

**PENYULUHAN GERMAS DAN 3M+3T-3K SEBAGAI BEKAL PELAKSANAAN
KKN DAN PENELITIAN SKRIPSI DI RUMAH SAKIT DALAM MENCEGAH
PENULARAN COVID 19 PADA MAHASISWA PRODI S1 ADMINISTRASI
RUMAH SAKIT IIK PELAMONIA MAKASSAR**

Ryryn Suryaman Prana Putra¹

¹ Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin, Makassar
Email : uyaputra17@gmail.com

Abstrak

Pemerintah Indonesia bersama rakyat berupaya keras memutus rantai penularan Covid-19 melalui kebijakan dan Upaya dalam mencegah penyebarannya, termasuk dalam pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan penelitian skripsi mahasiswa tingkat akhir di rumah sakit. Namun, perlu diakui bahwa melibatkan mahasiswa dalam kegiatan KKN dan penelitian skripsi saat pandemi membawa risiko bagi peserta dan rumah sakit yang perlu mendapat perhatian khusus. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan kepada mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit yang akan melaksanakan kegiatan KKN dan Skripsi terkait Germas dan 3M+3T-3K sebagai bekal pelaksanaan KKN dan penelitian Skripsi di rumah sakit dalam mencegah penularan Covid 19 pada mahasiswa. Metode kegiatan adalah melaksanakan penyuluhan Kesehatan (Germas dan 3M+3T-3K) kepada Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar secara online. Kegiatan dilaksanakan dilakukan secara online pada tanggal 2 Maret 2021 melalui aplikasi Zoom dengan 46 peserta mahasiswa. Program Germas, singkatan dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, yang mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit, terkait dengan pencegahan Covid-19 melalui prinsip-prinsip seperti aktivitas fisik, polusi udara, konsumsi gizi seimbang, pencegahan penyakit, dan pola hidup bersih. Sementara itu, program 3M+3T-3K, yang melibatkan memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, pemeriksaan masif, pelacakan kontak, dan pengobatan, juga menjadi panduan komprehensif dalam pencegahan Covid-19 dan diharapkan dapat menciptakan budaya hidup sehat dan bertanggung jawab dalam Masyarakat. Disarankan kepada mahasiswa untuk dapat menerapkan Germas dan 3M+3T-3K selama pelaksanaan KKN dan penelitian skripsi di rumah sakit, agar mengurangi risiko terpapar Covid 19 selama melaksanakan kegiatan di rumah sakit.

Kata Kunci : Penyuluhan, Germas, 3M+3T-3K, Mahasiswa, Covid 19

Abstract

The Indonesian government, together with the people, is making strenuous efforts to break the chain of Covid-19 transmission through policies and efforts to prevent its spread, including the implementation of Community Service (Kuliah Kerja Nyata or KKN) and thesis research for final-year students in hospitals. However, it must be acknowledged that involving students in KKN and thesis research during the pandemic poses risks to participants and hospitals that require special attention. The aim of this community service activity is to provide knowledge to students of the Bachelor's Degree Program in Hospital Administration who will carry out KKN and Thesis research related to Germas and 3M+3T-3K as preparation for implementing KKN and thesis research in hospitals to prevent the spread of Covid-19 among students. The activity method involves conducting online Health Education (Germas and 3M+3T-3K) for the Bachelor's Degree Program in Hospital Administration at IIK Pelamonia Makassar. The activity was conducted online on March 2, 2021, through the Zoom application with 46 student participants. The Germas program, an abbreviation for the Healthy Living Community Movement, encourages a healthy lifestyle to prevent diseases and is related to Covid-19 prevention through principles such as physical activity, air pollution, balanced nutrition, disease prevention, and cleanliness. Meanwhile, the 3M+3T-3K

program, involving wearing masks, washing hands, maintaining distance, testing, contact tracing, and treatment, also serves as a comprehensive guide to preventing Covid-19 and is expected to create a culture of healthy and responsible living in society. It is recommended for students to apply Germas and 3M+3T-3K during the implementation of KKN and thesis research in hospitals to reduce the risk of exposure to Covid-19 while conducting activities in the hospital.

