Tabel 4. menunjukkan hasil *post-test* yang telah dilakukan di akhir sesi pelaksanaan pendidikan kesehatan ORNAMENT. Berdasarkan tabel terlihat bahwa 9 responden dapat menjawab benar ≥ 5 pertanyaan sedangkan 6 responden lainnya menjawab ≤ 4 pertanyaan dengan benar. Lalu terdapat 1 responden menjawab salah ≥ 3 dan 14 responden lainnya hanya menjawab ≤ 2 pertanyaan dengan jawaban yang salah. Terdapat 6 responden yang mengisi semua pertanyaan *post-test* ini. Dari tabel 4.3 dan 3.4 dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan jumlah jawaban benar dari beberapa responden. Sedangkan jumlah pertanyaan yang dijawab dengan salah pada *post-test* pun mengalami penurunan yang cukup signifikan dibandingkan dengan saat *pre-test*.

Pembahasan

Hasil dari pelaksanaan pendidikan kesehatan yang dilakukan pada tabel yang pertama yaitu Tabel 4.1 mengenai Karakteristik Siswa SMKN 4 Garut Menurut Jenis Kelamin dapat diketahui bahwa jumlah responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki adalah 7 responden dengan persentase 43,7% dan perempuan sebanyak 9 responden dengan 56,3%. Dengan kata lain, kegiatan pendidikan kesehatan ini lebih banyak diikuti oleh perempuan dengan berjumlah 9 orang. Berdasarkan tingkatan kelas, yaitu kelas 10 sebanyak 3 responden dengan persentase 18,7%, kelas 11 sebanyak 9 responden dengan persentase 56,3%, dan kelas 12 sebanyak 4 responden dengan persentase 25%. Dengan kegiatan pendidikan kesehatan ini lebih banyak diikuti oleh kelas 11 dengan berjumlah 9 orang.

Tingkat pengetahuan dan kemampuan siswa SMKN 4 Garut dalam melakukan pengelolaan stres sebelum diberikan edukasi menunjukkan bahwa kebanyakan siswa SMKN 4 Garut mendapatkan nilai yang kecil tetapi masih ada beberapa yang mendapatkan nilai yang cukup hal ini menunjukkan bahwa remaja atau siswa di SMKN 4 Garut masih minim pengetahuan mengenai 3M. Upaya pemutusan mata rantai penyebaran Covid-19 memerlukan

pemahaman dan pengetahuan yang baik. Pada kasus pandemi Covid-19 di Indonesia, pengetahuan masyarakat tentang Covid-19 sangat diperlukan sebagai dasar masyarakat dalam menunjukan perilaku pencegahan Covid-19. Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa ingin tahu melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan juga merupakan domain terpenting dalam terbentuknya perilaku (Donsu, 2017). Hal ini menyatakan bahwa perilaku 3M akan dilakukan dan terlaksana dengan baik bila pengetahuan mengenai 3M sudah dipahami oleh remaja atau siswa SMKN 4 Garut. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa terjadi hal serupa pada remaja-remaja disekolah lainnya. Minimnya pengetahuan mengenai 3M dibuktikan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Garut mencatat terhitung hingga Sabtu, 7 November 2020 terdapat penambahan 99 kasus terkonfirmasi positif Covid-19. Dalam hal ini remaja yang paling banyak terpapar virus Covid-19 karena kebiasaan nongkrong tanpa melaksanakan protokol kesehatan yaitu 3M.

Setelah diberi edukasi mengalami peningkatan yang ditandai dengan pengurangan jumlah pertanyaan yang dijawab salah oleh para responden atau para peserta penkes. Ini disebabkan oleh peningkatan pengetahuan responden dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan jumlah jawaban benar dari keseluruhan responden. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai 3M mempengaruhi pengetahuan pada siswa SMKN 4 Garut yang menyatakan perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test*.

