



NO. 2, JULI 2020

# POLICY BRIEF

Tim Pakar Percepatan Penanganan Covid-19  
Universitas Lambung Mangkurat

<https://covid19.ulm.ac.id>

## PENTINGNYA PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN DALAM RANGKA MENURUNKAN TRANSMISI COVID-19

**SYAMSUL ARIFIN\***

### Pendahuluan

Pada saat sekarang ini, istilah protokol kesehatan sangatlah sering kita baca dan dengar di hampir semua media informasi. Namun Dari survei yang dilakukan BPS beberapa saat yang lalu kepada 87.379 responden, diketahui bahwa Generasi Z yang berusia di kisaran 10 hingga 22 tahun dinilai paling sulit mengikuti protokol kesehatan pencegahan Covid-19 dengan benar. Disamping itu beberapa bulan ke depan kita akan disibukkan dengan PILKADA yang tentunya semakin menambah kekuatiran kita terhadap tingkat transmisi Covid-19 di Benua.

Oleh karena itu pemahaman tentang protokol kesehatan secara benar harus dikomunikasikan kepada masyarakat secara masif, lengkap dan benar. Ketika kita gagal mengkomunikasikan, maka orang akan berasumsi dengan pemahaman mereka masing-masing, dan ini dikuatirkan akan semakin menimbulkan perilaku acuh tak acuh terhadap penerapan protokol kesehatan.

### **Protokol Kesehatan : Perlindungan Kesehatan Individu dan Perlindungan Kesehatan Masyarakat**

Secara definisi protokol kesehatan adalah panduan atau tata cara kegiatan yang dilakukan dalam rangka menjamin individu dan masyarakat

### RINGKASAN KEBIJAKAN

Trend kasus COVID-19 di wilayah Kalimantan Selatan yang terus meningkat merupakan keprihatinan kita bersama. Langkah strategis yang dapat kita upayakan adalah dengan penerapan protokol kesehatan secara ketat. Secara prinsip protokol kesehatan terdiri atas protokol perlindungan kesehatan individu yang meliputi aktivitas 6 M dan protokol perlindungan kesehatan masyarakat yang meliputi aktivitas 3 M. Penerapan protokol kesehatan ini dapat menurunkan tranmisi COVID-19 antara 35% sampai 85%. Oleh karena itu sangat protokol kesehatan ini sangat perlu dikomunikasi ke masyarakat secara masif, lengkap dan benar, terutama untuk generasi Z yang dinilai paling sulit untuk mengikuti protokol kesehatan.

**PROTOKOL KESEHATAN**  
**3M + 6M**

*\*Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin. Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat  
Email: dr.syamsularifin@ulm.ac.id/syamsularifin82@yahoo.co.id*

tetap sehat terlindung dari penyakit tertentu. Tujuan penerapan protokol kesehatan adalah untuk meningkatkan upaya pencegahan dan pengendalian COVID-19 bagi masyarakat di tempat dan fasilitas umum dalam rangka mencegah terjadinya episenter/kluster baru selama masa pandemi. Prinsip utama protokol kesehatan menurut Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 adalah perlindungan kesehatan individu dan perlindungan kesehatan masyarakat.

Hal ini penting disadari, karena selama ini sebagian besar masyarakat masih berasumsi bahwa protokol kesehatan itu hanyalah perlindungan kesehatan individu. Sehingga jika seseorang telah melakukan perlindungan individu seolah-olah telah melakukan seluruh protokol kesehatan. Padahal aktivitas dalam rangka perlindungan kesehatan masyarakat belum dilakukan dengan baik.

Protokol kesehatan dalam rangka perlindungan kesehatan individu dapat kita akronimkan dengan kegiatan 6 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,

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

**"Penerapan protokol kesehatan melalui aktivitas 3M+6M yang ketat adalah prinsip utama dari usaha pencegahan dan penurunan transmisi COVID-19"**

diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, kondisi immuno-compromised/penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak.

Menurut penelitian yang dilakukan Derek, dkk (2020) dan Andrew, dkk (2020) penerapan protokol kesehatan dalam bentuk perlindungan kesehatan individu ini terutama aktivitas cuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko tertular Covid-19  $\pm 35\%$ , menggunakan masker biasa  $\pm 45\%$ , menggunakan masker bedah  $\pm 70\%$ , Jaga jarak minimal 1 meter  $\pm 85\%$ . Khusus penggunaan masker bedah menurut rekomendasi WHO diperuntukkan untuk tenaga kesehatan, orang sakit dan orang tua yang berumur 60 tahun ke atas. Namun demikian bagi kita yang sehat tidak perlu kuatir hanya menggunakan masker biasa/ kain, sepanjang kita juga disiplin untuk jaga jarak maka efektivitasnya semakin tinggi dalam pencegahan penularan Covid-19. Disamping itu hal yang perlu ditekankan adalah penggunaan masker yang benar. Banyak peristiwa yang menunjukkan penggunaan masker yang salah diantaranya jika berbicara maskernya dibuka, maskernya hanya menutup mulut tanpa menutup hidung dan malah dibuka hanya menutup dagu saja.

