



**GAMBARAN PERILAKU GERAKAN MASYARAKAT HIDUP
SEHAT (GERMAS) DALAM UPAYA PENCEGAHAN
COVID19 DI KECAMATAN PRINGSURAT**

ARTIKEL

Disusun Oleh :

MELINA

NIM. 020117A025

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul :

**GAMBARAN PERILAKU GERAKAN MASYARAKAT HIDUP
SEHAT (GERMAS) DALAM UPAYA PENCEGAHAN
COVID19 DI KECAMATAN PRINGSURAT**

Disusun Oleh :

MELINA

NIM.020117A025

Program Studi Kesehatan Masyarakat

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi S1
Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Maret 2021

Pembimbing,



Alfan Afandi, S.KM., M.Kes (Epid)

NIDN. 0616098802

GAMBARAN PERILAKU GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DALAM UPAYA PENCEGAHAN COVID19 DI KECAMATAN PRINGSURAT

Melina ¹⁾ Alfani Afandi ²⁾

1) Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ngudi Waluyo

2) Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ngudi Waluyo

Email : melina0070@gmail.com

ABSTRAK

Kasus *Coronavirus Disease 2019* setiap harinya semakin meningkat. Penyebaran virus *Coronavirus Disease 2019* terus bertambah dimana penyebaran virus tersebut terjadi meskipun telah dikeluarkannya perintah serta anjuran tentang berbagai upaya pencegahan *Coronavirus Disease 2019*. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah menerapkan perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat. Penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan studi cross sectional bersifat deskriptif. Sampel berjumlah 400 orang dengan menggunakan teknik sampling *quota sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat.

Perilaku cuci tangan pakai sabun pada responden didapatkan dengan kategori kurang sebanyak 333 orang (83,2%). Perilaku mengonsumsi gizi seimbang yaitu perilaku kurang sebanyak 261 orang (65,2%). Perilaku aktifitas fisik dalam kategori kurang yaitu sebanyak 250 orang (62,5%). Perilaku merokok sebanyak 333 orang (83,2%). Perilaku memakai masker dengan kategori kurang sebanyak 207 orang (51,8%). Etika batuk dan bersin kategori kurang sebanyak 261 orang (65,2%). Masyarakat di Kecamatan Pringsurat mempunyai perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam upaya pencegahan Covid-19 dengan kategori kurang sebanyak 207 orang (51,8%) lebih banyak dibandingkan dengan kategori baik sebanyak 193 orang (48,2%).

Kata Kunci : Covid-19, Perilaku, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Description of Community Action Behavior in Efforts to Prevent Covid19 in Pringsurat Subdistrict

Melina ¹⁾ Alfani Afandi ²⁾

1) Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ngudi Waluyo

2) Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ngudi Waluyo

Email : melina0070@gmail.com

ABSTRACT

Cases of *Coronavirus Disease 2019* are increasing every day. The spread of the *Coronavirus Disease 2019* continues to increase where the spread of the virus occurs despite the issuance of orders and recommendations regarding various efforts to prevent *Coronavirus Disease 2019*. Prevention efforts that can be done are implementing the behavior of the community action. The purpose of this study was to determine the Description of Behavior of the Community Action in Covid-19 Prevention Efforts. This research is quantitative with a descriptive cross sectional study approach. The sample amounted to 400 people using quota sampling technique. The instrument used was a questionnaire. Data analysis using univariate analysis. The behavior of washing hands with soap on respondents was found in the less category as many as 333 people (83,2%). The behavior of consuming balanced nutrition is less behavior as many as 261 people (65.2%). Physical activity behavior in the less category was 250 people (62.5%). Smoking behavior was 333 people (83,2%). The behavior of wearing masks with a poor category of 207 people (51,8%). Ethics of cough and sneeze in the poor category as many as 261 people (65,2%). People in Pringsurat Subdistrict, Temanggung Regency, have the behavior of the Community Action in an effort to prevent Covid-19 with a less category of 207 people (51.8%) compared to the good category of 193 people (48.2%).

Keywords: Covid-19, Behavior, Community Action.

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 atau COVID-19 telah ditetapkan oleh WHO (*World Health Organization*) atau Badan Kesehatan Dunia sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KMMD) pada 30 Januari 2020 dan ditetapkan menjadi Pandemi pada 11 Maret 2020 (Keliat dkk, 2020). Wabah Covid-19 pertama kali dideteksi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada bulan Desember 2019 sebagai kasus radang paru-paru (*pneumonia*) yang tidak diketahui penyebabnya. (WHO, 2020a). Nama resmi dari penyakit baru ini yang telah diumumkan oleh WHO pada 11 Februari 2020 yaitu “COVID-19” (*Coronavirus Disease 2019*) pada *International Classification of Diseases* (ICD). Infeksi SARS-CoV-2 mengakibatkan munculnya gejala gangguan pernapasan akut diantaranya demam, batuk, dan sesak napas. Kasus yang berat, virus ini dapat mengakibatkan gagal ginjal, pneumonia, sindrom pernapasan akut, dan sampai kematian. Gejala pada penyakit ini muncul selama 2-14 hari setelah terpapar virus tersebut. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. (Kemenkes RI, 2020).

