

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Kepatuhan 5M Pencegahan Covid-19 Pada Keluarga**

##### **1. Definisi kepatuhan**

Kepatuhan berasal dari kata patuh. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), patuh berarti suka menurut perintah, taat kepada perintah, aturan, dan berdisiplin (Waskito, 2012). Kepatuhan merupakan sikap atau ketaatan untuk memenuhi anjuran petugas kesehatan tanpa dipaksa untuk melakukan tindakan (Fandinata & Ernawati, 2020). Menurut Purwati & Amin (2016), kepatuhan adalah memenuhi permintaan orang lain, didefinisikan sebagai suatu tindakan atau perbuatan yang dilakukan berdasarkan keinginan orang lain atau melakukan apa apa yang diminta oleh orang lain.

##### **2. Pengukuran kepatuhan**

Menurut Alimul Hidayat (2011), skala *likert* adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert pada tahun 1932. Skala *likert* mempunyai empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang merepresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Beberapa bentuk jawaban pertanyaan atau pernyataan yang masuk dalam kategori skala *likert* adalah sebagai berikut seperti tabel 1 :

Tabel 1  
Pengukuran kepatuhan menurut skala *likert*

| Pernyataan Positif |     | Nilai | Pernyataan Negatif |     | Nilai |
|--------------------|-----|-------|--------------------|-----|-------|
| Sangat patuh       | SP  | 5     | Sangat patuh       | SP  | 1     |
| Patuh              | P   | 4     | Patuh              | CP  | 2     |
| Netral             | N   | 3     | Netral             | N   | 3     |
| Tidak patuh        | TP  | 2     | Tidak patuh        | TP  | 4     |
| Sangat tidak patuh | STP | 1     | Sangat tidak patuh | STP | 5     |

Sumber : *Metode Penelitian Keperawatan* , V. Wiratna Sujarweni, 2014

Cara interpretasi dapat berdasarkan persentase sebagaimana berikut ini :

- a. Angka : 0 - 20% : Sangat tidak patuh (sangat tidak baik)
- b. Angka : 21 - 40% : Tidak patuh (tidak baik)
- c. Angka : 41 - 60% : Netral
- d. Angka : 61 - 80% : Patuh (baik)
- e. Angka : 81 - 100% : Sangat patuh (sangat baik)

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan

Menurut Afriant & Rahmiati (2021), faktor yang mempengaruhi kepatuhan, yaitu adalah :

- a. Usia

Menurut Afriant & Rahmiati (2021), yang menyatakan bahwa usia berhubungan dengan tingkat kepatuhan, meskipun terkadang usia bukan menjadi penyebab

ketidakpatuhan namun semakin tua usia pasien maka akan semakin menurun daya ingat, pendengaran, dan penglihatan, sehingga pasien lansia menjadi tidak patuh.

b. Jenis kelamin

Menurut Wiranti, dkk, (2020), perempuan memiliki sifat penuh kasih sayang, merasa bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang di sekitarnya, serta lembut. Sementara laki-laki cenderung memiliki sifat agresif, senang berpetualang, kasar, suka keleluasaan dan lebih berani mengambil risiko. Dalam konteks ini risiko yang ada salah satunya yaitu risiko tertular Covid-19. Sehingga adanya perbedaan sifat ini dapat menyebabkan perempuan cenderung lebih takut untuk melanggar peraturan.

c. Pendidikan

Menurut teori S. Nasution, tingkat pendidikan mempengaruhi tinggi rendahnya pengetahuan seseorang. Sehingga pendidikan memang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku. Dapat diartikan bahwa tingkat pendidikan akan membentuk pengetahuan seseorang yang kemudian akan meningkatkan perilaku patuh terhadap 5M pencegahan Covid-19 (Wiranti, dkk, 2020).

d. Pekerjaan

Dapat dikatakan bahwa, selama bekerja responden akan cenderung mentaati protokol kesehatan di lingkungan kerja. Setiap lingkungan kerja/kantor telah dihimbau oleh pemerintah agar menerapkan kebijakan selalu melakukan protokol kesehatan dalam segala kegiatan ekonomi di lingkungan kerja yang harus ditaati oleh seluruh pekerja/karyawannya (Riyadi & Larasaty, 2020).

