

## PENERAPAN 6M DAN PENTINGNYA CUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Ruswanto<sup>1</sup>, Vera Nurviana<sup>2</sup>, Dini Febiane<sup>3</sup>, Mitha Anggitha<sup>4</sup>, Deliani<sup>5</sup>, Alifia Nurfadhilah S<sup>6</sup>, Gina Yulias Triyani<sup>7</sup>, Tira Mutiara Utami<sup>8</sup>, Wildan Rizki Asilmi<sup>9</sup>, Rivaldi Muhsin<sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Tunas Husada Tasikmalaya, Indonesia  
[ruswanto@stikes-bth.ac.id](mailto:ruswanto@stikes-bth.ac.id)<sup>1</sup>, [veranurviana@stikes-bth.ac.id](mailto:veranurviana@stikes-bth.ac.id)<sup>2</sup>, [dinifebiane12@gmail.com](mailto:dinifebiane12@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[mithaanggitha91@gmail.com](mailto:mithaanggitha91@gmail.com)<sup>4</sup>, [deliyani870@gmail.com](mailto:deliyani870@gmail.com)<sup>5</sup>, [alifianurfadhi61@gmail.com](mailto:alifianurfadhi61@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[ghinayuliaa30@gmail.com](mailto:ghinayuliaa30@gmail.com)<sup>7</sup>, [tiramutami14@gmail.com](mailto:tiramutami14@gmail.com)<sup>8</sup>, [wildanrizkiasilmi@gmail.com](mailto:wildanrizkiasilmi@gmail.com)<sup>9</sup>,  
[therealm21@gmail.com](mailto:therealm21@gmail.com)<sup>10</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Penyebaran Covid-19 di Indonesia sampai saat ini masih terbilang cukup tinggi dengan penambahan kasus positif semakin bertambah. Setiap hari kasus di Indonesia bisa mencapai 94 kasus dan ada 6.594 orang yang meninggal akibat virus ini sejak 21 Agustus 2020. Hal ini disebabkan karena rendahnya kemampuan literasi masyarakat, sehingga pemahaman atas merebaknya wabah Covid-19 tidak dapat dipahami secara maksimal. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai penerapan 6M serta cara mencuci tangan yang baik dan benar sehingga masyarakat dapat menerapkan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya pencegahan wabah covid-19. Media yang digunakan yaitu brosur serta pemaparan materi tentang penerapan 6M dan pentingnya cuci tangan yang baik dan benar pada masa pandemic Covid-19. Kegiatan dinilai memiliki dampak yang positif berdasarkan evaluasi jangka pendek terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan masyarakat Desa Panyiaran Kec. Cikalong mengenai penerapan 6M yang baik dan benar sekitar 71%.

**Kata Kunci:** Covid-19; Cuci Tangan; 6M

**Abstract:** *The spread of Covid-19 in Indonesia is still quite high with the addition of positive cases increasing. Every day cases in Indonesia can reach 94 cases and there have been 6,594 people who have died from this virus since August 21, 2020. This is due to the low literacy skills of the community, so that understanding of the spread of the Covid-19 outbreak cannot be understood optimally. The purpose of holding this activity is to provide information to the public regarding the application of 6M and how to wash hands properly and correctly so that people can apply their knowledge in daily life in an effort to prevent the covid-19 outbreak. The media used are brochures and presentation of material about the implementation of 6M and the importance of good and correct hand washing during the Covid-19 pandemic. The activity is considered to have a positive impact based on a short-term evaluation there is an increase in the knowledge and ability of the people of Panyiaran Village, Cikalong District regarding the good and correct implementation of 6M about 71%.*

**Keywords:** Covid-19; Washing Hand; 6M



#### Article History:

Received: 06-08-2021  
Revised : 30-08-2021  
Accepted: 02-09-2021  
Online : 25-10-2021



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Akhir-akhir ini Bangsa Indonesia dikejutkan dengan adanya suatu virus yang telah menelan banyak korban karena penyebarannya yang cepat, virus ini dikenal dengan Virus Corona. Dimana virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019. Masuknya virus corona ke Indonesia membawa dampak besar terhadap kehidupan masyarakat diberbagai bidang. Kasus positif Corona (Covid-19) di Indonesia pertama kali pada awal bulan Maret 2020. Penyebaran Virus Corona di Indonesia sampai saat ini masih terbilang cukup tinggi, kondisi ini membuat seluruh masyarakat di Tanah Air wajib waspada. Setiap individu memiliki tanggung jawab terhadap orang lain, dengan tidak ikut menyebarkan virus. Setiap hari kasus di Indonesia bisa mencapai 94 kasus dan ada 6.594 orang yang meninggal akibat virus ini sejak 21 Agustus 2020 (Kemenkes, 2020; Fernalia et al., 2021; Firdausi et al., 2020; Rahmiyani et al., 2021).