Keywords: *Health Education, Germas, 3M+3T-3K, Student, Covid 19.*

1. Pendahuluan

Saat ini, dunia sedang menghadapi pandemi global yang disebut Covid-19. Virus ini merupakan jenis virus yang menyerang sistem pernapasan manusia, dapat menyebabkan gangguan pernapasan ringan, infeksi paru-paru berat, bahkan kematian. Virus pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 dan menyebar dengan cepat ke lebih dari 200 negara di seluruh dunia. Di Indonesia, kasus pertama Covid-19 terdeteksi pada awal bulan Maret 2020 dan jumlah kasus terus meningkat setiap harinya (Triana dkk, 2020).

Penyakit infeksi yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), dikenal dengan sebutan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), merupakan suatu jenis virus baru yang ditemukan pada tahun 2019 (Hairunisa & Amalia, 2020 dalam Adlei & Siagian, 2021). Coronavirus sendiri termasuk dalam kategori virus yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia maupun hewan, dan memiliki berbagai jenis. Beberapa jenis coronavirus, seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS), telah diketahui dapat menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan manusia, mulai dari gejala ringan seperti batuk dan pilek hingga yang paling serius (WHO, 2020 dalam Adlei & Siagian, 2021). Tiap hari, jumlah kasus positif Covid-19 terus meningkat, menyerang berbagai kalangan tanpa memandang jenis kelamin dan usia (Wulandari et al., 2021 dalam Adlei & Siagian, 2021).

Covid-19 memiliki potensi untuk menjangkiti siapa pun, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Keberadaan penyakit lain yang serius, seperti diabetes, asma, penyakit jantung, kanker, dan sejenisnya, dapat membuat dampak Covid-19 menjadi fatal. Virus ini tidak hanya mengakibatkan masalah pada paru-paru, tetapi juga dapat merusak fungsi organ tubuh lainnya. Oleh karena itu, penderita yang sudah memiliki penyakit kronis rentan mengalami kondisi yang semakin memburuk, bahkan berisiko mengalami kematian (Triana dkk, 2020).

Dengan merujuk pada informasi yang disampaikan oleh IMF dalam *SAGA Multilateral Webinar Series* dengan tema "*Building a New and Better Normal: SDGs in the Post-Pandemic*," dapat diketahui bahwa sejak mewabahnya Covid-19, pertumbuhan ekonomi Indonesia melambat sekitar 2%. Selain itu, tingkat kemiskinan mengalami kenaikan dari

8,9% menjadi 10%, sementara tingkat pengangguran naik menjadi 7,8% atau setara dengan 3,7 juta orang (Triana dkk, 2020).

Berdasarkan data dari WHO pada tanggal 18 Oktober 2021, tercatat 240,061,454 kasus COVID-19 yang telah dikonfirmasi secara global, dengan jumlah kematian sebanyak 4,887,600 (*World Health Organization*, 2021 dalam Adlei & Siagian, 2021). Sementara itu, di Indonesia, terdapat 4,235,384 kasus COVID-19 yang telah dikonfirmasi, dengan jumlah kematian mencapai 142,999 (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020 dalam Adlei & Siagian, 2021). Hingga tanggal 17 Desember 2021, data terakhir mencatat total kasus positif COVID-19 di seluruh dunia mencapai 272.860.151, dengan jumlah kematian sebanyak 5.335.758 menurut laporan dari John Hopkins University tahun 2021. Dari total 3,45 juta kematian yang tercatat oleh WHO hingga bulan Mei 2021, hanya ada 6.643 kasus kematian yang dilaporkan pada petugas kesehatan. Selain itu, pendekatan analitik yang dilakukan oleh WHO memberikan perkiraan kisaran kematian pada petugas kesehatan secara global antara 80.000 hingga 180.000, dengan perkiraan pusat sekitar 115.500 kematian (WHO, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis memilih melakukan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Penyuluhan Germas Dan 3M+3T-3K sebagai Bekal Pelaksanaan KKN dan Penelitian Skripsi di Rumah Sakit dalam Mencegah Penularan Covid 19 pada Mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar”.

2. Masalah

Berdasarkan informasi yang dilaporkan oleh berbagai sumber seperti Kemkes.go.id, Covid19.go.id, dan BNPB pada awal Desember 2021, jumlah individu yang telah terkonfirmasi positif terjangkit virus corona di Kota Makassar mencapai 49.034. Selain itu, terdapat 1.015 kasus kematian, 3 orang masih dalam perawatan (positif aktif), dan 48.016 orang telah dinyatakan sembuh (Andra Farm, 2021).