Protokol kesehatan dalam rangka perlindungan kesehatan masyarakat dapat kita akronimkan dengan kegiatan 3 M dalam upaya penapisan dan pemantauan kondisi kesehatan melalui pemeriksaan

1. Memeriksa diri jika ada sedang sakit ke fasilitas kesehatan
2. Menyetujui untuk dilakukan Rapid test dan atau Swab test
3. Menyetujui jika harus isolasi mandiri dan atau di RS.

Pemahaman protokol kesehatan perlindungan kesehatan masyarakat ini juga sangat penting dalam rangka menurunkan transmisi COVID-19. Melalui pemahaman yang lengkap dan benar ini, diharapkan masyarakat dapat membantu dan mempermudah intervensi yang dilakukan pemerintah daerah khususnya Tim Kesehatan dalam melakukan pemeriksaan skrining dan isolasi pasien jika nantinya terkonfirmasi COVID-19. Berdasarkan penelitian Adam dkk, 2020 menunjukkan bahwa test massal COVID-19 yang dilakukan dapat menurunkan  $R_t \pm 2\%$  dari  $R_t$  awal. Akan tetapi jika test massal COVID-19 diikuti dengan pelacakan kontak erat dan isolasi bagi yang positif dapat menurunkan  $R_t \pm 57\%$  dari  $R_t$  awal. Efektivitas Test massal COVID-19 semakin baik jika diikuti pelacakan semua kontak dan isolasi bagi yang terkonfirmasi positif dapat menurunkan  $\pm 64\%$  dari  $R_t$  awal.

### Implementasi dan Rekomendasi

1. Implementasi praktis serta rekomendasi yang dapat dilakukan oleh pemerintah adalah sebagai berikut:
  - (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
  - (4) Menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut
  - (5) Menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan

- (6) Meningkatkan daya tahan tubuh
- (7) Memeriksa diri jika sedang sakit ke fasilitas kesehatan
- (8) Menyetujui untuk dites Covid-19 (Rapid atau Swab)
- (9) Menyetujui harus isolasi mandiri atau di tempat khusus pemerintah

2. Perlu dikomunikasikan secara masif, lengkap dan benar tentang protokol kesehatan dengan akronim 9 M terutama kalangan generasi Z di banua Kalimantan Selatan.

### Kesimpulan

CoVid-19 merupakan penyakit komunal, oleh karena itu sangat dibutuhkan peran dan kekompakan antar individu dalam rangka mencegah transmisinya semakin meningkat. Prinsip utama pencegahan atau penurunan transmisi penyakit ini adalah melalui penerapan protokol kesehatan yang ketat, baik untuk perlindungan kesehatan individu melalui aktivitas 6 M maupun perlindungan kesehatan masyarakat melalui aktivitas 3 M.

### Daftar Pustaka

BPS RI. Hasil Survei Sosial Demografi Dampak COVID-19. 2020

Keputusan Menteri Kesehatan 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).

Andrew Hayward, Beale, Sarah and Johnson, Anne M and Zambon, Maria and Hayward, Andrew C and Fragaszy, Ellen B and Group, Flu Watch, Hand and Respiratory Hygiene Practices and the Risk and Transmission of Human Coronavirus Infections in a UK Community Cohort (3/8/2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3551360> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3551360>

Derek K Chu, Elie A Akl, Stephanie Duda, Karla Solo, Sally Yaacoub, Holger J Schünemann, Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. The Lancet

Volume 395, ISSUE 10242, P1973-1987, June 27, 2020 Open Access Published: June 01, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31142-9)

Adam J Kucharski, Petra Klepac, Andrew J K Conlan, Stephen M Kissler, Maria L Tang, Hannah Fry, Effectiveness of isolation, testing, contact

tracing, and physical distancing on reducing transmission of SARS-CoV-2 in different settings: a mathematical modelling study. Published: June 16, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30457-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30457-6)

Lihat seri policy brief, informasi, dan pandangan pakar di:

<https://covid19.ulm.ac.id>

Jl. Brigjen H. Hasan Basri, Kayu Tangi, Banjarmasin, Indonesia, Kotak Pos 219. e-Mail: [tim@covid19.ulm.ac.id](mailto:tim@covid19.ulm.ac.id)