
UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 PADA MASYARAKAT SELAMA PSBB DI PROVINSI SUMATERA BARAT

Yeffi Masnarivan^{1*}, Arinil Haq², Anggela Pradiva Putri³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas

*E-mail korespondensi: yeffimasnarivan@ph.unand.ac.id

Submitted :16-11-2020, Reviewed:16-12-2020, Accepted:24-12-2020

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v6i1.5718>

ABSTRACT

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) is an infectious disease caused by a new type of virus called Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Therefore, this study aimed to determine efforts to prevent the transmission of Covid-19 to the community during the PSBB in West Sumatra Province in 2020. This research is a quantitative study using a survey method. The study was conducted from April 30 to May 5, 2020 with a questionnaire using Googleform. The results showed that respondents are always used to avoid touching objects / surfaces in public areas. Many respondents are always used to physical distancing at least one meter from other people when outside the home. For worship during the PSBB, more than half of the respondents are always accustomed to avoiding worshipping at mosques / churches / monasteries / others. Most respondents or family members never smoke in and around the house. If there are migrants from an infected area around the respondent's domicile, they have followed quarantine for 14 days, either self-quarantine or a quarantine place that has been prepared and if there are any signs of Covid-19 around the respondent's domicile, they will immediately be taken to the nearest hospital according to the Covid-19 health protocol.

Keywords: covid-19, prevention, PSBB

ABSTRAK

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus jenis baru bernama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya pencegahan penularan Covid-19 pada masyarakat selama PSBB di Provinsi Sumatera Barat tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian dilakukan mulai 30 April hingga 5 Mei 2020 dengan kuisioner menggunakan Googleform. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden selalu terbiasa menghindari menyentuh benda/permukaan benda di area publik. Banyak responden selalu terbiasa physical distancing setidaknya satu meter dari orang lain ketika di luar rumah. Untuk ibadah selama PSBB, lebih dari separuh responden selalu terbiasa menghindari beribadah di Masjid / Gereja / Wihara / lainnya. Paling banyak responden atau anggota keluarga tidak pernah merokok di dalam dan sekitar rumah. Jika ada penderitanya dari daerah terjangkit disekitar domisili responden sudah mengikuti karantina selama 14 hari baik karantina mandiri atau tempat karantina yang telah disiapkan dan jika ada terindikasi gejala Covid-19 disekitar domisili responden segera dibawa ke rumah sakit terdekat sesuai dengan protokol kesehatan Covid-19.

Kata Kunci : covid-19, pencegahan, PSBB

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus jenis baru bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Beberapa tanda dan gejala umum COVID-19 yang terjadi adalah gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas. Pneumonia, sindrom pernafasan akut dan gagal ginjal bahkan kematian dapat terjadi pada kasus COVID-19 yang berat. Pada tanggal 11 Maret 2020, *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi (Kemenkes RI, 2020c).

COVID-19 pertama kali dilaporkan di Indonesia dengan 2 kasus konfirmasi positif pada tanggal 2 Maret 2020 (Kemenkes RI, 2020b). Hingga tanggal 26 Juli 2020, di Indonesia telah terkonfirmasi 98.778 kasus positif dengan *Case Fatality Rate (CFR)* sebesar 4,8% (Kemenkes RI, 2020a). Sedangkan, di Provinsi Sumatera Barat, kasus pertama dilaporkan pada tanggal 18 Maret 2020. Terhitung hingga tanggal 26 Juli 2020, sejumlah 806 kasus terkonfirmasi positif COVID-19 di Provinsi Sumatera Barat (Pemerintah Provinsi Sumatera Barat, 2020a).

Bukti saat ini menunjukkan bahwa COVID-19 menularsecara langsung, tidak langsung (melalui benda atau permukaan yang terkontaminasi), atau kontak dekat dengan orang yang terinfeksi melalui sekresi mulut dan hidung. Ini termasuk air liur, sekresi pernapasan atau tetesan sekresi (droplet) dari mulut atau hidung ketika orang yang terinfeksi batuk, bersin, atau berbicara (World Health Organization, 2020).

Salah satu usaha pemerintah Indonesia dalam pencegahan penularan COVID-19

adalah dengan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB didasarkan pada pertimbangan epidemiologis, besarnya ancaman, efektivitas, dukungan sumber daya, teknis operasional, pertimbangan politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan. PSBB paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum (Pemerintah Republik Indonesia, 2020).

Pemberlakuan PSBB diusulkan oleh Gubernur / Bupati / Walikota kepada Menteri Kesehatan. Selanjutnya Menteri Kesehatan akan menetapkan PSBB dengan pertimbangan Ketua Pelaksana Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Provinsi Sumatera Barat telah ditetapkan untuk menjalankan PSBB terhitung mulai tanggal 22 April hingga 5 Mei 2020 (Pemerintah Provinsi Sumatera Barat, 2020b). PSBB di Sumatera Barat kemudian diperpanjang dengan tahap II dan tahap III.

Tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat. Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif di masyarakat meliputi: melakukan kebersihan tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*; menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut; menerapkan etika batuk atau bersin yaitu menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu lalu membuang tisu ke sampah; memakai masker; dan menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain (Kemenkes RI, 2020b).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, diketahui bahwa tingginya urgensi dalam upaya-upaya pencegahan penularan COVID-19 khususnya di tingkat individu atau

anggota masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya pencegahan penularan COVID-19 pada masyarakat selama PSBB di Provinsi Sumatera Barat tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Variabel dalam penelitian ini adalah karakteristik responden (jenis kelamin, umur, pendidikan, latar belakang, pendidikan, kondisi pekerjaan), pengetahuan mengenai kebijakan PSBB, keberadaan responden sebelum dan saat PSBB, pembentukan posko tanggap Covid-19 dan upaya yang dilakukan untuk mencegah penularan Covid-19 pada

masyarakat Provinsi Sumatera Barat selama PSBB.

Penelitian dilakukan mulai 30 April hingga 5 Mei 2020 dengan kuisioner menggunakan platform formulir Google dan kemudian disebarakan melalui berbagai platform internet seperti Whatsapp dan Facebook. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berdomisili di Provinsi Sumatera Barat. Sedangkan sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yaitu masyarakat Provinsi Sumatera Barat yang mengisi angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	139	32.6
Perempuan	288	67.4
Total	427	100.0
Kelompok Umur		
15-20 tahun	63	14.8
21-30 tahun	179	41.9
31-40 tahun	104	24.4
41-50 tahun	52	12.2
51-60 tahun	26	6.1
> 60 tahun	3	0.7
Total	427	100.0
Kondisi Pekerjaan		
Tidak bekerja / masih sekolah	96	22.5
Baru saja terkena PHK	11	2.6
Terus bekerja dari rumah	171	40.0
Terus bekerja di tempat kerja	108	25.3
Untuk sementara diliburkan	41	9.6
Total	427	100.0

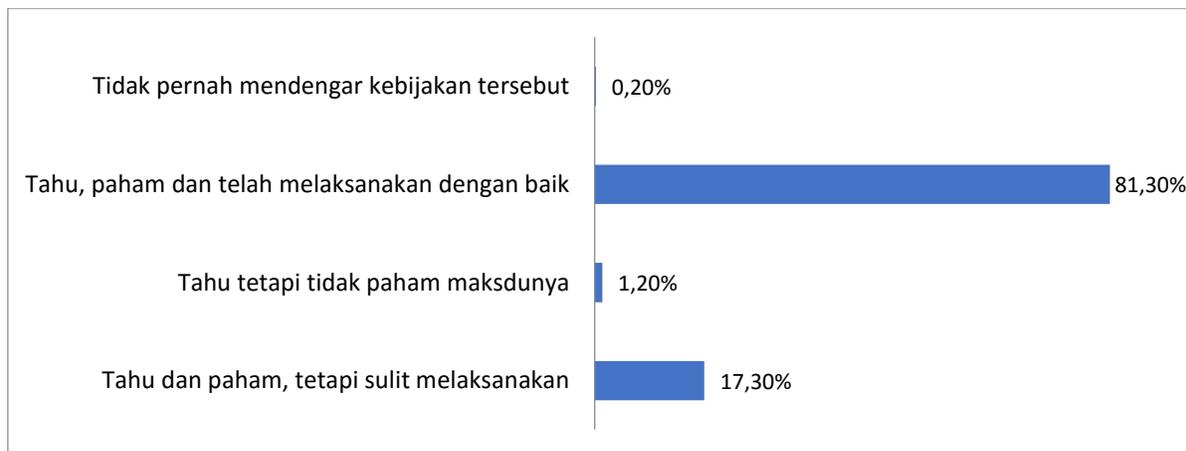
Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden dalam penelitian ini

menggambarkan variabel jenis kelamin, kelompok umur, latar belakang pendidikan

dan kondisi pekerjaan. Paling banyak responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 67,4%. Paling banyak responden berada pada kelompok umur 21-30 tahun yaitu 41,9%. Dan paling banyak responden berkeja dari rumah (WFH) yaitu 40%.

