



Media Kesmas (*Public Health Media*)

e-ISSN 2776-1339

<https://jom.htp.ac.id/index.php/kesmas>

Analisis Perilaku Protokol Kesehatan Pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19 Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi

Behavioral Analysis of Health Protocols During Community Times during the Covid-19 Pandemic Working Area of Teluk Kuantan Public Health Center, Kuantan Tengah District, Kuantan Singingi Regency

**Witri Awalisni, Winda Septiani, Riri Maharani, Syukaisih, Alhidayati
STIKes Hang Tuah Pekanbaru**

Korespondensi : witriawalisni@gmail.com

Histori artikel

Received:
06-10-2021

Accepted:
07-03-2022

Published:
30-04-2022

Abstrak

ABSTRAK

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru. Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah belum mematuhi protokol kesehatan, sejalan dengan peningkatan jumlah kasus COVID-19. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis perilaku kesehatan pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan mode deskriptif dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi pada bulan Maret 2021. Informan utama penelitian ini yaitu masyarakat, informan pendukung yaitu tenaga kesehatan dan staf kantor kecamatan. Analisis data menggunakan metode triangulasi data. Hasil penelitian diperoleh bahwa masyarakat sudah memiliki masker namun dalam penerapannya masih sulit dikarenakan masker mudah membuat sesak nafas sehingga tidak dipakai dengan tepat. Masyarakat merasa kesulitan melakukan *social distancing* dan masih menghadiri tempat ramai tanpa menerapkan protokol kesehatan. Perilaku masyarakat dalam mencuci tangan masih kurang, dimana masih terdapat masyarakat yang mencuci tangan tanpa sabun dan tidak menggunakan hand sanitizer. Aktivitas fisik yang dilakukan informan yaitu bekerja di kebun dan berolahraga. Ketika melakukan aktivitas fisik informan tidak menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker. Masyarakat diharapkan menambah pengetahuan terkait pencegahan covid-19 dan menerapkannya serta menaati peraturan yang telah dibuat terkait protokol kesehatan untuk memutus mata rantai penularan covid-19.

Kata kunci : Analisa Perilaku Protokol Kesehatan, Pandemi Covid-19, Puskesmas Teluk Kuantan

ABSTRACT

The community has an important role in breaking the chain of transmissions transmission of COVID-19 so as not to cause new sources of transmission. The community in the working area of the Teluk Kuantan Health Center, Central Kuantan District, has not complied with the health protocols, in line with the increasing number of COVID-19 cases. The purpose of this study was to analyze health behavior during the Covid-19 pandemic. This research is a qualitative research with a descriptive mode approach carried out in the working area of the Teluk Kuantan Public Health Center, Kuantan Tengah District, Kuantan Singingi Regency in March 2021. The main informants of this research are the community, supporting informants are health workers and sub-district office staff. Data analysis using data triangulation method. The results showed that people already had masks but in their application it was still difficult because masks easily made shortness of breath so they were not used properly. People find it difficult to do social distancing and still attend crowded places without implementing health protocols. People's behavior in washing hands is still lacking, where there are still people who wash their hands without soap and do not use hand sanitizer. Physical activities carried out by informants are working in the garden and exercising. When doing physical activities, the informants did not apply health protocols such as wearing masks. The public is expected to increase their knowledge regarding the prevention of COVID-19 and implement it and obey the regulations that have been made regarding health protocols to break the chain of transmission of Covid-19.

Keywords : Health Protocol Behavior Analysis, Covid-19 Pandemic, Teluk Kuantan Public Health Center

Latar Belakang

Salah satu penyakit yang sedang mewabah saat ini adalah novel coronavirus atau sering di sebut virus corona. Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Virus penyebab Covid 19 ini dinamakan sars-cov-2 dan ditemukan pada tahun 2019. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Tanda dan gejala umum infeksi Covid 19 antara lain gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid 19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Sejak kemunculan penyakit Covid-19 pada bulan Januari 2020 di Kota Wuhan, China, hingga tanggal 11 Juni 2021 telah tercatat 174.432.190 kasus di seluruh dunia dengan jumlah kasus meninggal yaitu 3.758.217 kasus. Indonesia berada di urutan ke-20 jumlah Covid-19 tertinggi di dunia. Di Indonesia pada tanggal 10 Juni 2021 telah tercatat 1.877.050 kasus Covid-19 dengan 52.162 kasus kematian. Provinsi dengan kasus tertinggi yaitu DKI Jakarta dengan 438.463 kasus. Sementara itu, Provinsi Riau menempati posisi ke 6 kasus tertinggi di Indonesia (Gugus Tugas Covid-19, 2021).