Meskipun pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam menanggulangi penyebaran Covid-19, penambahan kasus positif Covid-19 di Indonesia semakin bertambah. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan terhadap pandemi yang berimplikasi terhadap minimnya kesadaran masyarakat sehingga penanganan kurang terintegrasi-interkoneksi dalam system pemerintahan di negara kita. Berbagai sikap negatif pun ditunjukkan oleh masyarakat, mulai dari tidak menggunakan masker saat berada ditempat umum, tidak menerapkan *social distancing*, berkerumun, bahkan tidak mematuhi kebijakan diterapkannya bekerja dari rumah (*work from home*). Fenomena bisa kognitif ini dapat terjadi karena rendahnya kemampuan literasi masyarakat, sehingga pemahaman atas merebaknya wabah Covid-19 ini tidak dapat dipahami secara maksimal (Estriyanto, 2020; Muhyidin. 2020; Taib, Z., & Supriana, T. 2020).

Memang masih banyak yang belum diketahui tentang virus penyebab Covid-19, tetapi kita tahu bahwa virus ini ditularkan melalui kontak langsung dengan percikan (droplet) dari saluran nafas orang yang terinfeksi karena menyentuh permukaan yang terkontaminasi virus ini lalu menyentuh wajahnya (mata, hidung, mulut). Maka dari itu pemerintah menganjurkan dan mewajibkan masyarakat untuk mematuhi protokol Kesehatan yang telah dianjurkan. Salah satu cara untuk mencegah penularan Virus Corona ini yaitu dengan menerapkan 6M, diantaranya mencuci tangan dengan rajin setelah bepergian atau menyentuh benda apapun itu, memakai masker saat bepergian keluar rumah, menjaga jarak kurang lebih 2 meter, menghindari kerumunan, membatasi mobilitas dan menjaga pola makan sehat serta istirahat yang cukup (Firdausi et al., 2020; Fitri, B. M., Widyastutik, O., & Arfan, I., 2020; Rosidi, A., & Nurcahyo, E., 2020).

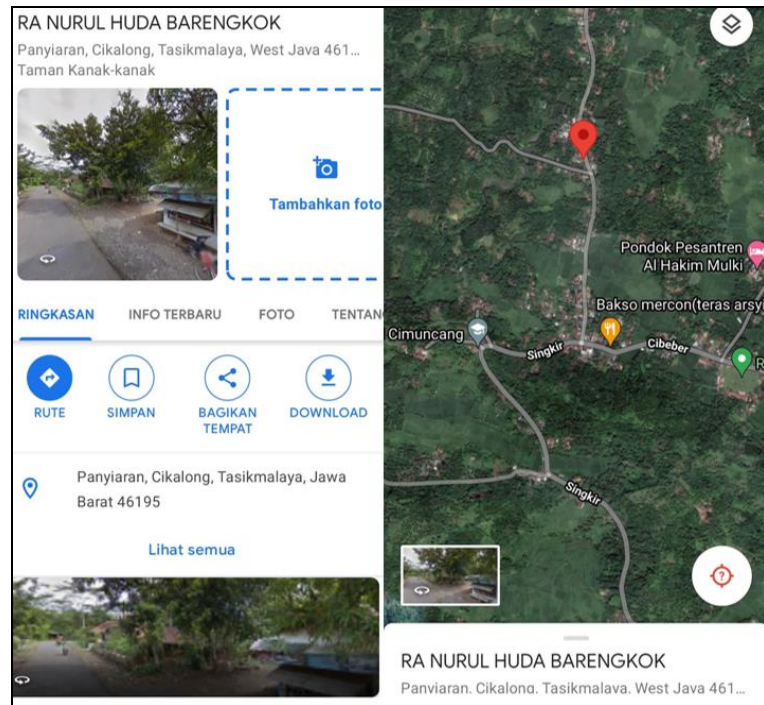
Salah satu dari 6M tersebut dapat dilakukan untuk menangkal virus corona adalah dengan rajin mencuci tangan. Sebab, tangan adalah salah satu anggota tubuh yang menjadi sumber penyakit. Mencuci tangan dengan durasi minimal 20 detik untuk membunuh virus corona menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir. Setelah itu keringkan tangan menggunakan kain bersih atau tisu. Langkah penanggulangan yang satu ini dianggap lebih efektif untuk membunuh kuman, bakteri, termasuk virus corona. Mencuci tangan merupakan Langkah yang disarankan oleh banyak pihak, termasuk Organisasi Kesehatan Dunia (Hastuti et al., 2021).

