



## Penyuluhan Tentang Kedisiplinan Mematuhi Protokol Kesehatan dalam Era Pandemi Covid-19 di Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang

\*Sukoco<sup>1)</sup>, Sri Sayekti<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Ivet

\*[ssukoco934@gmail.com](mailto:ssukoco934@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v2i1.2001>

### Info Articles

*Sejarah Artikel:*

Disubmit : Desember 2021

Direvisi : Desember 2021

Disetujui : Januari 2022

*Keywords:*

*penyuluhan, kedisiplinan,  
protocol kesehatan, pandemic  
covid-19*

### Abstrak

Pada awal tahun 2020, dunia dihadapkan dengan suatu wabah penyakit infeksi yang disebut dengan Virus Corona atau disebut juga dengan virus Corona Virus Disease (Covid-19). Penyebaran Covid-19 ini sangat cepat ke seluruh dunia, termasuk Negara Indonesia. Angka kejadiannya terus mengalami kenaikan yang sangat pesat. Bahkan WHO (World Health Organization) telah menyatakan wabah Covid-19 sebagai keadaan darurat kesehatan global sejak bulan Januari 2020. Keberhasilan penerapan kebijakan protokol kesehatan sangat tergantung kepatuhan dan kedisiplinan masyarakat secara individu maupun kelompok. Oleh karena itu diperlukan penyuluhan kepada seluruh lapisan dan kelompok masyarakat baik yang tinggal di perkotaan maupun pedesaan termasuk masyarakat desa Kandangan, Kecamatan Bawen, Kabupaten Semarang. Masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kota Semarang masih kurang tertib dalam melakukan kegiatan sehari-hari dalam mematuhi protokol kesehatan. Oleh karena itu, Penyuluhan tentang Kedisiplinan Mematuhi Protokol Kesehatan secara berkala dan terencana. Kegiatan penyuluhan ini meliputi cara mencuci tangan yang benar, cara memakai masker yang benar, menghindari kerumunan serta menjaga jarak dalam berinteraksi.

### Abstract

At the beginning of 2020, the world was faced with an outbreak of an infectious disease called the Corona Virus or also known as the Corona Virus Disease (Covid-19). The spread of Covid-19 is very fast throughout the world, including Indonesia. The incidence rate continues to increase very rapidly. Even the WHO (World Health Organization) has declared the Covid-19 outbreak a global health emergency since January 2020. The implementation of health protocol policies is very dependent on the compliance and discipline of the community individually and in groups. Therefore, counseling is needed to all levels and groups of people living in both urban and rural areas, including the Kandangan village community, Bawen District, Semarang Regency. The people of Kandangan Village, Bawen Sub-district, Semarang City are still not orderly in carrying out daily activities in complying with health protocols. Therefore, Counseling on Discipline Complying with Health Protocols is periodically and planned. This counseling activity includes how to wash hands properly, how to wear masks correctly, avoid and maintain a distance in interacting.

<sup>✉</sup>Alamat Korespondensi:

E-mail: [ssukoco934@gmail.com](mailto:ssukoco934@gmail.com)

p-ISSN : 2715-5757

e-ISSN : 2798-4435

## PENDAHULUAN

Pada bulan Maret 2020 Indonesia mengumumkan kasus positif Covid-19 yang pertama di Indonesia. Setelah kasus positif pertama tersebut, hampir setiap hari terjadi penambahan kasus positif Covid-19. Kondisi ini menjadi sangat meresahkan ketika diketahui proses penularan Covid-19 sangat cepat. Corona Virus Disease (Covid-19) yang mewabah diberbagai Negara di dunia, telah memberikan dampak yang besar terhadap sector kehidupan baik secara ekonomi, social,. Mengantisipasi penularan virus tersebut pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan seperti isolasi, social and physical distancing hingga pembatasan social bersekala besar (PSBB). Kondisi ini mengharuskan warganya untuk tetap stay at home, bekerja, beribadah dan belajar di rumah. Kebijakan PSPB ini sebagai upaya untuk mengerem laju penularan, karena kasus covid-19 ini semakin merajalela ke seluruh penjuru negara Indonesia sebagaimana yang terjadi di luar negeri. Akan tetapi ada sebagian masyarakat yang masih belum percaya terhadap ancaman Virus Covid-19 ini.

