

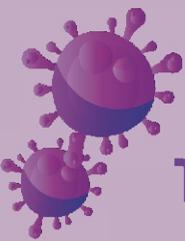
BUKU PENDAMPING SATGAS WANI NGANDANI

“KOMUNIKASI EFEKTIF SOSIALISASI 5 M
CEGAH COVID 19”



FKM - UNAIR

MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS AIRLANGGA



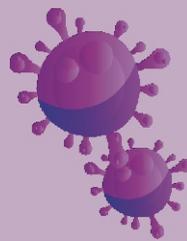
Tim Penyusun

- **Dr. Sri Widati, S. Sos., M.Si**
- **Dr. Santi Martini, dr., M.Kes**
- **Dr. Atik Choirul Hidajah, dr., M.Kes**
- **Dr. Shrimarti Rukmini Devy, Dra., M.Kes**
- **Dr. Mochammad Bagus Qomaruddin, Drs., M.Sc**
- **Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes**
- **Riris Diana Rachmayanti, S.KM., M.Kes**
- **Muthmainnah, S.KM., M.Kes**
- **Ira Nurmala, S.KM., M.PH., Ph.D**
- **Hario Megatsari, S.KM., M.Kes**
- **Pulung Siswantara, S.KM., M.Kes**
- **Prof. Dr. Rika Subarniati T., Dr., S.KM.**
- **dr. Oedojo Soedirham, M.PH., M.A., Ph.D**
- **Dr. Mohammad Zainal Fatah, Drs., M.S., M.Kes**
- **Dr. Rachmat Hargono, dr., M.S., M.PH.**
- **Jayanti Dian Eka Sari, S.KM, M.Kes**
- **Isma Faridatus Sholihah, S.KM**
- **Dayu Marista, S.KM**
- **Alfi Makrifatul Azizah, S.KM**
- **Eni Purwaningsih, S.KM**

**Buku Pendamping Satgas Wani Ngandani
"Komunikasi Efektif Sosialisasi 5M Cegah Covid 19"
FKM UNAIR**

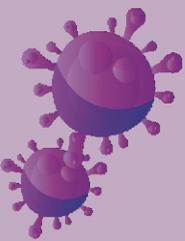


FKM - UNAIR



Daftar Isi

● Apa itu Komunikasi Kesehatan?	2
● Tujuan Komunikasi	2
● Komponen Komunikasi	2
● Proses Komunikasi	3
● Bagaimana cara berkomunikasi yang efektif dan menarik?	3
● Kaidah Komunikasi Efektif	4
● Gangguan Komunikasi (noise)	6
● Penyampaian Komunikasi Publik	6
● Ukuran Komunikasi yang Efektif	7
● Protokol Kesehatan 5M	8



Komunikasi Kesehatan

Apa itu Komunikasi Kesehatan?

Komunikasi adalah keseluruhan bentuk perilaku seseorang secara sadar ataupun tidak sadar yang dapat memengaruhi orang lain tidak hanya komunikasi yang diucapkan dan ditulis, tetapi juga termasuk gerakan tubuh serta tanda-tanda somatik dan simbol-simbol.

Tujuan Komunikasi

- > Menyampaikan ide/informasi/berita
- > Mempengaruhi orang lain
- > Mengubah perilaku orang lain
- > Memberikan pendidikan
- > Memahami (ide) orang lain

Komponen Komunikasi

- > Komunikator (penyampai pesan)
- > Pesan
- > Media Komunikasi (channel) : Contoh televisi, radio, facebook, instagram, twitter, dan youtube. Media komunikasi dapat berbentuk:
 1. Cetak contoh : surat kabar, buku, brosur, majalah, dan bulletin.
 2. Visual contoh : foto, gambar, karikatur, grafik, simbol, mind-map.
 3. Audio contoh : radio (Suara Edukasi, RRI), recorder, podcast, telepon.
 4. Audio visual contoh media audio visual: TV, youtube channel, video.
- > Penerima pesan (komunikan)
- > Efek pesan (*feedback*) atau respon

