

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Pengetahuan 5M Pencegahan Covid-19

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu (Notoatmodjo, 2014). Definisi pengetahuan tentang kesehatan adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan (Irwan, 2018).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi 6 faktor, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun nonformal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan memengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi, maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin

banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

b. Informasi/media massa

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi tersebut dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, yang diperoleh dari data dan pengamatan terhadap dunia sekitar kita, serta diteruskan melalui komunikasi. Informasi mencakup data, teks, gambar, suara, kode, program komputer, dan basis data.

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat memengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini

dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama

bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Selain itu, orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca.

3. Fungsi Pengetahuan

Menurut Bagaskoro (2019), fungsi pengetahuan dibagi menjadi 4 fungsi, yaitu:

a. Fungsi kontrol diri

Definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

b. Fungsi prediksi

Fungsi prediksi adalah bahwa suatu teori itu harus dapat memprediksi, memperkirakan atau meramalkan terjadinya sesuatu atas dasar peristiwa sebelumnya.

c. Fungsi pengembangan

Fungsi pengembangan yaitu fungsi yang senantiasa berupaya menciptakan lingkungan kondusif atau memfasilitasi diri dan lingkungannya melalui saling tukar informasi

d. Fungsi Deskriptif

Fungsi deskriptif adalah kemampuan menggambarkan, melukiskan dan memaparkan suatu objek atau masalah secara runtun atau sistematis sehingga dapat dengan mudah dimengerti atau dipelajari oleh orang lain.

4. Jenis – Jenis Pengetahuan

Menurut Bagaskoro (2019), jenis-jenis pengetahuan dibagi menjadi 4 jenis, yaitu:

a. Pengetahuan Implisit

Pengetahuan implisit adalah pengetahuan yang tertanam dalam diri seseorang dalam bentuk pengalaman dan berisi faktor-faktor yang tidak bersifat nyata seperti keyakinan pribadi, perspektif, dan prinsip. Pengetahuan implisit seseorang biasanya sulit untuk ditransfer ke orang lain baik secara tertulis ataupun lisan. Kemampuan berbahasa, mendesain, atau mengoperasikan mesin atau alat yang rumit membutuhkan pengetahuan yang tidak selalu bisa tampak secara eksplisit, dan juga tidak sebegitu mudah untuk ditransferkan kepada orang lain. Contoh sederhana dari pengetahuan implisit adalah kemampuan mengendarai sepeda.

Seseorang yang memiliki pengetahuan implisit biasanya tidak menyadari bahwa dia sebenarnya memilikinya dan juga bagaimana pengetahuan itu bisa menguntungkan orang lain. Untuk mendapatkannya, memang dibutuhkan pembelajaran dan keterampilan, namun tidak lantas dalam bentuk-bentuk yang

tertulis. Pengetahuan implisit seringkali berisi kebiasaan dan budaya yang bahkan kita tidak menyadarinya.

b. Pengetahuan Eksplisit

Pengetahuan eksplisit adalah pengetahuan yang telah didokumentasikan atau disimpan dalam wujud nyata berupa media atau semacamnya. Dia telah diartikulasikan ke dalam bahasa formal dan bisa dengan relatif mudah disebarkan secara luas.

Bentuk paling umum dari pengetahuan eksplisit adalah petunjuk penggunaan, prosedur, dan video *how-to*. Pengetahuan juga bisa termediakan secara audio-visual. Hasil kerja seni dan desain produk juga bisa dipandang sebagai suatu bentuk pengetahuan eksplisit yang merupakan eksternalisasi dari keterampilan, motif dan pengetahuan manusia.

c. Pengetahuan empiris

Pengetahuan empiris adalah pengetahuan yang lebih menekankan pengamatan dan pengalaman indrawi. Pengetahuan ini bisa didapatkan dengan melakukan pengamatan yang dilakukan secara empiris dan rasional. Pengetahuan empiris tersebut juga dapat berkembang menjadi pengetahuan deskriptif bila seseorang dapat melukiskan dan menggambarkan segala ciri, sifat, dan gejala yang ada pada objek empiris tersebut. Pengetahuan empiris juga bisa didapatkan melalui pengalaman pribadi manusia yang terjadi berulang kali. Misalnya, seseorang yang sering dipilih untuk memimpin organisasi dengan sendirinya akan mendapatkan pengetahuan tentang manajemen organisasi.

d. Pengetahuan rasionalisme

Pengetahuan rasionalisme adalah pengetahuan yang diperoleh melalui akal budi. Rasionalisme lebih menekankan pengetahuan yang bersifat apriori dan tidak menekankan pada pengalaman. Misalnya pengetahuan tentang matematika. Dalam matematika $1+1=2$ bukan didapatkan melalui pengalaman atau pengamatan empiris, melainkan melalui sebuah pemikiran logis akal budi.

5. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), secara garis besar tingkatan pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan. Contoh tahapan ini antara lain: menyebutkan definisi pengetahuan, menyebutkan definisi rekam medis, atau menguraikan tanda dan gejala suatu penyakit.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah faham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan.

Tahapan pengetahuan tersebut menggambarkan tingkatan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melalui berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari atau berdasarkan

6. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukur tingkat pengetahuan, dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berupa *essay test* dan *obyektif test*. Kedua jenis pertanyaan

seperti ini, memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing yang pada dasarnya terletak pada :

- a. Kesukaran dalam menyiapkan instrument
- b. Kemudahan dalam pelaksanaan penilaian (koreksi)
- c. Kemampuan untuk menggali tingkat pengetahuan penerima manfaatnya

Untuk memudahkan pemberian nilai atau skor atas jawaban yang diberikan, pertanyaan-pertanyaan dengan jawaban tertutup (penerima manfaat hanya memilih diantara alternatif jawaban yang disediakan) akan sangat membantu responden (Ameilia Zuliyanti dan Nurliana, 2019).

Hasil Penelitian akan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Pembagian tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga (Nursalam, 2016), yaitu :

- 1) Pengetahuan baik : 76-100%
- 2) Pengetahuan cukup : 56-75%
- 3) Pengetahuan kurang : <56%

7. Cara Menentukan Penilaian Alat Ukur Pengetahuan

Cara menentukan penilaian alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data tingkat pengetahuan 5M pencegahan Covid-19 yaitu dengan pemberian skor pada jawaban yang telah terkumpul pada format pengumpulan data sehingga memudahkan pengolahan data. Responden menjawab pertanyaan dengan benar maka diberi nilai 1 sedangkan responden yang menjawab pertanyaan dengan salah maka diberi nilai 0 (Zulmiyetri, dkk, 2020). Penghitungan skor dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{a}{b} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase tingkat pengetahuan

a = Jumlah soal yang dijawab benar

b = Jumlah banyak soal

100% = Konstanta

B. Konsep Dasar Bagian-Bagian 5M Pencegahan Covid-19

1. Menggunakan Masker

Masker menjadi salah satu cara mencegah penularan Covid-19 yang efektif. Namun tidak sembarangan masker bisa dipakai, tapi harus diperhatikan tingkat kerapatan pori-pori dan waktu pemakaian masker. ada 3 jenis masker yang direkomendasikan, yakni masker N95, masker bedah, dan masker kain. Masker kain yang banyak dipakai masyarakat tidak boleh sembarangan dengan kain tipis seperti masker scuba. penggunaan masker kain setidaknya dua lapis. Lapisan kain bagian dalam masker dapat menyerap cairan dari mulut kita. Gunakan masker kain selama maksimal 3 jam setelah itu ganti dengan masker yang bersih. Covid-19 menyebar secara cepat melalui percikan droplet baik saat bersin maupun batuk. Memakai masker adalah salah satu cara efektif untuk menahan droplet tersebut menyebar (Kemenkes RI, 2021).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2020), Cara menggunakan masker yang benar yaitu:

- a. Menutup mulut, hidung dan dagu. Pastikan bagian masker yang berwarna berada di sebelah depan.
- b. Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung dan tarik ke belakang ke bagian bawah dagu.
- c. Lepas masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan langsung buang ke tempat sampah tertutup
- d. Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah.
- e. Agar tetap bersih, ganti masker secara rutin apabila kotor atau basah.

2. Mencuci Tangan

Cuci tangan pakai sabun terbukti efektif mencegah penularan virus *Corona* karena tangan yang bersih setelah dicuci pakai sabun dapat mengurangi risiko masuknya virus ke dalam tubuh. Mencuci tangan sesering mungkin dan dengan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik) adalah salah satu langkah paling penting untuk mencegah infeksi Covid-19. Mencuci tangan menggunakan cairan pembersih tangan dapat dilakukan dalam situasi tertentu dimana sabun dan air bersih tidak tersedia dengan tetap menerapkan 6 langkah cuci tangan. Agar hasilnya efektif, cairan pembersih tangan yang digunakan hendaknya mengandung alkohol dengan kadar minimal 60%. Mencuci tangan pakai sabun dan air bersih akan memberi manfaat yang berbeda dari cairan pembersih tangan berbasis alkohol. Sabun dan air bersih dapat menghilangkan semua jenis kuman dari tangan, sedangkan cairan pembersih tangan berbasis alkohol hanya bisa mengurangi jumlah kuman tertentu di kulit. Selama pandemi kita wajib mencuci tangan (Nurali, 2020), saat :

