

Perilaku Pencegahan Covid-19 pada Pendonor Darah di Palang Merah Indonesia Kota Malang

Ari Sihabul Fudhula`i, Annisa Aulia Azzahra, Autio Reza Asadullah, Hanin Dianti Roidah, Anindya Hapsari, Dian Mawarni*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: dian.mawarni.fik@um.ac.id

Abstract

Covid-19 is an important agenda for discussion. All countries around the world are implementing a lockdown. The number of Covid-19 reached 15,424 cases in Malang City. The aim of the study was to determine the prevention of Covid-19 in blood donors at the Indonesian Red Cross in Malang City as a preparedness effort. Qualitative method, obtained by distributing questionnaires in the blood transfusion unit of the Indonesian Red Cross in Malang City. The research design used observational analytic with a cross sectional approach. The research population is PMI Malang blood donors. The research sample consisted of 35 people taken based on inclusion and exclusion criteria using random sampling. The results: Compliance with mobility (54%), Using a mask (83%), Washing hands (66%), Use of Hand Sanitizer (51%), Social Distancing (54%), Consumption of healthy food (60%), Regular exercise (48%), Sunbathing in the morning (43%), Consumption of vitamins (43%) and Use of Disinfection (25%). Most of the respondents have implemented health protocols very well, there are new habits to improve health status. The spread of the Covid-19 virus can be prevented by implementing new clean and healthy living habits such as wearing masks, using hand sanitizers, washing hands, practicing social distancing, consuming healthy and nutritious food, exercising regularly, sunbathing in the morning and consuming additional vitamins. By properly implementing health protocols, both individuals and groups can improve health status and maintain health.

Keywords: Prevention Behavior; Covid-19 Pandemic; Indonesian Red Cross.

Abstrak

Covid-19 menjadi agenda penting untuk dibahas. Semua negara diseluruh dunia melaksanakan *lockdown*. Angka Covid-19 mencapai 15.424 kasus di Kota Malang. Tujuan penelitian untuk mengetahui pencegahan Covid-19 pada pendonor darah di Palang Merah Indonesia Kota Malang sebagai upaya kesiapsiagaan. Metode kualitatif, yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner di unit transfusi darah Palang Merah Indonesia Kota Malang. Desain penelitian menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian merupakan pendonor darah PMI Kota Malang. Sampel penelitian berjumlah 35 orang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan random sampling. Hasilnya Kepatuhan mobilitas (54%), Menggunakan masker (83%), Cuci tangan (66%), Penggunaan *Hand Sanitizer* (51%), *Social Distancing* (54%), Konsumsi makanan sehat (60%), Olahraga rutin (48%), Berjemur di pagi hari (43%), Konsumsi vitamin (43%) dan Penggunaan Desinfeksi (25%), Sebagian besar responden telah melakukan protokol kesehatan dengan sangat baik, ada kebiasaan baru untuk meningkatkan derajat kesehatan. Penyebaran virus Covid-19 dapat dicegah dengan melaksanakan kebiasaan baru hidup bersih dan sehat seperti menggunakan masker, menggunakan *hand sanitizer*, mencuci tangan, melakukan *social distancing*, mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, olahraga rutin, berjemur dipagi hari dan mengkonsumsi vitamin tambahan. Dengan menerapkan protokol kesehatan dengan benar baik individu dan kelompok dapat meningkatkan derajat kesehatan dan memelihara kesehatan.

Kata kunci: Perilaku Pencegahan; Pandemi Covid-19; Palang Merah Indonesia

1. Pendahuluan

Covid-19 merupakan pandemi yang sangat meresahkan. Beberapa negara di seluruh belahan dunia melaksanakan *lockdown*. Di Indonesia melaksanakan sistem Pembatasan Sosial Berskala Besar, PSBB terdapat di beberapa wilayah. Tahun 2021 tepatnya Bulan Januari, pemerintah menetapkan istilah PPKM hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi penularan Covid-19. Pandemi Covid-19 terjadi pertama kali di Wuhan China dan merebak ke seluruh dunia yang membuat sektor kehidupan masyarakat lumpuh. Covid-19 dapat ditularkan dengan percikan ketika penderita bersin, bicara dan batuk. Covid-19 ini penyebarannya sangat mudah sekali, dapat melalui kontak fisik seperti jabat tangan dengan seorang penderita (Singhal, 2020). PPKM merupakan salah satu upaya yang diupayakan oleh pemerintah kota dan daerah untuk menyekat kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat guna mengurangi penularan Covid-19. Akan tetapi kebijakan PPKM masyarakat diberi kelonggaran pada aktivitas ekonomi dengan adanya pembatasan jam operasional. PPKM mengatur lima hal yakni pembatasan aktivitas ke kantor, pembatasan transportasi & mobilisasi, pembatasan aktivitas di tempat umum, proses belajar di rumah, dan pembatasan aktivitas keagamaan. PPKM terjadi kontrol pada bagian jalan di sektor pariwisata yang diperketat. Kondisi tersebut dilakukan berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020. Beberapa tempat wisata dan taman hiburan juga ditutup untuk menekan angka pandemi.