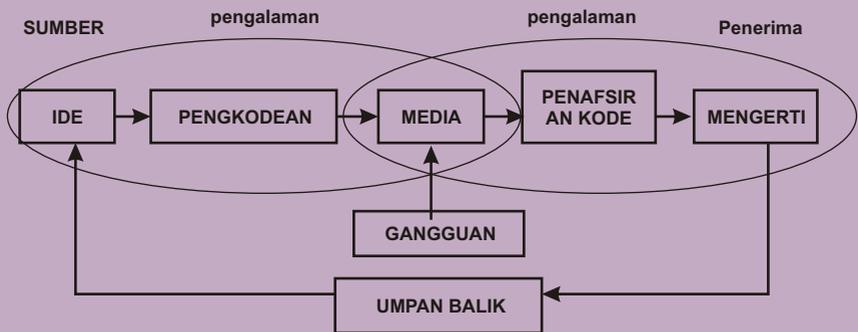
Buku Pendamping Satgas Wani Ngandani
"Komunikasi Efektif Sosialisasi 5M Cegah Covid 19"
FKM UNAIR





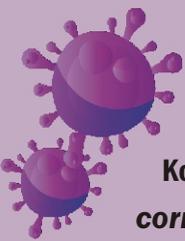
Proses Komunikasi

Proses komunikasi adalah bagaimana komunikator menyampaikan pesan kepada komunikkannya, sehingga dapat menciptakan suatu persamaan makna antara komunikan dengan komunikatornya. Informasi yang diberikan pengirim akan diubah pengkodean menjadi pesan. Jika pengirim tidak benar dalam menyandikan akan menjadikan pesan yang kurang tepat. Kurang tepatnya pesan yang dikirimkan akan mempengaruhi penerima dalam menginterpretasikan (penafsiran kode) isi pesan yang dikirim, sehingga penerima bisa salah mengartikan isi pesanyang dikirim (tidak mengerti).



Bagaimana cara berkomunikasi yang efektif dan menarik?

Komunikasi efektif terjadi bila komunikator dan komunikan sama-sama memiliki pengertian yang sama tentang suatu pesan atau *"the communication is in tune"*. Kedua belah pihak yang berkomunikasi sama-sama mengerti apa pesan yang disampaikan. Komunikasi yang efektif ditandai dengan adanya pengertian, dapat menimbulkan kesenangan, mempengaruhi sikap, meningkatkan hubungan sosial yang baik dan pada akhirnya menimbulkan suatu tindakan yang positif.



Komunikasi efektif harus memenuhi 7C yaitu *clear, concise, concrete, correct, coherent, complete and courteous* (Utami et al., 2020).

- > **Clear** (jelas), pesan mudah dipahami, gunakan kata-kata yang tepat, tidak ambigu dan menimbulkan banyak persepsi komunikan.
- > **Concise** (ringkas, padat), pesan disampaikan secara ringkas dan padat, menggunakan kalimat yang mudah dipahami.
- > **Concrete** (konkrit), pesan yang disampaikan merupakan fakta konkrit dan spesifik, sehingga komunikan yakin karena didukung dengan fakta yang sebenarnya.
- > **Correct** (benar), pesan yang disampaikan benar secara konten dari sumber yang jelas dan dapat dipertanggung jawabkan, serta dengan menggunakan bahasa yang tepat.
- > **Coherent** (koheren), pesan yang disampaikan harus benar apa adanya komunikasi harus logis atau masuk akal apa yang disampaikan tetap konsisten.
- > **Complete** (lengkap) pesan yang disampaikan utuh saling terkait dan lengkap sesuai dengan kebutuhan komunikan.
- > **Courteous** (santun), pesan disampaikan dengan santun, jujur, empati, sehingga komunikan dapat menerima pesan sesuai dengan yang diharapkan.

Kaidah Komunikasi Efektif

> *Respect*

Komunikasi dibangun dari sikap saling menghargai dan menghormati, akan lahir kerjasama yang sinergis untuk peningkatan efektivitas kinerja, baik sebagai individu maupun secara keseluruhan sebagai sebuah tim.

