

Disubmit 26 Maret 2022
Diterima 31 Juli 2022

HEALTH CHANGE BEHAVIOR DURING PANDEMIC COVID-19

PERUBAHAN PERILAKU KESEHATAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Agus Supinganto^{1*}, Sugeng Mashudi², Ina Kusri³, Lili Amaliah⁴, Nanang Wiyono⁵,
Nugi Nurdin⁶, Lusya Aripa⁷, Dorce Sisfiani Sarimin⁸

^{1*}STIKES YARSI Mataram, Nusa Tenggara Barat

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

³Unit Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Magelang, Kementerian Kesehatan

⁴STIKES Mahardika Cirebon

⁵Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

⁶Unit Diklat Kesehatan, Provinsi Sumatera Selatan

⁷Universitas Pancasakti Makassar

⁸Poltekes Kementerian Kesehatan Manado

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 akibat virus corona tipe baru SARS COV-2 telah menular melalui kontak fisik antar manusia. Perilaku hidup bersih dan sehat menjadi elemen penting dalam pencegahan infeksi virus ini. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan naratif terhadap aspek-aspek perubahan perilaku kesehatan selama masa pandemi COVID-19. Analisis akan dilakukan pada penelitian yang telah dipublikasikan sejak Januari 2020 hingga akhir April 2020 dengan metode narrative review. Perubahan perilaku yang telah ditunjukkan selama pandemi di sebagian besar penelitian adalah praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), cuci tangan, penerapan batuk, penggunaan antiseptik, penggunaan masker di tempat umum, dan penggunaan teknologi informasi. Untuk mengakses berita dan layanan kesehatan selama masa pandemi. Pandemi COVID-19 membawa perubahan pengetahuan, persepsi, dan perilaku dalam rangka pencegahan. Adanya kebijakan yang mendukung sebagai salah satu faktor yang memungkinkan terjadinya pencegahan perilaku. Pencegahan penyakit akibat COVID-19 sebagian besar pada praktik higiene sanitasi untuk mencegah penularan penyakit sebagai perilaku normal baru.

Kata kunci: COVID-19, Perubahan Perilaku Kesehatan, Pandemi, Pencegahan

ABSTRACT

Pandemic COVID-19 virus-induced corona new type SARS COV-2 has been transmitted through physical contact between humans. Clean and healthy living behaviors become an

important element in the prevention of this viral infection. The study aims to conduct a narative review of the aspects of changes in health behavior during a pandemic COVID-19. The analysis will be conducted on the research that has been published since January 2020 until the end of April 2020 with a narrative review method. The behavior change that has been shown during the pandemic in most studies are the practice of Clean and Healthy Life Behavior (CHLB), handwashing, application of cough, use of antiseptic, the use of masks in the public area, and usage of information technology to access the news and health services during the pandemic period..COVID-19 Pandemic brings a change of knowledge, perception, and behavior in order of prevention. There is a policy that supports it as one of the factors enabling the prevention of behavior. Prevention of diseases caused by COVID-19 is largely on sanitary hygiene practices to prevent transmission of disease as a new normal behavior.

Keywords: COVID-19, Health Change Behavior , Pandemic , Prevention

Alamat Korespondensi : STIKES YARSI Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Email : agusping@gmail.com

PENDAHULUAN

COVID-19 adalah penyakit menular baru yang diketahui menyebabkan gangguan pernapasan dan pneumonia (Razi et al., 2020). Pertama kali ditemukan di Wuhan pada pertengahan Desember 2019, penyakit yang bersumber dari hewan ini menunjukkan etiologi virus corona baru. Awalnya bernama novel Coronavirus 2019 (2019-novel Cov), tetapi kemudian yang mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 menjadi Coronavirus Disease (COVID-19) yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (Sars-CoV-2).

Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar luas di China dan lebih dari 200 negara dan wilayah lainnya pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi (World Health Organization, 2020b).COVID-19 pertama kali dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Ada dua kasus terinfeksi COVID-19. Saat itu kasus global yang dikonfirmasi adalah 88.948 kasus dan 3.043 kasus kematian (WHO. Report. 42, 2020). Sedangkan di Indonesia terdapat 1.790 kasus positif COVID-19 dan 170 kasus meninggal yang tersebar di 32 provinsi.