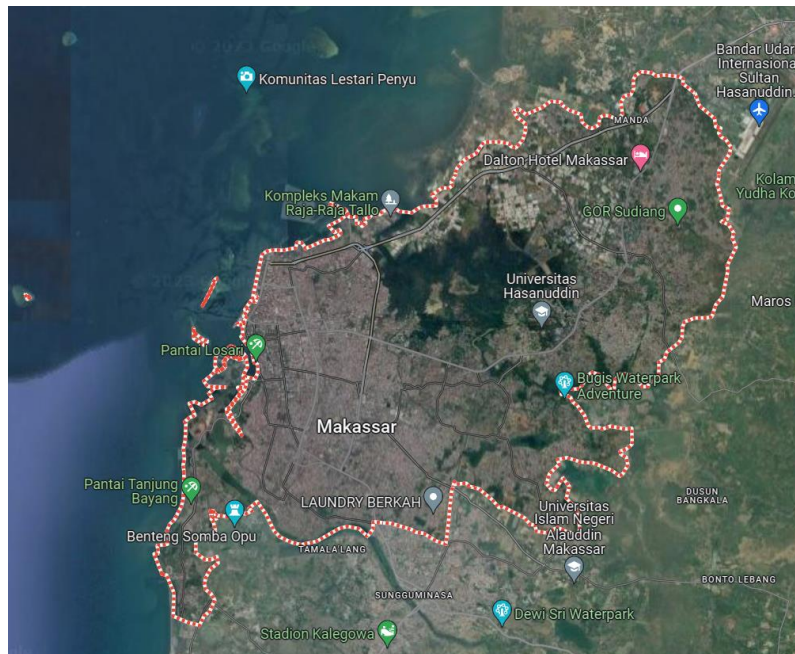
Dikarenakan penyebarannya yang mudah dan cepat, Pemerintah Indonesia terus berupaya melalui berbagai langkah dan kebijakan untuk memutus mata rantai penularan Covid-19. Salah satunya adalah dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Dan Penelitian Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir di rumah sakit. Melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan penelitian skripsi di rumah sakit saat pandemi Covid-19 membawa risiko tertentu, baik untuk peserta maupun pihak rumah sakit. Berikut adalah beberapa risiko yang perlu dipertimbangkan:

- a. Rumah sakit merupakan tempat dengan risiko tinggi penularan virus Covid-19. Interaksi dengan pasien, staf medis, dan pengunjung dapat meningkatkan risiko penularan.

Berdasarkan hasil penelitian di salah satu rumah sakit di China, dikemukakan bahwa banyaknya petugas kesehatan yang terinfeksi COVID-19 disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai virus ini pada awal munculnya wabah (Lai et al., 2020).

- b. Rumah sakit mungkin mengalami keterbatasan fasilitas untuk menangani penelitian dan kegiatan KKN. Kondisi ini dapat mempengaruhi kelancaran pelaksanaan kegiatan dan penerapan protokol kesehatan. Dalam sebuah penelitian terhadap 256 petugas kesehatan, ditemukan adanya korelasi yang signifikan secara statistik ($P < 0,001$) antara penempatan petugas kesehatan dan tingkat paparan mereka terhadap pasien COVID-19. Korelasi ini juga terkait dengan kejadian positif COVID-19 pada petugas kesehatan tersebut (Sharma et al., 2021).
- c. Rumah sakit mungkin tengah menghadapi beban kerja yang tinggi dalam menangani pasien Covid-19. Penambahan kegiatan KKN dan penelitian skripsi dapat menambah beban kerja staf medis dan fasilitas kesehatan. Studi lain menunjukkan bahwa pengetahuan dan praktik tenaga kesehatan memiliki peran krusial dalam memastikan proses pemeriksaan pada pasien yang dicurigai atau telah dikonfirmasi terinfeksi COVID-19 sebelum menerima layanan kesehatan. Hal ini bertujuan agar petugas kesehatan dapat memberikan pelayanan kepada pasien dengan aman (Chen & Wang, 2020).
- d. Adanya perubahan dalam protokol kesehatan dan ketidakpastian jadwal bisa menjadi tantangan. Kondisi ini dapat mempengaruhi perencanaan dan pelaksanaan kegiatan.
- e. Peserta KKN mungkin rentan terhadap penularan virus, terutama jika mereka harus berinteraksi langsung dengan pasien atau staf medis.
- f. Keterbatasan akses ke data dan informasi dapat menjadi hambatan dalam penelitian, terutama jika ada pembatasan akses ke fasilitas atau pasien.

