

# Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta

Amar Makruf, Fanny Septiani Farhan

## Abstrak

Novel Coronavirus (2019-nCoV) adalah virus yang menyebabkan penyakit saluran pernafasan COVID-19 (Coronavirus Disease-2019). COVID-19 menular melalui droplet ketika seseorang batuk atau bersin. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. **Tujuan:** Menentukan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan selama pandemi COVID-19 pada 135 mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2020. **Metode:** Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan retrospektif. Data diambil menggunakan kuesioner online. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Uji statistik dilakukan dengan *paired sample t-test*. Nilai signifikansi yang didapat  $p < 0,05$ . **Hasil:** Terdapat perubahan perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan selama pandemi COVID-19. **Simpulan:** PHBS menjadi lebih baik selama pandemi COVID-19 pada responden.

**Kata kunci:** COVID-19, kuesioner, PHBS

## Abstract

*Novel Coronavirus (2019-nCoV) is a virus that causes respiratory disease COVID-19 (Coronavirus Disease-2019). COVID-19 can be transmitted through droplets when someone coughs or sneezes. Clean and healthy behavior is one way that can be done to prevent transmission of COVID-19. **Objectives:** To determined changes in clean and healthy behavior before and during the COVID-19 pandemic in 135 medical students of Muhammadiyah Jakarta University class of 2020. **Methods:** Data was collected by online questionnaire. The sampling technique was total sampling. Statistical tests were performed by using paired sample t-test. **Results:** There were changes in clean and healthy behavior before and during the COVID-19 pandemic. **Conclusion:** Clean and healthy behavior was better during the COVID-19 pandemic among respondents.*

**Keywords:** COVID-19, clean and healthy behavior, questionnaire

**Affiliasi penulis:** Departemen Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Jakarta, Indonesia.

**Korespondensi:** [fannybudiyana@gmail.com](mailto:fannybudiyana@gmail.com) telp 08972503001

## PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) merupakan penyakit yang menular, penyebabnya adalah *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS - Cov - 2). Virus ini adalah *coronavirus* jenis baru dan belum pernah diidentifikasi pada manusia sebelumnya. Tanda dan gejala umum COVID-19 adalah gangguan pernapasan akut yaitu demam, batuk dan sesak napas.<sup>1</sup>

Pada 31 Desember 2019 telah dilaporkan kasus oleh WHO *china country office* yaitu di Kota Wuhan, Hubei, China terdapat pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya. Pada 7 Januari 2020, China mengidentifikasi sebagai jenis baru dari *coronavirus*. Pada 11 Maret 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi<sup>2</sup> *Coronavirus* berukuran 120-160 nm. Virus ini termasuk virus RNA. Terdapat 6 jenis *Coronavirus* yang telah diketahui dapat menginfeksi manusia. *Alphacoronavirus tipe 229E dan tipe NL63, betacoronavirus HKU1, betacoronavirus OC43, Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV),*

dan *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus* (SARS-CoV) merupakan jenis *Coronavirus* yang dapat menginfeksi manusia. Penyebab dari COVID-19 termasuk dalam genus *betacoronavirus* dan termasuk dalam subgenus yang sama dengan *Coronavirus* yang menyebabkan wabah SARS pada 2002-2004 silam yaitu *sarbecovirus*. Oleh karena itu, *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama SARS-CoV-2.<sup>3</sup>

Semua orang dapat terinfeksi *Coronavirus* namun beberapa orang memiliki tingkat risiko yang lebih tinggi untuk terinfeksi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Tiodora Hadumaon Siagian,<sup>4</sup> dengan metode *Discourse Network Analysis* menyimpulkan bahwa kelompok lansia, penderita penyakit kronis, perokok, penghisap vape, kaum pria dan orang bergolongan darah A merupakan kelompok berisiko tinggi terinfeksi *Coronavirus*.<sup>4</sup> Tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC)/ Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD).<sup>5</sup> Pada 9 Maret 2020, WHO mendeklarasikan *Coronavirus* sebagai pandemi yang berarti virus ini sudah menyebar luas di seluruh dunia.<sup>6</sup>