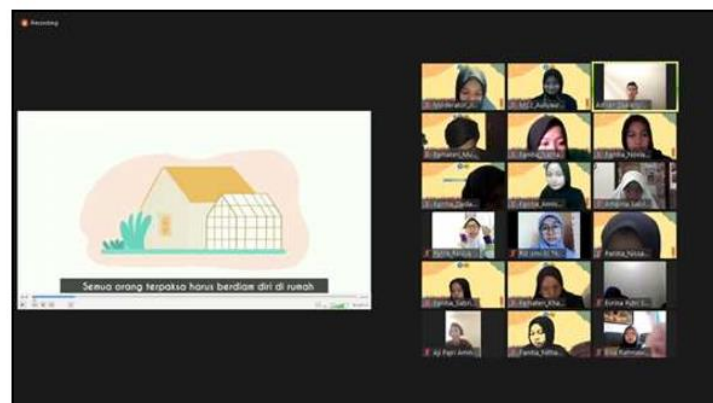
Dalam promosi kesehatan, dilakukan dengan menggunakan pendekatan teori *Health Belief Model*. Teori ini merupakan model teori yang dapat digunakan untuk memandu program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Ini digunakan untuk menjelaskan dan memprediksi perubahan individu dalam perilaku kesehatan. Ini adalah salah satu model yang paling banyak digunakan untuk

memahami perilaku kesehatan (The Health Belief Model, n.d.).

Teori *Health Belief Model* memuat 3 istilah penting diantaranya yang pertama adalah *Individual perception*. Dalam istilah ini seseorang akan merasa rentan terhadap penyakit, dalam konteks ini adalah remaja merasa rentan terhadap Covid-19. Di awal-awal Covid-19 masuk Indonesia, remaja terlihat mengikuti peraturan yaitu diam di rumah, tetapi jika dilihat sekarang nampaknya remaja sudah mulai mengabaikan perilaku yang dianjurkan pemerintah yaitu 3M (mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga jarak) karena remaja sendiri cenderung cepat bosan. Kedua adalah *Modifying factors* yaitu persepsi remaja akan melawan Covid-19 dengan mengikuti perilaku 3M. Ketiga adalah *Likelihood of Action* yaitu remaja mengetahui keuntungan dan kerugian apabila terpapar Covid-19. Persepsi ini dipengaruhi oleh

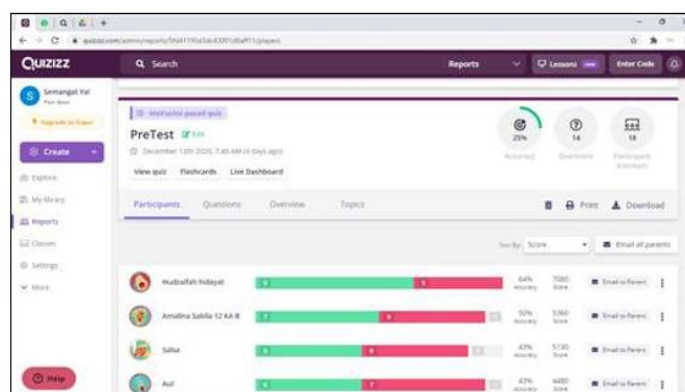
modifying factors diantaranya perilaku 3M. Misal jika remaja mengikuti perilaku 3M, mereka akan mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat menurunkan angka positif Covid-19. Sebaliknya jika mereka tidak mengikuti perilaku 3M, mereka akan rentan terpapar Covid-19 dan apabila sudah terpapar Covid-19 tidak menutup kemungkinan keluarganya bisa terpapar sehingga angka positif Covid-19 meningkat.

