

---

## Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pasien Covid-19 di Rumah Sakit Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah

Suryagustina<sup>1\*</sup> Doni Wibowo<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Eka Harap Palangkaraya<sup>1</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Cahaya Bangsa Banjarmasin<sup>2</sup>

\*correspondence author: Telp 085389198957, Email : [gustin.yaya@gmail.com](mailto:gustin.yaya@gmail.com)

DOI: [10.33859/dksm.v12i1.685](https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.685)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pandemi COVID-19 muncul ketika virus ini diketahui menyebar dari orang ke orang dalam waktu singkat dan dengan gejala seperti demam tinggi, batuk, sesak, tidak nafsu makan dan lemas. Banyaknya jumlah kematian yang bertambah hari demi hari akibat virus corona ini tidak hanya menimbulkan gejala dan penyakit fisik saja akan tetapi, berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat. Pengetahuan seseorang adalah dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi dan juga dasar mengambil sikap serta mewujudkan perilaku dalam pencegahan penularan Covid 19.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku responden tentang Covid 19.

**Metode Penelitian:** Analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Accidental sampling* yang dilakukan pada bulan Mei – Juni 2020.

**Hasil:** Dari 50 pasien di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah yang memiliki pengetahuan cukup tentang Covid 19 yaitu 18 pasien (36%), pengetahuan kurang 17 pasien (34%), dan pengetahuan baik 15 pasien (30%). Sikap positif 28 pasien (56%) dan sikap negatif 22 pasien (44%) serta perilaku cukup 21 pasien (42%), perilaku kurang 20 pasien (40%) dan perilaku baik 9 pasien (18%).

**Kesimpulan:** Pengetahuan pasien dominan cukup yaitu 18 pasien (36%), sikap positif 28 pasien (56%) dan perilaku cukup 21 pasien (42%).

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Pasien Covid-19

---

***Knowledge, Attitudes and Behavior of Covid-19 Patients  
at the Covid-19 Expansion Hospital  
Central Kalimantan Province***

***ABSTRACT***

***Background:*** The COVID-19 pandemic emerged when the virus was known to spread from person to person in a short time and with symptoms such as high fever, cough, shortness of breath, lack of appetite and weakness. The number of deaths that are increasing day by day due to the corona virus does not only cause symptoms and physical illnesses but also has a major impact on the welfare of the community. A person's knowledge is the basis for making decisions and determining actions against the problems at hand and also the basis for taking attitudes and manifesting behavior in preventing the transmission of Covid 19.

***Aims:*** This study aims to determine the knowledge, attitudes and behavior of respondents about Covid 19.

***Methods:*** Descriptive analysis with a quantitative approach. The sampling technique in this study used Accidental sampling which was conducted in May - June 2020.

***Results:*** Of the 50 patients at the Covid-19 Expansion Hospital in Central Kalimantan Province who had sufficient knowledge of Covid 19, 18 patients (36%), 17 patients (34%) lacked knowledge, and 15 patients (30%) good knowledge. Positive attitude of 28 patients (56%) and negative attitude of 22 patients (44%) and moderate behavior of 21 patients (42%), poor behavior of 20 patients (40%) and good behavior of 9 patients (18%).

***Conclusion:*** Knowledge of dominant patients is sufficient, namely 18 patients (36%), positive attitude of 28 patients (56%) and sufficient behavior of 21 patients (42%).

***Keywords:*** Knowledge, Attitudes, Behavior, Covid-19 Patients

## **Pendahuluan**

COVID-19 adalah sebuah keluarga virus yang ditemukan pada manusia dan hewan. Sebagian virusnya dapat menginfeksi manusia serta menyebabkan berbagai penyakit, mulai dari penyakit umum seperti flu, hingga penyakit- penyakit yang lebih fatal, seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (WHO, 2020).

Pandemi COVID-19 muncul ketika virus ini diketahui menyebar dari orang ke orang dalam waktu singkat dan dengan gejala seperti demam tinggi, batuk, sesak, tidak nafsu makan dan lemas. Tindakan protokol kesehatan yang ditetapkan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan RI tidak akan berjalan sebelum masyarakat dibekali dengan pengetahuan, sikap dan perilaku yang baik dalam pelaksanaannya. (Utami et al., 2020).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek, perilaku pencegahan adalah mengambil tindakan terlebih dahulu sebelum kejadian. (Notoatmodjo (2012) dalam Karo, 2020). Meskipun Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan banyak informasi aktual dan panduan terkait Covid-19, tetapi banyak masyarakat belum memahami secara benar tentang cara pencegahan penularan Covid-19 (Karo, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Usman et al., (2020), pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat masih belum maksimal sehingga masih terjadi peningkatan angka kejadian Covid-19. Pada saat ini, meskipun pengetahuan masyarakat cukup baik namun masih banyak masyarakat yang belum patuh mengikuti protokol kesehatan, seperti

menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan dan berkerumun.