Kasus Covid-19 secara global mengalami peningkatan setiap harinya. Berdasarkan data WHO terdapat 223 negara di dunia yang terinfeksi Covid-19, jumlah kasus Covid-19 per tanggal 10 Januari 2021 pukul 08.00 WIB, berjumlah 106.321.987 orang, dengan kasus meninggal sebanyak 2.325.282 orang. Lima negara dengan kasus Covid-19 tertinggi di dunia, diantaranya adalah Amerika Serikat (kasus positif 27,4 juta, kasus meninggal 475 ribu), India (kasus positif

10,9 juta, kasus meninggal 155ribu), Brasil (kasus positif 9,66 juta, kasus meninggal235 ribu), Rusia (kasus positif 3,97 juta, kasus meninggal 76.873) dan Prancis (kasus positif 3,41juta, kasus meninggal 80.803).(Coronavirus disease (COVID-19) situation reports, WHO 2020d).

Berdasarkan data dari Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional per tanggal 10 Januari 2021 pukul 08.00 WIB, Indonesia menempati urutan ke-19 dari total 223 negara yang terkena Covid-19. Jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia adalah 1.183.555 orang, jumlah pasien positif Covid-19 yang telah sembuh sebanyak982.972 orang dan pasien positif Covid-19 yang meninggal sebanyak 32.167 orang. Lima provinsi dengan penambahan kasus terbanyak diantaranya DKI Jakarta terdapat kasus baru sebanyak 306.000 kasus, sembuh sebanyak 279.000, dan kasus meninggal terdapat 4.760 orang, Jawa Barat terdapat kasus baru sebanyak 172.000, sembuh sebanyak142.000 orang, kasus meninggal dunia sebanyak 2.102 orang, Jawa Tengah terdapat kasus baru sebanyak 140.00 kasus, pasien sembuh sebanyak 90.186 orang, dan kasus meninggal sebanyak 5.726 orang, Jawa Timur kasus baru 121.000, sembuh 106.000, dan meninggal 8.347 orang, Sulawesi Selatan 51.069 kasus, 46.705 pasien sembuh dan meninggal sebanyak 776 orang.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pertanggal 10 Januari 2021 kasus Covid-19 di Jawa Tengah tercatat dari 103.160 kasus terdiri dari 11.003 merupakan kasus aktif atau pasien yang masih dirawat. Pasien yang telah sembuh sebanyak 85.756 dan meninggal dunia mencapai 6.401 orang.

Berdasarkan data terbaru dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Kabupaten Temanggung pertanggal 10 Januari 2021, Kabupaten Temanggung terdapat 3.251 orang terkonfirmasi Covid-19, dinyatakan sembuh sebanyak 3.016 orang dan meninggal 113 orang, saat ini kasus suspek Covid-19 atau PDP sebanyak 576 orang. 639 orang menunggu hasil PCR. Untuk saat ini yang terkonfirmasi dari data Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Kabupaten Temanggung per tanggal 10 Januari 2021 wilayah Kecamatan Pringsurat menempati urutan ke-7 dari 18 kecamatan yang ada di Kabupaten Temanggung, karena terdapat 17 orang menunggu hasil PCR dan 17 orang dinyatakan PDP dan terkonfirmasi meninggal sebanyak 5 orang.(BNPB Kabupaten Temanggung, 2021).

Berdasarkan rekomendasi WHO dan memperhatikan perkembangan penyakit di Indonesia, Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* (Covid-19) menyampaikan bahwa dalam upaya pencegahan Covid-19 perlu adanya pertahanan terdepan yaitu dengan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menghimbau masyarakat untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh di tengah ancaman wabah Covid-19, sehingga tubuh akan berada dalam keadaan baik dan tidak akan mudah terjangkit virus atau penyakit. Mencegah dan menjaga diri dari virus corona dapat dilakukan dengan menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Upaya pencegahan tersebut merupakan salah satu upaya yang paling ditekankan dan wajib dilakukan secara maksimal oleh masyarakat dalam membiasakan diri

untuk hidup sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit. (Kemenkes RI, 2020)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan yang diinisiasi oleh Kementerian Kesehatan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Langkah-langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di masa pandemi Covid-19 diantaranya adalah makan dengan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik, cuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan lingkungan, tidak merokok, memakai masker apabila keluar rumah, etika batuk dan bersin yang benar, minum air mineral 8 gelas setiap hari, makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan dan apabila mengalami demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