Protokol kesehatan saat terjadi wabah yaitu 3M (menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker), kemudian diganti menjadi 5M (membatasi mobilitas, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, mencuci tangan, dan memakai masker). Lima protokol kesehatan mempunyai peran yang sangat penting, terutama menjaga jarak, *social distancing* merupakan suatu tindakan yang berupaya mencegah penyebaran virus menular dengan cara menjaga kontak fisik antara satu dengan yang lain. Kemudian mengurangi hubungan sosial dengan lingkungan. Disaat masyarakat diluar rumah, maka diwajibkan untuk menjaga jarak dengan orang sekitar minimal satu meter, dengan artian ada ruang yang cukup untuk menjaga jarak satu dengan lainnya sehingga upaya penekanan angka penularan dapat ditekan. Bahkan untuk saat ini telah masuk pada era *new normal*, masyarakat diperbolehkan untuk melakukan aktivitas diluar rumah akan tetapi diwajibkan untuk memakai masker. Kemudian masyarakat juga harus ada jarak dengan yang lain. Permasalahan pada penelitian ini adalah tingginya angka penularan Covid-19 di Indonesia mencapai 4.228.552 Kasus Positif dan 142.716 Meninggal per tanggal 12 Oktober 2021 (Kemenkes RI). Kota-kota besar di seluruh Indonesia mengalami kendala dan kesulitan dalam penanganan wabah.

Perilaku hidup sehat pada saat wabah virus sangat penting, selain mempertahankan diri dari virus juga sebagai kebiasaan baru yang sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan wujud penyesuaian untuk hidup sehat dalam budaya lingkup kecil hingga besar seperti perorangan, keluarga, dan masyarakat. Wujud perilaku hidup bersih dan sehat adalah untuk melindungi, memelihara dan meningkatkan kesehatannya baik secara mental, spiritual, fisik, dan juga sosial (Kemensos RI, 2020). Perilaku ini meliputi banyak hal yakni aktivitas sehari-hari, olahraga, makan makanan yang bergizi dan lain sebagainya. Perilaku di masa pandemi sangat penting untuk menjaga imun tetap sehat dan bugar. Pengertian hidup sehat merupakan hidup

tanpa ada gangguan masalah non fisik maupun fisik (Ardiyanto, 2020). Kesehatan dan kebersihan adalah suatu rangkaian pola hidup sehat yang sangat penting dan perlu diperhatikan oleh semua elemen masyarakat. Kesehatan bakal terjadi ketika sejalan lurus sembari menjaga kebersihan, kemudian kesehatan tersebut menjadi faktor kebahagiaan kebahagiaan (Sunardi & Kriswanto, 2020). Untuk gangguan pada tubuh berupa permasalahan fisik yakni penyakit-penyakit yang masuk kemudian menyerang tubuh. Sedangkan permasalahan penyakit non fisik meliputi keadaan pikiran, hati, dan jiwa. Dalam hal ini, kesehatan terdiri atas unsur rohani dan juga rohani. Pola hidup sehat dapat dilaksanakan dengan mudah melalui berolahraga dengan rutin, beristirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Berolahraga dilakukan dengan rutin dan konsisten. Di masa pandemi menjaga protokol kesehatan juga dapat disebut menjaga imun diri dari virus. Semua masyarakat pada saat pandemi diharuskan untuk menjaga imun tubuh agar terhindar dari bahaya Covid-19 dengan pola hidup sehat dan menjaga protokol kesehatan. Pola hidup sehat di masa pandemi ada banyak sekali. Oleh karena itu, peneliti berupaya untuk meneliti perilaku responden pada saat pandemi Covid-19 untuk mengetahui perilaku. Dalam hal ini untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pencegahan Covid-19 pada pendonor darah di Palang Merah Indonesia Kota Malang sebagai upaya kesiapsiagaan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan dari penyebaran kuesioner untuk mengetahui respon perilaku pendonor darah di PMI Kota Malang terhadap pandemi Covid-19. Desain penelitian menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian merupakan pendonor darah PMI Kota Malang. Sampel penelitian berjumlah 35 orang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Saat melakukan penyebaran kuesioner peneliti juga melakukan diskusi singkat dengan responden tentang pengetahuan tentang Pandemi Covid-19. Lokasi pengambilan sampel di Unit Transfusi Darah PMI Kota Malang. Teknik pengambilan sampel adalah menyebarkan kuesioner kepada responden yang ada di PMI Kota Malang. Penelitian ini menggunakan analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi karakteristik. Pengambilan sampel dilakukan pada Bulan Agustus – September 2021.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik responden responden Perilaku Pendonor Darah di Palang Merah Indonesia Kota Malang Pada Masa Pandemi Covid-19