- a. Setelah bersin dan batuk
- b. Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut
- c. Setelah menyentuh permukaan benda termasuk gagang pintu, meja, dll
- d. Sebelum dan sesudah merawat seseorang yang sedang muntah atau diare
- e. Sebelum dan sesudah merawat luka
- f. Setelah menyentuh hewan, pakan ternak, atau kotoran hewan
- g. Setelah menyentuh sampah
- h. Jika tangan terlihat kotor atau berminyak
- i. Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, atau kerabat yang di rumah sakit atau panti jompo.

3. Menjaga Jarak

Social distancing atau dapat diartikan jaga jarak dapat dilakukan pada tingkat diri sendiri maupun komunitas. Penerapan *social distancing* dilakukan dengan cara menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain. Hal tersebut harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, lingkungan kerja ataupun lingkungan rumah tangga. Pemerintah membuat kebijakan berupa anjuran *social distancing* ini dimaknai bahwa pemerintah menyadari sepenuhnya penularan dari Covid-19 bersifat droplet keluarnya cipratan lendir kecil-kecil dari dinding saluran pernapasan seseorang yang dikeluarkan saat batuk dan bersin ketika sakit (Yolanda, dkk, 2020). *Social distancing* dilakukan guna mengurangi kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang digunakan oleh orang yang terinfeksi (Sugihantono, dkk, 2019). Pentingnya melakukan *social distancing* akan mengakibatkan proses penularan virus SARS-CoV-2 (Covid-19) antar manusia semakin menurun.

4. Menjauhi Kerumunan

Menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah merupakan salah satu bentuk pencegahan penyebaran Covid-19. Semakin banyak dan sering kita bertemu orang, kemungkinan terinfeksi corona bisa semakin tinggi (Anastasia, 2021). Hindari kerumunan, hindari tempat berkumpul, karena ini memiliki risiko yang lebih besar bagi penularan Covid-19 (Kandari dan Ohorella, 2020). Hal lain yang merupakan tindakan menjauhi kerumunan yaitu penundaan acara-acara besar seperti pertemuan masyarakat, hiburan, olahraga ataupun bisnis (Kemenkes RI, 2020).

5. Mengurangi Mobilitas

Selain mengatur jarak antara orang menjadi sangat penting, mengurangi mobilitas seperti bepergian ke daerah padat penduduk juga merupakan salah satu penerapannya karena kemungkinan peluang tertular penyakit menjadi lebih rendah (Yolanda, dkk, 2020). Jika tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah. Meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu kita pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama. Selalu ingat, virus corona bisa menyebar dan menginfeksi seseorang dengan cepat (Anastasia, 2021).

C. Konsep Dasar *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*

1. Definisi *Coronavirus Disease 2019*

Penyakit *Coronavirus (Covid-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *virus Corona* yang baru ditemukan (WHO, 2020). Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Penyebaran SARS-CoV-2 dari manusia ke manusia menjadi sumber transmisi utama sehingga

penyebaran menjadi lebih agresif (Susilo, dkk, 2020). *Coronavirus* disebut dengan virus *zoonotik* yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Virus ini merupakan virus RNA strain tunggal positif ini menginfeksi saluran pernapasan (Yuliana, 2020). masa inkubasi Covid-19 kurang lebih dua minggu menjadi penyebab banyaknya korban yang berjatuh (Hayati, dkk, 2020).

Belum dipastikan berapa lama virus penyebab Covid-19 bertahan di atas permukaan, tetapi perilaku virus ini menyerupai jenis-jenis *Coronavirus* lainnya. Lamanya *Coronavirus* bertahan mungkin dipengaruhi kondisi-kondisi yang berbeda (seperti jenis permukaan, suhu atau kelembapan lingkungan) (Sugihantono, dkk, 2019).

2. Penyebab *Coronavirus Disease 2019*

Penyebab Covid-19 merupakan virus RNA yang berasal dari genus betacoronavirus. Virus ini dinamakan SARS-CoV-2 dan menggunakan ACE2 (*Angiotensin-converting enzyme 2*) yang merupakan reseptor membran ekstraselular yang diekspresikan pada sel epitel tubuh inang sebagai jalan masuknya. Infeksi dari SARS-CoV-2 dapat menyebabkan badai sitokin yang berakibat pada kerusakan jaringan dan dapat menimbulkan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (Fitriani, 2020).