Berdasarkan hasil rekap data dari tanggal 3 Maret 2020 hingga 10 Juni 2021 di Provinsi Riau, jumlah kasus positif di Provinsi Riau sebanyak 64.626 kasus. Dengan rincian kasus sembuh sebanyak 58.297 kasus, meninggal 1.731 kasus, dirawat di RS 762 kasus dan isolasi mandiri 3.836 kasus. Kasus tertinggi di Provinsi Riau terdapat di Kota Pekanbaru sebanyak 28.426 kasus, Kota Dumai 6.010 kasus, Kabupaten Siak 4.793 kasus, Kabupaten Kampar 4.432 kasus, Kabupaten Bengkalis 4.103 kasus, Kabupaten Indragiri Hulu 3.087 kasus, Kabupaten Kuantan Singingi 2.652 kasus, Kabupaten Rokan Hilir 2.392 kasus, Kabupaten Rokan Hulu 2.209 kasus, Kabupaten Pelalawan 1.893 kasus, Kabupaten Indragiri Hilir 1.880 kasus, dan Kabupaten Kepulauan Meranti 956 kasus (Gugus Tugas Covid-19, 2021).

Peningkatan kasus Covid-19 yang terjadi di masyarakat didukung oleh proses penyebaran virus yang cepat, baik dari hewan ke manusia ataupun antara manusia. Proses penularan Covid-19 disebabkan oleh pengeluaran droplet yang mengandung virus SARS-CoV-2 ke udara oleh pasien terinfeksi pada saat batuk ataupun bersin. Droplet di udara selanjutnya dapat terhirup oleh manusia lain di dekatnya yang tidak terinfeksi COVID-19

melalui hidung ataupun mulut. Droplet selanjutnya masuk menembus paru-paru dan proses infeksi pada manusia yang sehat berlanjut (Shereen, 2020).

Kabupaten Kuantan Singingi merupakan Kabupaten dengan pertumbuhan Indeks Pembangunan Manusia tertinggi (Badan Pusat Statistik Provinsi Riau, 2020). Di Kabupaten Kuantan Singingi, jumlah kasus tertinggi hingga 15 Juni 2021 terdapat di Kecamatan Kuantan Tengah sebesar 459 kasus, Kecamatan Singingi sebanyak 92 kasus, Kecamatan Singingi Hilir sebanyak 83 kasus, dan Kecamatan Logas Tanah Darat sebanyak 41 kasus (Gugus Tugas Covid-19, 2021).

Kabupaten Kuantan Singingi merupakan salah satu kabupaten dengan angka kejadian Covid-19 yang tinggi yaitu di Kecamatan Kuantan Tengah merupakan kecamatan terpadat di Kabupaten Kuantan Singingi. Hal inilah yang menyebabkan kejadian Covid-19 menyebar cepat di Kecamatan Kuantan Tengah dengan angka kepadatan penduduk sebesar 179 jiwa/km² (BPS, 2020).

Di Kecamatan Kuantan Tengah terdapat 3 (tiga) buah puskesmas, yaitu Puskesmas Teluk Kuantan 324 kasus, Puskesmas Kari 80 kasus dan Puskesmas Kopa 55 kasus. Angka kejadian tertinggi terdapat di Puskesmas Teluk Kuantan tahun 2020 yaitu 45 kasus. Pada tahun 2021 hingga tanggal 15 Juni, jumlah kasus Covid-19 meningkat menjadi 279 kasus.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah belum mematuhi protokol kesehatan seperti tidak memakai masker saat keluar rumah karena merasa pengap saat memakai masker, tidak mencuci tangan dan masih banyak yang berkumpul tanpa menjaga jarak. Padahal, pemasangan baliho serta penyuluhan sudah sering dilakukan. Di Wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah ini juga belum pernah dilakukan tes swab secara masal. Masyarakat Wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah juga sering bepergian jauh seperti ke daerah yang menjadi zona merah kasus Covid-19.