Permasalahan tentang protokol kesehatan banyak menjadi perdebatan di kalangan masyarakat, karena memiliki dampak positif maupun negatif dalam kehidupan sosial di masyarakat terutama di sektor ekonomi. Konsep Protokol Kesehatan adalah panduan atau tata cara kegiatan yang dilakukan dalam rangka menjamin individu dan masyarakat tetap sehat terlindung dari penyakit tertentu (Syamsul Arifin, 2020). Selanjutnya Protokol Kesehatan adalah aturan dan ketentuan yang perlu diikuti oleh segala pihak agar dapat beraktivitas secara aman pada saat pandemi COVID-19 ini (Fatimah Mardiyah, 2020). Sedangkan menurut UU nomor 9/2010 tentang Keprotokolan, maka protokol kesehatan dapat dipahami sebagai serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan aturan dalam suatu acara yang meliputi penataan tempat dan jalannya kegiatansesuai dengan kaidah - kaidah kesehatan khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19 untuk mencegah penularan Covid-19, baik bagi pengunjung maupun bagi tuan rumah.

Protokol kesehatan dalam rangka perlindungan kesehatan individu dapat kita akronimkan dengan kegiatan 5 M. Namun yang paling dikenal masyarakat hanya 3 M, yaitu: 1). Menggunakan masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19); 2) Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer; 3) Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin (Syamsul Arifin, 2020).

Agar perlindungan kesehatan individu semakin baik perlu ditambah 3 M lainnya, yaitu: 1) Menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus); 2) Menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan; 3) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengkonsumsi gizi

seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit, seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi *immunocompromised* (penyakit autoimun), kehamilan, lanjut usia, anak-anak (Syamsul Arifin, 2020).

## METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi kegiatan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi bersama masyarakat. Penyuluhan Tentang Kedisiplinan Mematuhi Protokol Kesehatan Dalam Era Pandemi Covid-19 dilaksanakan di Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kab. Semarang.

### 1. Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan yang dilakukan dengan koordinasi bersama antara tim pengabdian dan perangkat serta tokoh masyarakat untuk menentukan lokasi, waktu, dan teknis pelaksanaan. Lokasi pelaksanaan di sepakati oleh perangkat desa di kediaman Kepala Dusun Kandangan yang memiliki ruan sangat luas

### 2. Pelaksanaan

Penyuluhan ini dilaksanakan dengan diawali penjelasan tentang protokol kesehatan 3 M yang meliputi cara 1). Menggunakan masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19); 2) Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer; 3) Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin.

Praktek cara memakai masker yang benar yaitu 1). menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19); 2).Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer; 3) Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Meningkatkan Pemahaman tentang Protokol Kesehatan Masyarakat Desa Kandangan

Setelah dilakukan penyuluhan diperoleh hasil meningkatnya pemahaman masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang tentang Protokol kesehatan yang meliputi 5M. Adapun Protokol Kesehatan yaitu memakai masker,

mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan membatasi interaksi (Rizal Fadli, 2021). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

a. Mencuci Tangan

Rutin mencuci tangan hingga bersih adalah salah satu protokol kesehatan yang cukup efektif untuk mencegah penularan virus corona. Untuk hasil yang maksimal, kamu disarankan untuk mencuci tangan setidaknya selama 20 detik beberapa kali sehari, terutama saat: a) Sebelum memasak atau makan; b) Setelah menggunakan kamar mandi; c) Setelah menutup hidung saat batuk atau bersin.