Pengetahuan Mengenai Kebijakan PSBB

Pengetahuan responden mengenai kebijakan PSBB dapat dilihat pada gambar berikut ini:

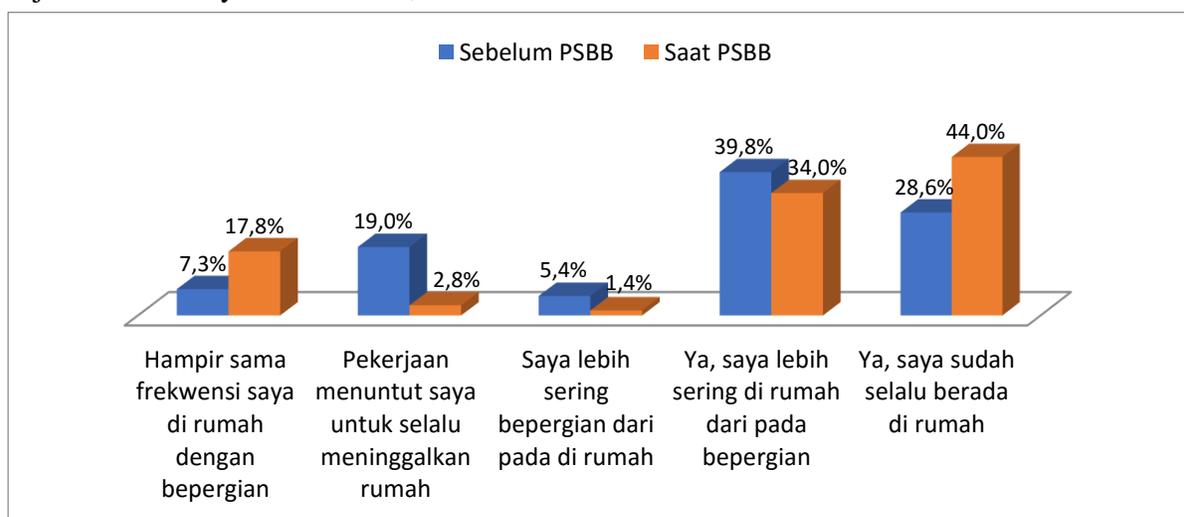


Gambar 1. Pengetahuan Responden Mengenai Kebijakan PSBB

Dari gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 81,30% responden tahu, paham dan telah melaksanakan dengan baik mengenai kebijakan PSBB. Akan tetapi masih ada responden yang tidak pernah mendengar kebijakan tersebut yaitu sebesar 0,20%.

Keberadaan Responden Sebelum dan Saat PSBB

Keberadaan responden saat PSBB dan sebelum PSBB dapat dilihat pada gambar berikut ini:

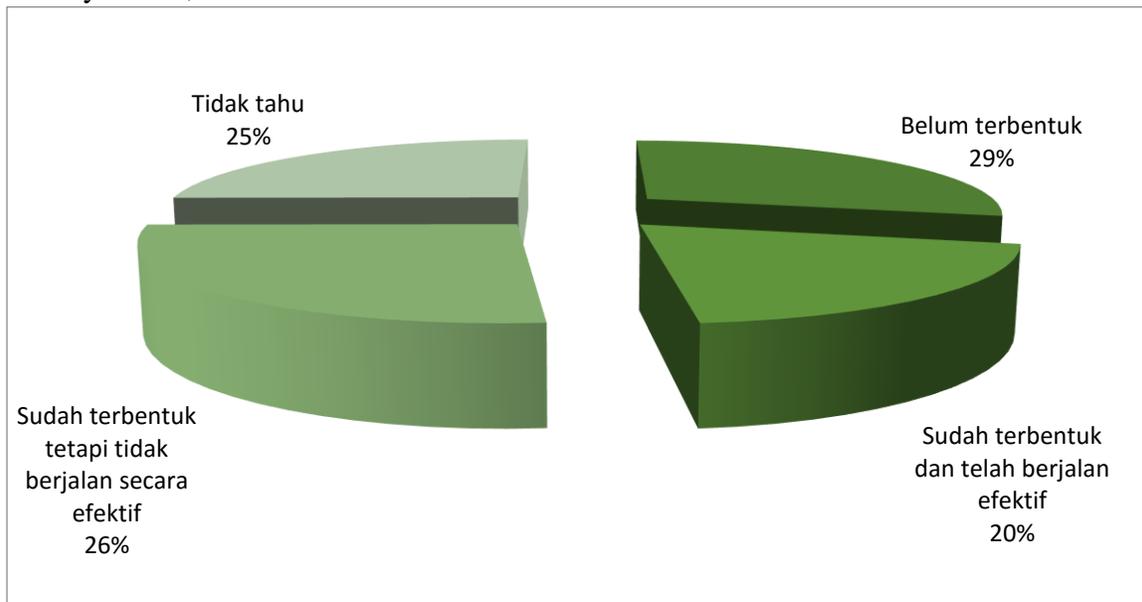


Gambar 2. Gambaran Keberadaan Responden Saat dan Sebelum PSBB

Dari gambar 2 diatas menunjukkan bahwa responden sebelum PSBB paling banyak sering dirumah dari pada bepergian yaitu 39,8%. Sedangkan pada saat PSBB paling banyak responden sudah selalu berada di rumah yaitu 44,0%.