Penyebaran virus Covid-19 di Indonesia masih terus bertambah, dimana penyebaran virus tersebut terus terjadi meskipun telah dikeluarkannya perintah serta anjuran tentang berbagai upaya pencegahan Covid-19 termasuk protokol kesehatan (Republika, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Kecamatan Pringsurat dengan membagikan kuesioner kepada 30 orang diketahui bahwa masyarakat belum sepenuhnya menerapkan perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam upaya pencegahan Covid-19. Beberapa perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dilakukan oleh masyarakat diantaranya melakukan aktivitas fisik dengan kategori sering sebanyak (20%) kadang-kadang

sebanyak (40%) tidak pernah sebanyak (40%), konsumsi gizi seimbang dengan kategori sering (36,3%) kadang-kadang sebanyak (50%) tidak pernah sebanyak (13,3%), mencuci tangan pakai sabun dengan kategori sering sebanyak (36,7%) kadang-kadang sebanyak (50%) tidak pernah sebanyak (13,3%), menutup hidung dan mulut ketika batuk dan bersin dengan kategori sering sebanyak (33,3%) kadang-kadang sebanyak (46,7%) tidak pernah sebanyak (20%), perilaku memakai masker dengan kategori sering sebanyak (46,7%) kadang-kadang sebanyak (46,7%) tidak pernah sebanyak (6,7%), perilaku menjaga kebersihan dengan kategori sering sebanyak (73,3%) kadang-kadang sebanyak (26,7%) tidak pernah sebanyak (0%), perilaku merokok sebanyak (63,3%), pemeriksaan kesehatan ke fasilitas kesehatan dengan kategori sering sebanyak (50%), kadang-kadang sebanyak (26,7%), tidak pernah sebanyak (23,3%).

Dengan terjadinya kasus Covid-19 di Kecamatan Pringsurat yang setiap harinya semakin bertambah, maka hal ini yang menjadikan perhatian khusus masyarakat untuk melakukan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit Covid-19 sebagai langkah memutus rantai penularan Covid-19. Oleh karena itu perlu dilakukan identifikasi permasalahan mengenai gambaran perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam upaya pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat. Perilaku yang akan diamati antara lain Aktifitas fisik, cuci tangan pakai sabun (CTPS), etika batuk dan bersin, memakai masker, konsumsi gizi seimbang serta perilaku merokok. Hal ini dikarenakan dari hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa masih rendahnya masyarakat yang melakukan perilaku-perilaku tersebut.

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran perilaku gerakan masyarakat hidup sehat (germas) dalam upaya pencegahan Covid19 di Kecamatan Pringsurat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectiona* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu waktu, artinya tiap subjek hanya diobservasi satukali saja dan dalam pengukurannya dilakukan terhadap variabel subjek pada saat pemeriksaan. Sampel dalam penelitian adalah Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Pringsurat dengan teknik sampling *quota sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 400 orang. Pengukuran variabel dilakukan terhadap perilaku gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dengan sub variabel antara lain cuci tangan pakai sabun, konsumsi gizi seimbang, aktifitas fisik, perilaku merokok, memakai masker dan etika batuk dan bersin. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat serta data diinterpretasikan menggunakan distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis univariat dilakukan dengan menyajikan distribusi data frekuensi dan persentase dalam bentuk tabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Kecamatan Pringsurat

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
Remaja akhir	44	11,0
Dewasa awal	104	26,0

Dewasa akhir	100	25,0
Lansia awal	82	20,5
Lansia akhir	54	13,5
Manula	16	4,0
<hr/>		
Pendidikan		
Tidak Sekolah	18	4,5
SD	206	51,5
SMP	69	17,2
SMA	87	21,8
PT	20	5,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan presentase responden berdasarkan umur yang paling tinggi adalah responden dengan kategori dewasa awal dengan rentan umur 26-35 tahun yaitu sebanyak 104 responden (26,0%), namun terdapat selisih sedikit dengan responden dengan rentan umur 36-45 tahun yaitu sebanyak 100 responden (25,0%). Artinya sebagian responden adalah usia produktif yang berpotensi terpapar resiko Covid-19. Di usia produktif tersebut sangat penting untuk berperilaku hidup sehat agar tetap bugar dan minim risiko terkena penyakit terutama Covid-19. Pendidikan responden diketahui dalam tabel tersebut sebagian besar responden berpendidikan rendah yaitu pendidikan dengan tingkat SD yaitu sebanyak 206 responden (51,5%). Dimana tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi perilaku-perilaku kesehatan terutama perilaku pencegahan Covid-19.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat

Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam Upaya Pencegahan Covid-19	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	207	51,8

Baik	193	48,2
Jumlah	400	100,0

Tabel 2. menunjukkan bahwa perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam upaya pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat dari 400 responden masih banyak responden memiliki perilaku kurang diketahui persentasenya sebanyak 207 orang (50,8%) dan perilaku baik diketahui sebanyak 193 orang (48,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat

Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	333	83,2
Baik	67	16,8
Jumlah	400	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa masyarakat di Kecamatan Pringsurat dari 400 responden memiliki perilaku mencuci tangan pakai sabun dengan kategori kurang sebanyak 333 responden (83,2%). Sedangkan kategori baiknya sebanyak 67 responden (16,8%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Mengonsumsi Gizi Seimbang dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat

Perilaku Mengonsumsi Gizi Seimbang	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	261	65,2
Baik	139	34,8
Jumlah	400	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa perilaku mengonsumsi gizi seimbang di Kecamatan Pringsurat dari 400 responden memiliki perilaku dengan kategori kurang sebanyak 261 responden (65,2%). Sedangkan perilaku baik sebanyak 139 responden (34,8%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Aktifitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat

Perilaku Aktifitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	250	62,5
Baik	150	37,5
Jumlah	400	100,0

Tabel 5 Menunjukkan perilaku aktifitas fisik pada masyarakat di Kecamatan Pringsurat memiliki kategori kurang lebih banyak yaitu 250 responden (62,5%) dari pada perilaku baik sebanyak 150 responden (37,5%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Merokok dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat

Perilaku Merokok	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ya	333	83,2
Tidak	67	16,8
Jumlah	400	100,0

Berdasarkan tabel 6 diketahui presentase perilaku merokok pada responden di Kecamatan Pringsurat yaitu perilaku merokok sebanyak 333 responden (83,2%). Dan yang tidak merokok sebanyak 67 responden (16,8%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Memakai Masker dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat

Perilaku Memakai Masker yang Benar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	207	51,8
Baik	193	48,2
Jumlah	400	100,0

Tabel 7 menunjukkan bahwa di Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung responden mempunyai perilaku memakai masker dengan kategori kurang sebanyak 207 (51,8%) responden. Sedangkan kategori baik sebanyak 193 responden (48,2%).

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Etika Batuk dan Bersin dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat

Perilaku Etika Batuk dan Bersin yang Benar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	261	65,2
Baik	139	34,8
Jumlah	400	100,0

Tabel 8 menunjukkan bahwa perilaku etika batuk dan bersin masyarakat di Kecamatan Pringsurat ditunjukkan dengan kategori kurang sebanyak 261 responden (65,2%) dan kategori baik sebanyak 139 responden (34,8%).

PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Pringsurat

Di kecamatan Pringsurat diketahui bahwa Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) masih rendah, dalam suatu keluarga masih banyak masyarakat yang tidak menerapkan perilaku-perilaku pencegahan Covid-19. Hal tersebut disebabkan karena beberapa faktor antara lain pendidikan terakhir ibu

yang tergolong rendah yaitu sampai pada tingkat sekolah dasar dan kurangnya informasi yang diperoleh masyarakat.

Dalam penelitian ini, menunjukkan sebanyak 50,8% responden di Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung belum sepenuhnya menerapkan perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam upaya pencegahan Covid-19. Perilaku kesehatan yang baik merupakan perilaku positif yang dilakukan dari masyarakat. Sebaliknya perilaku kesehatan yang tidak baik akan meningkatkan kasus serta jumlah kematian akibat penularan Covid-19 (Audri, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurislaminingsih, R. (2020) bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi perilaku seseorang, pendidikan berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap negatif serta meningkatkan praktik pencegahan dan pengobatan.

Gambaran Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun dalam Upaya Pencegahan Covid-19

Cuci tangan pakai sabun sangat efektif untuk mencegah infeksi, terutama dalam pencegahan Covid-19. Namun rendahnya perilaku mencuci tangan pakai sabun oleh masyarakat di Kecamatan Pringsurat menyebabkan angka penyebaran Covid-19 meningkat. Kurangnya perilaku tersebut disebabkan karena masyarakat tidak memiliki kesadaran pada dirinya dan menganggap bahwa perilaku cuci tangan pakai sabun merupakan hal yang sepele dan sering dilupakan. Perilaku cuci tangan pakai sabun yang rendah juga dapat dibuktikan dengan beberapa hasil jawaban dari kuesioner pada masyarakat yang masih banyak yang kurang.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2020) bahwa perilaku cuci tangan yang baik dan benar haruslah didasarkan atas kesadaran masyarakat, dikarenakan banyak masyarakat yang sebenarnya telah mengetahui berbagai pengetahuan terkait cuci tangan yang baik dan benar ataupun pandemi Covid-19 namun tidak dapat melaksanakannya dengan baik dalam kehidupannya sehari-hari.