Berdasarkan permasalahan diatas mengenai pentingnya perilaku kesehatan pada masa pandemi Covid-19, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“ANALISIS PERILAKU KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELUK KUANTAN KECAMATAN KUANTAN TENGAH KABUPATEN KUANTAN SINGINGI”**.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan mode deskriptif analitik yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku kesehatan pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi pada bulan Maret 2021. Informan pada penelitian ini yaitu 4 orang masyarakat sebagai informan utama, tenaga kesehatan di Puskesmas bidang surveilans dan staf kantor kecamatan sebagai informan pendukung. Pengolahan data dilakukan menggunakan triangulasi sumber, metode dan data.

Hasil

A. Hasil Penelitian

1. Memakai Masker

- a. Informan jarang memakai masker jika hanya disekitar rumah

Para informan memakai masker saat berada di luar rumah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“Kadang-kadang tidak karena membuat nafas saya sesak makanya suka kalau orang tidak ramai saya membuka masker saya dan meletakkan di dagu saja” (IU1)

“Iya, tapi kalau sekitar desa inni saya jarang pakai masker, kecuali pergi ke pasar” (IU2)

“Ya masker kalau mengenai masker iya tapi saya selalu menggunakan masker karena bagi saya itu sangat penting” (IU3)

“Ya seperti ke pasar, kalau disekitar rumah ini ya biasanya enggak pakai” (IU4)

Menurut staf kantor kecamatan, masker akan selalu digunakan hingga seumur hidup. Hal ini dikarenakan walaupun pandemi berakhir, masyarakat yang telah terbiasa memakai masker akan terus berlanjut memakai masker. Pernyataan informan utama tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

“....Jadi masyarakat kontan memahami keluar pakai masker walaupun sebenarnya **masyarakat masih banyak yang belum memakai masker**” (IP2)

b. Informan memakai masker dengan baik jika keluar rumah

Informan memakai masker dengan baik jika keluar rumah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“**Saya memakai masker menutup hidung dan mulut dan diikatkan kebelakang**” (IU1)

“Iya itu tadi **kalau keluar jauh baru pakai masker, kalau di sekitar sini saja ibuk ga pakai masker gitu**” (IU2)

“Memakai masker dengan baik atau dengan yang benar itu seperti memakai masker dengan baik atau dengan benar gitu maksudnya. **Kalau keluar ya usahakan pakai**” (IU3)

“**Ya memakai masker dengan baik dan benar**” (IU4)

Namun hal ini bertentangan dengan hasil wawancara dengan staf kantor kecamatan dimana tidak semua komponen masyarakat yang sudah memakai masker dengan tepat. Pernyataan informan utama tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

“**Kalau misalnya secara tepatnya ada sebagian mungkin yang patuh memakai masker namun ada juga yang tidak karena dasarnya kita tidak ada sosialisasi**” (IP2)

2. Menjaga Jarak

a. Informan merasa kesulitan melakukan pembatasan jarak (*social distancing*) pada masa pandemi

Informan merasa kesulitan melakukan pembatasan jarak (*social distancing*) pada masa pandemi terutama di tempat tertentu seperti di rumah atau di pasar. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“Tidak, saya tidak pernah membatasi batas selama wabah covid ini terutama batas kedekatan bersama keluarga” (IU1)

“Kalau jaga jarak susah apalagi dipasar atau di tempat keramaian pokoknya susahlah” (IU2)

“Ya tapi kalau di pasar bisa juga karena sering kali untuk menjaga jarak itu susah karena penjualnya kan tempat jualannya dekat-dekat tentu saja para pembelinya dekat-dekat juga gitu” (IU3)

“Susah sih apalagi kalau ke pasar” (IU4)

Masyarakat masih kesulitan dalam menjaga jarak. Perilaku masyarakat dalam menjaga jarak ketika berada di luar rumah yaitu dengan cara tidak mendatangi ketika jam sibuk atau jam ramai dan memilih mendatangi acara di jam yang tidak ramai. Pernyataan informan utama tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

“Masyarakat masih banyak yang ga jaga jarak di tempat umum. 4” (IP2)

- b. Tempat yang tidak memungkinkan bagi informan untuk menjaga jarak yaitu di rumah serta di pasar atau di tempat pesta

Tempat yang tidak memungkinkan bagi informan untuk menjaga jarak yaitu di rumah serta di pasar atau di tempat pesta. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“Di rumah, di pasar. Ya di pasar juga cukup menjaga jarak” (IU1)

“Ya kayak dirumah inilah tidak mungkin kita jaga jarak suami dan anak-anak kita kan” (IU2)