Sehubungan dengan hal tersebut terkait penanggulangan Covid-19 maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya penanggulangan virus tersebut. Wujud dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut salah satunya adalah Kuliah Kerja Nyata (KKN). Sesuai dengan situasi dan kondisi masyarakat yang saat ini terdampak oleh pandemi Covid-19 maka program KKN dapat diarahkan untuk membantu masyarakat mengatasi pandemi ini. Sebagai kelompok masyarakat dengan jenjang pendidikan tinggi diharapkan mahasiswa dapat mengedukasi masyarakat untuk mencegah penularan Covid-19 di daerah serta memberikan pemahaman untuk penguat dalam menghadapi kondisi akibat pandemic Covid-19.

Alasan kami memilih melaksanakan kegiatan di Desa Panyiaran karena masyarakat Desa Panyiaran masih banyak yang tidak mempercayai adanya Covid-19. Selain itu masyarakat Desa Panyiaran juga masih belum mengetahui dan menjalankan protokol kesehatan Covid-19, dari mulai cara pemakaian masker pun masih banyak yang terbalik, kemudian belum mengetahui cara mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan, membatasi mobilitas dan menjaga pola makan atau disingkat dengan 6M. Kemudian tujuan khusus dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai 6M dengan memberikan poster dan produk herbal imunomodulator serta pembagian *handsanitizer*.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik STIKes Bakti Tunas Husada 2021 ini dilaksanakan secara luring pada tanggal 30 Juli 2021. Tempat pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini adalah di Madrasah Khairul Mubarakah, Kp Panyairan, RT/RW 003/003, Des Panyiaran, Kec Cikalong, Kab Tasikmalaya, Jawa Barat. Target kegiatan ini adalah Jamaah pengajian di Madrasah Khairul Mubarakah, Kp Panyairan, RT/RW 003/003, Des Panyiaran, Kec Cikalong, Kab Tasikmalaya, Jawa Barat yang berjumlah kurang lebih 70 orang. Peta lokasi tempat kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Peta lokasi kegiatan

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah program berupa sosialisasi tentang penerapan 6M dan pentingnya cuci tangan yang baik dan benar pada masa pandemic Covid-19 di Kp Panyairan, RT/RW 003/003, Des Panyairan, Kec Cikalong, Kab Tasikmalaya, Jawa Barat. Media yang digunakan yaitu menggunakan brosur yang di bagikan kepada masyarakat jamaah pengajian serta pemaparan materi tentang penerapan 6M dan pentingnya cuci tangan yang baik dan benar pada masa pandemic Covid-19 (Faturrohman et al., 2021; Rahmiyani et al., 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilangsungkan mulai dari persiapan hingga penutupan acara dapat dirangkum pada diagram alir sesuai pada Gambar 2 berikut.



**Gambar 2.** Diagram alir kegiatan pengabdian masyarakat

Pada persiapan awal dilakukan antara lain diskusi bersama untuk menentukan materi dan lokasi kegiatan serta melakukan perijinan baik ke tempat kegiatan ataupun ke pihak STIKes BTH. Materi yang dipaparkan dalam kegiatan adalah pengetahuan mengenai penerapan 6M dan cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Untuk evaluasi kegiatan dilakukan melalui *interview* dan pengisian kuesioner tingkat pemahaman materi serta tanya jawab mengenai pemahamannya atas materi yang disampaikan bersamaan dengan diskusi setelah pemaparan materi penyuluhan.

Secara keseluruhan, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai penerapan 6M dan cara mencuci tangan yang baik dan benar kepada masyarakat Kp Panyairan, RT/RW 003/003, Desa Panyairan, Kecamatan Cikalong, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang kami lakukan adalah dengan cara menyapa, mengingatkan, memotivasi, menganjurkan dan memberi penjelasan sedikit materi tentang penerapan 6M dan cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Pelaksanaan kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) secara luring ini dilakukan oleh mahasiswa kelompok 4 KKN STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya. Metode pelaksanaan kegiatan KKN ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 30 Agustus 2021 di Desa Panyairan, Kecamatan Cikalong, Kabupaten Tasikmalaya. Sasaran kegiatan ini ditujukan pada Jemaah pengajian di Desa Panyairan, Kecamatan Cikalong, Kabupaten Tasikmalaya. Alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah brosur sebagai media penyuluhan pencegahan COVID-19 dan juga poster tentang penerapan 6M. Metode yang digunakan adalah pemberian informasi singkat mengenai pencegahan COVID-19 dengan 6M, cara mencuci tangan yang baik dan benar, tanya jawab singkat, dan diakhiri dengan pembagian produk *hansanitizer*, *handsoap*, serbuk jahe instan, dan tempat cuci tangan kepada masyarakat secara langsung.