Karakteristik Responden	Jumlah (n=35)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	25	71%
Perempuan	10	29%
Usia		
19–29 tahun	14	40%
30–40 tahun	6	17%
41–51 tahun	11	31%
52–62 tahun	3	9%

63– keatas	1	3%
Domisili		
Kota Malang	35	100%
Riwayat Covid-19		
Pernah	10	29%
Tidak Pernah	15	71%
Status Vaksinasi		
Tidak Pernah	9	26%
Dosis I	7	20%
Dosis II	19	54%

Hasil yang diperoleh dari penyebaran kuesioner mendapati responden yang berupa pendonor darah yang datang di Unit Donor Darah PMI Kota Malang, dengan sebagian besar (71%) berjenis kelamin laki-laki dan (29%) perempuan. Rentang usia responden (40%) diantara kisaran 19-20 tahun, (17%) rentang usia 30-40 tahun, (31%) rentang usia 41-51 tahun, (9%) kisaran usia 52-62 tahun, dan (3%) di rentang usia 63-73 tahun. Seluruh responden merupakan masyarakat yang berdomisili di wilayah Kota Malang. Didapati sebagian besar responden (71%) tidak pernah terpapar virus Covid-19 dan (29%) lainnya telah pernah terpapar virus Covid-19. Untuk status vaksinasi Covid-19, sebagian besar responden (54%) telah mendapat vaksinasi dosis kedua dan 20% responden baru mendapat vaksinasi Covid-19 dosis pertama, sedangkan sisa (26%) responden tidak atau belum melaksanakan vaksinasi Covid-19.

Tabel 2. Variabel menggunakan analisis univariat distribusi frekuensi karakteristik

Variabel	Jumlah (n=35)	Persentase (%)
Kepatuhan Mobilitas		
Sangat Sering	19	54%
Sering	8	23%
Jarang	6	17%
Sangat Jarang	1	3%
Tidak Pernah	1	3%
Penggunaan Masker		
Sangat Sering	29	83%
Sering	6	17%
Jarang	0	0%
Sangat Jarang	0	0%
Tidak Pernah	0	0%
Cuci Tangan		
Sangat Sering	23	66%
Sering	11	31%
Jarang	1	3%
Sangat Jarang	0	0%
Tidak Pernah	0	0%
Penggunaan Hand Sanitizer		
Sangat Sering	18	51%
Sering	14	40%

Jarang	3	9%
Sangat Jarang	0	0%
Tidak Pernah	0	0%
Social Distancing		
Sangat Sering	19	54%
Sering	13	37%
Jarang	3	9%
Sangat Jarang	0	0%
Tidak Pernah	0	0%
Penggunaan Desinfeksi		
Sangat Sering		
Sering	9	25%
Jarang	16	46%
Sangat Jarang	9	26%
Tidak Pernah	1	3%
Konsumsi Makanan Sehat		
Sangat Sering		
Sering	21	60%
Jarang	12	34%
Sangat Jarang	2	6%
Tidak Pernah	0	0%
Olahraga Rutin		
Sangat Sering		
Sering	17	48%
Jarang	7	20%
Sangat Jarang	9	26%
Tidak Pernah	2	6%
Berjemur di Pagi Hari		
Sangat Sering		
Sering	15	43%
Jarang	11	31%
Sangat Jarang	8	23%
Tidak Pernah	1	3%
Konsumsi Vitamin		
Sangat Sering		
Sering	15	43%
Jarang	12	34%
Sangat Jarang	7	20%
Tidak Pernah	1	3%
	0	0%