“Seperti di pasar kita inikan udah bisa untuk melaksanakan pesta jadi di tempat yang susah untuk menjaga jarak” (IU3)

“Ya seperti tadi kalau di tempat ramai ya susahlah jaga jarak” (IU4)

Tempat yang tidak memungkinkan bagi masyarakat untuk menjaga jarak yaitu di pasar. Pernyataan informan utama tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

*“Ya mungkin **di pasar**, kalau di pasar orang kan masuk langsung apa lagi pas lagi ramai...” (IP1)*

Selain itu, tempat yang tidak memungkinkan bagi masyarakat untuk menjaga jarak yaitu di mesjid atau surau. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

*“Paling-paling **di mesjid atau di surau ..**” (IP2)*

- c. Informan tetap menerima jika mendapatkan undangan hajatan/rapat yang dapat membuat berkumpul dengan banyak orang

Informan tetap menerima jika mendapatkan undangan hajatan/rapat yang dapat membuat berkumpul dengan banyak orang untuk menghargai orang yang mengundang. Undangan dihadiri dengan tetap mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

*“**Ya kalau diundang sih saya ikut tapi tidak terlalu berkumpul di tempat yang ramai-ramai cuma kalau acara selesai saya langsung pulang atau sebelum selesai acara saya pulang duluan**” (IU1)*

*“**Ya kalau hajatan saya pergi ya tapi tetap pakai maskerlah**” (IU2)*

*“**Kalau mengenai undangan hajatan itu mungkin kita kan harus menghargai yang mengundang kan, ya jadi menurut saya lebih baik kalau kita ingin pergi ya kita harus patuhi protokol kesehatan seperti memakai masker**” (IU3)*

*“**Ya saya datang aja ya tapi habis tu saya pakai masker, tetap patuh protokol kesehatan**” (IU4)*

Petugas kesehatan melakukan penyebaran informasi terkait perilaku kesehatan pada masa pandemi. Pernyataan tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung

sebagai berikut:

“Ya tetap kita progres kita jalan tetap kita pakai ” (IP1)

Sikap staf kantor kecamatan jika mendapatkan undangan hajatan/rapat yang dapat membuat berkumpul dengan banyak orang selalu membawa *hand sanitizer* serta menghindari jabat tangan dan memakai masker dan tidak sembarangan menyentuh benda. Pernyataan tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

3. Mencuci Tangan

- a. Masih terdapat informan yang tidak menerapkan protokol kesehatan pada saat pandemi

Masih terdapat informan yang tidak menerapkan protokol kesehatan pada saat pandemi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“Tidak juga saya *kalau mencuci tangan kan memang wajib* ya kan. Cuma mencuci tangan aja ga ada yang lain maka-makai antiseptik seperti apa tu engga. Ya cukup pakai sabun aja ga pakai handsanitizer” (IU1)

“Iya, *cuci tangan sekadarnya*” (IU2)

“Ya *kadang cuci tangan kadang engga*” (IU3)

“*Kadang-kadang ya kadang-kadang tidak*” (IU4)

- b. Informan mencuci tangan memakai sabun dan air mengalir

Informan mencuci tangan memakai sabun dan air mengalir. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“Saya mencuci tangan biasa aja, cuci pakai sabun, *terkadang saya tidak memakai sabun hanya air saja*. Terkadang air tidak mengalir cuma di apa pakai gayung kan” (IU1)

“Ya *saya cuci pakai air dan sabun saja*” (IU2)

“Ya *setiap satu kali per jam saat aktivitas saya pakai hand sanitizer atau lebih tepatnya saya lebih sering mencuci tangan pakai air mengalir begitu*” (IU3)

“Ya itu saja ya tadi kalau saya megang kotor-kotor saya cuci tangan saya ya walaupun pakai air saja kadang” (IU4)

- c. Informan mencuci tangan dengan cara menggosok atau mencuci telapak tangan dan sela jari menggunakan sabun lalu disiram menggunakan air

Informan mencuci tangan dengan cara menggosok atau mencuci telapak tangan dan sela jari menggunakan sabun lalu disiram menggunakan air. Namun masih terdapat informan yang tidak menggunakan sabun saat mencuci tangan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, saya cuci ya cuci cuci biasa saja, saya kurang rajin cuci tangan” (IU1)

“Ya saya gosok-gosok saja terus saya siram dan lap, selesai” (IU2)