*Coronavirus* termasuk virus *zoonotik*, yaitu virus yang ditransmisikan ke manusia melalui hewan. kelelawar, tikus bambu, musang dan unta merupakan *host* yang biasa ditemukan untuk *Coronavirus*. *Coronavirus* hanya bisa memperbanyak diri melalui sel *host*-nya. Setelah terjadi transmisi, virus masuk ke saluran napas. Virus akan menempel dan masuk ke sel *host* diperantarai oleh protein S. Protein S akan berikatan dengan reseptor *ACE-2* pada sel *host*. Reseptor *ACE-2* dapat ditemukan pada mukosa oral dan nasal, nasofaring, paru-paru, lambung, usus halus dan besar, timus, otak, sumsum tulang, limpa, hati, ginjal, kulit, sel epitel alveolar paru, sel enterosit usus halus, sel otot polos, dan sel endotel arteri vena. Translasi replikasi gen dari RNA genom virus akan terjadi setelah virus berhasil masuk. Replikasi dan transkripsi akan terjadi melalui translasi dan perakitan dari kompleks replikasi virus. Tahap akhir dari patogenesis virus adalah perakitan dan rilis virus. Masa inkubasi virus sampai timbul gejala adalah sekitar 3-7 hari.<sup>7</sup>

COVID-19 dapat menimbulkan beberapa gejala mulai dari yang ringan sampai berat. Demam dengan suhu diatas 38 derajat celsius, sulit bernapas, dan batuk merupakan beberapa gejala utama yang dapat timbul. Beberapa pasien tidak mengalami demam. Gejala lain yang mungkin timbul adalah sesak memberat, kelelahan, nyeri otot, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Perburukan dapat terjadi secara cepat dan progresif pada kasus berat. Prognosis baik pada kebanyakan pasien dengan sedikit kasus dengan kondisi kritis hingga meninggal.<sup>7</sup>

Penularan dari manusia ke manusia adalah sumber utama penyebaran COVID-19. Hal ini dapat terjadi karena COVID-19 dapat menular melalui *droplet* ketika seseorang batuk atau bersin. Penularan penyakit dari manusia ke manusia menyebabkan penyakit ini mudah menyebar dengan cepat.<sup>3</sup> Berbagai kebijakan dari pemerintah dilakukan guna mengatasi pandemi COVID-19. *Social distancing* (pembatasan sosial) dan *lockdown* dilakukan oleh berbagai negara guna memutus rantai penularan COVID-19.<sup>8</sup> Masyarakat juga diharuskan untuk melaksanakan *work from home* (bekerja dari rumah) selama pandemi COVID-19 yang berarti masyarakat lebih banyak beraktifitas di dalam rumah dibandingkan diluar rumah.<sup>9</sup> Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19.<sup>10</sup>

PHBS memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang sehingga dapat memenuhi standar kesehatan dengan cara menjalankan kehidupan atau kebiasaan sehari-hari yang bersih dan sehat.<sup>11</sup> Cuci tangan merupakan salah satu PHBS yang dapat dilakukan sebagai bentuk pencegahan penularan COVID-19. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun dapat membunuh virus yang ada pada tangan seseorang sehingga dapat mengurangi resiko penularan COVID-19. Menggunakan masker juga merupakan contoh PHBS lain yang dapat dilakukan. Masker akan melindungi seseorang dari *droplet*, yaitu media penularan *Coronavirus*.<sup>10</sup>

Selain menjaga kebersihan diri dan memakai alat perlindungan diri, makanan sehat, dan olahraga juga menjadi bagian dari perilaku hidup sehat yang dapat

mencegah infeksi Covid 19. Jika imunitas menurun, maka tubuh akan mudah terinfeksi oleh organisme patogen<sup>12</sup>. Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang sudah terencana, terstruktur dan berulang serta memiliki fungsi untuk memperbaiki atau memelihara tubuh tetap bugar.<sup>13</sup>