Pandemi merupakan wabah yang berjangkit serempak di mana-mana, meliputi daerah geografi yang luas (KBBI, 2020) sedangkan Pandemi sebagai pandemi Covid-19 adalah peristiwa menyebarnya penyakit koronavirus 2019 di seluruh dunia dan sampai bulan April 2020 telah menginfeksi lebih dari 210 negara (WHO, 2020). Di Indonesia, kasus covid-19 pertama kali dikonfirmasi pada tanggal 02 Maret 2020 sejumlah dua kasus (Nuraini, 2020). Pada bulan Mei 2020, angka kematian juga masih terus terjadi walaupun diimbangi dengan jumlah kesembuhan pasien. Secara global kasus covid-19 sebanyak 4.170.424 kasus dengan 287.399 kasus kematian (WHO, 2020). Di Indonesia, penambahan jumlah kasus terkonfirmasi terus meningkat, dimana pada Bulan Mei masih berada pada angka 10.551 kasus dengan 800 orang meninggal dunia (Kompas.com), akan tetapi hingga 26 Oktober 2020 kasus bertambah cukup signifikan menjadi berjumlah 389.712 kasus dengan jumlah

kematian sebanyak 13.299 kematian (Kemenkes RI, 2020) Berdasarkan hasil penelitian Usman et al., (2020) di dapatkan hasil pengetahuan responden dengan kategori baik masih di angka 51,35%, cukup 31,98% dan kurang 16,67%, sikap responden dalam kategori baik 46.39%, cukup 36.03%, kurang 17.56%. Data Covid-19 pada tanggal 12 Nov di Kalimantan Tengah terdapat 4.712 kasus konfirmasi dan 164 meninggal (Satgas Covid-19). Sedangkan di Palangka Raya kasus konfirmasi 1.282 kasus dan 71 meninggal (Media Center Satgas Covid-19 Kalteng).

Saat ini penyebaran dari manusia ke manusia sudah menjadi sumber penularan utama sehingga penyebaran virus ini terjadi sangat agresif. Penularan penyakit ini terjadi dari pasien positif covid 19 melalui droplet yang keluar saat batuk dan bersin (Han, 2020). Akan tetapi diperkirakan juga bahwa virus ini menyebar dari orang yang tidak bergejala namun hasil pemeriksaan menunjukkan positif covid-19. Selain itu, telah diteliti bahwa virus ini dapat hidup pada media aerosol seperti *nebulizer, suction* selama setidaknya 3 jam

(Susilo et al., 2020). Pengetahuan seseorang adalah dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi dan juga dasar mengambil sikap serta mewujudkan perilaku dalam pencegahan penularan covid 19. Banyaknya jumlah kematian yang bertambah hari demi hari akibat virus corona ini tidak hanya menimbulkan gejala dan penyakit fisik saja akan tetapi, berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia yang didalamnya mencakup kesehatan mental. Seperti berdampak pada kondisi sosial ekonomi keluarga yang ditinggalkan, hal ini dapat berpengaruh secara signifikan apabila seseorang yang terjangkit virus corona lalu meninggal dunia adalah tulang punggung dalam keluarganya. Lalu pengaruhnya terhadap masyarakat yaitu membuat menjadi lebih mudah panik, cemas dan stress. Rasa cemas atau khawatir secara berlebihan karena terlalu banyak menerima informasi tersebut yang akhirnya menyebabkan tubuh menciptakan gejala mirip coronavirus. Padahal gejala tersebut hanya perwujudan dari rasa