Buku Pendamping Satgas Wani Ngandani
"Komunikasi Efektif Sosialisasi 5M Cegah Covid 19"
FKM UNAIR



FKM - UNAIR



> **Empathy**

Kemampuan untuk menempatkan diri pada situasi atau kondisi yang dihadapi oleh orang lain. Rasa empati akan memberikan kemampuan untuk menyampaikan pesan dengan cara dan sikap yang akan memudahkan komunikasi menerima pesan. Rasa empati akan menimbulkan respek atau penghargaan, dan rasa respek akan membangun kepercayaan yang merupakan unsur utama dalam membangun tim.

> **Audible**

Kemampuan kita untuk menggunakan berbagai saluran atau alat bantu audio-visual yang akan membantu kita agar pesan yang kita sampaikan dapat diterima dengan baik.

> **Clarity**

Kejelasan dari pesan yang disampaikan atau diartikan pula dengan keterbukaan dan transparansi. Hal ini agar tidak menimbulkan tafsiran yang berlainan.

> **Humble**

Sikap rendah hati antara lain mau mendengar dan menerima kritik, tidak sombong dan tidak memandang rendah orang lain, berani mengakui kesalahan, rela memaafkan, lemah lembut dan penuh pengendalian diri serta mengutamakan kepentingan yang lebih besar.



Gangguan Komunikasi (*noise*)

- > **Gangguan fisik** : biasanya berkaitan dengan situasi, tempat dan suasana pada saat komunikasi berlangsung. Misalnya tulisan yang terlalu kecil, suara bising yang mengganggu, kualitas audio/visual yang buruk dan sebagainya.
- > **Gangguan fisiologis** : yang disebabkan kekurangan kondisi fisik misal gangguan pendengaran, penglihatan.
- > **Gangguan psikologis** : adalah hambatan pada *sender* atau *receiver* dalam aspek psikologis yang dialaminya pada saat memberikan atau menerima pesan, sebagai contoh kondisi mood kurang baik cenderung mempengaruhi pesan yang disampaikan.
- > **Gangguan semantic** : adalah *sender* atau *receiver* dalam mengemukakan atau menerima terjadi gap budaya dalam hal artikulasi pemaknaan pesan. Sebagai contoh kata “*cokot*” dalam bahasa Jawa, berbeda makna dalam bahasa sunda.

Penyampaian Komunikasi Publik

- > **Kontak Mata** : Di samping mempunyai kekuasaan yang membujuk, kontak mata juga membantu untuk menjaga perhatian pendengar. Kontak mata dengan pendengar membantu si pembicara mengetahui dan memonitor pendengar dan merupakan balikan bagi si pembicara mengenai pesan yang disampaikan.
- > **Vokalik** : Persentasi lisan yang disampaikan dengan suara yang jelas dan enak didengar dapat memukau pendengar.

Buku Pendamping Satgas Wani Ngandani
“Komunikasi Efektif Sosialisasi 5M Cegah Covid 19”
FKM UNAIR



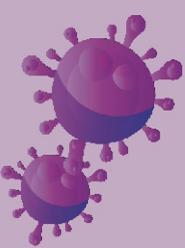
FKM - UNAIR



- > **Ketepatan** : Suatu persentasi harus disampaikan tepat sesuai dengan kondisi lapangan. Pada situasi formal maka cara penyampaian persentasi juga hendaknya bersifat formal, begitupun sebaliknya.
- > **Perencanaan** : Membuat perencanaan sebelum menyampaikan materi, mulai dari materi, media komunikasi, hingga strategi komunikasi.

Ukuran Komunikasi yang Efektif

- > **Pemahaman**: komunikasi dikatakan efektif jika penerima pesan memperoleh pemahaman yang cermat terhadap apa yang disampaikan oleh pengirim pesan.
- > **Kesenangan**: Komunikator merasa senang menyampaikan informasi kepada komunikan, dan sebaliknya.
- > **Mempengaruhi sikap**: dalam berkomunikasi, komunikator berusaha untuk mempengaruhi sikap komunikan, dan berusaha agar komunikan memahami ucapannya.
- > **Memperbaiki hubungan**: komunikasi efektif perlu adanya hubungan baik antara komunikator dengan komunikan, apabila terdapat konflik maka komunikator dan komunikan harus memperbaiki hubungannya terlebih dahulu.
- > **Tindakan**: keefektifan komunikasi sangat bergantung kepada tindakan yang dilakukan oleh komunikan setelah berkomunikasi. Jika komunikan melakukan tindakan seperti yang dikatakan komunikator maka dapat dikatakan komunikasi efektif telah terjadi.