Pembentukan Posko Tanggap Covid-19

Pembentukan posko tanggap Covid-19 dilingkungan responden dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Gambaran Pembentukan Posko Tanggap Covid-19

Dari gambar 3 diatas menunjukkan bahwa paling banyak dilingkungan responden belum terbentuk posko tanggap Covid-19 yaitu 29%. Sedangkan lingkungan responden yang sudah terbentuk dan telah berjalan efektif yaitu 20%.

Upaya yang Dilakukan Untuk Mencegah Penularan Covid-19 Selama PSBB

Upaya yang dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19 Selama PSBB oleh responden dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Upaya yang Dilakukan Untuk Mencegah Penularan Covid-19 Selama PSBB

Variabel	Jarang		Kadang-kadang		Selalu		Sering		Tidak Pernah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Terbiasa menghindari pertemuan atau berdiri dalam antrian panjang	26	6,1	33	7,7	215	50,4	128	30,0	25	5,9
Terbiasa menghindari menyentuh benda/permukaan benda di area publik	26	6,1	60	14,1	164	38,4	159	37,2	18	4,2
Terbiasa menghindari naik transportasi umum (termasuk transportasi online)	6	1,4	21	4,9	291	68,1	65	15,2	44	10,3
Terbiasa menghindari naik transportasi yang penumpangnya melebihi 50% kapasitas normal	11	2,6	19	4,4	287	67,2	65	15,2	45	10,5

Variabel	Jarang		Kadang-kadang		Selalu		Sering		Tidak Pernah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Terbiasa menjaga jarak (physical distancing) setidaknya satu meter dari orang lain ketika di luar rumah	22	5,2	52	12,2	197	46,1	145	34,0	11	2,6
Terbiasa jika ada gejala penyakit, akan segera memberi tahu orang-orang sekitar	30	7,0	73	17,1	152	35,6	136	31,9	36	8,4
Terbiasa menghindari pulang kampung atau mudik	20	4,7	41	9,6	249	58,3	72	16,9	45	10,5
Terbiasa mengingatkan keluarga/family yang di rantau untuk tidak pulang kampung atau mudik	25	5,9	53	12,4	205	48,0	119	27,9	25	5,9
Terbiasa menghindari beribadah di masjid/Gereja/Wihara dll	20	4,7	33	7,7	256	60,0	84	19,7	34	8,0
Terbiasa tidur selama rata-rata 6-8 jam per hari	26	6,1	100	23,4	160	37,5	125	29,3	16	3,7
Anda atau anggota keluarga merokok di dalam dan sekitar rumah	50	11,7	44	10,3	43	10,1	49	11,5	241	56,4
Disekitar domisili jika ada pendatang dari daerah terjangkit sudah mengikuti karantina selama 14 hari baik karantina mandiri atau tempat karantina yang telah disiapkan	57	13,3	89	20,8	88	20,6	110	25,8	83	19,4
Disekitar domisili jika ada terindikasi gejala Covid-19 segera dibawa ke rumah sakit terdekat sesuai dengan protokol kesehatan Covid-19	39	9,1	52	12,2	160	37,5	115	26,9	61	14,3

Tabel 2 diatas menggambarkan upaya yang dilakukan oleh responden untuk mencegah penularan COVID-19 Selama PSBB. Paling banyak responden selalu terbiasa menghindari pertemuan atau berdiri dalam antrian panjang yaitu 50,4%.

Katie Pearce dari John Hopkins University, menyatakan *social distance* sebagai praktik kesehatan masyarakat guna mencegah penularan penyakit. Salah satu cara yang dinilai efektif memperkecil angka penularan virus corona atau SARS-CoV-2 adalah dengan berdiam diri di rumah dan menghindari bertemu dengan banyak orang. Tetapi untuk saat ini mungkin untuk berdiam diri di rumah masih belum bisa dilakukan oleh sebagian orang, yang memiliki bisnis atau pekerjaan yang belum dapat ditinggalkan, sehingga *social distancing* perlu diterapkan ketika mereka ada di tempat umum maupun tempat kerja (Febriana, 2020).