## **B. Bagian-Bagian 5M**

### **1. Menggunakan masker**

Masker adalah salah satu Alat Pelindung Diri (APD) yang digunakan untuk melindungi mulut, hidung, dan wajah dari pathogen yang ditularkan melalui udara (*airborne*), droplet, maupun percikan cairan tubuh yang terinfeksi (Basri, 2016). Penggunaan masker medis adalah salah satu langkah pencegahan yang dapat membatasi penyebaran penyakit saluran pernapasan tertentu yang diakibatkan oleh virus, termasuk Covid-19 (WHO, 2020). Penggunaan masker memang terbukti efektif mampu menekan penyebaran Covid-19 bila diimbangi juga dengan melaksanakan protokol kesehatan lainnya seperti, rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta jaga jarak dengan orang lain (Yulianto, 2020).

Menurut Yulianto (2020), penggunaan masker wajib digunakan oleh tenaga kesehatan, orang yang sedang sakit, orang yang merawat orang sakit, serta orang sehat yang hendak bepergian untuk kepentingan penting dan mendesak. Berikut panduan cara menggunakan masker yang tepat, yaitu :

- a. Sebelum memasang masker, cuci tangan terlebih dulu dan menggunakan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik. Bila tidak tersedia air mengalir, gunakan cairan pembersih tangan (dengan kandungan alkohol minimal 60%).
- b. Pasang masker hingga menutupi hidung, mulut, sampai dagu. Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.
- c. Jangan membuka dan menutup masker berulang-ulang saat sedang digunakan. Jangan menyentuh masker, bila tersentuh, cuci tangan dengan memakai sabun dan

air mengalir selama 20 detik atau bila tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan (dengan kandungan alkohol minimal 60%).

- d. Ganti masker yang sudah basah atau lembab dengan masker baru. Masker medis hanya boleh digunakan sekali. Masker kain dapat digunakan berulang kali setelah dicuci dengan air bersih dan detergen.
- e. Cara membuka masker adalah dengan melepaskan dari belakang. Jangan menyentuh bagian depan masker. Buang segera masker sekali pakai di tempat sampah tertutup atau kantong plastik. Untuk masker kain, segera cuci dengan detergen lalu dikeringkan.

Pemerintah Republik Indonesia melalui Menteri Kesehatan juga telah mengeluarkan panduan menggunakan masker dengan benar. Berikut ini poin-poinnya sebagaimana dikutip dari Surat Edaran Protokol Isolasi Diri Sendiri dalam Penanganan Covid-19 yang ditandatangani Menkes Terawan Agus Putranto tanggal 16 Maret 2020. Berikut ini perinciannya :

- 1) Masker digunakan oleh :
  - a) Orang dengan gejala pernapasan, misal batuk, bersin atau kesulitan bernapas. Termasuk ketika mencari pertolongan medis.
  - b) Orang yang memberikan perawatan kepada individu dengan gejala pernapasan.
  - c) Petugas kesehatan, ketika memasuki ruangan dengan pasien atau merawat seseorang dengan gejala pernapasan.
- 2) Masker medis tidak diperuntukkan untuk anggota masyarakat umum yang tidak memiliki gejala penyakit pernapasan. Jika masker digunakan, langkah yang baik

harus diikuti tentang memakai, melepas, dan membuangnya serta tindakan kebersihan tangan setelah menggunakannya.

- 3) Cara penggunaan masker sekali pakai :
  - a) Pastikan masker menutupi mulut, hidung, dagu dan bagian yang berwarna berada di bagian depan.
  - b) Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung dan tarik ke belakang di bagian bawah dagu.
  - c) Lepaskan masker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan langsung buang ke tempat sampah tertutup. Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer* setelah membuang masker yang telah digunakan.
  - d) Hindari menyentuh masker saat menggunakannya.
  - e) Jangan gunakan kembali masker sekali pakai. Ganti secara rutin apabila kotor atau basah.

## **2. Mencuci tangan**

Virus corona menular melalui droplet, yaitu cairan atau cipratan liur yang dikeluarkan seseorang dari hidung atau mulut saat bersin, batuk, bahkan berbicara. Droplet ukurannya yang kecil dan ringan dapat menyebar diperkirakan sejauh 1 hingga 2 meter, kemudian jatuh sesuai dengan hukum gravitasi. Droplet yang berisi virus ini jatuh diatas permukaan benda mati, maka benda tersebut akan terkontaminasi dan berpotensi menyebarkan infeksi.

Tangan apabila tanpa sengaja menyentuh fomite, virus akan menempel, kemudian ketika tangan yang sudah terkontaminasi menyentuh wajah, virus akan lebih mudah masuk ke tubuh kita melalui mukosa mulut, hidung, ataupun mata (Ais, 2020).