cemas berlebihan, bukan terinfeksi coronavirus. Kondisi seperti itu dikenal dengan istilah psikosomatik akibat virus corona. Adanya peraturan pemerintah yang semakin ketat seperti *physical distancing* untuk mencegah tingginya penyebaran virus corona ini tidak bisa dipungkiri dapat menyebabkan kesehatan mental yang kurang baik. Hal ini termasuk kedalam pengaruh tingginya tingkat kematian di Indonesia. (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Berdasarkan berbagai dampak yang bisa terjadi akibat pandemi Covid 19 maka sangat diperlukan upaya yang lebih dalam penanganan COVID-19 ini. Peran perawat yang perlu di tingkatkan yaitu promotif dan preventif dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat baik melalui media online ataupun secara langsung untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat dalam penerapan adaptasi kebiasaan baru dan harus diimbangi dengan kepatuhan yang tinggi dari masyarakat akan pencegahan COVID-19 agar tidak bertambah kasus baru. Proses Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) harus

konsisten dilaksanakan mulai dari penggunaan masker, menjaga jarak, mencuci tangan, tidak melakukan kontak fisik, meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan nutrisi dan olahraga. (Utami et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku responden tentang Covid 19.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini menggambarkan tiga variabel yaitu pengetahuan, sikap dan perilaku pasien covid-19. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 pasien covid-19 di Rumah Sakit Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Selatan. Penelitian dilakukan pada bulan Mei – Juni 2020.

**Hasil****Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik data berdasarkan jenis kelamin.**

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	32	64
Perempuan	18	36
Total	50	10

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pasien covid-19 di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah berjenis kelamin Perempuan.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik data berdasarkan rentang usia.**

Kategori	F	%
12 – 20 tahun	5	10
20 – 25 tahun	12	24
25 – 65 tahun	32	64
>65 tahun	1	2

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pasien covid-19 di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah berada pada rentang usia 25 – 65 tahun yaitu sebanyak 32 pasien (64 %)

**Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik data berdasarkan pengetahuan responden.**

Kategori	F	%
Baik	15	30
Cukup	18	36
Kurang	17	34

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pasien covid-19 di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah memiliki pengetahuan cukup tentang Covid 19 yaitu 18 pasien (36%).

**Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik data berdasarkan sikap responden**

Kategori	F	%
Positif	28	56
Negatif	22	44

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pasien covid-19 di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah memiliki sikap positif yaitu 28 pasien (56%).

**Tabel 5 Distribusi frekuensi karakteristik data berdasarkan perilaku responden.**

Kategori	F	%
Baik	9	18
Cukup	21	42
Kurang	20	40

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pasien covid-19 di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah memiliki perilaku yang cukup yaitu 21 pasien (42%).

## **Pembahasan**

### **1. Pengetahuan tentang Covid-19**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pasien covid-19 di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah memiliki pengetahuan cukup tentang Covid 19 yaitu 18 pasien (36%).

Hasil penelitian Utami et al., (2020) hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa 847 responden (83%) memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan COVID-19 dan pengetahuan kurang 174 responden (17%). Sejalan dengan hasil penelitian Yanti et al., (2020) tingkat pengetahuan baik 1.096 responden (99%), pengetahuan cukup 6 responden (1%). Didukung dari hasil penelitian Purnamasari et al., (2017) tingkat pengetahuan kategori tinggi 130 responden (90,3%), pengetahuan sedang 14 responden (9,7%), pengetahuan rendah tidak ada. Hasil penelitian Usman et al., (2020) didapatkan distribusi

frekuensi tingkat pengetahuan mahasiswa kesehatan tentang Pencegahan Covid-19 di Indonesia didapatkan pengetahuan paling tinggi di kategori baik sebanyak 228 (51,35%) dan paling rendah di kategori pengetahuan kurang sebanyak 74 (16,67%).

Pemerintah Indonesia telah mempertimbangkan dan menerapkan banyak strategi untuk mengatasi COVID-19, misalnya seperti pelacakan kontak, tes masif dan cepat, dan penyediaan kebutuhan perawatan yang memadai. Strategi lain yang digunakan adalah adanya kebijakan pada perusahaan, jika operasional perusahaan bisa dilakukan menggunakan metode work from home maka sebaiknya dilaksanakan, kecuali sektor yang tidak bisa dilaksanakan maka pimpinan sektor/ perusahaan harus menyusun aturan atau kebijakan pembatasan jumlah orang dalam suatu tempat (Setyawan & Lestari, 2020). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula pengetahuan (Putri, 2017). Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Clements JM (2020) yang menunjukkan bahwa masyarakat Amerika Serikat

memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik dan Zhong BL (2020) dalam I. Purnamasari & Raharyani, (2020) yang meneliti pada masyarakat China sebagai tempat awal ditemukannya Virus corona ini juga memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik dan positif. Hal ini juga dihubungkan dengan pengalaman masyarakat China menghadapi wabah SARS pada Tahun 2000-an.