Paling banyak responden selalu terbiasa menghindari menyentuh benda/permukaan

benda di area publik yaitu 38,4%. Dilihat dari cara penularan Covid-19, transmisi terjadi melalui percikan-percikan (droplet) dari hidung atau mulut seseorang yang terjangkit Covid-19 saat bernafas atau batuk. Percikan tersebut dapat masuk ke dalam tubuh secara langsung yaitu terhirupnya droplet seseorang yang terinfeksi. Penularan tidak langsung terjadi karena jatuhnya percikan dari penderita dan menempel pada permukaan benda di sekitar penderita. Seseorang yang menyentuh benda/permukaan tersebut akan terjangkit apabila menyentuh mata, hidung, atau mulut (Athena et al., 2020). Untuk itu pentingnya menghindari menyentuh benda/permukaan di area publik.

Paling banyak responden selalu terbiasa menghindari naik transportasi umum (termasuk transportasi online) yaitu 68,1%. Tingginya tingkat penularan virus ini dan kompleksnya dampak yang ditimbulkan, maka pemerintah membuat Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan ini dibentuk untuk mengurangi

peningkatan dan penyebaran Covid-19 di wilayah tertentu. Menurut peraturan tersebut, pelaksanaan PSBB mengatur beberapa aktivitas masyarakat seperti beralihnya pelaksanaan sekolah dan kerja, pembatasan moda transportasi, penundaan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan keagamaan serta pembatasan kegiatan lainnya (Wiranti et al., 2020).

Jika menggunakan transportasi umum tidak bisa di elakkan maka alangkah lebih baiknya upaya pencegahan yang utama dilakukan dengan cara memperhatikan kebersihan dan higienis, baik penumpang maupun pengemudi. Penumpang disarankan senantiasa memperhatikan kebersihan dengan cara mencuci tangan sebelum dan setelah menggunakan ojek online. Selalu memakai masker pada saat menggunakan ojek online. Membawa helm sendiri agar kebersihannya lebih terjamin. Guna meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap transportasi online, salah satu hal yang utama dalam protokol kesehatan yang harus diperhatikan adalah memastikan kendaraan higienis saat digunakan untuk mengangkut penumpang (Alfonsius, 2020).

Paling banyak responden selalu terbiasa menghindari naik transportasi yang penumpangnya melebihi 50% kapasitas normal yaitu 67,2% responden. Hal ini diatur dalam permenhub no PM 18 tahun 2020 tentang pengendalian transportasi dalam rangka pencegahan penyebaran corona virus disease 2019 (Covid-19) dimana dijelaskan dalam peraturan tersebut kendaraan bermotor umum dan perseorangan, transportasi udara, seperti ASDP maksimal menampung penumpang 50% dari kapasitas (Nugroho et al., 2020).

Paling banyak responden selalu terbiasa menjaga jarak (*physical distancing*) setidaknya satu meter dari orang lain ketika di luar rumah yaitu 46,1% responden.

Bencana pandemik Covid-19 dan kebijakan pembatasan sosial akhirnya memaksa sebagian besar pelaku masyarakat mengurungi kegiatannya diluar rumah sehingga merubah perilaku masyarakat untuk melakukan kegiatan baik bekerja maupun belajar secara daring dirumah. Perubahan perilaku masyarakat yang diakibatkan oleh penerapan kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* merupakan cara terbaik yang dapat dilakukan untuk menghambat penyebaran dan penularan virus Covid-19 ditengah masyarakat. Physical distancing dan social distancing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan (Kresna & Ahyar, 2020).

Paling banyak responden selalu terbiasa jika ada gejala penyakit, akan segera memberi tahu orang-orang sekitar yaitu 35,6% responden. Bila ada anggota keluarga yang mengalami demam, rasa lelah atau batuk kering, cari pertolongan pada sarana kesehatan dan ikuti perintah tenaga kesehatan. Untuk itu sangat penting memberitahu orang-orang sekitar agar cepat mendapatkan pertolongan. Selain itu dengan adanya diketahui oleh orang lain maka akan lebih berhati-hati agar tidak menularkan ke orang lain dan merakapun akan lebih waspada. Misalnya bila diminta rawat di rumah dan Anda mampu, tempatkan anggota keluarga itu di ruang terpisah yang memiliki akses ke kamar mandi. Anggota keluarga itu harus memakai masker dan menghindari kontak dengan anggota keluarga lainnya dan tidak boleh meninggalkan rumah kecuali berobat. Meski terisolasi, Anda masih dapat menunjukkan kasih sayang dan perhatian dengan tetap berkomunikasi via telepon atau WA, bantu mengerjakan tugas-tugasnya yang terbengkalai dan menyediakan makanan untuknya. Secara teratur bersihkan permukaan benda-benda atau bagian-bagian di rumah yang sering disentuh tangan dengan disinfektan termasuk kamar mandi yang

digunakan anggota keluarga yang tengah diisolasi setiap selesai digunakan (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020b).