Langkah mencuci tangan yang benar adalah berikut ini: 1). Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar; 2). Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian; 3). Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih; 4). Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci; 5). Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian; 6). Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan. Untuk membunuh virus dan kuman-kuman lainnya, gunakan sabun dan air atau pembersih tangan dengan alkohol setidaknya dengan kadar 60 persen.

b. Memakai Masker

Pada awal pandemi virus corona tahun lalu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa penggunaan masker hanya direkomendasikan untuk orang sakit, bukan orang sehat. Namun, virus corona jenis SARS-CoV-2 yang merajalela hingga saat ini membuat protokol kesehatan bisa berubah-ubah seiring bergulirnya waktu. Beberapa waktu selang kebijakan WHO di atas, WHO akhirnya mengeluarkan himbuan agar semua orang (baik yang sehat atau sakit) agar selalu menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah.

Meski kelihatannya mudah, cara memakai masker penutup hidung dan mulut tidak boleh sembarangan. Cara memakai yang keliru bisa meningkatkan risiko kemungkinan terjadinya masalah, seperti kebocoran atau masuknya bakteri, virus, hingga *droplet* cairan melalui sisi masker. Berikut panduan cara memakai masker hidung alias alias masker bedah yang benar adalah sebagai berikut ini: a). Pastikan bahwa ukuran masker pas dengan wajah Anda, tidak kebesaran atau kekecilan; b). Selalu cuci tangan dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer sebelum menyentuh masker dan memasangnya; c). Cari sisi luar masker. Jika masker Anda memiliki dua warna berbeda (umumnya hijau dan putih), sisi luar masker adalah yang berwarna hijau. Jadi, sisi putihlah yang menempel langsung dengan kulit Anda, sedangkan lapisan hijau menghadap ke luar; d). Tentukan sisi atas masker, biasanya ditandai dengan adanya garis kawat hidung; e). Untuk masker yang menggunakan tali: posisikan kawat hidung di atas hidung dengan jari, lalu ikat kedua sisi tali di bagian atas pada kepala mendekati ubun-ubun. Setelah masker sudah bisa menggantung, tarik masker ke bawah untuk bisa menutup mulut hingga dagu. Ikat

tali bagian bawahnya di tengkuk atau belakang leher Anda; f). untuk masker karet: Anda hanya perlu mengaitkan tali karet di belakang telinga; g). Setelah masker menempel aman di wajah, cubit bagian kawatnya untuk mengikuti lekuk hidung Anda agar masker lebih tertutup rapat; h). Panjangkan lipatan-lipatan masker kebawah untuk menutup semua bagian yang harus ditutup yakni hidung, mulut, hingga dagu; i). Setelah masker terpasang dengan benar, hindari menyentuh masker apalagi sebelum mencuci tangan.

c. Menjaga Jarak

Protokol kesehatan lainnya yang perlu dipatuhi adalah menjaga jarak. Protokol kesehatan ini dimuat dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI dalam “Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19”. Di sana disebutkan, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplets dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Bila tidak memungkinkan melakukan jaga jarak, maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis, antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan sebagainya.

d. Menjauhi Kerumunan

Selain tiga hal di atas, menjauhi kerumunan merupakan protokol kesehatan yang juga harus dilakukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Ingat, semakin banyak dan sering kamu bertemu orang, maka kemungkinan terinfeksi virus corona pun semakin tinggi. Oleh sebab itu, hindari tempat keramaian terutama bila sedang sakit atau berusia di atas 60 tahun (lansia). Menurut riset lansia dan pengidap penyakit kronis memiliki risiko yang lebih tinggi terserang virus corona.

e. Mengurangi Mobilitas atau Interaksi

Virus penyebab corona bisa berada di mana saja. Jadi, semakin banyak dirimu menghabiskan waktu di luar rumah, maka semakin tinggi pula terpapar virus jahat ini. Oleh karena itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah. Menurut Kemenkes, meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu dirimu pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama. Pasalnya, virus corona dapat menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat.