Penerapan 6M dan penjelasan tentang cuci tangan yang baik dan benar ini demi keselamatan bersama semua masyarakat supaya dapat mencegah serta memutus rantai penularan virus corona, yang paling utama dalam penerapan 6M ini adalah *social distancing* atau menjaga jarak yang minimal 1 meter serta termasuk menghindari kerumunan. Brosur sosialisasi dapat dilihat pada Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Poster Pencegahan COVID-19

Sebagian besar Jemaah pengajian di Desa Panyairan belum menerapkan pencegahan COVID-19 dengan 6M. Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui cara memakai masker yang baik dan benar. Sehingga dilakukan pemberian informasi singkat mengenai pencegahan COVID-19 dengan 6M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, membatasi mobilitas, menjaga pola makan sehat dan istirahat yang cukup. Jemaah pengajian juga diberikan brosur mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar, serta mengenai tanaman herbal yang berfungsi sebagai imunomodulator, foto kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Foto Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan secara singkat untuk mencegah terjadinya kerumunan dan juga materi telah disampaikan melalui brosur. Teknik penyuluhan dengan menyebarkan brosur juga dianggap efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kemudian dilakukan pembagian produk *hansanitizer*, *handsoap*, serbuk jahe instan, dan tempat cuci tangan kepada masyarakat, foto kegiatan pembagian produk sediaan herbal dapat dilihat pada Gambar 5 berikut.





**Gambar 5.** Pembagian Produk Serbuk Instan Jahe Merah & *Handsantizer*

Pelaksanaan selama di lapangan sambil memperkenalkan diri sebagai mahasiswa STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya. Selama sosialisasi banyak hal positif yang kita dapatkan diantaranya masyarakat memperbaiki secara spontan pemakaian masker begitu kita berikan pemahaman, selain itu masyarakat juga mengetahui cara cuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun cuci tangan atau *handsantizer* serta merubah jarak mereka pada saat kita memberi pemahaman.

Hasil yang terlihat pada saat melaksanakan pemaparan dan pemberian poster serta brosur belum bisa dinilai keberhasilannya. Namun dilihat dari evaluasi jangka pendek setelah memberikan informasi mengenai 6M dan cara cuci tangan yang baik dan benar masyarakat langsung paham dan mau mengikuti anjuran yang disampaikan oleh mahasiswa STIKes BTH Tasikmalaya. Hasil evaluasi tingkat pemahaman peserta pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Kuesioner tingkat pemahaman materi

No	Materi penyuluhan	Tingkat Pemahaman		
		Tidak paham	Cukup Paham	Paham
1	Materi 6M	9	12	49
2	Materi cara cuci tangan yang baik	4	15	51
<b>Jumlah</b>		13	27	100

Secara keseluruhan tingkat pemahaman terhadap materi yang diberikan adalah peserta yang paham sebanyak 71%, cukup paham sebanyak 19% dan peserta yang tidak paham sebanyak 10%. Dari hasil evaluasi tingkat pemahaman maka diharapkan masyarakat mampu menerapkan protokol kesehatan dan adanya perubahan perilaku kesadaran masyarakat.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar walaupun adanya keterbatasan baik tentang waktu yang tidak begitu lama dan keterbatasan interaksi dengan peserta karena dalam suasana PPKM sehingga peserta kurang dari 100% dalam memahami