Gambaran Perilaku Mengonsumsi Gizi Seimbang dalam Upaya Pencegahan Covid-19

Perilaku mengonsumsi gizi seimbang di Kecamatan Pringsurat tergolong rendah. Diketahui bahwa hasil tanggapan setiap indikator pertanyaan mengenai perilaku konsumsi gizi seimbang masih banyak yang kurang diantaranya mengonsumsi air mineral 8-10 gelas per hari, membatasi konsumsi lemak, gula dan garam serta mengonsumsi suplemen multivitamin. Hal tersebut dikarenakan terbatasnya akses untuk memperoleh makanan sehingga masyarakat memilih mengonsumsi makanan yang mudah seperti cepat saji atau makanan kemasan. Selain itu, penyebab lain yang mempengaruhi masyarakat dalam menerapkan perilaku konsumsi gizi seimbang adalah sumber informasi yang diperoleh masyarakat rendah. Dimana masyarakat tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi dan yang sebenarnya sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Siswanto, Y., Ita, P. L (2019) rendahnya konsumsi gizi seimbang salah satunya dengan mengonsumsi buah dan sayur pada responden yaitu sebanyak 56,8% menyatakan kadang-kadang mengonsumsi sayur dan 80,1% menyatakan bahwa kadang-kadang mengonsumsi buah setiap hari. Konsumsi buah dan sayur dapat mengontrol dan mengatur berat badan karena rendah kalori, membantu menjaga metabolisme untuk menyeimbangkan kadar gula, kolesterol dan memperlancar pencernaan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mattioli A. V, et al. (2020) jenis makanan yang meningkat konsumsinya selama pandemi Covid-19 yaitu makanan berkalori tinggi (makanan yang manis dan berlemak), makanan dalam kemasan dan menu diet mediterania. Perubahan pola makan selama pandemi Covid-19 dikaitkan dengan kondisi psikologis selama karantina, penurunan ketersediaan bahan makanan, akses terbatas untuk memperoleh makanan karena jam operasional toko yang terbatas dan peralihan pilihan makanan menjadi makanan yang tidak sehat. Kurangnya perilaku masyarakat di Kecamatan

Pringsurat dalam mengonsumsi gizi seimbang disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor pengetahuan. Kurangnya pengetahuan dalam diri masyarakat dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mengonsumsi gizi seimbang seperti tidak memperhatikan dampak yang ditimbulkan apabila mengonsumsi makanan yang tidak sehat secara sering atau berlebihan dan tidak mengimbangi dengan makanan yang sehat yang dibutuhkan tubuh setiap harinya. Selain itu beberapa masyarakat telah mengetahui bahaya atau dampak yang ditimbulkan apabila mengonsumsi makanan yang tidak sehat namun masyarakat tetap mengonsumsinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Jayanti & Nidya (2017) bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah sumber informasi. Masyarakat dengan informasi yang kurang tentang suatu pengetahuan mengenai status gizi maka akan semakin sulit dalam mengaplikasikan sesuatu yang menyangkut dengan kesehatan seperti mengonsumsi makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan status gizinya. Sebagian masyarakat tidak mendapatkan informasi dikarenakan masih kurangnya rasa ingin tahu dari dalam diri tentang suatu hal baru, kebanyakan masyarakat menganggap dirinya sehat tidak mengetahui apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh tubuh mereka.

Gambaran Perilaku Aktifitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Covid-19

Diketahui perilaku aktifitas fisik dengan kategori kurang tersebut disebabkan karena terbatasnya sarana dan prasarana. Selama masa pandemi Covid-19 ini banyak gedung olahraga atau tempat kebugran ditutup demi mematuhi peraturan pemerintah. Sehingga masyarakat hanya menghabiskan waktunya untuk berdiam diri dirumah tanpa melakukan pergerakan-pergerakan pada tubuhnya. Dampak yang akan terjadi apabila masyarakat memiliki perilaku aktifitas yang kurang yaitu dapat meningkatnya risiko-risiko penyakit serta

bertambahnya berat badan serta dapat memicu turunnya kekebalan tubuh atau imunitas tubuh seseorang.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa selama menghadapi masa pandemi Covid-19 rata-rata masyarakat umum mengalami penurunan frekuensi aktifitas fisik, khususnya aktifitas olahraga selama menjalani karantina dirumah saja (Schnitzer et. al., 2020). Rendahnya tingkat aktifitas seseorang dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, seperti tubuh akan mudah lelah, kelebihan berat badan, dan rentan terhadap gejala-gejala penyakit (Mainous et al., 2019).

Aktifitas fisik selama 30 menit memberikan manfaat terhadap kesehatan. Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur dan terus menerus dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Menurut Katzmarzyk et al., (2020) upaya pencegahan agar terhindar dari virus corona atau Covid-19 dengan melakukan aktifitas olahraga secara cukup agar daya tahan tubuh ya terjaga dengan baik. Dengan memiliki daya tahan atau kekebalan tubuh yang tinggi maka diharapkan hal ini menjadi langkah positif dalam upaya untuk mencegah penyebaran mata rantai Covid-19.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dominski FH, Brandt R. (2020) manfaat dari aktifitas-aktifitas tersebut adalah peningkatan sensitivitas insulin, peningkatan fungsi kognitif, peningkatan respons terhadap stres psikososial, serta pencegahan depresi. Manfaat- manfaat tersebut penting di masa pandemi Covid-19 saat ini, karena penurunan risiko penyakit kardiovaskuler dan metabolik tentunya akan menurunkan tingkat keparahan dari Covid-19. Dengan cara meningkatkan elemen-elemen imunitas tertentu (khususnya olahraga aerobik) yang memicu mobilitas limfosit, dan menurunkan tingkat keparahan penyakit.