Untuk mengurangi risiko, penting untuk mengikuti protokol kesehatan yang ketat, berkomunikasi secara terbuka dengan pihak rumah sakit, dan mempertimbangkan alternatif pelaksanaan kegiatan yang lebih aman, seperti penelitian jarak jauh atau penggunaan data sekunder. Dalam kondisi tersebut maka diharapkan terdapat kegiatan edukasi Kesehatan kepada mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Dan Penelitian Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir di rumah sakit agar dapat mencapai hasil maksimal dalam kegiatan tersebut tanpa harus mendapatkan risiko tinggi terpapar Covid 19.



Gambar 1. Peta Wilayah Kota Makassar

3. Metode

Metode yang dilaksanakan adalah terdiri dari beberapa langkah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan. Tahap persiapan terdiri dari kegiatan berikut :

- 1) Mengidentifikasi masalah yang terjadi pada target dan lokasi kegiatan.
- 2) Memfokuskan lokasi pelaksanaan kegiatan agar tepat sasaran, dimana penulis memilih pada target mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit yang akan melaksanakan kegiatan KKN dan Skripsi.
- 3) Mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit dipilih menjadi target karena akan melaksanakan kegiatan KKN dan Skripsi sehingga mereka memiliki risiko terhadap paparan Covid 19.
- 4) Kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan (Germas dan 3M+3T-3K) kepada Mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 2 Maret 2021 secara online kepada mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar.

c. Evaluasi

- 1) Struktur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melaksanakan penyuluhan Kesehatan (Germas dan 3M+3T-3K) kepada Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar.
- 2) Proses. Pelaksanaan kegiatan pada hari Selasa, 2 Maret tahun 2021 secara online kepada mahasiswa yang akan melaksanakan kegiatan KKN dan Skripsi karena mereka memiliki risiko terhadap paparan Covid 19.

4. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Penyuluhan Germas Dan 3M+3T-3K sebagai Bekal Pelaksanaan KKN dan Penelitian Skripsi di Rumah Sakit dalam Mencegah Penularan Covid 19 pada Mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar dilaksanakan pada hari Selasa pada tanggal 2 Maret 2021 secara online melalui aplikasi Zoom sebanyak 46 peserta mahasiswa. Sebelumnya kegiatan ini diawali dari observasi awal dalam memiliki tema kegiatan dan dimana kegiatan ini dilaksanakan karena kondisi masih belum dapat melaksanakan kegiatan secara tatap muka secara penuh (offline), sehingga penulis memilih dilaksanakan secara online melalui aplikasi Zoom.

Materi yang dipaparkan adalah terkait dengan Germas sebagai Bekal Pelaksanaan KKN dan Penelitian Skripsi di Rumah Sakit dalam Mencegah Penularan Covid 19 pada Mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar. Germas adalah singkatan dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, sebuah program kesehatan yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia. Tujuan dari program Germas adalah mendorong masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup sehat guna mencegah penyakit dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Program Germas menekankan pada beberapa pilar utama, yaitu:

- a. Aktivitas Fisik. Mendorong masyarakat untuk aktif bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur. Olahraga dan aktivitas fisik dapat membantu menjaga kesehatan jantung, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
- b. Polusi Udara dan Asap Rokok. Menyadarkan masyarakat akan bahaya polusi udara dan merokok terhadap kesehatan. Germas mengajak untuk mengurangi paparan polusi dan mendorong berhenti merokok untuk mencegah penyakit pernapasan dan penyakit terkait rokok lainnya.
- c. Konsumsi Gizi Seimbang. Mendorong pola makan yang seimbang dengan asupan gizi

yang cukup. Menghindari konsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, gula, dan garam berlebihan serta meningkatkan konsumsi buah, sayur, dan air minum.