tentang materi pengabdian masyarakat sehingga di lain waktu perlu adanya kegiatan yang serupa dan beberapa kegiatan tambahan untuk mendukung upaya pencegahan penularan covid-19 di masyarakat.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Perilaku 6M merupakan salah satu langkah yang perlu kita lakukan sebagai pencegahan Covid-19. 6M terdiri dari mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, membatasi mobilitas serta menjaga pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup. Dari kegiatan ini, sekitar 71% masyarakat telah mendapatkan pemahaman mengenai penerapan 6M serta cara mencuci tangan yang baik dan benar sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya pencegahan wabah covid-19. Kegiatan ini dinilai memiliki dampak yang positif dikarenakan berdasarkan evaluasi jangka pendek setelah mengikuti kegiatan ini masyarakat jadi lebih tau mengenai penerapan 6M yang baik dan benar sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk lebih meluaskan dampak kegiatan maka disarankan untuk melakukan sosialisasi ke lembaga-lembaga pendidikan baik TK/RA, SD dan SMP.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Farmasi STIKes BTH Tasikmalaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini (KKN 2021) sehingga terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada masyarakat kampung Panyairan Tasikmalaya atas partisipasinya dalam kegiatan ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, G., Rahmah Fahriati, A., Okta Ratnaningtyas, T., Meitania Utami, S., Dwi Pratiwi, R., Adi Ismaya, N., Purnama Sari, F., Monja, T., Kania Rahsa Puji, L., & Ayu Sabrina, P. (2021). Covid-19 Prevention Education With the Health Protocol of 5M and the Importance of Multivitamins During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 133–139. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/view/138>.
- Estriyanto, Y. (2020). Penguatan Ketahanan Masyarakat terhadap Pandemi Covid-19 dengan Program Kuliah Kerja Nyata. *DEDIKASI: Community Service Reports*, 2(2), 66–78. <https://doi.org/10.20961/dedikasi.v2i2.46541>.
- Fathurohman, M., Tri, A., Pratita, K., Wardani, G. A., Lestari, T., Nofianti, T., Nurviana, V., Rahmiyani, I., & Nurdianti, L. (2021). *Peningkatan kesehatan masyarakat melalui pengenalan diversifikasi produk nutrasetikal di desa bunder jawa barat*. 5(4), 1950–1958.
- Firdausi, U., Candra, L. F. K., & Ferri Karma, C. P. (2020). Pengabdian Masyarakat Dan Anak - Anak Melalui Kkn-T Mengenai Edukasi Pencegahan Covid-19 Di Desa Dukuh Cikupa. *ABDIPRAJA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.31002/abdipraja.v1i1.3207>.
- Fitri, B. M., Widyastutik, O., & Arfan, I. (2020). Penerapan protokol kesehatan era new normal dan risiko COVID-19 pada mahasiswa Bella. *Riset Informasi Kesehatan*, 9(2), 143–153. <https://doi.org/10.30644/rik.v8i2.460>
- Fernalia, Pawiliyah, Ida Rahmawati, Loren Juksen, Sanisahhuri, Syamsu Rizal.



- (2021). Sosialisasi Penggunaan Masker dan Pembagian Masker Kepada Warga Untuk Pencegahan Covid 10 di Pasar Tradisional Kota Bengkulu. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), 10-17. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3577>.
- Hastuti, V., Mongkito, R., Sukariasih, L., Sahara, L., Fisika, J. P., Oleo, U. H., Tempat, P., Tangan, C., & Masyarakat, P. K. (2021). *Edukasi Masyarakat dalam Upaya Penanggulangan Covid-19 Melalui Cara Pembuatan Tempat Mencuci Tangan*. 4(2).
- Kemendes RI (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Diseases (COVID-19). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. KMK No. HK. 01.07-MENKES- 413-2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19
- Muhyidin. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240–252. <https://doi.org/10.36574/jppi.v4i2.118>
- Rangki, L., Alifariki, L. O., & Dalla, F. (2020). Upaya pencegahan dan penanggulangan transmisi covid 19 melalui program KKN Tematik Mahasiswa Universitas Halu Oleo. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 266–274. <http://jceh.org/>
- Rahmiyani, I., Ruswanto, R., Yuliana, A., Nurviana, V., Nofianti, T., Amin, S., Lestari, T., Faturrohman, R., Pratita, A. T. K., & Alifiar, I. (2021). Penyuluhan covid-19 dan workshop pembuatan hand sanitizer di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(1), 87–94.
- Rahmiyani, I., Ruswanto, R., Yuliana, A., Nurviana, V., Nofianti, T., Amin, S., Lestari, T., Faturrohman, M., Pratita, A. T. K., & Alifiar, I. (2021). Penyuluhan tentang proteksi diri di era new normal dan workshop pembuatan sediaan herbal berpotensi imunomodulator. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 954–961.
- Rosidi, A., & Nurcahyo, E. (2020). Penerapan New Normal (Kenormalan). *Jurnal Ilmiah Rinjani*, 8(2), 193–197.
- Silitonga, E., Saragih, F. L., & Oktavia, Y. T. (2021). Sosialisasi Penerapan 3M Dalam Upaya Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Masyarakat Kota Medan. *Jurnal Adimas Mutiara*, 2(1), 120–127.
- Taib, Z., & Supriana, T. (2020). Perspektif Ekonomi Pada Era New Normal Pasca Covid-19. *Akses: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 15(2), 108–118.