Pengetahuan masyarakat tentang Covid 19 merupakan aspek yang sangat penting dalam masa pandemic seperti sekarang ini, yang meliputi penyebab covid dan karakteristik virusnya, tanda dan gejala, istilah yang terkait dengan covid, pemeriksaan yang diperlukan dan proses transmisi serta upaya pencegahan penyakit tersebut. Pengetahuan masyarakat Kabupaten wonosobo yang tinggi tentang covid 19 ini berpengaruh terhadap kejadian dan pencegahan penyakit covid-19. Pengetahuan yang baik dapat didukung oleh penerimaan terhadap informasi yang beredar di masyarakat tentang covid 19 (Sulistyaningtyas, 2020). Menurut teori Model Pengetahuan-Sikap-Perilaku, pengetahuan merupakan faktor esensial yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku, dan individu dapat memperoleh pengetahuan dan ketrampilan melalui proses belajar (Liu et al, 2016).

Berdasarkan fakta dari hasil penelitian dengan teori terdapat kesamaan. Seseorang yang telah mengetahui tentang suatu informasi tertentu, maka dia akan mampu menentukan dan mengambil keputusan bagaimana dia harus menghadapinya. Dengan kata lain, saat seseorang mempunyai informasi tentang covid-19, maka ia akan mampu untuk menentukan bagaimana dirinya harus berperilaku terhadap covid-19 tersebut. Pengetahuan yang dikaji adalah mengenai pemahaman akan proses penularan penyakit, informasi terkait pencegahan yang dapat dilakukan, informasi akan sebaran kasus. Pengetahuan sangat penting dalam melanjutkan aspek sikap dan perilaku karena jika seseorang tidak tahu maka tidak akan ada tindakan nyata yang dilakukan. Pengetahuan masyarakat dalam mencegah transmisi penyakit akan menekan penularan COVID-19 lebih lanjut.

## **2. Sikap dalam pencegahan penularan Covid-19**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pasien covid-19 di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah memiliki sikap positif yaitu 28 pasien (56%).

Berdasarkan hasil penelitian Utami et al., (2020) hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa 722 responden (70,7%) memiliki sikap yang baik mengenai pencegahan COVID-19 dan sikap kurang baik 299 responden (29,3%). Sejalan dengan hasil penelitian Yanti et al., (2020) sikap positif 646 responden (59%), sikap negatif 456 responden (41%). Didukung dengan hasil penelitian Wulandari et al., (2020) di dapatkan responden dengan sikap positif terhadap pencegahan covid-19 (99,15%) dan sikap negatif 10 responden (0,85). Hasil penelitian Usman et al., (2020) didapatkan distribusi frekuensi berdasarkan sikap mahasiswa Kesehatan dalam melakukan pencegahan Covid-19 di Indonesia didapatkan prosentase sikap paling tinggi berada di kategori sikap baik sebanyak 206 (46,39%) dan paling rendah berada pada kategori sikap kurang sebanyak 78 (17,56%). Didukung dari hasil penelitian Atmadja et al., (2020) tentang sikap responden selama pandemic Covid-19 pada pertanyaan mengenai “Apakah Anda setuju bahwa Covid-19 akhirnya akan berhasil dikendalikan?” paling banyak responden menjawab setuju sebanyak 6.136 orang, tidak tahu 274 orang, dan tidak setuju 147 orang, pertanyaan mengenai “Apakah Anda memiliki keyakinan bahwa Indonesia dapat

terbebas dari virus Covid-19?” paling banyak responden menjawab ya sebanyak 6.038 orang dan menjawab tidak sebanyak 519 orang, kemudian terkait dengan pertanyaan mengenai “Apakah anda setuju bahwa covid-19 dapat dicegah dengan menjaga jarak, cuci tangan dan makan dengan gizi seimbang” paling banyak responden menjawab setuju sebanyak 6.489 orang, tidak setuju 43 orang, dan tidak tahu 25 orang.