- d. Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit. Memberikan edukasi tentang pencegahan penyakit dan pentingnya deteksi dini. Gerakan ini termasuk dalam upaya mengurangi angka kejadian penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan kanker.
- e. Pola Hidup Bersih dan Hidup Sehat. Menyadarkan pentingnya kebersihan diri dan lingkungan sebagai langkah pencegahan penyakit menular. Germas juga mengajak masyarakat untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar, seperti rumah dan tempat umum.

Melalui Germas, pemerintah berharap dapat menciptakan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat dan menerapkan langkah-langkah pencegahan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Program ini sering kali melibatkan berbagai kegiatan kampanye, penyuluhan, dan kegiatan sosial untuk mencapai tujuannya. Germas memiliki kaitan yang signifikan dengan pencegahan Covid-19 karena sejumlah prinsip dan aspek dalam program ini dapat membantu masyarakat mengurangi risiko penularan dan penyebaran virus corona. Beberapa kaitan antara Germas dan pencegahan Covid-19 melibatkan aspek-aspek berikut:

- a. Hidup Sehat dan Aktif Bergerak. Germas mendorong masyarakat untuk hidup sehat dan aktif bergerak. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan, sehingga individu yang sehat memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami gejala berat jika terinfeksi Covid-19.
- b. Kebersihan Pribadi dan Lingkungan. Germas menekankan pada pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun secara rutin, menjaga kebersihan lingkungan, dan menerapkan etika batuk dan bersin yang benar merupakan langkah-langkah yang juga direkomendasikan untuk mencegah penularan Covid-19.
- c. Pola Makan Seimbang. Germas mendorong pola makan seimbang dan konsumsi nutrisi yang cukup. Nutrisi yang baik dapat mendukung sistem kekebalan tubuh, yang penting untuk melawan infeksi, termasuk virus corona.
- d. Pencegahan Penyakit Menular. Germas, dalam konteks Covid-19, mengajak masyarakat untuk menghindari kerumunan, mempraktikkan jaga jarak sosial, dan menggunakan masker. Langkah-langkah ini adalah bagian dari upaya pencegahan penularan virus corona di tempat umum. Pemahaman Tentang Kesehatan: Germas memberikan edukasi tentang pentingnya pemahaman mengenai kesehatan. Masyarakat yang memiliki pemahaman yang baik tentang gejala Covid-19, cara

penularannya, dan tindakan pencegahan yang tepat dapat mengurangi risiko penyebaran virus. Dengan memadukan prinsip-prinsip Germas dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat dapat berkontribusi pada upaya pencegahan Covid-19 dan memastikan kesehatan individu serta keselamatan bersama. Gerakan ini menciptakan budaya hidup sehat dan bertanggung jawab, yang sangat relevan dalam menghadapi pandemi.

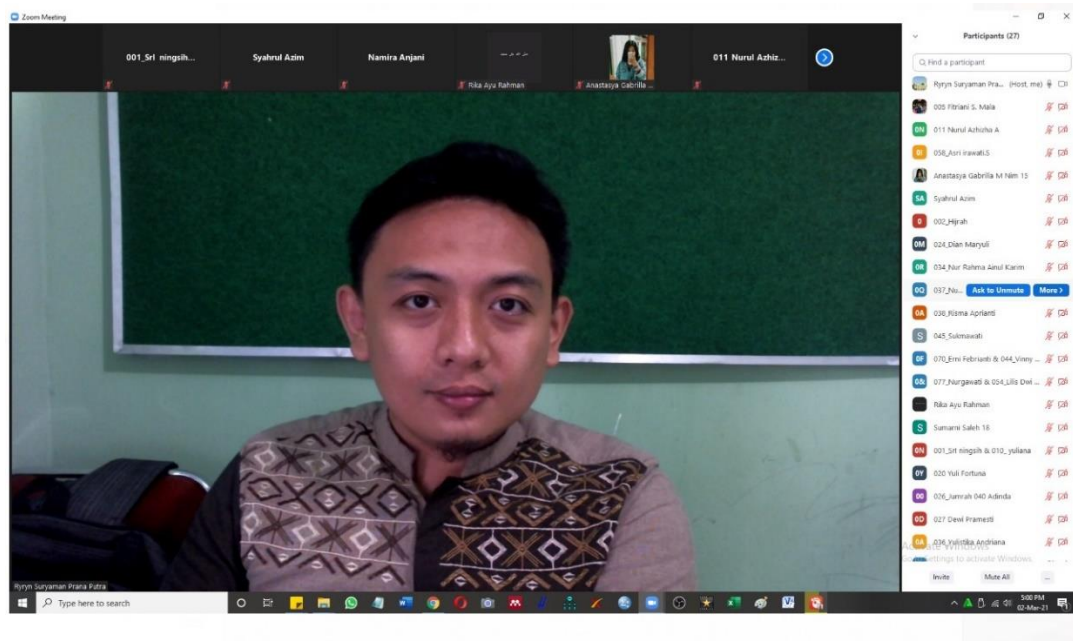
Selain itu dipaparkan juga terkait 3M+3T-3K sebagai Bekal Pelaksanaan KKN dan Penelitian Skripsi di Rumah Sakit dalam Mencegah Penularan Covid 19 pada Mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar. Program 3M+3T-3K adalah suatu inisiatif atau kampanye yang dilakukan oleh pemerintah atau Kementerian kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait dengan langkah-langkah pencegahan Covid-19. Berikut adalah penjelasan mengenai arti dan makna dari setiap elemen dalam program ini:

- a. 3M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak)
 - 1) Memakai Masker. Menunjukkan pentingnya penggunaan masker sebagai langkah efektif dalam mengurangi risiko penularan virus. Masker dapat membantu mencegah penyebaran droplet yang mengandung virus dari orang yang terinfeksi.
 - 2) Mencuci Tangan. Menekankan pada kebiasaan mencuci tangan secara rutin dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol. Hal ini dapat membantu menghilangkan virus yang mungkin ada pada tangan.
 - 3) Menjaga Jarak. Menganjurkan untuk menjaga jarak fisik minimal satu meter dari orang lain, guna mengurangi potensi penularan melalui droplet pernapasan.
- b. 3T (*Testing, Tracing, Treatment*)
 - 1) *Testing* (Pemeriksaan). Mengacu pada pentingnya tes Covid-19 secara masif untuk mendeteksi kasus positif secepat mungkin. Dengan melakukan tes, individu yang terinfeksi dapat diisolasi, dan tindakan pencegahan lebih lanjut dapat diambil.
 - 2) *Tracing* (Pelacakan Kontak). Melibatkan upaya untuk melacak dan mengidentifikasi orang-orang yang telah berkontak dengan individu yang terinfeksi Covid-19. Ini membantu mencegah penyebaran lebih lanjut melalui isolasi kontak erat.
 - 3) *Treatment* (Pengobatan). Menekankan pada pentingnya memberikan perawatan medis yang tepat kepada individu yang terinfeksi. Pemberian perawatan yang cepat dan efektif dapat membantu mengurangi angka kematian akibat Covid-19.
- c. 3K (Kondisi Sehat, Kebersihan, Kebersamaan)
 - 1) Kondisi Sehat. Mendorong masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat melalui pola hidup sehat, konsumsi gizi yang baik, dan olahraga teratur. Individu

dengan kondisi kesehatan yang baik cenderung lebih tahan terhadap penyakit.

- 2) Kebersihan. Menjelaskan pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan. Kebersihan merupakan langkah esensial dalam mencegah penularan penyakit, termasuk Covid-19.
- 3) Kebersamaan. Mengajak masyarakat untuk bersatu dan bekerja sama dalam menjalani protokol kesehatan, seperti memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak, demi melindungi diri dan orang lain. Program 3M+3T-3K bertujuan untuk memberikan panduan dan prinsip-prinsip pencegahan yang komprehensif kepada masyarakat agar dapat melawan penyebaran Covid-19 dengan efektif.

Berikut dokumentasi kegiatan Penyuluhan secara online terkait Germas dan 3M+3T-3K sebagai Bekal Pelaksanaan KKN dan Penelitian Skripsi di Rumah Sakit dalam Mencegah Penularan Covid 19 pada Mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar:



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Penyuluhan

JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan **GERMAS**

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

GERMAS UNTUK MENCEGAH COVID-19

COVID-19 PANDEMIC

MASJID-MUSHALLA SIAGA JAGA KEBERSIHAN MASJID DAN MUSHALLA DARI COVID-19 (CORONAVIRUS)