Selain teori *Health Belief Model*, juga teori *Transtheoretical Model* yang dapat memandu promosi kesehatan yang dilakukan. Teori ini terdiri dari 5 tahap diantaranya (1) *Precontemplation*, yaitu remaja berpikir bahwa mereka rentan terkena Covid-19; (2) *Contemplation*, yaitu remaja berpikir mereka rentan terkena Covid-19 sehingga ada perilaku yang harus dilakukan; (3) *Preparation*, yaitu remaja mulai berpikir untuk menerapkan perilaku 3M; (4) *Action*, yaitu remaja mulai



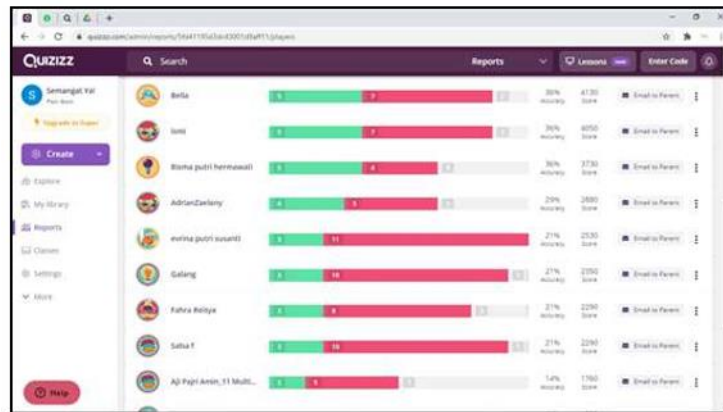
Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi

Sumber: Olahan dokumentasi data



Gambar 2. Dokumentasi hasil Pre dan Post Test

Sumber: Olahan dokumentasi data primer

Gambar 3. Dokumentasi hasil *Pre* dan *Post Test*

Sumber: Olahan dokumentasi data primer

menerapkan perilaku 3M diantaranya mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga jarak; (5) *Maintenance*, yaitu perilaku 3M terus dilakukan oleh remaja untuk membantu menurunkan angka positif Covid-19.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, penelitian melalui pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai Edukasi 3M dalam Upaya Meningkatkan *Self-Awareness* terhadap Penyebaran Covid-19 di SMKN 4 Garut dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan *audience* yaitu siswa/siswi SMKN 4 Garut mengenai protokol kesehatan 3M dan bagaimana cara meningkatkan kesadaran diri untuk tetap waspada pada kondisi pandemi. Terlepas dari tercapainya indikator keberhasilan setelah pelaksanaan edukasi tersebut yaitu adanya peningkatan pada hasil *post-test* dari *pre-test*, tentu ada kekurangan dalam pelaksanaannya. Salah satu kendala yang terjadi adalah ketika pelaksanaan *pre-test* ataupun *post-test* masih ada *audience* yang tidak mengikutinya, hal itu karena *platform* yang digunakan terlalu asing bagi sebagian *audience* sehingga beberapa *audience* kebingungan dan tidak mengikuti test. Hal tersebut tentu menjadi bahan evaluasi untuk kegiatan selanjutnya yang mungkin akan lebih baik jika *platform* yang digunakan adalah *platform* yang sudah banyak dikenal banyak *audience*, contohnya Google Form.

DAFTAR PUSTAKA

- AMN. (2020, March 6). Beginilah Cara Memakai dan Melepaskan Masker Yang Benar » Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. Retrieved November 25, 2020, from Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI website: <https://covid19.kemkes.go.id/warta-infem/beginilah-cara-memakai-dan-melepaskan-masker-yang-benar/#.X76RK7cxc0M>
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 91(1), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Dwitri, N., Tampubolon, J. A., Prayoga, S., Zer, F. I. R., & Hartama, D. (2020). Penerapan algoritma K-Means dalam menentukan tingkat penyebaran pandemi COVID-19 di Indonesia. *JurTI (Jurnal Teknologi Informasi)*, 4(1), 128-132.
- Gunawan, W., & Kusuma, D. A. (2020). KEGIATAN PEMBERIAN BANTUAN SOSIAL PANDEMI COVID-19 DI DESA SEKITAR KAMPUS UNPAD JATINANGOR. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 465-468.
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANZIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19