“Cuci telapak tangan dan sela-sela jari pakai sabun lalu cuci pakai air dalam dan menggunakan tisu” (IU3)

“Saya kadang mencuci tangannya tidak menggunakan air mengalir tapi ada air saya cuci aja. Ya kadang pakai sabun kadang engga” (IU4)

Perilaku masyarakat dalam mencuci tangan jarang terlihat karena sulit menjumpai air untuk mencuci tangan sehingga lebih mudah penggunaan *hand sanitizer*. Pernyataan tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

*“Mencuci tangan, kalau mencuci tangan susah juga sih bilangnyanya ya. Ada yang mengerjakan **ada yang tidak....**” (IP1)*

Petugas puskesmas tidak bisa mendata seluruh perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan di Kecamatan Kuantan Tengah namun tetap dilakukan promosi kesehatan. Pernyataan tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

“Kuantan tengah ni besar ya, jadi kalau untuk sedangkan itu aja kami punya tiga puskesmas, ndak semuanya masuk ke apa kita. Kalau dari masyarakat ya sekarang ni ya yang tadi aja sebenarnya sama aja. Ya alhamdulillah bisa kita apakan promosi kitakan tetap berjalan untuk masyarakat” (IP1)

4. Aktivitas Fisik

- a. Aktivitas fisik yang dilakukan informan terdiri dari bekerja di kebun, berolahraga serta membersihkan rumah

Aktivitas fisik yang dilakukan informan terdiri dari bekerja di kebun, berolahraga serta membersihkan rumah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

*“Aktivitas fisik yang saya lakukan sehari-hari itu **cuma pagi bekerja di kebun dan sore aktivitas olahraga main bola. Bola kaki**” (IU1)*

*“Ya **kalau olahraga saya jarang**, tapi kan saya sering menyapu rumah setiap hari kan itu termasuk olahraga juga kan” (IU2)*

*“Dalam sehari-hari aktivitas fisik **yaitu nyapu, nyuci, pekerjaan rumah lainnya dan kalau mungkin aktivitas fisik tu bagi saya seperti berolahraga, ada main voli, jogging. Saya juga sering main voli**” (IU3)*

*“Kalau yang ringannya sih **menyapu, memasak**, kalau yang beratnya saya tadi **ke kebun** ya jadi jalan kaki jadi kan aktivitas fisik yang berat juga” (IU4)*

Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat sehari-hari sulit untuk memakai masker pada pekerjaan masyarakat yang melakukan aktivitas yang kasar. Pernyataan tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

*“Aktivitas fisik ya? Paling-paling kalau kegiatan fisik itu memang risiko **kalau mereka memakai masker itu payah pasti bernafas...**” (IP2)*

- b. Ketika melakukan aktivitas fisik informan tidak menerapkan protokol kesehatan

Ketika melakukan aktivitas fisik informan tidak menerapkan protokol kesehatan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“Saya tidak, saya tidak menerapkan protokol kesehatan saat aktivitas fisik. Soalnya itukan olahraga kan semakin berkeringat semakin sehat” (IU1)

“Kalau hanya aktivitas dirumah saja engga pakai maskerlah saya. Engga dipakai kan dirumah saja” (IU2)

“Kalau lagi main voli sih saya engga pakai masker tapi yang jelas jaga jarak aja sama teman-temannya. Kan masing-masing punya tempat ada yang jadi tosser, ada yang disebelahnya tidak selalu berdampingan. Tetap jaga-jaga tapi engga pakai masker, masak main voli pakai masker” (IU3)

“Saya tidak menerapkan protokol kesehatan ketika melakukan aktivitas fisik” (IU4)

Protokol kesehatan yang dilakukan ketika melakukan aktivitas fisik yaitu mencuci tangan. Menggunakan masker agak sulit bagi sebagian orang karena mudah membuat sesak nafas. Pernyataan tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

“Ya paling-paling ya sudah melakukan itu mencuci tangan, tapi kalau menggunakan masker itu mungkin agak sulit, sebab ada juga yang terpasang ada yang tidak. Kalau misalnya melakukan aktivitas fisik itu terlalu buat jadi peredaran nafas juga tidak terganggu, tapi terutama misalnya melakukan fisik kayaknya mencuci tangan, mudah-mudahan ada salah satu yang dipakai protokol kesehatannya” (IP2)