Paling banyak responden selalu terbiasa menghindari pulang kampung atau mudik yaitu 58,3% responden. Hal ini didasari atas diterbitkannya surat edaran MenPAN-RB No.46 tahun 2020 tentang pembatasan kegiatan bepergian ke luar daerah dan/atau kegiatan mudik dan/atau cuti bagi aparatur sipil negara dalam upaya pencegahan penyebaran covid-19. Serta diterbitkannya surat edaran Menteri BUMN No. SE-4/MBU/04/2020 tentang larangan kegiatan bepergian ke luar daerah dan/atau kegiatan mudik dalam upaya pencegahan Covid-19 (Nugroho et al., 2020).

Paling banyak responden selalu terbiasa mengingatkan keluarga/family yang di rantau untuk tidak pulang kampung atau mudik yaitu 48,0% responden. Tahun 2019 diperkirakan 20 juta warga mudik ke kampung halaman sepanjang bulan Ramadhan. Di tengah wabah, pergerakan orang sebanyak itu tentu mendatangkan risiko penyebaran yang besar sekali, terutama mereka yang menggunakan kendaraan umum.

Survei Badan Penelitian dan Pengembangan Perhubungan Kemenhub, yang melibatkan lebih dari 14.000 responden, menemukan 24% responden masih berencana mudik. Sekitar 7% baru saja kembali dari kampung halaman dan mayoritas responden menyatakan tidak berencana mudik. Sedangkan survei di situs covid19.go.id pada pertengahan April 2020, yang diikuti lebih dari 5000 pengunjung, menyimpulkan 77% responden telah membatalkan rencana mudik tahun ini karena wabah virus corona. Meski demikian, sekitar 9% melaporkan tetap berencana mudik dan 14% lainnya masih belum memutuskan (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020a).

Untuk itu pentingnya bagi kelompok yang masih berencana untuk mudik mendapatkan perhatian dari pihak keluarga untuk mengingatkan atau menasehati untuk tidak mudik atau pulang kampung dulu. Kedatangan perantau ke kampung halaman tidak ada jaminan mereka untuk tidak membawa atau terpapar virus selama di perjalanan. Tentu kita harus memutus rantai penularan tersebut dengan cara tidak pulang kampung/mudik.

Paling banyak responden selalu terbiasa menghindari beribadah di masjid/Gereja/Wihara dll yaitu 60,0% responden. Menghindari beribadah di tempat ibadah merupakan salah satu upaya untuk memutus rantai penularan Covid-19. Saat ini pemerintah dalam hal ini kementerian Agama telah menerbitkan Surat Edaran (SE) Nomor 15 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Keagamaan di Rumah Ibadah Dalam Mewujudkan Masyarakat Produktif dan Aman Covid-19 di Masa Pandemi (Humas Sekretaris Kabinet Republik Indonesia, 2020).

Majelis Ulama Indonesia selaku rujukan utama umat Islam di Indonesia juga mengeluarkan fatwa terbarunya mengenai Covid-19. Fatwa tersebut bertujuan untuk mencegah penularan Covid-19 dan menjaga salah satu tujuan pokok beragama (adhdharuriyat al-khams) yaitu menjaga jiwa (hifzhu an-nafs). Umat Islam dihimbau untuk melaksanakan seluruh ibadah yang biasa dilaksanakan di masjid secara berjamaah dengan melaksanakannya di rumah, sebagai contoh adalah salat Jum'at dan salat wajib lima waktu. Akan tetapi Majelis Ulama Indonesia merinci kebijakan itu, artinya tidak seluruh daerah di Indonesia diwajibkan untuk ibadah di rumah. Bagi daerah yang angka penularannya sangatlah tinggi tidak diperbolehkan untuk melaksanakan ibadah di masjid, sebaliknya jika angka penularannya rendah maka diperbolehkan beribadah di

masjid dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan Covid-19 (Ridho, 2020).

Paling banyak responden selalu terbiasa tidur selama rata-rata 6-8 jam per hari yaitu 37,5% responden. Untuk tetap menjaga imunitas tubuh di lingkungan yang aman salah satunya adalah tidur yang cukup untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Kita harus mempertahankan kebugaran tubuh selama masa karantina kesehatan/ pembatasan sosial bersekala besar (PSBB) (Wijayanto et al., 2020).

Kita semua harus yakin dan waspada, preventive, dengan cara ceria dapat meningkatkan imun kita, jangan cemas dan bingung, karena berita-berita yang hoaxes. Tetapi berfikirilah positif dengan meningkatnya endorphin dan menurunkan adrenalin daya tahan kita lebih bagus. Salah satu caranya adalah atur waktu untuk bisa beristirahat, tidur 7-8 jam dalam sehari, manfaatkan dirumah saja bersama keluarga dan beribadah mendekatkan diri pada Tuhan dan berdoa (Wijayanto et al., 2020).