## **2. Memiliki Ketrampilan tentang Penerapan Protokol Kesehatan**

Berdasarkan hasil penyuluhan sebelumnya masyarakat memiliki ketrampilan dan meningkat kesadarannya dalam mematuhi Protokol Kesehatan. Hal ini dapat diamati dari kebiasaan masyarakat setelah memperoleh penyuluhan. Hasil penyuluhan melalui praktik protokol kesehatan dalam pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sangat

bermanfaat untuk masyarakat desa Kandangan Kecamatan Bawen kabupaten Semarang. Keterampilan yang dimiliki masyarakat desa Kandangan Kecamatan Bawen kabupaten Semarang dapat memberikan keamanan terhadap resiko tertular virus Covid-19. Hasil ini dapat dilihat dari kegiatan masyarakat sebagai berikut:

a. Keterampilan mencuci tangan dengan benar.

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi yang dilakukan perangkat desa bersama Tim Pengabdian masyarakat dapat disimpulkan masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen telah mampu melakukan cara mencuci tangan dengan benar sesuai dengan langkah yang dianjurkan dalam protokol kesehatan. Langkah mencuci tangan yang benar adalah berikut ini: 1). Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar; 2). Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian; 3). Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih; 4). Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci; 5). Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian; 6). Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

b. Keterampilan memakai masker dengan benar.

Hasil evaluasi diperoleh hasil bahwa masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen sudah trampil dalam memakai masker dengan baik, karena sudah mengikuti tata cara pemakaian masker dengan baik. Meski kelihatannya mudah, cara memakai masker penutup hidung dan mulut tidak boleh sembarangan. Cara memakai yang keliru bisa meningkatkan risiko kemungkinan terjadinya masalah, seperti kebocoran atau masuknya bakteri, virus, hingga *droplet* cairan melalui sisi masker. Berikut panduan cara memakai masker hidung alias masker bedah yang benar adalah sebagai berikut ini: a). Pastikan bahwa ukuran masker pas dengan wajah Anda, tidak kebesaran atau kekecilan; b). Selalu **cuci tangan** dengan sabun atau menggunakan **hand sanitizer** sebelum menyentuh masker dan memasangnya; c). Cari sisi luar masker. Jika masker Anda memiliki dua warna berbeda (umumnya hijau dan putih), sisi luar masker adalah yang berwarna hijau. Jadi, sisi putihlah yang menempel langsung dengan kulit Anda, sedangkan lapisan hijau menghadap ke luar; d). Tentukan sisi atas masker, biasanya ditandai dengan adanya garis kawat hidung; e). Untuk masker yang menggunakan tali: posisikan kawat hidung di atas hidung dengan jari, lalu ikat kedua sisi tali di bagian atas pada kepala mendekati ubun-ubun. Setelah masker sudah bisa menggantung, tarik masker ke bawah untuk bisa menutup mulut hingga dagu. Ikat tali bagian bawahnya di tengkuk atau belakang leher Anda; f). untuk masker karet: Anda hanya perlu mengaitkan tali karet di belakang **telinga**; g). Setelah masker menempel aman di wajah, cubit bagian kawatnya untuk mengikuti lekuk hidung Anda agar masker lebih tertutup rapat; h). Panjangkan lipatan-lipatan masker kebawah untuk menutup semua bagian yang harus ditutup yakni hidung, mulut, hingga dagu; i). Setelah masker terpasang dengan benar, hindari menyentuh masker apalagi sebelum mencuci tangan.

c. Kebiasaan Menjaga Jarak

Perilaku sehat yang mulai dibiasakan dalam berinteraksi dengan orang lain sudah mulai menjadi kebiasaan masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen. Mereka sudah menjaga jarak saat berkomunikasi maupun berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dapat teramati saat mereka melakukan aktivitas ibadah sholat berjamaah di mushola maupun masjid, bertemu, berbelanja, atau kegiatan lain yang sebelumnya masih mengabaikan aturan ini.

d. Menjauhi Kerumunan

Hasil informasi yang diterima dari perangkat desa bahwa masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen setelah menerima penyuluhan dari Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Ivet, secara berangsur-angsur sudah mengurangi aktivitas-aktivitas yang menimbulkan kerumunan serta mengurangi mengunjungi kegiatan yang ada kerumunan.

e. Meningkatnya Kesadaran Mengurangi Mobilitas Keluar dan Interaksi

Masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang mulai menyadari betapa besarnya bahaya Virus Covid-19 terhadap keselamatan diri mereka. Penyebaran yang begitu pesat membuat mereka sadar akan kemungkinan bisa tertular apabila tidak mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Salah satu indikator meningkatnya kesadaran masyarakat akan mematuhi protokol kesehatan bisa dilihat dari kebiasaan mereka untuk tidak bepergian jauh apabila tidak benar-benar sangat penting. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan perangkat Desa Kandangan Kecamatan Bawen.