Saat ini kesadaran masyarakat terhadap olahraga meningkat, sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam mencegah infeksi covid-19. Jika imunitas menurun, maka tubuh akan mudah terinfeksi oleh organisme patogen.<sup>12</sup> Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang sudah terencana, terstruktur dan berulang serta memiliki fungsi untuk memperbaiki atau memelihara tubuh tetap bugar.<sup>13</sup> Kesadaran masyarakat terhadap olahraga meningkat, sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam mencegah infeksi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini adalah jenis analitik observasional dengan pendekatan retrospektif. Responden akan diberikan kuesioner tentang perilaku hidup bersih dan sehat responden sebelum dan selama pandemi. Penelitian ini dilakukan secara online pada bulan November 2020. Teknik sampling pada penelitian ini adalah dengan metode *total sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta angkatan 2020 yaitu sebanyak 135 orang. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kaji etik dengan no. 124/PE/KE/FKK-UMJ/XI/2020. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitas.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 92 responden (68,1%) sementara responden laki-laki hanya 43 responden (31,9%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 87 responden (64,4%).

**Tabel 1.** Karakteristik responden

No	Variabel	Jumlah	Presentase
1	Laki-laki	43	31,9%
	Perempuan	92	68,1%
2	Usia		
	16	1	0,7%
	17	7	5,2%
	18	87	64,4%
	19	32	23,7%
	20	6	4,4%
	22	1	0,7%
26	1	0,7%	

### Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Responden

**Tabel 2.** Perilaku hidup bersih dan sehat responden sebelum pandemi

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Kurang ≤ 25	18	13,3%
Sedang 26-40	98	72,6%
Baik ≥ 41	19	14,1%
Jumlah	135	100%

Pada Tabel 2 terdapat 18 responden yang memiliki skor PHBS yang kurang atau rendah. Skor PHBS responden terendah sebelum pandemi COVID-19 adalah 14 sementara skor tertingginya adalah 51. Skor rata-rata PHBS responden sebelum pandemi COVID-19 adalah 32,95 yang berarti termasuk kategori sedang.

**Tabel 3.** Perilaku hidup bersih dan sehat responden selama pandemi

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Kurang ≤ 25	0	0%
Sedang 26-40	20	14,8%
Baik ≥ 41	115	85,2%
Jumlah	135	100%

Berdasarkan Tabel 3, maka tidak didapatkan skor PHBS yang kurang atau rendah selama pandemi COVID-19. Skor PHBS responden terendah selama pandemi COVID-19 adalah 36 sementara skor tertingginya adalah 55. Skor rata-rata PHBS responden selama pandemi COVID-19 adalah 46,51 yang berarti termasuk kategori baik.

## PEMBAHASAN

*Coronavirus* yaitu virus RNA dengan strain tunggal positif, memiliki kapsul serta tidak bersegmen, tergolong ordo Nidovirales, keluarga Coronaviridae.<sup>14</sup> Partikel virus corona mengandung protein M (membran protein), protein S (spike protein), protein N (nucleocapside protein) dan protein E (envelope protein).<sup>15</sup> Resiko tinggi tertular COVID-19 adalah pada orang yang melakukan kontak erat dengan pasien (seperti keluarga pasien) dan petugas tenaga kesehatan.<sup>16</sup>

Belum ditemukan obat atau tatalaksana khusus COVID-19. Terapi yang dapat diberikan adalah terapi suportif seperti terapi cairan dan oksigen. Terapi simptomatik juga dapat diberikan pada pasien COVID-19. Penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk menemukan tatalaksana spesifik dan vaksin COVID-19.<sup>17</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun dapat membunuh virus yang ada pada tangan seseorang sehingga dapat mengurangi risiko penularan COVID-19. Menggunakan masker juga merupakan contoh PHBS lain yang dapat dilakukan. Masker akan melindungi seseorang dari droplet, yaitu media penularan *Coronavirus*.<sup>10</sup> Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berperan penting dalam upaya mengatasi pandemi COVID-19.<sup>18</sup>