Sikap yang diteliti meliputi keinginan dalam melakukan pencegahan, sikap positif terhadap relasi/keluarga/rekan yang telah terkena COVID-19. Sikap masyarakat yang baik akan dilaksanakan dengan konsisten bila ada aturan yang tegas dari pemangku kebijakan dan *role model* yang baik dari tokoh-tokoh publik. Sehingga penting dalam membentuk sikap masyarakat yang didukung oleh kebijakan pemerintah (Firda & Haksama, 2020). Sikap merupakan faktor predisposisi (*predisposing factors*) dalam seseorang melakukan perilaku tertentu. Dalam melakukan pencegahan penyakit, sikap merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mencegah terjangkitnya suatu penyakit karena dalam upaya pencegahan penyakit pasti berhubungan dengan sikap masyarakat. Sehingga sikap merupakan salah satu faktor pendukung

dalam perilaku pencegahan penyakit. Sikap juga dipengaruhi oleh pengetahuan, pengetahuan yang baik tentang pencegahan covid-19 juga menjadi dasar dalam sikap yang baik dalam perilaku pencegahan covid-19, yang berarti pengetahuan berpikir memegang peranan penting dalam pembentukan sikap (Sari, 2017; Edison, 2020).

Sikap adalah cerminan pertama yang terlihat dari seorang manusia ketika ia bertindak laku. Sikap merupakan suatu adopsi dari gejala di dalam diri masyarakat yang memiliki dimensi afektif yang merupakan kecenderungan untuk dapat mereaksi atau melakukan respon (*response tendency*) melalui cara yang relatif tetap terhadap objek barang, dan manusia, baik secara baik maupun tidak baik. Sikap akan berdampak pada perilaku setiap masyarakat, dengan sikap yang baik diharapkan akan menimbulkan perilaku yang baik walaupun tidak selalu. Faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap yaitu pengalaman pribadi yang meninggalkan kesan yang kuat dan pengaruh orang lain yang dianggap penting (Sari, 2017; Kurniawan, 2018).

Berdasarkan fakta dari hasil penelitian dengan teori terdapat kesamaan bahwa ditemukan sikap responden yang positif dalam perilaku pencegahan COVID 19 tidak menjamin

perilaku pencegahan covid-19 yang positif. Hal ini dapat disebabkan karena sikap masih berupa respon tertutup, sehingga sikap positif tersebut juga dituangkan dalam bentuk perilaku yang positif. Selain itu diketahui bahwa sikap responden yang negatif juga cenderung menunjukkan perilaku pencegahan COVID 19 yang baik. Kemungkinan yang dapat menjelaskan hal ini adalah pengalaman pribadi responden mengenai pencegahan terhadap COVID 19 yang didapat dari media massa maupun pemberitaan dari media komunikasi lainnya. Hal ini dikarenakan banyaknya himbauan mengenai pencegahan COVID 19 pada media massa dan media komunikasi lainnya seperti media sosial. Selain itu ketakutan dalam komunikasi kesehatan dapat mengubah sikap dan perilaku seseorang. Mereka mengasumsikan bahwa seorang individu berpartisipasi dalam perilaku kesehatan ketika mereka merasa keparahan dan kerentanan suatu penyakit tinggi. Dalam hal ini kemungkinan media massa maupun media komunikasi lainnya meningkatkan rasa ketakutan terhadap COVID 19 sehingga menimbulkan perilaku pencegahan.

### **3. Perilaku dalam pencegahan penularan Covid-19**

---

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pasien covid-19 di RS Perluasan Covid-19 Provinsi Kalimantan Tengah memiliki perilaku yang cukup yaitu 21 pasien (42%).

Menurut hasil penelitian Utami et al., (2020) hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa 718 responden (70,3%) memiliki keterampilan yang baik dalam pencegahan COVID-19 dan perilaku yang kurang 303 responden (29,7%). Didukung dari hasil penelitian Yanti et al., (2020) dari 1.102 responden di dapatkan perilaku baik 1,029 responden (93%) dan perilaku cukup 73 responden (7%). Sejalan dengan hasil penelitian Purnamasari et al., (2017) perilaku kategori baik 138 responden (95,8%), perilaku cukup 6 responden (4,2%), perilaku kurang baik tidak ada. Hasil penelitian Wulandari et al., (2020) di dapatkan responden dengan perilaku baik 1.055 responden (90,2%), perilaku tidak baik 115 responden (9,8%). Didukung dari hasil penelitian Atmadja et al., (2020) berdasarkan pertanyaan mengenai “Berapa kali anda melakukan aktivitas fisik/olahraga dalam waktu

seminggu?” paling banyak responden melakukan aktivitas fisik/olahraga kurang dari 3 kali dalam seminggu sebanyak 3.861 orang, lebih dari 3 kali dalam seminggu 1.303 orang, dan tidak pernah sebanyak 9 orang.