## **PEMBAHASAN**

Masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang, merupakan masyarakat yang berada di wilayah pedesaan namun dilalui akses jalan yang menjadi penghubung wilayah kecamatan lain bahkan akses jalan menuju kabupaten lain yaitu Kabupaten Grobogan dan Sragen. Letak geografis seperti ini memberikan dampak terhadap mobilitas dan interaksi yang ada di masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen ini cukup tinggi. Kondisi ini tentunya membuka peluang yang sangat rentan terpapar Virus Covid-19 apabila tidak melakukan kegiatan preventif salah satunya dengan berperilaku disiplin dengan mematuhi protokol kesehatan.

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru/cluster pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang, interaksi antar manusia dan berkumpulnya banyak orang. Masyarakat harus dapat beraktivitas kembali dalam situasi pandemi COVID-19 dengan beradaptasi pada kebiasaan baru yang lebih sehat, lebih bersih, dan lebih taat, yang dilaksanakan oleh seluruh komponen yang ada di masyarakat serta memberdayakan semua sumber daya yang ada. Peran masyarakat untuk dapat memutus mata rantai

penularan COVID-19 (risiko tertular dan menularkan) harus dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan.

Protokol kesehatan secara umum harus memuat: 1). *Pertama*, Perlindungan Kesehatan Individu. Penularan COVID-19 terjadi melalui droplet yang dapat menginfeksi manusia dengan masuknya droplet yang mengandung virus SARS-CoV-2 ke dalam tubuh melalui hidung, mulut, dan mata. Prinsip pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk tersebut dengan beberapa tindakan, seperti: a). Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19). Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya gunakan masker kain 3 lapis; b). Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus); c). Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan. Jika tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Rekayasa administrasi dapat berupa pembatasan jumlah orang, pengaturan jadwal, dan sebagainya. Sedangkan rekayasa teknis antara lain dapat berupa pembuatan partisi, pengaturan jalur masuk dan keluar, dan lain sebagainya; d). Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit. Orang yang memiliki komorbiditas/penyakit penyerta/kondisi rentan seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi *immunocompromised*/penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak, dan lain lain, harus lebih berhati-hati dalam beraktifitas di tempat dan fasilitas umum. 2). *Kedua*, Perlindungan Kesehatan Masyarakat, Perlindungan kesehatan masyarakat merupakan upaya yang harus dilakukan oleh semua komponen yang ada di masyarakat guna mencegah dan mengendalikan penularan COVID-19. Potensi penularan COVID-19 di tempat dan fasilitas umum disebabkan adanya pergerakan, kerumunan, atau interaksi orang yang dapat menimbulkan kontak fisik. Dalam perlindungan kesehatan masyarakat peran pengelola, penyelenggara, atau penanggung jawab tempat dan fasilitas umum sangat penting untuk menerapkan sebagai berikut: a). Kegiatan promosi kesehatan (*promote*) dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan penggunaan berbagai media informasi untuk memberikan pengertian dan pemahaman bagi semua orang, serta keteladanan dari pimpinan, tokoh masyarakat, dan melalui media mainstream; b). Kegiatan perlindungan (*protect*) antara lain dilakukan melalui penyediaan sarana cuci tangan pakai sabun yang mudah diakses dan memenuhi standar atau penyediaan

handsanitizer, upaya penapisan kesehatan orang yang akan masuk ke tempat dan fasilitas umum, pengaturan jaga jarak, disinfeksi terhadap permukaan, ruangan, dan peralatan secara berkala, serta penegakkan kedisiplinan pada perilaku masyarakat yang berisiko dalam penularan dan tertularnya COVID-19 seperti berkerumun, tidak menggunakan masker, merokok di tempat dan fasilitas umum dan lain sebagainya.