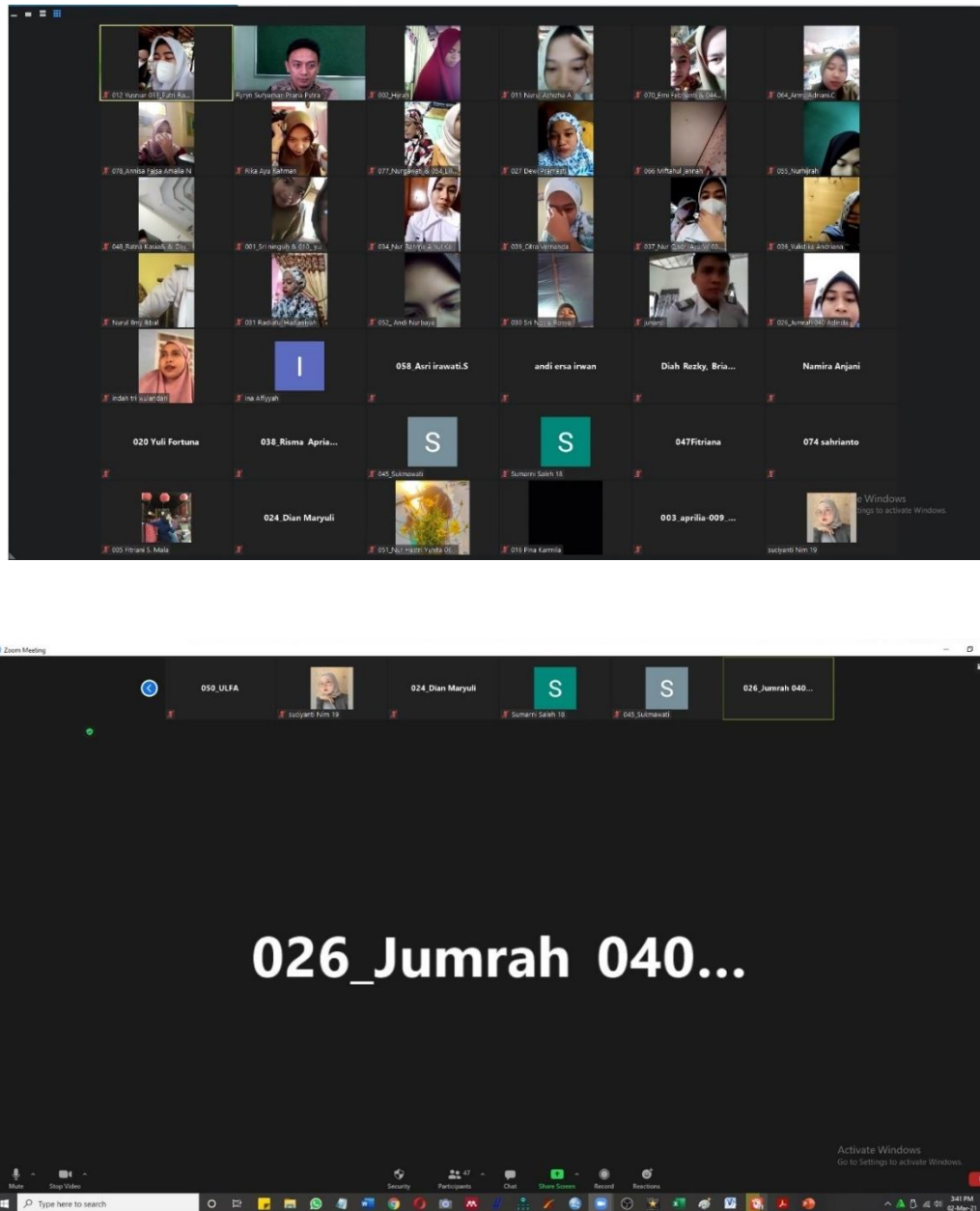
GERMAS UNTUK MENCEGAH COVID-19

COVID-19 PANDEMIC

Gambar 3. Pemberian Materi GERMAS



Gambar 4. Pemberian Materi 3M+3T-3K



Gambar 5. Suasana Penyuluhan

5. Kesimpulan dan Saran

Penyuluhan Germas dan 3M+3T-3K sebagai bekal pelaksanaan KKN dan penelitian skripsi di rumah sakit untuk mencegah penularan Covid-19 pada mahasiswa Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit IIK Pelamonia Makassar dilakukan secara online pada tanggal 2 Maret 2021 melalui aplikasi Zoom dengan 46 peserta mahasiswa. Program Germas, singkatan dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, yang mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit, terkait dengan pencegahan Covid-19 melalui prinsip-prinsip seperti aktivitas fisik, polusi udara, konsumsi gizi seimbang, pencegahan penyakit, dan pola hidup bersih. Sementara itu, program 3M+3T-3K, yang melibatkan memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, pemeriksaan masif, pelacakan kontak, dan pengobatan, juga menjadi panduan komprehensif dalam pencegahan Covid-19 dan diharapkan dapat menciptakan budaya hidup sehat dan bertanggung jawab dalam masyarakat.

Disarankan kepada mahasiswa untuk dapat menerapkan Germas dan 3M+3T-3K selama pelaksanaan KKN dan penelitian skripsi di rumah sakit, agar mengurangi risiko terpapar Covid 19 selama melaksanakan kegiatan di rumah sakit. Selain itu disarankan untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan tersebut adalah melibatkan mahasiswa dalam sesi tanya jawab interaktif untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam terkait implementasi praktik Germas dan 3M+3T-3K dalam konteks kegiatan KKN dan penelitian skripsi di rumah sakit, serta mendorong partisipasi aktif mereka dalam menyebarkan informasi pencegahan Covid-19 di lingkungan sekitar mereka.

6. Daftar Pustaka

- Adlei Brynt Yosafat Hutagalung dan Ernawati Siagian. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Covid-19 Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Yang Praktik Di Rumah Sakit. *Nutrix Jurnal* Volume 5 Nomor 2 Oktober 2021
- Andra Farm. (2021). Informasi COVID-19 (virus Corona) seluruh Kota Makassar per hari sampai 7 Desember 2021. https://m.andrafarm.com/_andra.php?_i=daftar-co19-kota&noneg=378-28&corke=688&urut=1&asc=01100000000