Pada penelitian ini dapat dinyatakan bahwa terdapat perubahan perilaku hidup bersih dan sehat sebelum pandemi dan selama pandemi COVID-19 pada responden. Hal ini dikarenakan nilai signifikansi yang didapatkan pada uji t-berpasangan adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang memiliki arti  $H_0$  ditolak. Responden memiliki peningkatan dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pandemi COVID-19. Hal ini bisa dilihat dari rerata skor perilaku hidup bersih dan sehat responden yang meningkat. Skor rerata perilaku hidup bersih dan sehat responden sebelum pandemi COVID-19 adalah 32,95 yang berarti termasuk kategori sedang, kemudian meningkat menjadi 46,51 selama pandemi COVID-19 yang termasuk kategori baik. Selama pandemi COVID-19, tidak ditemukan skor perilaku hidup bersih dan sehat responden yang rendah atau kurang.

Berdasarkan Handayani *et al* tahun 2020<sup>19</sup>, COVID-19 menular dari satu orang ke orang lain melalui *droplet*. Pencegahan COVID-19 dapat dilakukan dengan perilaku hidup bersih dan sehat seperti asupan makanan sehat, cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah beresiko atau padat, melakukan olah raga, istirahat yang cukup, makan makanan yang dimasak hingga matang, dan berhenti merokok.

Kesadaran responden untuk melaksanakan PHBS meningkat selama pandemi COVID-19. Banyak dari indikator PHBS responden yang menjadi lebih baik. Peningkatan PHBS responden selama pandemi COVID-19, maka risiko penularan COVID-19 dapat menurun. Susilo tahun 2020<sup>3</sup> penularan dari manusia ke manusia adalah sumber utama penyebaran COVID-19. Hal ini dapat terjadi karena COVID-19 dapat menular melalui *droplet* ketika seseorang batuk atau bersin. Penularan penyakit dari manusia ke manusia menyebabkan penyakit ini mudah menyebar dengan cepat. Cuci tangan dapat mengeliminasi virus yang ada pada tangan sehingga dapat menurunkan risiko penularan COVID-19. Konsumsi buah dan sayur secara rutin dan beristirahat dengan cukup dapat meningkatkan imunitas tubuh. Menjaga jarak atau *physical distancing* setidaknya 1 meter juga dapat mengurangi risiko penularan COVID-19.

Menurut Teori Lawrence Green (1980) dalam penelitian yang dilakukan oleh Harahap tahun 2016,<sup>20</sup> perubahan perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Selama pandemi COVID-19, PHBS responden dapat meningkat karena timbulnya kesadaran responden untuk melakukan PHBS guna mencegah penularan COVID-19. Hal ini masuk ke dalam faktor predisposisi. Ketersediaan APD seperti masker dan *face shield* juga dapat meningkatkan ketertiban penggunaan APD. Ketersediaan APD termasuk ke dalam faktor pendukung. Contoh dari faktor pendorong adalah selama pandemi COVID-19 banyak tenaga kesehatan maupun non-kesehatan yang sering melakukan edukasi atau penyuluhan tentang PHBS baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga PHBS responden selama pandemi COVID-19 menjadi lebih baik.

Pada penelitian Harahap (2016),<sup>20</sup> lembaga WHO menyatakan terdapat tiga hal yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku seseorang diantaranya perubahan terencana, perubahan alamiah, dan kesediaan untuk berubah. Perubahan terencana adalah perubahan perilaku seseorang yang terjadi karena kesadaran sendiri. Contoh perubahan tersebut ialah; seseorang melaksanakan PHBS sebagai upaya agar terhindar dari COVID-19. Perubahan alamiah adalah perubahan yang terjadi akibat lingkungan sekitar. Berdasarkan data responden, skor PHBS responden berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Hal ini terjadi akibat kesediaan untuk berubah responden atau kesediaan responden dalam melakukan sesuatu memiliki taraf yang berbeda.