Case Fatality Rate (CFR) akibat COVID-19 di Indonesia adalah 9%, lebih tinggi dari CFR COVID-19 secara global (5%). Hasil studi epidemiologi dan virologi memberikan bukti bahwa penularan COVID-19 dapat terjadi dari orang yang bergejala/asimptomatik ke orang lain yang kontak dekat melalui droplet pernapasan, kontak langsung dengan orang yang terinfeksi, atau melalui kontak dengan benda dan permukaan yang terkontaminasi (World Health Organization, 2020a). Upaya memutus mata rantai penularan dengan M-rank of personal

protection and hygiene management di tingkat M.A. secara resmi untuk melindungi penduduk dari infeksi (Guan et al., 2020). Risiko penularan COVID-19 yang lebih besar dapat terjadi pada seseorang yang bepergian (Bi et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengimbau masyarakat untuk tidak panik dan takut akan penyebaran global Epidemii COVID-19, upaya untuk menangkai penyebaran virus corona. infeksi dapat melalui kebersihan pribadi yang efektif (Schlein, 2020).

Situasi ini memaksa masyarakat untuk mengubah perilaku dan sikapnya ke arah yang lebih sehat, selain dampak pemberitaan media terkait perkembangan penyebaran virus ini, masyarakat menjadi over-protective seperti rajin mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Hal ini terlihat di beberapa kota di fasilitas umum yang menyiapkan wastafel, penggunaan hand sanitizer dan masker sebagai pelindung diri. Perilaku perilaku lain yang terjadi di masyarakat dalam mendukung kebijakan pemerintah gotong royong dilakukan di berbagai daerah untuk membantu menjaga wilayahnya seperti membentuk relawan preventif, pembentukan kampung Idle, penyemprotan mandiri, pembagian masker gratis. Upaya lain adalah pergantian jabat tangan seperti membawa siku kanan, menyilangkan dada, melambatkan tangan, dan menyatukan telapak tangan di dada, menundukkan kepala. Masyarakat saat ini tidak berkumpul bersama lebih banyak menghabiskan waktu di rumah (CNN Indonesia, 2020). Perubahan perilaku ini tidak hanya terjadi di Indonesia masih terjadi juga di hampir semua negara yang terdampak pandemi COVID-19. Tinjauan literatur ini untuk mengetahui dampak positif COVID-19 yang belum banyak ditulis, sehingga pada penulisan ini penulis akan menguraikan dampak positif COVID-19 dalam bidang Perilaku Hidup Bersih Sehat Masyarakat untuk mengidentifikasi perilaku perubahan kesehatan sebagai hal yang baru perilaku normal selama pandemi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode naratif review publikasi COVID-19 di seluruh dunia dari Januari hingga April 2020 terkait dengan COVID-19 dan Perilaku Perubahan Kesehatan yang diterbitkan melalui ScienceDirect, Pubmed, Cochrane, Proquest, database, dan jurnal internasional lainnya. Tinjauan sejawat. Makalah tidak dibatasi oleh lokasi penelitian, selanjutnya dilakukan pemilihan makalah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Makalah yang tidak relevan tidak dimasukkan dalam analisis. Adapun kata kunci yang digunakan adalah Perilaku dan COVID-19, kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah perilaku masyarakat selama masa pandemi COVID-19 tahun 2020. Sedangkan kriteria eksklusi tidak sesuai dengan tujuan.

Setiap artikel yang digunakan dievaluasi berdasarkan kata kunci, batasan, ketepatan metode yang digunakan, kualitas hasil yang diperoleh, interpretasi hasil, dampak, dan kesimpulan. Selain itu penelitian ini juga dilengkapi dengan observasi perubahan perilaku masyarakat Indonesia melalui media informasi elektronik dan media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kata kunci "COVID-19 dan Perilaku" telah digunakan untuk mencari literatur. Pubmed menghasilkan 73 makalah. ScienceDirect menghasilkan 74 makalah, Cochrane dalam 1 makalah, Proquest menghasilkan 9 makalah dan 3 di antaranya dipilih.

COVID-19 diketahui mulai dari pertengahan Desember 2020 ada seorang penjual udang di pasar Huanan Seafood, Wuhan, provinsi Hubei China dilaporkan sebagai yang pertama terkena penyakit pneumonia misterius ini. Munculnya penyakit baru ini menginisiasi WHO untuk bekerja semaksimal mungkin dan memberikan dorongan terkait penyakit ini. Pada 11 Februari, WHO mengumumkan nama baru untuk penyakit Coronavirus ini, yaitu COVID-19 (Coronavirus Diseases-19), dan berlaku secara internasional. WHO telah menetapkan situasi ini sebagai keadaan darurat global atau Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) sebelum pandemi diumumkan secara resmi.