- Annisya Triana, Sri Sulastri, dan Sahadi Humaedi. (2020). Ragam Praktik CSR Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat* e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X Vol 7, No: 2 Hal: 435 - 443 Agustus 2020
- Chen, M., & Wang, Y. (2020). Management Strategy of Novel Coronavirus (COVID-19) Pneumonia in the Radiology Department: a Chinese Experience. *March*, 200–203. <https://doi.org/10.5152/dir.2020.20167>
- Hairunisa, N., & Amalia, H. (2020). Review: Penyakit Virus Corona Baru 2019 (COVID-19). *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(2), 90–100. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.90-100>
- Lai, X., Wang, M., Qin, C., Tan, L., Ran, L., Chen, D., Zhang, H., & Shang, K. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-2019) Infection Among Health Care Workers and Implications for Prevention Measures in a Tertiary Hospital in Wuhan,

- China. 2019 (5), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.9666>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020). Informasi Terbaru Seputar Penanganan COVID-19 di Indonesia oleh Pemerintah. SATGAS COVID-19. <https://covid19.go.id/>
- Sharma, S., Mohindra, R., Rana, K., Suri, V., Bhalla, A., Biswal, M., Singh, M. P., & Goyal, K. (2021). Assessment of Potential Risk Factors for 2019-Novel Coronavirus (2019-nCov) Infection among Health Care Workers in a Tertiary Care. <https://doi.org/10.1177/21501327211002099>
- World Health Organization. (2020). Pertanyaan Jawaban Terkait COVID-19 untuk Publik. World Health Organization Indonesia. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>
- World Health Organization. (2021). WHO Coronavirus (COVID-19). WHO Health Emergency Dashboard. <https://covid19.who.int/table>
- WHO. (2021). The Impact of COVID-19 on Health and Care Workers: a Closer Look at Deaths. September.
- Wulandari, A., Rahman, F., Pujiyanti, N., Sari, A. R., Laily, N., Anggraini, L., Muddin, F., Ridwan, A., Anhar, V. Y., Azmiyannoor, M., & Prasetyo, D. B. (2021). Hubungan Karakteristik Individu Dengan Pengetahuan Tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 Pada Masyarakat Di Kecamatan Pungging Mojokerto. *Sentani Nursing Journal*, 4(1), 46–51. <https://doi.org/10.52646/snj.v4i1.97>