3.1 Kepatuhan Mobilitas

Dapat diketahui bahwa 19 responden (54%) menyatakan sangat sering, 8 responden (23%) menyatakan sering, 6 responden (17%) menyatakan jarang, 1 responden (3%) menyatakan sangat jarang dan 1 responden (3%) menyatakan tidak pernah. Artinya sebagian besar responden menyatakan lebih sering keluar ketika ada keperluan mendesak. Mengingat Covid-19 masih menjadi virus yang merebak di seluruh penjuru dunia. Saat keluar rumah tentu ada protokol kesehatan yang wajib dipenuhi bagi semua warga. Pada era baru ini

semua wajib lebih disiplin dalam melakukan kegiatan diluar rumah, transmisi virus sebagian besar berada di luar rumah. Beberapa hal antara lain yaitu upaya sekolah diganti dengan pembelajaran daring, pembatasan jam kerja untuk mengurangi tatap muka secara langsung (Syadidurrahmah, 2020).

3.2 Penggunaan Masker

Dapat diketahui bahwa 29 responden (83%) menyatakan sangat sering, 6 responden (17%) menyatakan sering, 0% responden menyatakan jarang, sangat jarang dan tidak pernah. Artinya masyarakat sangat patuh terhadap protokol kesehatan pada penggunaan masker saat keluar rumah terbukti dari hasil data menunjukkan bahwa masyarakat sangat patuh terhadap protokol kesehatan. Menggunakan masker di masa pandemi sangat diwajibkan, pemerintah juga menghimbau agar masyarakat patuh protokol kesehatan terumatannya penggunaan masker. Hal ini juga sejalan dengan Karuniawati & Putrianti (2020) mengemukakan bahwa masker memiliki fungsi untuk mencegah penularan penyakit.

3.3 Cuci Tangan

Dapat diketahui bahwa 23 responden (66%) menyatakan sangat sering, 11 responden (31%) menyatakan sering, 1 responden (3%) menyatakan jarang, 0% responden menyatakan sangat jarang dan tidak pernah. Artinya masyarakat setiap keluar rumah ketika masuk kedalam rumah melakukan cuci tangan terlebih dahulu. Hal ini telah menjadi kebiasaan baru di masa pandemi, di setiap instansi pasti telah disediakan tempat cuci tangan sebelum memasuki instansi tersebut. Tidak hanya instansi namun juga tempat ibadah, sekolah, dan lain sebagainya. Pemerintah telah mempromosikan gerakan cuci tangan menggunakan sabun jauh sebelum pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia (Daniyanti & Maduratna, 2021).

3.4 Penggunaan *Hand Sanitizer*

Dapat diketahui bahwa 18 responden (51%) menyatakan sangat sering, 14 responden (40%) menyatakan sering, 3 responden (9%) menyatakan jarang, 0% responden menyatakan sangat jarang dan tidak pernah. Artinya banyak responden yang telah membawa *hand sanitizer* kemanapun sebagai bentuk perlindungan diri terhadap pandemi Covid-19. Ada upaya untuk memproteksi diri agar rute transmisi dapat diputus. Konsep kesehatan mencegah lebih baik dari pada mengobati dijadikan landasan untuk penerapan program hidup bersih dan sehat (Daniyanti & Maduratna, 2021).

3.5 *Social Distancing*

Dapat diketahui bahwa 19 responden (54%) menyatakan sangat sering, 13 responden (37%) menyatakan sering, 3 responden (9%) menyatakan jarang, 0% responden menyatakan sangat jarang dan tidak pernah. Artinya sebagian besar responden telah melakukan *social distancing* di luar rumah, *social distancing* dilakukan di instansi, tempat ibadah, fasilitas layanan publik dan lain sebagainya seperti dilarang berkerumun, adanya sekat dalam ruangan dan pembatasan kegiatan. Rute transmisi virus Covid-19 ini dapat diputus salah satunya adalah dengan melakukan *social distancing* ditempat umum, karena

penyebarannya sangat cepat dan pesat. Syadidurrahmah (2020) mengemukakan bahwa *social distancing* adalah suatu usaha menjaga jarak dengan sekitar agar transmisi virus dapat terputus dan terhindar dari keramaian.