COVID-19 memiliki ciri klinis yang tampak bervariasi, seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, nyeri otot, sakit kepala) hingga yang disertai komplikasi berat seperti pneumonia dan sepsis. Beberapa virus dapat ditularkan melalui kontak dekat, lingkungan, atau objek yang terkontaminasi virus. Virus ini menular melalui droplet yang berasal dari saluran napas seperti batuk, bersin, atau saat berbicara. Selanjutnya droplet tersebut menempel pada lingkungan atau benda karena droplet yang berat tidak dapat bertahan hidup di udara. Perubahan perilaku kesehatan masyarakat sebagai upaya pencegahan dan intervensi telah ditunjukkan di sebagian besar negara. Kajian tersebut menunjukkan perubahan perilaku kesehatan yang ditunjukkan selama pandemi Covid-19 adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), cuci tangan, sikap, penggunaan antiseptik, penggunaan masker di area publik, dan penggunaan teknologi informasi untuk mengakses berita dan berita. pelayanan kesehatan selama masa pandemi.

Masyarakat perlu dididik dan disosialisasikan informasi yang benar dan cara pencegahan yang tepat. Organisasi Kesehatan Dunia juga menerbitkan protokol kesehatan sebagai panduan bagi masyarakat untuk menghindari infeksi ini. Salah satunya adalah masyarakat diminta untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Beberapa upaya pemerintah telah mengeluarkan kebijakan social/physical distancing, cuci tangan, sabun, etika, batuk/bersin, bersihkan dan disinfektan pada permukaan yang sering disentuh, terapkan hidup sehat dengan makanan bergizi dan aktivitas fisik. Kebijakan Pemerintah ini disikapi dengan berbagai tanggapan dari masyarakat. Pemerintah Indonesia menyikapi pandemi COVID-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat dengan mengeluarkan peraturan pemerintah tentang pembatasan sosial berskala besar dan himbauan social distancing serta menjaga pola hidup bersih dan sehat untuk menekan angka risiko penyebaran kasus dan ini telah disosialisasikan kepada seluruh elemen masyarakat dengan menggunakan media sosial.

Perilaku hidup bersih dan sehat harus ditingkatkan dan terus menerus ditargetkan untuk menghindari penularan COVID-19. Pengetahuan, sikap, dan praktik tentang cuci tangan sangat penting untuk menghasilkan perubahan berkelanjutan dalam perilaku individu. Beberapa faktor yang terlibat dalam

perilaku kebersihan tangan seperti sikap, persepsi norma sosial, persepsi kontrol perilaku, persepsi risiko infeksi, praktik kebersihan tangan, persepsi panutan dan persepsi pengetahuan (Alfahan et al., 2016). Tangan merupakan media utama dalam penularan virus yang ditularkan melalui air, makanan, darah atau produk darah, droplet pernapasan, saluran cerna, selain sentuhan langsung maupun tidak langsung. Tangan menyentuh permukaan benda/lingkungan tempat droplet menempel. Selanjutnya tangan menyentuh wajah, terutama mulut, hidung, dan mata, sehingga virus akhirnya masuk ke dalam tubuh kita. Kebiasaan tangan menyentuh wajah ini tidak bisa dihindari dan hampir setiap saat dilakukan. Menurut penelitian “Kebiasaan yang Sering Berdampak pada Kebersihan Tangan, dalam satu jam rata-rata orang menyentuh wajah sebanyak 23 kali (Kwok et al., 2015). Bagian yang paling banyak disentuh adalah mulut, empat kali durasi 1 – 12 detik (Halim, 2020).

Tindakan pencegahan yang cukup efektif adalah dengan sering mencuci tangan. Cuci tangan dengan benar dan sering menjadi kebutuhan di pemerintahan dan tenaga kesehatan. Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, minimal 20 detik. Sebaiknya, jangan menyentuh hidung, mulut, dan mata sebelum mencuci tangan. Jika tidak ada sabun dan air yang mengalir, bisa menggunakan Liquidnet tangan (minimal alkohol 70%). Walaupun ada virus di tangan, mencuci tangan bisa menghalangi virus masuk ke saluran pernapasan melalui hidung atau mulut hal ini erat kaitannya dengan perilaku seseorang terutama saat bersin atau batuk, jangan menutup hidung dan mulut dengan tangan kosong tapi gunakan tisu atau masker sebagai gantinya. Penggunaan masker pandemi wajib dilakukan saat keluar rumah. Masker penutup hidung dan mulut bertujuan untuk memblokir penularan virus melalui saluran pernapasan yang meliputi kontak dekat dan penularan aerosol jarak jauh.