Paling banyak responden atau anggota keluarga tidak pernah merokok di dalam dan sekitar rumah yaitu 56,4%. Bahaya rokok bukan saja menghantui mereka yang menjadi perokok aktif, namun merambah kepada para perokok pasif. Kemungkinan perokok pasif untuk mengalami gangguan kesehatan akibat asap rokok yang dihirup mencapai 30%. Merokok juga menyebabkan terjadinya gangguan pada imunitas tubuh (Fitria et al., 2013).

Paling banyak sering disekitar domisili responden jika ada pendatang dari daerah terjangkit sudah mengikuti karantina selama 14 hari baik karantina mandiri atau tempat karantina yang telah disiapkan yaitu 25,8%. Virus Corona ini juga biasanya terjadi pada seseorang yang telah melakukan perjalanan jauh atau keluar daerah, harus menjalankan karantina atau isolasi diri selama 14 hari atau 2 minggu agar kita bisa mengetahui apakah

seseorang itu telah terkena virus corona atau tidak. Jika sudah menjalani karantina selama 14 hari tapi tidak terjadi gejala gejala yang menyebabkan virus corona maka orang itu dinyatakan negatif dari Covid-19 (Risnawati, 2020).

Paling banyak selalu disekitar domisili responden jika ada terindikasi gejala Covid-19 segera dibawa ke rumah sakit terdekat sesuai dengan protokol kesehatan Covid-19 yaitu 37,5%. Jika mengalami gejala ringan Covid-19, seperti batuk ringan atau demam ringan, secara umum tidak perlu mencari pertolongan medis. Tetap di rumah, isolasi diri, dan pantau gejala. Ikuti panduan nasional tentang isolasi mandiri. Namun, jika tinggal di daerah dengan malaria atau demam berdarah, tidak boleh mengabaikan gejala demam. Segera cari pertolongan medis. Saat pergi ke fasilitas kesehatan, kenakan masker jika memungkinkan, jaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain, dan jangan menyentuh permukaan benda dengan tangan. Jika yang sakit adalah anak, bantu anak untuk mematuhi nasihat ini. Segera cari perawatan medis jika mengalami kesulitan bernapas atau nyeri/tekanan di dada. Jika memungkinkan, hubungi penyedia layanan kesehatan terlebih dahulu, sehingga dapat diarahkan ke fasilitas kesehatan yang tepat (WHO, 2020).

Selama ini manajemen penerapan PHBS Tatanan Rumah Tangga belum sesuai yang diharapkan (Marzuki et al., 2016). Dengan adanya pandemi Covid-19 diharuskan setiap anggota keluarga melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS merupakan strategi yang dapat mencegah penyebaran Covid-19. Masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19, karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran Covid-19. PHBS merupakan salah satu strategi dalam pencegahan

penyebaran Covid -19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Rekomendasi pemerintah terus menghimbau gerakan PHBS menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 pada masa pandemik ini. Melakukan PHBS diharapkan penyebaran Covid-19 dapat dihambat sehingga kejadian tidak bertambah. Oleh karena pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, perlu dilakukan pemberian informasi secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Karo, 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden berada pada kelompok umur 21-30 tahun, dan sebagian besar responden bekerja dari rumah (WFH). Sebagian besar responden tahu, paham dan telah melaksanakan dengan baik kebijakan PSBB. Keberadaan responden dirumah lebih banyak pada saat PSBB dibandingkan sebelum PSBB. Separuh responden selalu terbiasa menghindari pertemuan atau berdiri dalam antrian panjang. Responden selalu terbiasa menghindari menyentuh benda/permukaan benda di area publik. Banyak responden selalu terbiasa menghindari naik transportasi umum (termasuk transportasi online), selalu terbiasa menjaga jarak (*physical distancing*) setidaknya satu meter dari orang lain ketika di luar rumah. Paling banyak responden selalu terbiasa menghindari pulang kampung atau mudik dan responden selalu terbiasa mengingatkan keluarga yang di rantau untuk tidak pulang kampung atau mudik.