3.6 Penggunaan Desinfeksi

Dapat diketahui bahwa 9 responden (25%) menyatakan sangat sering, 16 responden (46%) menyatakan sering, 9 responden (26%) menyatakan jarang, 1 responden (3%) menyatakan sangat jarang dan 0% responden menyatakan tidak pernah. Artinya ada pembiasaan baru dalam menyentuh benda di tempat lain atau di tempat umum dengan cara menyemprotkan desinfektan. Hal ini wujud pembiasaan karakter yang harus dibiasakan di era *new normal*, perilaku hidup yang sehat dan juga bersih harus terus digalakkan kemudian dilaksanakan dengan baik. Kesehatan lingkungan dilaksanakan dari cakupan yang kecil, seperti di rumah kemudian pada lingkungan sekitar (Daniyanti & Maduratna, 2021).

3.7 Konsumsi Makanan Sehat

Dapat diketahui bahwa 21 responden (60%) menyatakan sangat sering, 12 responden (34%) menyatakan sering, 2 responden (6%) menyatakan jarang, 0% responden menyatakan sangat jarang dan tidak pernah. Artinya di masa pandemi Covid-19 responden sangat memperhatikan pola makan dan minum yang sehat dan bergizi untuk menjaga imunitas tubuh. Serta menjaga daya tubuh saat musim pandemi. Nutrisi berupa makanan sehat dan bergizi sangat penting. Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi sangat dianjurkan untuk meningkatkan daya imun tubuh. Hal ini diharapkan masyarakat dapat sehat di masa pandemi. Sistem imun tubuh pada manusia dapat dijaga dengan mengonsumsi makanan yang bergizi (Tabi'in, 2020).

3.8 Olahraga Rutin

Dapat diketahui bahwa 17 responden (48%) menyatakan sangat sering, 7 responden (20%) menyatakan sering, 9 responden (26%) menyatakan jarang, 2 responden (6%) menyatakan sangat jarang dan 0% responden menyatakan tidak pernah. Artinya olahraga di masa pandemi masih bisa dilakukan dirumah tanpa keluar rumah. Dapat dilihat dari data bahwa masih banyak responden yang melakukan olahraga secara rutin. Hal ini untuk meningkatkan kebugaran tubuh pada saat pandemi Covid-19. Olahraga ditengah pandemi harus terus dilakukan agar tubuh menjadi sehat. Olahraga yang bisa dilaksanakan seperti bersepeda, lari, jalan atau jogging, latihan beban dan senam (Daniyanti & Maduratna, 2021). Kegiatan olahraga yang dilakukan diluar rumah menjadi alternatif agar tidak merasa bosan, akan tetapi aktivitas olahraga wajib melaksanakan protokol kesehatan (Karuniawati & Putrianti, 2020).

3.9 Berjemur di Pagi Hari

Dapat diketahui bahwa 15 responden (43%) menyatakan sangat sering, 11 responden (31%) menyatakan sering, 8 responden (23%) menyatakan jarang, 1 responden (3%) responden menyatakan sangat jarang dan 0% responden menyatakan tidak pernah. Artinya masih banyak responden yang melakukan pembiasaan baru saat pandemi. Berjemur dipagi hari menyebabkan hal baik bagi tubuh. Berjemur dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Santoso, 2021). Hal ini sejalan dengan Moozhipurath (2020) mengemukakan bahwa sinar matahari mengandung sinar ultraviolet (UVB) yang mana digunakan untuk mengubah cadangan vitamin D yang masih tersimpan menjadi aktif, Vitamin D aktif adalah salah satu vitamin yang berperan pada sistem imun tubuh.

3.10 Konsumsi Vitamin

Dapat diketahui bahwa 15 responden (43%) menyatakan sangat sering, 12 responden (34%) menyatakan sering, 7 responden (20%) menyatakan jarang, 1 responden (3%) menyatakan sangat jarang dan 0% responden menyatakan tidak pernah. Artinya sebagian besar responden melakukan peningkatan imun tubuh dengan mengkonsumsi vitamin penambah imunitas tubuh. Disamping makan makanan yang sehat dan bergizi mengkonsumsi vitamin tambahan sangat perlu di masa pandemi. Vitamin tambahan adalah bagian penting dalam menjaga imunitas tubuh tetap sehat. Hal ini sejalan dengan Putri (2021) mengemukakan bahwa memelihara daya tahan tubuh dari penyakit lewat konsumsi suplemen atau vitamin.