Hal ini bertentangan dengan ucapan tenaga kesehatan bahwa kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat sehari-hari tetap menegakkan protokol kesehatan. Pernyataan tersebut diverifikasi dengan pernyataan informan pendukung. Hasil wawancara dengan informan pendukung sebagai berikut:

“Kalau sekarang udah seperti biasa ya tetap menegakkan protokol kesehatan tetap memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan itu tetap menghindari kerumunan itu tetap. Tetap dari promosi kita ke masyarakat.” (IP1)

Pembahasan

A. Memakai Masker

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pendapat informan mengenai Covid 19 merupakan wabah penyakit yang cukup berbahaya dan setiap orang perlu menjaga diri. Covid 19 merupakan pandemi yang berbahaya terutama bagi orang yang mempunyai aktivitas-aktivitas yang tinggi. Di Kecamatan Kuantan Tengah terdapat tiga puskesmas dan di wilayah kerja ketiga puskesmas tersebut pernah ditemukan kasus Covid 19. Covid 19 tidak hanya ditemukan di desa lain namun juga di desa Wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah. Masyarakat banyak yang sudah mulai tidak peduli mengenai pandemi Covid 19. Padahal jika masyarakat mematuhi 3M (Menjaga Jarak, Memakai Masker, Mencuci Tangan) pandemi bisa segera berakhir. Mengenai ditemukannya kasus Covid 19 di desa lain yang berdekatan dengan Wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah

para informan berpendapat bahwa tidak ada perbedaan khusus dan setiap orang perlu berhati-hati serta mematuhi protokol kesehatan. Ditemukannya kasus Covid 19 di desa lain yang berdekatan dengan Wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah bukanlah merupakan hal yang baru dan bukanlah merupakan hal yang harus ditakuti atau di jauhi. Perilaku masyarakat di Kecamatan Kuantan Tengah pada masa pandemi Covid 19 yaitu sudah mulai tidak peduli dengan keadaan pandemi, hal ini bisa dilihat dari peningkatan kasus covid 19.

Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19). Virus corona dapat menular melalui *droplet*, yaitu cairan yang keluar bersamaan ketika batuk, bersin atau percikan air liur ketika berbicara (Mas'udi, 2020).

Hasil penelitian oleh Lomboan (2020) diperoleh persepsi masyarakat tentang pencegahan Covid-19 dalam menghindari menyentuh daerah wajah dan memakai masker. Penelitian oleh Rosidin (2020) menunjukkan bahwa para tokoh masyarakat menerapkan tindakan perilaku hidup bersih dan sehat serta menerapkan protokol kesehatan salah satunya mencuci tangan.

Menurut analisa peneliti bahwa menggunakan masker adalah cara mudah untuk mengurangi risiko penyebaran infeksi yang tidak disadari jika digunakan dengan tepat. Masker harus dipastikan benar-benar menutupi hidung, mulut hingga dagu. Selain itu,

sebaiknya tidak menarik atau menurunkan masker dan tidak menyentuh bagian depan masker setelah digunakan beberapa saat. Untuk melepaskannya, cukup dengan memegang bagian tali atau pengait tanpa menyentuh bagian kain dan kemudian dibuang atau dicuci kembali untuk jenis masker kain. Penggunaan masker hanya dapat efektif apabila seseorang yang memakainya juga menerapkan protokol kesehatan dengan baik. Seperti cuci tangan sebelum memakai masker, tidak memegang area wajah dan tidak memegang kain bagian depan masker ketika dipakai.

B. Menjaga Jarak

Informan merasa kesulitan melakukan pembatasan jarak (*social distancing*) pada masa pandemi terutama di tempat tertentu seperti di rumah atau di pasar. Informan merasa kesulitan melakukan pembatasan jarak (*social distancing*) pada masa pandemi ketika berada di luar rumah. Informan mencoba menghindari tempat yang ramai jika tidak ada keperluan dan sebisa mungkin menjaga jarak dengan orang lain. Batas jarak yang dianjurkan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 yaitu 1-2 meter. Tempat yang tidak memungkinkan bagi informan untuk menjaga jarak yaitu di rumah serta di pasar atau di tempat pesta. Selain itu, tempat yang tidak memungkinkan bagi masyarakat untuk menjaga jarak yaitu di mesjid atau surau.

Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena *droplet* dari orang yang batuk atau bersin. Jika tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan dengan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya. Kebijakan menjaga jarak diberlakukan di beberapa negara untuk menghindari penularan virus (Mas'udi, 2020).