Gambaran Perilaku Merokok dalam Upaya Pencegahan Covid-19

Kurangnya pengetahuan akan bahaya merokok di masa pandemi oleh masyarakat merupakan penyebab dari perilaku merokok di Kecamatan Pringsurat tinggi dan kurangnya informasi tentang faktor risiko keparahan Covid-19 yang lebih sering terjadi pada orang yang merokok.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Vardavas, C.I. Nikitara, K. (2020) risiko terkena Covid-19 yang berat adalah dua kali lipat pada seseorang yang merokok dibandingkan dengan seorang yang tidak merokok. Banyak faktor yang mendorong masyarakat untuk merokok di masa pandemi ini salah satunya adalah pengetahuan terhadap bahaya rokok itu sendiri dan risiko terkena Covid-19.

Perilaku merokok pada masyarakat di Kecamatan Pringsurat mayoritas adalah perokok aktif. Perilaku merokok memiliki risiko tinggi terpapar Covid-19. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan kerusakan pada paru-paru dan saluran pernapasan dimana penyakit tersebut mampu menurunkan sistem imun sehingga memudahkan perokok aktif untuk terinfeksi Covid-19. Perilaku merokok yang meningkat di Kecamatan Pringsurat disebabkan karena anjuran pemerintah yang menghimbau agar melakukan kegiatan dirumah saja membuat masyarakat tidak melakukan aktifitas-aktifitas seperti biasanya, sehingga masyarakat mengisi waktu luangnya dengan merokok dan pada saat ini jumlah perokok meningkat setiap harinya.

Menurut penelitian Ruhyat, Ejeb (2021) masyarakat belum sepenuhnya menerapkan anjuran pemerintah untuk melaksanakan protokol kesehatan, termasuk perilaku merokok.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Naresawari, A.D., dkk (2020) pandemi Covid-19 bukan menjadi penghalang untuk perokok aktif untuk berhenti atau mewaspadaai bahayanya, banyak masyarakat yang menghabiskan waktunya untuk merokok karena banyaknya waktu luang dan kosong. Perokok merupakan salah satu kelompok yang dinilai rentan terinfeksi Covid-19.

Gambaran Perilaku Memakai Masker dalam Upaya Pencegahan Covid-19

Kurangnya perilaku memakai masker yang benar pada masyarakat di Kecamatan Pringsurat disebabkan karena masyarakat menganggap memakai masker menyebabkan aktifitas mereka terhambat dan akan menimbulkan sesak napas.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, D.D., dkk (2020) bahwa masyarakat memiliki kesadaran yang rendah dalam memakai masker ditengah merebaknya wabah Covid-19, masyarakat beranggapan bahwa setiap kali memakai masker masyarakat akan merasakan sesak napas dan tidak terbiasa memakai masker. Hal tersebut diketahui bahwa masyarakat masih bias menjaga dirinya dari virus corona.

Dalam faktanya, penggunaan masker sangatlah penting dalam rangka melawan pandemi COVID-19. Masker memiliki kemampuan untuk melindungi pemakainya dari adanya partikel infeksius, ataupun berguna sebagai source control yaitu membatasi penyebaran droplet yang dikeluarkan oleh pemakainya ke udara (Howard et al., 2020).

Penggunaan masker yang baik dan benar akan meminimalisir penularan Covid-19. Dimana penggunaan masker harus sesuai dengan indikasi dari WHO. Rendahnya perilaku memakai masker yang ditunjukkan melalui tanggapan kuesioner dari masyarakat disebabkan karena masyarakat sengaja tidak peduli atau beberapa tidak cukup informasi tentang pemakaian masker guna mencegah penularan Covid-19. Sehingga masyarakat perlu paham bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar dalam perilaku kesehariannya.

Sebuah penelitian oleh Rothan & Byrareddy (2020) pengetahuan seseorang dibagi menjadi pengetahuan baik dan kurang. Pengetahuan yang baik atau tidak memberikan arti akan penilaian perilaku kepatuhan seseorang. Hasil penelitian masih ditemukannya ketidakpatuhannya masyarakat dalam menggunakan masker yang baik dan benar. Hal tersebut disebabkan informasi yang didapatkan masih kurang sehingga pengetahuan dari masyarakat akan rendah.