3. Gejala Klinis *Coronavirus Disease 2019*

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat (Kemenkes RI, 2020). Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat. Gejala Covid-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering.

Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, hilang penciuman dan pembauan atau ruam kulit (Sugihantono, dkk, 2019). Pada beberapa penderita, kondisi dapat memburuk dengan gejala berat berupa peradangan paru (pneumonia) (Fadhil, dkk, 2020).

4. Faktor Risiko *Coronavirus Disease 2019*

Secara garis besar, terdapat 2 faktor risiko mengalami sakit parah akibat *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19), yaitu:

- a. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan meliputi Umur, jenis kelamin, riwayat keluarga serta ras.
- b. Faktor yang dapat dikendalikan yakni berhubungan dengan gaya hidup setiap individu seperti kurang aktifitas, alkohol, merokok, dan lain-lain. Penyakit dan faktor-faktor ini disebut juga sebagai komorbid atau penyakit penyerta yang dapat memperburuk kondisi pasien terinfeksi Covid-19 antara lain penyakit hipertensi, penyakit kencing manis (diabetes mellitus), dislipidemia (Hidayanti, dkk, 2020).

Kondisi dan usia yang paling berisiko sakit parah akibat Covid-19 adalah orang berusia 60 tahun ke atas, dan mereka yang memiliki masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, masalah jantung dan paru-paru, diabetes, obesitas atau kanker, berisiko lebih tinggi terkena penyakit serius. Namun, siapa pun dapat jatuh sakit dengan Covid-19 dan menjadi sakit parah atau meninggal pada usia berapa pun (WHO, 2020).

5. Cara Penularan *Coronavirus Disease 2019*

Menurut WHO (2020) Covid-19 disebabkan oleh virus SARS-CoV-2, yang menyebar di antara orang-orang, terutama ketika orang yang terinfeksi melakukan kontak dekat dengan orang lain. Virus dapat menyebar dari mulut atau hidung orang yang terinfeksi dalam partikel cairan kecil saat mereka batuk, bersin, berbicara, bernyanyi, atau bernapas dengan berat. Partikel cair ini memiliki ukuran yang berbeda, mulai dari 'tetesan pernapasan' yang lebih besar hingga '*aerosol*' yang lebih kecil. Orang lain dapat tertular Covid-19 ketika virus masuk ke mulut, hidung atau mata mereka, yang lebih mungkin terjadi ketika orang melakukan kontak langsung atau dekat (jarak kurang dari 1 meter) dengan orang yang terinfeksi.

Bukti terkini menunjukkan bahwa cara utama penyebaran virus adalah melalui partikel cairan pernapasan di antara orang-orang yang melakukan kontak dekat satu sama lain. Penularan *aerosol* dapat terjadi dalam pengaturan tertentu, terutama di dalam ruangan, tempat ramai dan ruang yang tidak berventilasi memadai, di mana orang yang terinfeksi menghabiskan waktu lama dengan orang lain, seperti restoran, tempat latihan paduan suara, kelas kebugaran, club malam, kantor dan / atau tempat menyembah. Virus juga dapat menyebar setelah orang yang terinfeksi bersin, batuk, atau menyentuh permukaan, atau benda, seperti meja, gagang pintu, dan pegangan tangan. Orang lain dapat terinfeksi dengan menyentuh permukaan yang terkontaminasi ini, kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut mereka tanpa harus membersihkan tangan mereka terlebih dahulu.

6. Cara Pencegahan *Coronavirus Disease 2019*

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus ini adalah:

- a. Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat.
- b. Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau hand-rub berbasis alkohol. Mencuci tangan sampai bersih selain dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita, tindakan ini juga merupakan salah satu tindakan yang mudah dan murah. Sekitar 98% penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Karena itu, menjaga kebersihan tangan adalah hal yang sangat penting.
- c. Ketika batuk dan bersin, tutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan atas bagian dalam (bukan dengan telapak tangan).
- d. Hindari kontak dengan orang lain atau bepergian ke tempat umum.
- e. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut (segitiga wajah). Tangan menyentuh banyak hal yang dapat terkontaminasi virus. Jika kita menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang terkontaminasi, maka virus dapat dengan mudah masuk ke tubuh.
- f. Gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung saat berada di tempat umum.
- g. Buang tisu dan masker yang sudah digunakan ke tempat sampah dengan benar, lalu cucilah tangan.
- h. Menunda perjalanan ke daerah atau negara dimana virus ini ditemukan.
- i. Hindari bepergian ke luar rumah saat merasa kurang sehat, terutama jika merasa demam, batuk, dan sulit bernapas. Segera hubungi petugas kesehatan terdekat, dan mintalah bantuan mereka. Sampaikan pada petugas jika dalam 14 hari sebelumnya, pernah melakukan perjalanan terutama ke negara

terjangkit, atau pernah kontak erat dengan orang yang memiliki gejala yang sama. Ikuti arahan dari petugas kesehatan setempat.