Penelitian oleh Rosidin (2020) menunjukkan bahwa para tokoh masyarakat menghimbau dan menghibau sekaligus memberi contoh tindakan pencegahan melalui penerapan tindakan perilaku hidup bersih dan sehat serta menerapkan protokol kesehatan salah satunya menjaga jarak.

Menurut analisa peneliti bahwa menghindari kerumunan dan menjaga jarak atau penerapan pencegahan *social distancing/physical distancing* sangatlah efektif karena dengan menjaga jarak dengan orang lain membuat kita tidak

langsung menerima percikan air liur dari orang lain sehingga kecil kemungkinan untuk kita terjangkit virus. Untuk itu masyarakat perlu saling menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Kegiatan atau acara yang masih bisa tidak dihadiri maka tidak perlu dihadiri. Jika harus menghadiri suatu tempat ramai, maka masyarakat perlu menerapkan protokol kesehatan seperti menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker.

C. Mencuci Tangan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa masih terdapat informan yang tidak menerapkan protokol kesehatan pada saat pandemi. Perilaku kesehatan yang dilakukan informan yaitu makan makanan yang bergizi, olahraga, istirahat yang cukup, memakai masker, mencuci tangan. Informan mencuci tangan setelah memegang benda yang kotor. Informan mencuci tangan dengan memakai sabun atau terkadang hanya memakai air. 3 dari 4 informan tidak memakai *hand sanitizer*. Informan lainnya mengungkapkan bahwa terkadang dia menggunakan *hand sanitizer* saat bersih-bersih namun tidak sering. Penggunaan *hand sanitizer* pada masyarakat ketika berada di luar rumah tidak banyak karena masyarakat masih banyak yang belum paham fungsi *hand sanitizer* dan tidak memilikinya.

Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 40-60 detik atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol (*handsanitizer*) minimal 20 – 30 detik. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang tidak bersih. Menerapkan perilaku sehat dalam pencegahan COVID-19, merupakan langkah ampuh untuk menangkal penyakit, namun dalam praktiknya, penerapan ini yang kesannya sederhana tidak selalu mudah dilakukan terutama bagi responden yang tidak terbiasa, kurangnya pengetahuan dan sedikitnya kesadaran berperilaku hidup sehat (Susilo, 2020).

Jurnal penelitian oleh Rosidin (2020) menggambarkan bahwa perilaku para tokoh masyarakat memiliki pengetahuan tentang Covid-19 yang memadai salah satunya yaitu rajin mencuci tangan.

Menurut analisa peneliti bahwa mencuci tangan informan penting agar

terhindar dari virus-virus ataupun bakteri yang menempel. Mencuci tangan adalah hal yang paling efektif untuk memutuskan rantai penularan covid-19. Untuk menghindari virus menyebar lewat tangan ke wajah sebaiknya untuk sering mencuci tangan. Jika tidak sempat mencuci tangan dan tidak dapat menemukan air, masyarakat boleh menggunakan *hand sanitizer*. Selain itu kita juga perlu memastikan tangan dalam kondisi bersih ketika akan menyentuh area wajah efektif untuk menghindari terjangkit virus corona.

D. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan informan terdiri dari bekerja di kebun, berolahraga serta membersihkan rumah. Berdasarkan form perilaku aktivitas fisik, aktivitas fisik yang dilakukan tiap informan pada pagi hari yaitu aktivitas ringan seperti menyapu rumah, memasak, mencuci piring lebih kurang 1 jam, menyapu rumah/melakukan pekerjaan rumah 2 jam, berkebun 3 jam, aktivitas ringan melakukan pekerjaan rumah 3 jam. Pada siang hari informan melakukan jalan kaki dari rumah ke kebun selama 30 menit, informan lainnya mengaku beristirahat. Pada sore hari kegiatan yang dilakukan tiap informan yaitu voli lebih kurang 1 jam, tiduran dirumah 2 jam, olahraga bola kaki 1 jam serta Jalan santai depan rumah 30 menit. Pada malam hari seluruh informan mengaku beristirahat.

Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Salah satu diantara menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam rangka mencegah Covid-19 adalah melakukan aktivitas fisik. Dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat dan teratur maka kebugaran jasmani akan terbentuk. Dalam masa pandemi Covid 19 kebugaran jasmani sangat diperlukan agar tetap sehat. Aktifitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah penularan virus COVID-19 ini. Orang yang rutin aktivitas fisik lebih jarang terserang penyakit dibandingkan dengan orang yang jarang aktivitas fisik. Hal ini disebabkan karena ketika anda aktivitas fisik, kinerja sel darah putih akan terangsang (Mas'udi, 2020).