Tim Gugus Tugas Nasional Percepatan Penanganan Covid-19 mengatakan bahwa setiap orang wajib memakai masker saat keluar rumah. Masker yang bisa dipakai oleh masyarakat adalah masker kain. Masker kain dipakai tidak lebih dari 4 jam dan wajib menggantinya dengan yang baru dan bersih. Penggunaan masker harus dilakukan sesuai dengan anjuran yang telah ditetapkan seperti menutupi seluruh hidung dan mulut, tidak menggunakan masker yang basah atau lembab, melepas masker dengan cara yang sesuai dengan yang telah ditetapkan

dan membuang masker sekali pakai ke tempat sampah atau kantong plastik yang tertutup guna untuk mencegah penularan virus ke barang yang ada disekitarnya(Howard et al., 2020).

Gambaran Perilaku Etika Batuk dan Bersin dalam Upaya Pencegahan Covid-19

Etika batuk dan bersin masih tergolong kurang diterapkan oleh masyarakat di Kecamatan Pringsurat. Diketahui bahwa penyebaran Covid-19 melalui inhalasi kontak secara langsung dengan tetesan droplet dari seseorang yang terinfeksi. Tidak patuhnya masyarakat dalam menerapkan etika batuk dan bersin disebabkan karena kurangnya pengetahuan dari masyarakat. Pengetahuan yang rendah juga disebabkan karena rendahnya sumber informasi mengenai perilaku etik batuk dan bersin. Hal tersebut yang menjadikan beberapa indikator perilaku etika batuk dan bersin di Kecamatan Pringsurat rendah.

Menurut penelitian Zukmadini, A.Y., Bakhti, K., Kasrina (2020) bahwa rendahnya pengetahuan masyarakat dalam menerapkan etika batuk dan bersin dikarenakan terbatasnya sumber informasi yang menjelaskan pentingnya menerapkan etika batuk dan bersin dalam upaya pencegahan Covid-19 saat ini. Kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi sikap dan perilaku masyarakat dalam kesehariannya.

Rendahnya pengetahuan masyarakat yang rendah tentang bagaimana tata cara dan langkah-langkah dalam perilaku etika batuk dan bersin. Apabila pengetahuan masyarakat sudah baik maka perilaku masyarakat pun juga akan baik. Pengetahuan yang baik dapat diperoleh apabila masyarakat bisa mendapatkan informasi yang benar pula. Dalam hal ini perlu adanya penyuluhan kesehatan tentang Covid-19 dan pencegahannya.

Menurut penelitian Jaji, (2020) bahwa komponen perilaku masyarakat dalam pencegahan penularan Covid-19 secara teori meliputi: pengetahuan, sikap dan tindakan. Untuk menjadikan suatu kebiasaan itu menjadi perilaku dimulai dari pengetahuan dari masyarakat harus baik terhadap sesuatu yang bakal menjadi perubahan perilaku dalam hal ini adalah pengetahuan. Masyarakat bisa mendapatkan pengetahuan melalui sumber informasi lainnya atau dari petugas

kesehatan.dengan begitu masyarakat memiliki pengetahuan dan menjadi tahu bahaya dan dapat berperilaku melakukan etika batuk dan bersin sesuai dengan anjuran yang telah ditetapkan.

SIMPULAN

1. Masyarakat di Kecamatan Pringsurat mempunyai perilaku mencuci tangan pakai sabun dalam upaya pencegahan Covid-19 dengan kategori kurang sebanyak 333 orang (83,2%)
2. Masyarakat di Kecamatan Pringsurat mempunyai perilaku mengonsumsi gizi seimbang dalam upaya pencegahan Covid-19 dengan kategori kurang sebanyak 261 orang (65,2%).
3. Masyarakat di Kecamatan Pringsurat mempunyai perilaku beraktifitas fisik dalam upaya pencegahan Covid-19 dalam kategori kurangsebanyak 250 orang (62,5%).
4. Masyarakat di Kecamatan Pringsurat mempunyai perilaku merokok sebanyak 337 orang (83,2%).
5. Masyarakat di Kecamatan Pringsurat mempunyai perilaku memakai masker dalam upaya pencegahan Covid-19 dengan kategori kurang sebanyak 207 orang (51,8%).
6. Masyarakat di Kecamatan Pringsurat mempunyai etika batuk dan bersin dalam upaya pencegahan Covid-19 dengan kategori kurang sebanyak 261 orang (65,2%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini disusun atas bantuan dosen pembimbing dan dukungan dari teman mahasiswa dan enumerator pada penelitian, serta kesediaan masyarakat Kecamatan Pringsurat yang telah bersedia menjadi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Audri, Okta. AWD. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Masyarakat Kelurahan Pengirian*. Jurnal Promkes : The Indonesian Journal of Health Promotion And Health Education, vol 7 No, 1 (2019) 1-11 doi : 10.20473/jpk.V7.11.2019.1-11