Selalu pantau perkembangan penyakit Covid-19 dari sumber resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat (Kemenkes RI, 2021).

D. Konsep Dasar Keluarga

1. Definisi Keluarga

Keluarga merupakan unit terkecil di masyarakat terdiri atas dua atau lebih individu yang saling tergantung satu dengan yang lain terhadap berbagai dukungan, antara lain dukungan emosional dan ekonomi (Kholifah dan Wahyu, 2016).

2. Struktur Keluarga

Menurut Hernilawati (2013), struktur keluarga menggambarkan sejauhmana keluarga melaksanakan fungsi, keluarga di masyarakat. Struktur keluarga terdiri dari bermacam-macam diantaranya :

a. Patrilineal

Adalah keluarga sedarah yang terdiri dari sanak saudara sedarah dalam beberapa generasi, di mana hubungan itu disusun melalui jalur garis ayah.

b. Matrilineal

Adalah keluarga sedarah yang terdiri dari sanak saudara sedarah dalam beberapa generasi, di mana hubungan itu disusun melalui jalur garis ibu.

c. Matrilokal

Adalah sepasang suami istri yang tinggal bersama keluarga sedarah istri.

d. Patrilocak

Adalah sepasang suami istri yang tinggal bersama keluarga sedarah suami.

e. Keluarga kawin

Adalah hubungan suami istri sebagai dasar bagi pembinaan keluarga dan beberapa sanak saudara yang menjadi bagian keluarga karena adanya hubungan dengan suami atau sendiri.

3. Tugas Keluarga Dalam Pemeliharaan Kesehatan

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), tugas-tugas keluarga dalam pemeliharaan kesehatan dibagi menjadi 5 tugas, yaitu :

- a. Mengenal gangguan perkembangan kesehatan setiap anggota keluarganya;
- b. Mengambil keputusan untuk tindakan kesehatan yang tepat;
- c. Memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit;
- d. Mempertahankan suasana rumah yang menguntungkan untuk kesehatan dan perkembangan kepribadian anggota keluarganya;
- e. Mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan fasilitas kesehatan.

4. Level Pencegahan Perawatan Keluarga

Menurut Henny Achjar (2010), Pelayanan keperawatan keluarga, berfokus pada tiga level prevensi yaitu

- a. Pencegahan primer (*primary prevention*), merupakan tahap pencegahan yang dilakukan sebelum masalah timbul, kegiatannya berupa pencegahan spesifik (*specific protection*) dan promosi kesehatan (*health promotion*) seperti pemberian pendidikan kesehatan, kebersihan diri, penggunaan sanitasi lingkungan yang bersih, olah raga, imunisasi, perubahan gaya hidup. Perawat

keluarga harus membantu keluarga untuk memikul tanggungjawab kesehatan mereka sendiri, keluarga tetap mempunyai peran penting dalam membantu anggota keluarga untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

- b. Pencegahan sekunder (*secondary prevention*), yaitu tahap pencegahan kedua yang dilakukan pada awal masalah timbul maupun saat masalah berlangsung, dengan melakukan deteksi dini (*early diagnosis*) dan melakukan tindakan penyembuhan (*promp treatment*) seperti screening kesehatan, deteksi dini adanya gangguan kesehatan.
- c. Pencegahan tersier (*tertiary prevsention*), merupakan pencegahan yang dilakukan pada saat masalah kesehatan telah selesai, selain mencegah komplikasi juga meminimalkan keterbatasan (*disability limitation*) dan memaksimalkan fungsi melalui rehabilitasi (*rehabilitation*) seperti melakukan rujukan kesehatan, melakukan konseling kesehatan bagi yang bermasalah, memfasilitasi ketidakmampuan dan mencegah ke matian Rehabilitasi meliputi upaya pemulihan terhadap penyakit luka hingga pada tingkat fungsi yang optimal secara fisik, mental, sosial dan emosional.