PEMBAHASAN

Dalam masa pandemi Covid-19 perilaku hidup sehat sangat diwajibkan bagi masyarakat. Tubuh yang sehat adalah dambaan semua kalangan masyarakat. Pada saat pandemi mengharuskan setiap masyarakat untuk sehat. Tubuh yang sehat tidak memiliki gangguan sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik dan lancar. Pola hidup sehat adalah kebiasaan hidup yang berpatokan pada hakikat untuk memelihara dan menjaga kesehatan (Suharjana, 2012). Pemerintah juga membuat peraturan-peraturan kepada masyarakat untuk dipatuhi pada saat pandemi Covid-19. Dalam skema menangani permasalahan Covid-19 diperlukan pemahaman masyarakat yang sangat luas dalam meningkatkan kesadaran untuk pencegahan dan melawan virus dalam wujud, Pemakaian antiseptik dan desinfektan dalam kegiatan sehari-hari dan juga Gerakan Menggunakan Masker (GEMAS). Pemerintah pusat dan Pemerintah daerah mengingatkan dan menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk melaksanakan beberapa protokol pencegahan seperti mencuci tangan rutin, menggunakan masker, *physical distancing* dan pelaksanaan hidup bersih (Kholidha, 2020). Dengan adanya pandemi virus, ada beberapa kebiasaan hidup pada masyarakat yang berubah yaitu masyarakat lebih memperhatikan tentang kebersihan diri. Setiap individu melakukan upaya untuk mencegah dan mengatasi untuk memutus rantai penularan virus (Iqrayati, 2020). Pada saat ini masyarakat mendapat pembelajaran baru dalam melakukan kegiatan yakni dengan gaya hidup berbeda dengan sebelumnya dimana masyarakat harus lebih menjaga kebersihan seperti, memakai masker, sering mencuci tangan, sering memakai *hand sanitizer* saat berada diluar rumah dan lain sebagainya. Hal ini sejalan dengan Karo (2020) mengemukakan bahwa dengan pola hidup bersih dan sehat

seperti etika batuk, cuci tangan dengan sabun dan menjaga kesehatan dan imunitas dapat mencegah pandemi. Virus melanda mengharuskan masyarakat menerapkan pola hidup sehat dan juga menjaga sistem imun dengan menjaga kebugaran jasmani (Ardiyanto, 2020). Kriswanto (2016) mengemukakan bahwa olahraga merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Hal ini adalah sebuah kebiasaan baru di masa pandemi. Untuk mencegah diri dari penularan virus juga ada beberapa yakni berupa olahraga, berjemur, makan makanan yang bergizi, mengkonsumsi vitamin dan lain sebagainya. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh agar tidak mudah sakit saat pandemi. Dalam hal ini memelihara perilaku hidup sehat dan bersih pada individu, keluarga dan masyarakat maka prinsip dasar perilaku sehat dan bersih akan sangat ringan dan mudah dilaksanakan, akan tetapi ketika prinsip dasar perilaku sehat dan bersih akan berat dilaksanakan jika perilaku belum menjadi budaya baik pada individu, keluarga maupun masyarakat (Habibi, 2017). Sebagian besar responden telah melakukan tindakan yang baik pada saat pandemi. Mengikuti protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah daerah maupun pemerintah pusat. Terdapat manfaat utama dalam hal perilaku hidup bersih dan sehat yakni kesadaran untuk selalu berperilaku menjaga kebersihan diri sesuai dengan standar kesehatan dan masyarakat paham serta sadar bagi kesehatan serta mempunyai rasa pengetahuan (Kemenkes, 2016).

Kemudian juga diwajibkan menjaga kebersihan diri, dalam artian lebih mawas diri akan kebersihan diri sendiri dan juga lingkungan sekitarnya. Tabi'in (2020) mengemukakan bahwa lingkungan yang bersih dan sehat mempunyai harapan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti virus. Bagi individu di suatu kelompok yang telah melaksanakan cara dan upaya untuk mencegah dan menanggulangi penularan virus adalah keharusan (Iqrayati, 2020). Kebiasaan baru pada saat ini adalah berjemur di pagi hari, membawa hand sanitizer untuk memproteksi diri, mengkonsumsi vitamin tambahan dan lain sebagainya.