- dan New Normal dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidas*, 1(5 SE-), 363–372. <https://abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/82>
- Hidayatullah, F., Setiawan, F., & Megalini, F. (2020). Survei Aktivitas Dan Kebiasaan Masyarakat Serta Tingkat Resikonya Dalam Menghadapi Wabah COVID-19 Di Indonesia. *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKN dan Sosial Budaya*, 4(1 Extra), 17-31.
- Indonesia, C. N. N. (2020, August 3). Satgas: Remaja Sumber Penularan Corona Tertinggi. Retrieved November 25, 2020, from nasional website: <https://m.cnnindonesia.com/nasional/20200803223438-20-531798/satgas-remaja-sumber-penularan-corona-tertinggi>
- Karo, M. B. (2020, May). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4).
- Khan, M., Kazmi, S., Bashir, A., & Siddique, N. (2020). COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *Journal of Advanced Research*, 24, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.jare.2020.03.005>
- Lawrenche, F., Wulandari, N., Ramadhan, N., Rahayu, F., Bakhtiar, M. A., & Nurrachmawati, A. (2020). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA IKATAN REMAJA MASJID RT. 04 LOA KULU. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 429-434.
- Lestari, C. I., Pamungkas, C. E., Masdariah, B., Tangan, C., & Sabun, P. (2020). PENYULUHAN TENTANG CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS) UNTUK MENCEGAH PEYEBARAN CORONAVIRUS (COV) DI WILAYAH KERJA. 4(November), 370–373.
- Lin, Q., Zhao, S., Gao, D., Lou, Y., Yang, S., Musa, S. S., Wang, M. H., Cai, Y., Wang, W., Yang, L., & He, D. (2020). A conceptual model for the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in Wuhan, China with individual reaction and governmental action. *International Journal of Infectious Diseases*, 93, 211–216. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.02.058>
- Mardiana, U., Novitriani, K., Virgianti, D. P., & Irmayanti, E. (2020). UPAYA PENINGKATAN KEBIASAAN MENCUCI TANGAN SEBAGAI BAGIAN DARI GERAKAN 3 M MELALUI DONASI SABUN CUCI TANGAN HASIL PRODUKSI TIM KELOMPOK PENGABDIAN MASYARAKAT STIKES BTH TASEKMALAYA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 1(2).
- Maulida, V. W., & Hanifa, F. H. (2020). Persepsi Khalayak Sasaran Atas Iklan Layanan Masyarakat Dengan Menggunakan Media Outdoor (studi Kasus Program Pencegahan Covid-19 Di Kecamatan Blubur Limbangan Kabupaten Garut Tahun 2020). *eProceedings of Applied Science*, 6(2).
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 33-42.
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020) Data Sebaran. di akses pada tanggal 25 November 2020 : <https://Covid19.go.id/>
- Sciences, H., Wardhani, D. K., Angghita, L. J., Ismail, A., & Soegijapranata, U. K. (2020). *Jurnal abdidas*. 1(3), 131–136.
- Setyaningrum, Y. I., & Nissa, C. (2020). PENYULUHAN KONSUMSI PANGAN LOKAL UNTUK PENDERITA DIABETES MELITUS DI DESA DILEM, KEPANJEN, MALANG. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 435-440.
- Setyawati, I., Utami, K., & Ariendha, D. S. R. (2020). Perilaku Pencegahan Penularan Covid-19 Remaja Di Sidoarjo. *NERSMID: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 3(2), 111-120.

- Silitonga, E., Saragih, F. L., & Oktavia, Y. T. (2021). SOSIALISASI PENERAPAN 3M DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 PADA MASYARAKAT KOTA MEDAN. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 120-127.
- WHO. (2020). Diseases novel coronavirus 2019. Retrived from : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-Covid-19#:~:text=symptoms>