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian diatas, terdapat perubahan perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan selama pandemi COVID-19 pada responden. Perilaku hidup bersih dan sehat responden menjadi lebih baik selama pandemi COVID-19. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor. Dapat diartikan bahwa responden memiliki kualitas hidup di bidang kesehatan yang lebih baik selama pandemi COVID-19.

## SIMPULAN

Terdapat perubahan perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2020.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak terutama civitas akademika Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 tentang pedoman pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019 (Covid-19). MenKes/413/2020. 2020;2019.
2. Kementerian Kesehatan RI. Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Vol.

Kementrian, pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (Covid-19). 2020.hlm.1–214.

3. Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikurniawan H, *et al.* Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *J Penyakit Dalam Indones.* 2020;7(1):45–6.
4. Siagian TH. Mencari kelompok beresiko tinggi terinfeksi virus corona dengan discourse network analysis. *J Kebijak Kesehat Indones.* 2020; 09 (02):98.
5. Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. Pedoman umum menghadapi pandemi covid-19 bagi pemerintah daerah : pencegahan, pengendalian, diagnosis dan manajemen. Edisi ke-1. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri; 2020.
6. Satuan Tugas Penanganan COVID-19. Apa yang dimaksud dengan pandemi? [Internet]. 2020 [diakses 16 September 2020]. Tersedia dari: <https://covid19.go.id/tanya-jawab?search=Apa yang dimaksud dengan pandemi?>
7. Yuliana. Corona virus disease (COVID-19); Sebuah tinjauan literatur. *WELLNESS Heal Mag.* 2020;2:189.
8. Valerisha A, Putra MA. Pandemi global COVID-19 dan problematika negara-bangsa: Transparansi data sebagai vaksin socio-digital? *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional.* 2020; Edisi khusus.
9. Mustajab D, Bauw A, Rasyid A, Irawan A, Akbar MA, Hamid MA. Fenomena bekerja dari rumah sebagai upaya mencegah serangan COVID-19 dan dampaknya terhadap produktifitas kerja. *The International Journal of Applied Business.* 2020;4(1):13-21.
10. Prihantama. Perilaku hidup bersih dan sehat cegah COVID-19. Sleman: Dinas Kesehatan Sleman; 2020 [diakses 2020]. Tersedia dari: [https:// dinkes.slemankab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-cegah-covid-19.html](https://dinkes.slemankab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-cegah-covid-19.html)
11. Kementerian Kesehatan RI. PHBS. 2016 [diakses 2020]. Tersedia dari: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
12. Sukendra DM. Efek olahraga ringan pada fungsi imunitas terhadap mikroba patogen : infeksi virus

- dengue. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2015;5(2):57–65.
13. Amtarina R. Manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perba ikan fungsi kognitif pasien dengan mild cognitive impairment. *J Ilmu Kedokt*. 2016;10(2):140–7.
  14. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. *Pneumonia COVID-19 Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia; 2020.
  15. Parwanto MLE. Virus corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19. *J Biomedika dan Kesehat*. 2020;3(1):1-2.
  16. Jin Y, Yang H, Ji W, Wu W, Chen S, Zhang W, *et al*. Virology, epidemiology, pathogenesis, and control of COVID-19. *Viruses*. 2020;12(4):372.
  17. Burhan E, Isbaniah F, Susanto AD, Aditama TY, Soedarsono, Sartono TR, *et al*. *Pneumonia COVID-19: Diagnosis dan penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. 2020.
  18. Zukmadini AY, Karyadi B, Kasrina. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam pencegahan COVID-19 kepada anak-anak di panti asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*. 2020;3(1):68-76.
  19. Handayani D, Hadi DR, Isbaniah F, Burhan E, Agustin H. Penyakit Virus Corona 2019. *J Respirologi Indones*. 2020;40(2):119–29.
  20. Harahap RA. Pengaruh faktor predisposing, enabling dan reinforcing terhadap pemberian imunisasi hepatitis B pada bayi di Puskesmas Bagan Batu Kecamatan Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *J Ilm Penelit Kesehatan*. 2016;1(1):79–103.