4. Simpulan

Perilaku responden terhadap Covid-19 tergolong baik. Responden sangat sadar bahwa dalam masa pandemi ada perubahan perilaku yang akan menjadi kebiasaan baru yang mengubah pola hidup sehat seperti melaksanakan *social distancing*, memakai masker, mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, olahraga rutin, cuci tangan, memakai *hand sanitizer*, berjemur dipagi hari dan mengkonsumsi vitamin tambahan.

Daftar Rujukan

- Ardiyanto Asep, Purnamasari Veryliona, Sukamto dan Sari S. Eka. (2020). Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Universitas PGRI Semarang, *Jurnal Jendela Olahraga*, Vol. 05 No.02, Hal. 131-140.
- Daniyanti Suci Eka & Maduratna Sari Enggal. (2021). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Penularan Covid-19 pada Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura, Indonesia. *Nursing Update Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. <https://stikes-nhm.ejournal.id/NU/index>
- Habibi M. (2017). Realitas Sosial Budaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Studi Kaum Perempuan Desa Bhuana Jaya Kecamatan Tenggarong Seberang Kabupaten Kutai Kartanegara). <https://journal.uwgm.ac.id/index.php/fisipublik/article/view/23/10>, 1-10.
- Iqrayati Nasrudin, Fitriani Agus, Wahyu Kurniawan Iren Meilansyah, Dinda Aulia dan Ramadhan Tosepu. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat

- Masyarakat Kota Kendari pada Masa Pandemi Covid-19, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, *Jurnal Keperawatan*, Volume 04/Nomor 03.
- Karo M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Covid-19. Prosiding Seminar Nasional Hardiknas (hal. 1-4) Gorontalo: *Ideas Publishing*.
- Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Penularan Covid-19. Program Studi Kebidanan. Poltekkes Karya Husada. Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Karya Husada (JKKH)*, 34-53. Volumen 08. No. 02.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta. Disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) Tentang Data Sebaran Covid-19 di Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Disusun Oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia Tahun 2020 (2020). Tentang Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga: Jakarta: Disusun Oleh Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak dan Direktorat Jenderal Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial.
- Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).
- Kholidha A. N, Asfiah W.S. & Rahmawati (2020) Peningkatan Peran Civitas Perguruan Tinggi dalam Upaya Tanggap Bencana Nasional Melalui Edukasi dan Pencegahan Penyebaran Wabah pada Masa Pandemi Covid 19 di Kota Kendari, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Kriswanto E. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Moozhipurath, R. K., Kraft, L., & Skiera, B. (2020). Evidence of Protective Role of Ultraviolet B (UVB) Radiation in Reducing Covid-19 Deaths. *Scientific Reports* 2020 10:1, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74825-z>.
- Putri Brata Windydaca Dhiancinantyan, Wintariani Putu Ni & Apsari Puspita Dewi. (2021). Edukasi Penggunaan Suplemen Kesehatan pada Ibu-Ibu PKK di Masa Pandemi Covid-19 Wilayah Desa Pemecutan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar. Program Studi Farmasi Klinis. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Bali Internasional. Denpasar. Volume 5, Nomor 1.
- Santoso Halim Alexander & Chian Sung. (2021). Peran Sinar Matahari dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. Prodi Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Tarumanegara. Jakarta. *Seri Seminar Nasional Ke-III Universitas Tarumanegara Tahun 2021*.
- Singhal T. A Review of Coronavirus Disease-2019 (Covid-19). (2020). *The Indian Journal of Pediatrics*, Vol. 87(4):281–286.
- Suharjana (2021) Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta: *Jurnal Pendidikan Karakter*, No.2 Tahun II.
- Sunardi, J. & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 156-167.
- Syadidurrahmah Fidah, Fika Muntahaya, Siti Zakiyatul Islamiyah, Tri Aulia Fitriani, Hoirun Nisa. (2020). Physical Distancing Behavior of Students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta during COVID-19 Pandemic. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan. Perilaku dan Promosi Kesehatan: *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 2020; 2(1): 29-37 DOI: 10.47034/ppk.v2i1.4004.
- Tabi'in. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*. 58-73.