Perilaku disiplin untuk mematuhi protokol kesehatan ini dibutuhkan edukasi dan sosialisasi oleh semua pihak yang memiliki kepedulian maupun tanggung jawab kepada keselamatan masyarakat banyak. Universitas Ivet menjadi salah satu yang berperan mengambil bagian untuk melakukan edukasi dan sosialisasi tentang kedisiplinan mematuhi protokol kesehatan.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa Penyuluhan tentang Kedisiplinan dalam Mematuhi Protokol Kesehatan ini memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman tentang bahaya Virus Covid-19 dan bagaimana cara untuk mencegah penyebarannya. Sasaran utama dalam pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran serta kedisiplinan masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen dalam mematuhi protokol kesehatan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil evaluasi Tim Pengabdian bersama perangkat desa setelah penyuluhan tahap 1 dan 2 memberikan hasil yang cukup mengembirakan karena masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen telah memahami dan membiasakan cara menerapkan protokol kesehatan dengan menerapkan 5M dalam kehidupan sehari-hari.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan dan kajian hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan: 1). Setelah dilakukan penyuluhan diperoleh hasil meningkatnya pemahaman masyarakat Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang tentang Protokol kesehatan yang meliputi 5M. Adapun Protokol Kesehatan yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan membatasi interaksi; 2). Berdasarkan hasil penyuluhan sebelumnya masyarakat memiliki ketrampilan dan meningkat kesadarannya dalam mematuhi Protokol Kesehatan. Hal ini dapat diamati dari kebiasaan masyarakat setelah memperoleh penyuluhan melalui praktik protokol kesehatan dalam pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sangat bermanfaat untuk masyarakat desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang.

Pengabdian masyarakat ini telah memberikan hasil yang sangat bermanfaat bagi masyarakat Desa Kandangan terutama telah meningkatnya pemahaman dan ketrampilan dalam menerapkan protokol kesehatan. Hasil ini tentunya perlu pemantauan dari para kalangan tokoh masyarakat dan perangkat desa untuk selalu disiplin dalam mematuhi protokol kesehatan jangan sampai mengalami penurunan. Karena ancaman penyebaran Virus Covid-19 ini belum selesai.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Asy'ari, Rahayu Oktavia. 2020. Pengertian Covid-19 Dan Bentuk Partisipasi Dalam Memerangi Nya. Diakses pada tanggal 10 Mei 2021.

Kemendes RI, 2020. Buku Saku Protokol Tatalaksana Covid-19 Agustus 2020 Kemendes dan 5 OP

Fatimah Mardiyah. 2020. Apakah yang Dimaksud Protokol Kesehatan Covid-19. <https://tirto.id/apakah-yang-dimaksud-protokol-kesehatan-covid-19-f3W3>. **Diakses pada tanggal 16 Juli 2021**

Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2020 Tentang Peningkatan Disiplin Dan Penegakan Hukum Protokol Kesehatan Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019.

Kementerian Kesehatan RI. 2021. 5 M Di Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. 2020. Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 untuk Masyarakat

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/ Menkes/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19)

Novira, Nina. 2020. "Persepsi Masyarakat Akan Pentingnya *Social Distancing* Dalam Penanganan Wabah Covid-19 Di Indonesia". Edisi Khusus Demografi Dan Covid-19, Juli 2020, 27-32

Purwono, Daldiri. 2020. **Protokol Kesehatan Dalam Masa Pandemi Covid-19.**<https://girimulyo.kulonprogokab.go.id/detil/441/protokol-kesehatan-dalam-masa-pandemi-covid-19>. **Diakses pada tanggal 16 Juli 2021**

Rizal, Fadli. Corona Virus. 2020. Halodoc. 9 Februari 2020. <https://www.halodoc.com/kesehatan/coronavirus>. Diakses pada tanggal 11 Mei 2021.