Selain itu, WHO menyebutkan, penularan langsung bisa terjadi ketika seseorang pasien positif COVID-19 batuk, membersihkan atau berbicara, dan mengeluarkan droplet. Tetesan tersebut dapat langsung terhirup orang lain jika berada dalam jarak 1 – 2 meter. Jarak fisik/social distancing menjadi seruan WHO. Physical Distancing atau pembatasan jarak fisik merupakan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan penyebaran infeksi dan mencegah COVID-19. Tidak hanya saat di luar ruangan, cara ini juga dilakukan saat berada di dalam World Health Organization upaya yang dilakukan untuk melakukan physical distancing antara lain menghindari berjabat tangan, menghindari pertemuan kelompok, bekerja dari rumah, bila memungkinkan melakukan pertemuan virtual, hingga anak-anak kelompok, tidak saling mengunjungi untuk waktu yang lama, menghindari perjalanan yang tidak perlu (Toronto Public Health, 2020; World Health Organization, 2020c). Pemenuhan kebutuhan pangan, obat esensial di masa pandemi COVID-19 Sehingga tidak dapat menghindari perjalanan keluar rumah, namun hal tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan protokol keluar rumah dan Protokol masuk rumah.

Untuk membiasakan masyarakat melakukan cuci tangan, pemerintah dapat mengambil peran dengan menyediakan fasilitas cuci tangan umum. Misalnya ditempatkan di tempat-tempat strategis di tengah-tengah masyarakat, perkantoran, pasar, pertokoan, tempat wisata, dan tempat lainnya. Program ini dapat dimulai dari

pemerintah tingkat desa hingga pemerintah kabupaten/kota. Di desa, program pendanaan ini dapat memanfaatkan Alokasi Dana Desa. Dalam Permendes, pembangunan daerah tertinggal dan transmigrasi nomor 11 tahun 2019 tentang prioritas penggunaan dana desa tahun 2020 disebutkan bahwa penggunaan dana desa dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat berupa pemberdayaan masyarakat, untuk menciptakan bisnis kesehatan berbasis masyarakat.

Berdasarkan imbauan Kementerian Kesehatan RI (2020a), terkait upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalisir risiko tertular virus COVID-19 adalah melalui Gerakan Masyarakat Sehat. Adapun beberapa upaya sebagai berikut: mengkonsumsi makanan yang dimasak dengan sempurna, bergizi baik, dan tidak mengkonsumsi makanan yang berpotensi menularkan; Aktivitas fisik seperti olahraga dan diimbangi dengan istirahat yang cukup.; Melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah beraktivitas; Kenakan masker jika merasa tubuh tidak enak badan dengan gejala batuk dan bersin; Jika kondisi tubuh melemah, terutama dengan gejala demam dan sesak napas, segera konsultasikan ke fasilitas kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Supriadi dan komentarnya yang bermanfaat dalam laporan studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfahan, A., Alhabib, S., Abdulmajeed, I., Rahman, S., & Bamuhair, S. (2016). In the era of corona virus: health care professionals' knowledge, attitudes, and practice of hand hygiene in Saudi primary care centers: a cross-sectional study. *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives*, 6(4), 32151. <https://doi.org/10.3402/jchimp.v6.32151>
- Bi, Q., Wu, Y., Mei, S., Ye, C., Zou, X., Zhang, Z., Liu, X., Wei, L., Truelove, S. A., Zhang, T., Gao, W., Cheng, C., Tang, X., Wu, X., Wu, Y., Sun, B., Huang, S., Sun, Y., Zhang, J., ... Feng, T. (2020). Epidemiology and transmission of COVID-19 in 391 cases and 1286 of their close contacts in Shenzhen, China: a retrospective cohort study. *The Lancet Infectious Diseases*. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30287-5](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30287-5)
- CNN Indonesia. (2020). *Alternatif Jabat Tangan untuk Hindari Virus Corona*.
- Guan, W., Chen, R., & Zhong, N. (2020). Strategies for the prevention and management of coronavirus disease 2019. *European Respiratory Journal*, 55(4), 2000597. <https://doi.org/10.1183/13993003.00597-2020>
- Halim, D. (2020). Penularan Besar Covid-19 Melalui Tangan, Masyarakat Diminta Sering Cuci Tangan. *KOMPAS*, 1.

Kwok, Y. L. A., Gralton, J., & McLaws, M.-L. (2015). Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. *American Journal of Infection Control*, 43(2), 112–114. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2014.10.015>

Razi, F., Yulianty, V., Amani, S., & Fauzia, J. (2020). *Bunga Rampai Covid 19 Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat d*. Sebi Press.

Schlein, L. (2020). *WHO Chief: Personal Hygiene Can Protect From Coronavirus Infection*.

Toronto Public Health. (2020). *COVID 19: What is Physical distancing?* Toronto Public Health.

World Health Organization. (2020a). *COVID-19*. World Health Organization.

World Health Organization. (2020b). *Novel Coronavirus (2019-nCoV): situation report, 70*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/jama.2020.2633>

World Health Organization. (2020c). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 22 April 2020*.