Hasil ini menunjukkan bahwa hampir lebih dari setengahnya responden melakukan aktivitas fisik kurang dari 3 kali dalam seminggu selama Covid-19. Kebiasaan ini berbeda dengan anjuran yang disarankan bahwa olahraga minimal 3 kali dalam seminggu. Banyaknya masyarakat yang masih rendah dalam kebiasaan aktifitas fisik/olahraga yang dilakukan adalah bentuk dari masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aktifitas fisik/olahraga untuk kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan aktifitas fisik berpengaruh positif terhadap kesehatan tubuh. seseorang yang melakukan aktivitas fisik kurang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan.

Paruntu et al., (2015) dalam studinya melaporkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi, semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka akan semakin kecil risiko terkena penyakit hipertensi. Aktifitas fisik juga dapat meningkatkan

kekebalan tubuh seseorang. Untuk peningkatan kesehatan tubuh, aktifitas fisik/olahraga dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu dan dilakukan secara teratur.

Hasil penelitian Atmadja et al., (2020) Pertanyaan “Apakah makanan yang anda konsumsi di masak sendiri?” paling banyak responden mengkonsumsi makanan yang dimasak sendiri sebanyak 6.234 orang dan mengkonsumsi makanan dari luar atau membeli sebanyak 323 orang. Tinggi persentase masyarakat mengolah atau memamsak sendiri dipengaruhi oleh faktor ketersediaan makanan di luar rumah sedikit, dan berbagai tempat penyediaan makanan siap saji tidak beroperasi seperti biasanya. Hal ini berkaitan juga dengan kebijakan sikap dari pemerintah untuk melakukan *lockdown* di berbagai wilayah di Indonesia. Kegiatan memasak dirumah juga bermanfaat dalam kesehatan mental seseorang. Memasak dirumah memiliki manfaat yaitu dapat mengurangi depresi, melatih kreativitas, kesabaran, dan lebih sehat (Saputra, 2020).

Hasil penelitian Atmadja et al., (2020) Kemudian pertanyaan “Apakah anda mengkonsumsi buah dan sayur?” paling banyak responden mengkonsumsi buah dan sayur

dengan frekuensi kadang-kadang sebanyak 3.309 orang, frekuensi konsumsi buah dan sayur setiap hari sebanyak 2864, dan frekuensi jarang sebanyak 370 orang, dan tidak pernah 14 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden pada masa pandemi Covid-19 tidak mengonsumsi buah-sayur setiap hari. Besarnya persentase masyarakat tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, diduga disebabkan oleh faktor pengetahuan masyarakat yang masih kurang akan pentingnya buah dan sayur, khususnya pada masa-masa pandemi Covid-19 saat ini. Hal lainnya juga diduga disebabkan oleh faktor daya beli, aksesibilitas masyarakat yang masih rendah terhadap konsumsi buah dan sayur (Kriswibowo, 2020)

Hasil penelitian Atmadja et al., (2020) pertanyaan “Apakah anda mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun?” paling banyak responden selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebanyak 5111 orang, kadang-kadang sebanyak 975 orang, dan jarang sebanyak 65 orang. Penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan masyarakat sudah melakukan pencegahan Covid-19 yaitu dengan selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun. Cuci tangan dengan air

mengalir dan menggunakan sabun merupakan salah satu cara yang dianjurkan WHO dalam pencegahan penularan virus Covid-19 (WHO 2020). Khususnya di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga membuat panduan pencegahan dan pengendalian Covid-19 di tempat kerja perkantoran dan industri dalam mendukung keberlangsungan usaha pada situasi pandemi yaitu salah satunya dengan membiasakan untuk mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun (Kemenkes RI 2020).

Kemudian pertanyaan “Apakah anda berjemur diatas jam 9 setiap hari?” paling banyak responden berjemur dengan frekuensi kadang-kadang sebanyak 3576 orang, jarang sebanyak 1550 orang, selalu sebanyak 848 orang dan tidak pernah 583 orang. Berjemur diatas jam 9 merupakan waktu yang paling tepat untuk mendapatkan manfaat vitamin D (Judistiani 2019). Berjemur juga bermanfaat cara yang cukup mudah dalam meningkatkan imun tubuh (González 2016).