PROTOKOL KESEHATAN 5 M



1. Mencuci Tangan

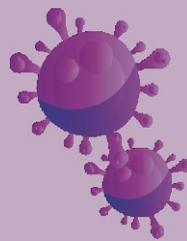
Rutin mencuci tangan hingga bersih adalah salah satu protokol kesehatan yang cukup efektif untuk mencegah penularan virus corona. Untuk hasil yang maksimal, kamu disarankan untuk mencuci tangan setidaknya selama 20 detik beberapa kali sehari, terutama saat:

- > Sebelum memasak atau makan;
- > Setelah menggunakan kamar mandi;
- > Setelah menutup hidung saat batuk atau bersin.

Untuk membunuh virus dan kuman-kuman lainnya, gunakan sabun dan air atau pembersih tangan dengan alkohol setidaknya dengan kadar 70 persen.

Buku Pendamping Satgas Wani Ngandani
"Komunikasi Efektif Sosialisasi 5M Cegah Covid 19"
FKM UNAIR





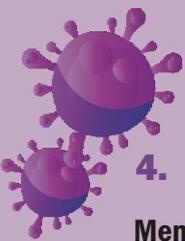
2. Memakai Masker

Penggunaan masker di dalam rumah perlu dilakukan ketika:

- > Terdapat anggota keluarga yang terinfeksi COVID-19.
- > Terdapat anggota keluarga yang berpotensi terkena COVID-19 karena aktivitas di luar rumah.
- > Merasa terjangkit atau mengalami gejala COVID-19.
- > Ruangan sempit.
- > Tidak bisa menjaga jarak satu setengah sampai dua meter.

3. Menjaga Jarak

Menjaga jarak 1,5 sampai 2 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.



4. Menjauhi Kerumunan

Menjauhi kerumunan merupakan protokol kesehatan juga perlu dilakukan. Masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Sebab, semakin banyak dan sering kamu bertemu orang, maka kemungkinan terinfeksi virus corona pun semakin tinggi. Hindari tempat keramaian terutama bila sedang sakit atau berusia di atas 60 tahun (lansia).

5. Mengurangi Mobilitas

Mobilitas adalah pergerakan atau perpindahan seseorang yang dalam kehidupan masyarakat. Mobilitas menuntut banyak waktu di luar rumah, yang tentu akan semakin tinggi resiko terpapar virus jahat ini. Oleh karena itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah.

HALANGI MASUKNYA VIRUS COVID 19, PAKAI MASKERMU!



Penggunaan masker yang efektif untuk mencegah penularan Covid 19 tidak bisa dilakukan sembarangan. Kenakan masker dengan benar untuk melindungi diri dan orang-orang di sekitar kita.

NGENE GAWE MASKER SING BENER



1 Cuci tangan dengan sabun sebelum memakai masker



2 Pakai masker bersih yang tidak rusak atau kotor



3 Pastikan masker menutup ketat area hidung, mulut dan dagu



4 Hindari menyentuh bagian depan masker saat digunakan



5 Pakai masker ganda lebih baik, dengan kombinasi masker medis + masker kain



6 Tekan bagian atas masker sehingga menutup mengikuti bentuk hidung



7 Lepas masker dari tali belakang



8 Kembali cuci tangan pakai sabun/hand sanitizer setelah lepas masker

GAWE MASKER TAPI KELIRU



Niki ora bener nggih..



Niki pisan



Nopo malah niki



Iki laopo to???



Ojo ditiru njih...