Untuk ibadah selama PSBB, lebih dari separuh responden selalu terbiasa menghindari beribadah di Masjid/Gereja/Wihara dan lain-lain. Paling banyak responden atau anggota keluarga tidak

pernah merokok di dalam dan sekitar rumah. Jika ada penderitanya dari daerah terjangkit disekitar domisili responden sudah mengikuti karantina selama 14 hari baik karantina mandiri atau tempat karantina yang telah disiapkan dan jika ada terindikasi gejala Covid-19 disekitar domisili responden segera dibawa ke rumah sakit terdekat sesuai dengan protokol kesehatan Covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang telah mendukung terselenggaranya penelitian ini melalui pendanaan DIPA FKM UNAND Tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfonsius. (2020). Pelayanan Transportasi Online Di Era New Normal. *Journal of Accounting & Management Innovation*, 4(2), 91–100.
- Athena, A., Laelasari, E., & Puspita, T. (2020). Pelaksanaan Disinfeksi Dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Dan Potensi Risiko Terhadap Kesehatan Di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 19(1), 1–20. <https://doi.org/10.22435/JEK.V19I1.3146>
- Febriana, E. (2020). *Social Distancing Untuk Mencegah Penularan COVID-19*. PUSPENSOS Pusat Penyuluh Sosial.
- Fitria, Triandini, R., C.Mangimbulude, J., & Karwur, F. F. (2013). Merokok dan Oksidasi DNA. *Sains Medika*, 5(2), 121–127.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020a). *Ketahui: Data Terbaru Menunjukkan Kebanyakan Warga tidak Berencana Mudik Tahun Ini*. <https://covid19.go.id/>.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020b). *Tanya Jawab*.

- <https://covid19.go.id/>.
- Humas Sekretaris Kabinet Republik Indonesia. (2020). *Terbitkan SE 15/2020, Menag: Rumah Ibadah Harus Jadi Contoh Pencegahan Persebaran Covid-19*. <https://setkab.go.id/>.
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas, 1*(1), 40–47. <https://doi.org/978-602-202-076-9>
- Kemendes RI. (2020a). *COVID-19*. <https://infeksiemerging.kemdes.go.id/>
- Kemendes RI. (2020b). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-4*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2020c). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-5*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.33654/math.v4i0.299>
- Kresna, A., & Ahyar, J. (2020). PENGARUH PHYSICAL DISTANCING DAN SOCIAL DISTANCING TERHADAP KESEHATAN DALAM PENDEKATAN LINGUISTIK. *Jurnal Syntax Transformation, 21*(4), 14–19. <https://doi.org/10.1155/2010/706872>
- Marzuki, A., Nurdin, & Harisnal. (2016). Manajemen Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Kelurahan Kurao Pagang Padang. *Jurnal Endurance, 1*(3), 121–135. <https://doi.org/10.22216/jen.v1i3.1015>
- Nugroho, R., Suprpto, F. A., Widiastuti, I., & Firdausy, E. F. (2020). *Evaluasi Kebijakan Respon Pandemi Covid-19*. Yayasan Rumah Reformasi Kebijakan.
- Pemerintah Provinsi Sumatera Barat. (2020a). *Data Pantauan COVID-19 Provinsi Sumatera Barat*. <https://corona.sumbarprov.go.id/>
- Pemerintah Provinsi Sumatera Barat. (2020b). *Panduan Umum PSBB Sumbar*. Pemerintah Provinsi Sumatera Barat.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Coronavirus Disease 2019/COVID-19*. Pemerintah Republik Indonesia.
- Ridho, M. R. (2020). Wabah Penyakit Menular dalam Sejarah Islam dan Relevansinya dengan Covid-19. *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam), 4*(1), 24–33. <https://doi.org/10.30829/juspi.v4i1.7786>
- Risnawati. (2020). Virus-19 & Dampak Sosial. In Mahyuddin (Ed.), *BUNGA RAMPAI PANDEMI (Menyingkap Dampak Sosial Covid-19) BUNGA RAMPAI PANDEMI “Menyingkap Dampak -Dampak Sosial Kemasyarakatan Covid-19”* (pp. 82–86). IAIN Parepare Nusantara Press.
- WHO. (2020). *Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus*. <https://www.who.int/>.
- Wijayanto, A., Hadi, M. I., Syahrudin, Susiono, R., Kristina, P. C., Prahastara, Winarno, M. E., & Mulyanto, T. Y. (2020). *Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19* (M. E. Winarno, R. Pelana, Syahrudin, & A. Wijayanto (eds.)). Akademia Pustaka.
- Wiranti, Sriatni, A., & Kusumastuti, W. (2020). Determinan kepatuhan masyarakat kota depok terhadap kebijakan pembatasan sosial berskala besar dalam pencegahan covid-19. *JURNAL KEBIJAKAN KESEHATAN INDONESIA : JKKI, 9*(3), 117–124.

World Health Organization. (2020). *How is COVID-19 transmitted?*
<https://www.who.int/emergencies/disea>

[ses/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-how-is-covid-19-transmitted.](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-how-is-covid-19-transmitted)