Penelitian oleh Ardiyanto (2020) diketahui bahwa jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh dosen PGSD Universitas PGRI Semarang ada berbagai macam,

namun yang memiliki persentase tertinggi diantaranya adalah Senam sebanyak 23,1%, jogging 12,8% dan bersepeda sebesar 10,3%. Dapat disimpulkan bahwa dosen PGSD Universitas lebih dominan melakukan jenis aktivitas fisik senam di rumah selama masa pandemi Covid 19.

Menurut analisa peneliti bahwa salah satu diantara menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah melakukan aktivitas fisik, dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat dan teratur maka kebugaran jasmani akan terbentuk. Dengan melakukan aktivitas jasmani yang benar dan dalam waktu yang tepat bisa membuat tubuh menjadi bugar. Berdasarkan hasil penelitian bahwa kegiatan olahraga belum rutin dilakukan masyarakat. Padahal, aktivitas yang baik menghasilkan kebugaran jasmani untuk kesehatan harus meliputi frekuensi, intensitas dan keteraturan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa kesimpulan penelitian : masyarakat sudah memiliki masker namun dalam penerapannya dalam memakai masker masih sulit. Masyarakat juga masih menghadiri tempat berkumpul orang ramai seperti menghadiri acara, tempat hajatan atau pesta tanpa menerapkan protokol kesehatan. Perilaku masyarakat dalam mencuci tangan masih kurang Masyarakat masih belum mengetahui langkah mencuci tangan yang tepat. Aktivitas fisik yang dilakukan informan yaitu bekerja di kebun, berolahraga serta membersihkan rumah. Ketika melakukan aktivitas fisik informan tidak menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat peneliti sampaikan dalam hal ini antara lain : masyarakat diharapkan menerapkan serta menaati peraturan yang telah dibuat terkait protokol kesehatan seperti mencuci tangan, menjaga jarak dan memakai masker. Selain itu bagi masyarakat khususnya keluarga sebagai unit terkecil untuk selalu memberikan dukungan kepada anggota keluarganya baik dukungan informasi, instrumental, emosional maupun penghargaan dalam meningkatkan perilaku kepatuhan masyarakat dalam

melaksanakan protokol kesehatan. Dengan situasi wabah COVID-19 ini, seluruh masyarakat diharapkan saling memberikan dukungan dimulai dari skala terkecil yaitu keluarga, baik berupa dukungan informasi, emosional maupun tindakan nyata untuk bersama-sama menerapkan perilaku pencegahan COVID-19 dalam melaksanakan protokol kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak terkait, terutama pihak wilayah kerja Puskesmas Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah yang telah memberikan kesempatan dan meluangkan waktunya kepada peneliti untuk melakukan penelitian sehingga bisa menyelesaikan penelitian ini serta masyarakat yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustin, F. (2021). *Penyuluhan Tentang Pentingnya Mematuhi Protokol Kesehatan di Era Pandemi Covid-19 di UPT Puskesmas Kampung Sawah Bandar Lampung*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 4 Nomor 1.
- Ardiyanto, A. (2020). *Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD*. Jurnal Jendela Olahraga Vol. 5 No.2.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2020). *Statistik Daerah Provinsi Riau 2020*. Pekanbaru: BPS Provinsi Riau.
- Gugus Tugas COVID-19. (2021). *Peta Sebaran Data COVID-19*. Retrieved from <https://covid19.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid 19) Revisi Ke-5*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). *Apa yang Harus Dilakukan Masyarakat untuk Cegah Penularan Covid 19?*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.

- Lomboan, M.V. (2020). *Gambaran Persepsi Masyarakat Tentang Pencegahan Covid-19 di Kelurahan Talikuran Utara Kecamatan Kawangkoan Utara*. Jurnal Kesmas Vol. 9 No.4.
- Mas'udi, W. (2020). *New Normal: Perubahan Sosial Ekonomi dan Politik Akibat Covid-19*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rosidin, U. (2020). *Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid -19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut*. Indonesian Journal of Anthropology Vol. 5 No.1.
- Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). *COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses*. Journal of Advanced Research, 24(1), 91–98.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Yuniastuti, E. (2020). *Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. Vol 7 No.1.