SUMBER PESAN : KEMENTERIAN KESEHATAN RI



TIM APLIKASI PROMKES
MINAT PROMKES
MAGISTER KESMAS
UNAIR ANGGATAN 2020

DINAS KESEHATAN
KOTA SURABAYA

CEGAH PENULARAN COVID 19 *dengan* MENCUCI TANGAN

Tangan sering menjadi media perantara kuman dan virus, termasuk Covid 19. Sehingga apabila tidak dicuci dengan bersih dan benar, bisa menjadi penyebab seseorang terjangkit Covid 19. ***Ngene iki cara wijek sing bener :***



1
Ratakan sabun dengan kedua tangan



2
Gosok punggung tangan dan sela-sela jari



3
Gosok jari-jari bagian dalam



4
Gosok telapak tangan dengan posisi jari saling mengunci



5
Gosok ibu jari secara berputar dalam genggaman



6
Gosok ulang jari pada telapak tangan secara berputar

Jika tidak ada sabun dan air, bisa menggunakan *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 70% untuk membunuh kuman di tangan. Namun segera cuci tangan jika sudah menemukan air dan sabun.



SUMBER PESAN : KEMENTERIAN KESEHATAN RI



TIM APLIKASI PROMKES
MINAT PROMKES
MAGISTER KESMAS UNAIR
ANGKATAN 2020

DINAS KESEHATAN
KOTA SURABAYA





CEGAH PENULARAN COVID 19 DENGAN



JAGA JARAK

Virus Corona ditularkan melalui droplet saat orang bersin, batuk atau berbicara. Untuk mencegah tertularnya virus corona, menjaga jarak 1,5 sampai 2 meter agar tidak terkena droplet.



Jika berada di tempat umum, sebaiknya diberi jeda antar tempat duduk. Sehingga jaraknya tidak terlalu dekat dan terhindar dari droplet orang lain yang mungkin terkena Covid 19.

SUMBER PESAN : KEMENTERIAN KESEHATAN RI



TIM APLIKASI PROMKES
MINAT PROMKES
MAGISTER KESMAS UNAIR
ANGKATAN 2020

DINAS KESEHATAN
KOTA SURABAYA





CEGAH PENULARAN COVID 19 DENGAN MENJAUHI KERUMUNAN

Tempat dan fasilitas umum, menjadi pusat aktivitas warga sehingga kerumunan menjadi hal yang tak terelakkan. Jarak antar satu dengan yang lain amat dekat, tentu beresiko terkena droplet dari orang lain yang bisa menularkan virus Covid 19.



Bila di tempat umum, hendaknya selalu memakai masker. Sehingga jika ada droplet tidak masuk dan terhirup lewat hidung atau mulut.

Rajin mencuci tangan dengan air dan sabun juga membantu menghilangkan virus dan kuman



SUMBER PESAN : KEMENTERIAN KESEHATAN RI



TIM APLIKASI PROMKES
MINAT PROMKES
MAGISTER KESMAS UNAIR
ANGKATAN 2020

DINAS KESEHATAN
KOTA SURABAYA





CEGAH PENULARAN COVID-19 dengan *MENGURANGI MOBILITAS*

Jika tidak ada keperluan yang penting atau mendesak, lebih beraktivitas di rumah saja. ***Dadi nang omah ae yo rekkk...***



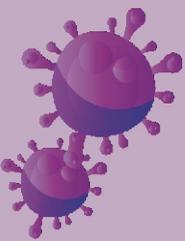
SUMBER PESAN : KEMENTERIAN KESEHATAN RI

Bekerja dan belajar via daring mencari jalan keluar untuk mengurangi mobilitas di luar rumah



TIM APLIKASI PROMKES
MINAT PROMKES
MAGISTER KESMAS
UNAIR ANGGATAN 2020

DINAS KESEHATAN
KOTA SURABAYA



CATATAN KEGIATAN SATGAS WANI NGANDANI

Nama Kegiatan :
Tanggal/Waktu :
Rincian Kegiatan :

Buku Pendamping Satgas Wani Ngandani
"Komunikasi Efektif Sosialisasi 5M Cegah Covid 19"
FKM UNAIR