- BNPB KABUPATEN TEMANGGUNG. (2020) . *Pedoman Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID – 19 di Kabupaten Temanggung. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID – 19 Kabupaten Temanggung.*
- Departemen Kesehatan RI, (2008).*Panduan Penyelenggaraan Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPS).* Jakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). *Sebaran Kasus COVID-19 di Jawa Tengah.* Diakses pada tanggal 10 Januari 2021. Dari <https://corona.jatengprov.go.id>
- Gugus Covid-19 Indonesia. (2020). *Data Sebaran Kasus Covid-19 di Indonesia.* Diakses pada tanggal 10 Januari 2021 dari <https://covid19.go.id/>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). *Sebaran Kasus Covid-19 di Kabupaten Temanggung.* Diakses pada tanggal 10 Januari 2021 dari <https://corona.temanggungkab.go.id>
- Howard, J., et al . (2020). Face Masks Against Covid-19: An Evidence Review
Face Masks Against Covid-19 : An Evidence Review. Preprints, 30(20), 1-9. <https://doi.org/10.1073/pnas.XXXXXXXXXX>
- Jaji. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Warga dalam Pencegahan Penularan Covid-19*
Efect Of Health Education With Leaflet Mediatword Citizens Knowledgein Prevention Of Covid-19 Transmision. Palembang; Universitas Sriwijaya
- Jayanti, D.P., Nidya E.N. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas IX Akuntansi 2 Di SMK PGRI 2 Kota Kediri.* Jawa Timur: Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri
- Jody, M Tampara (2016). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan mencuci tangan dengan kejadian diare pada siswa SDN Peta Kabupaten Kepulauan Sangihe.* Jurnal. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Katzmarzyk, P.T., et al. (2020). *Should We Target Increased Physical Activity Or Less Sedentary Behavior in The Battle Against Cardiovascular disease risk development ? Atherosclerosis.*
<https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2020.07.010>

- Keliat BA, dkk (2020), *Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psiko Sosial (Mental Health and PsychosocialSupport) Covid – 19 : Keperawatan Jiwa*, IPKJI, Bogor
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. P: 5.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. *Protokol Covid-19*. Diakses pada tanggal 01 November 2020 dari <http://covid19.kemkes.go.id/protokol-Covid-19/panduan-kegiatan-menjaga-kebersihan-lingkungan-dan-langkah-langkah-desinfeksi-dalam-rangka-pencegahan-penularan-Covid-19>
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Jaga Diri dan Keluarga dari virus corona (Covid-19) dengan GERMAS (Gerakan Masyarakat hidup sehat)*. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2020 dari <http://promkes.kemkes.go.id/>
- Mainous, A.G., et al. (2019). *Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m²*. American Journal Of Cardiology, 123(5), 764-768. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.043>
- Mattioli A.V., et al.(2020). Quarantine during Covid-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.*2020;30(9):1409-17. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.numme.cd.2020.05.2020>
- Nurislaminingsih, Rizki. (2020). *Layanan Pengetahuan tentang Covid-19 di Lembaga Informasi*. TIK ILMEU: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi. IAIN Curup, Vol.4, No.1, 2020 hal : 19-37
- Permatasari, D.D., dkk (2020). *Peranan Penting Masker Terhadap Masyarakat Transkial Sebagai Upaya Mencegah Penyebaran Covid-19*. Fakultas Ilmu Pendidikan
- Rothan, H.N., Byrareddy, S.N.(2020). *The Epidemiology And Pathogenesis Of Corona Virus Disease (Covid-19)*. Outbreak. In Journal Of Autoimmunity. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>

- Ruhyat, E. (2021). *Perilaku Merokok di Masa Covid-19*. Bandung; STIKes Dharma Husada
- Schnitzer, M., et al. (2020). *Covid-19 stay at home order in Tylor, Australia: sports and exercise behaviour in change?* Public Health, 185, 218-220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>
- Siswanto, Y., Ita, P.L. (2019). *Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko Perilaku pada Remaja*. Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2(1);1-6
- Tentama, F. (2018). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah*. Jurnal Pemberdayaan : Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, I(1), 13. <https://doi.org/10.12928/jp.v4i2.85>
- Vardavas CI, Nikitara K. (2020). *COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence*. Tob Induc Dis. 2020;18:20.. doi:10.18332/tid/119324
- WHO (2020a) Coronavirus (Covid-19) Dashboard (New Website). Available at: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>(Diakses pada tanggal (10 Januari 2021).
- Zukmadini, A.Y., Bakhti, K., Kasrina . (2020). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Covid-19 Kepada Anak-anak Panti Asuhan*. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 3(1), doi: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v3i1.440>
- Sari, dkk. (2020). *Hubungan antara Pengetahuan Masyarakat dengan Kepatuhan Penggunaan Masker sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 di Ngronggah*. Universitas Duta Bangsa.
- Singhal, T. (2020). *A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)*. The Indian Journal of Pediatrics, 87(April), 281–286.