Perilaku yang baik dapat menjadi upaya pencegahan terhadap penularan covid 19. Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh banyak factor, diantaranya pengetahuan, persepsi,

emosi, motivasi, dan lingkungan. Eksplorasi tentang perilaku kesehatan masyarakat dapat dilihat dari berbagai komponen, diantaranya persepsi tentang kerentanan penyakit, persepsi hambatan dalam upaya pencegahan, persepsi tentang manfaat, adanya dorongan, dan persepsi individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk melakukan upaya pencegahan (Almi, 2020).

Berdasarkan fakta dari hasil penelitian dengan teori terdapat kesamaan. Masyarakat Indonesia baik kalangan dewasa maupun remaja, informasi mengenai Covid-19 paling banyak diperoleh dari media sosial. Sikap masyarakat tentang Covid-19 sangat bagus yaitu optimis Indonesia akan terbebas dari pandemi serta setuju bahwa konsumsi makanan gizi seimbang, menjaga jarak serta cuci tangan yang benar dapat mencegah penularan Covid-19. Hal tersebut relevan dengan gaya hidup masyarakat Indonesia, yaitu melakukan aktivitas fisik, cenderung masak sendiri, mengkonsumsi buah dan sayur, selalu mencuci tangan, dan mempunyai kebiasaan berjemur yang baik selama pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian masih terdapat masyarakat yang jarang bahkan tidak pernah berjemur dipagi hari. Oleh karena

itu, sangat disarankan untuk berjemur antara jam 9 – 10 untuk mendapatkan imunitas tubuh yang lebih melalui vitamin D. Selain itu, hasil studi ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengambilan kebijakan dan sumber informasi bagi masyarakat mengenai perilaku masyarakat dalam menghadapi pandemic Covid-19.

#### Daftar Pustaka

- Atmadja, T. F. A., Yuniarto, A. E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., & Suryana, S. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.30867/action.v5i2.355>.
- Han, H. (2020). Estimate the incubation period of coronavirus 2019 (COVID-19). *MedRxiv*.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas, 1*, 1–4.
- KemenKes RI, 2020. (2020). Corona virus disease 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nuraini, R. (2020). Kasus Covid-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. *Retrieved from Indonesia. Go. Id: Https://Indonesia. Go. Id/Narasi/Indonesia-Dalam-Angka/Ekonomi/Kasus-Covid-19-Pertama-Masyarakat-Jangan-Panik*.
- Organization, W. H., & organization, W. health. (2020). *Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports*.
- Paruntu<sup>1</sup>, O. L., Rumagit<sup>2</sup>, F. A., Kures<sup>3</sup>, S., Manado, J., & Tomohon, D. K. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Hipertensi Pada Pegawai Di Wilayah Kecamatan Tomohon Utara. *Aktivitas Fisik Olga L. Paruntu Dkk*.
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 10*(1), 33–42.
- Purnamasari, R., Ahzan, S., & Sukroyanti, B. A. (2017). Pengembangan Multimedia Flash pada Materi Energi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Lensa: Jurnal Kependidikan Fisika, 5*(2), 31–35.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>

Usman, S., Budi, S., & Nur Adkhana Sari, D. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 Di Indonesia. / *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*.

Utami, R. A., Mose, R. E., & Martini, M. (2020). Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19 di DKI Jakarta. *Jurnal Kesehatan Holistic*. <https://doi.org/10.33377/jkh.v4i2.85>

Wulandari, A., Rahman, F., Pujianti, N., Sari, A. R., Laily, N., Anggraini, L., Muddin, F. I., Ridwan, A. M., Anhar, V. Y., Azmiyannoor, M., & Prasetio, D. B.

(2020). Hubungan Karakteristik Individu dengan Pengetahuan tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 pada Masyarakat di Kalimantan Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.42-46>

Yanti, B., Wahyudi, E., Wahiduddin, W., Novika, R. G. H., Arina, Y. M. D., Martani, N. S., & Nawan, N. (2020). Community Knowledge, Attitudes, And Behavior Towards Social Distancing Policy As Prevention Transmission Of Covid-19 In Indonesia. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.20473/jaki.v8i2.2020.4-14>