Mencuci tangan secara rutin dan menyeluruh dengan durasi minimal 20 detik menggunakan sabun dan air bersih mengalir. Setelah itu, keringkan tangan menggunakan kain yang bersih atau tisu (Anies, 2020).

### **3. Menjaga jarak**

Menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain. Jarak yang terlalu dekat memungkinkan dapat menghirup tetesan air dan hidung atau mulut orang yang mungkin terinfeksi Covid-19 ketika seseorang itu bersin atau batuk (Santika, 2020). Cara ini memang bukanlah satu-satunya dan yang paling efektif, namun perlu dilakukan untuk menghambat pertumbuhan virus corona yang sangat pesat sampai ditemukannya vaksin (Delfirman, dkk, 2020).

### **4. Menjauhi kerumunan**

Kita semua diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Semakin banyak dan sering kita bertemu dengan orang lain, kemungkinan terinfeksi virus corona bisa semakin tinggi (Anastasia, 2021). Hindari berkumpul dengan teman dan keluarga, termasuk berkunjung/bersilaturahmi tatap muka dan menunda kegiatan bersama (Kandari & Ohorella, 2020).

### **5. Mengurangi mobilitas**

Bila tidak ada kepentingan yang mendesak, tetaplah untuk berada di dalam rumah. Meski tubuh kita dalam keadaan sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu saat pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama (Anastasia, 2021). Menurut Kemenkes RI tahun 2020, dalam jurnal (Kandari & Ohorella, 2020) menyatakan untuk sementara waktu sebaiknya tetap di rumah dan melaksanakan ibadah di rumah.

## **C. Konsep Dasar Keluarga**

### **1. Definisi keluarga**

Menurut UU No.10 tahun 1992 menyebutkan keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami, istri, dan anak atau suami istri, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya (Padila, 2012). Keluarga sebagai suatu sistem, dimana sistem keluarga merupakan bagian dari supra sistem yang lebih besar dan disusun dari beberapa subsistem, perubahan pada salah satu anggota keluarga akan mempengaruhi semua anggota keluarga (Henny Achjar, 2010).

### **2. Struktur keluarga**

Menurut Harnilawati (2013), struktur keluarga menggambarkan sejauh mana 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. Patrilokal**

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 istri.

**3. Tugas keluarga dalam pemeliharaan kesehatan**

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), tugas-tugas keluarga dalam pemeliharaan kesehatan adalah:

- 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, olahraga, imunisasi, perubahan gaya hidup. Perawat keluarga harus

membantu keluarga untuk memikul tanggung jawab 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 (*prompt treatment*) seperti *screening* kesehatan, deteksi dini adanya gangguan kesehatan.
- c. Pencegahan tersier (*tertiary prevention*), 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 kematian rehabilitasi meliputi upaya pemulihan terhadap penyakit luka hingga pada tingkat fungsi yang optimal secara fisik, mental, sosial dan emosional.

#### **D. Konsep Dasar *Coronavirus Disease 2019***

##### **1. Definisi *Coronavirus Disease 2019***

*Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus Corona yang dinamakan Sars-CoV-2 dan virus ini belum diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Jenis virus ini adalah *zoonosis* yang artinya ditularkan dari hewan ke

manusia. Hingga saat ini, hewan yang menjadi sumber penularan Covid-19 masih belum diketahui (Yulianto, 2020).

Menurut (Anies, 2020), menyatakan definisi Covid-19 berasal dari akronim *Coronavirus Disease*. Angka 19 yang artinya tahun 2019 yang menunjukkan ditemukannya virus ini. Nama sementara yang digunakan sebelum nama ini resmi diberlakukan adalah 2019-nCov. Angka 2019 yang berarti tahun, huruf n yang berarti *new*, dan Cov yang berarti *Coronavirus*. Nama ini diberikan oleh *Centers for Disease Control and Prevention*, Amerika Serikat. Kemudian WHO mengumumkan nama COVID-19 untuk memudahkan menyebutkan nama penyakit ini di seluruh dunia. Penggunaa nama ini memiliki alasan untuk menghindari referensi ke lokasi geografis tertentu, spesies hewan atau sekelompok orang.

## **2. Cara penularan *Coronavirus Disease 2019***

Cara penyebaran virus ini sama halnya dengan cara penyebaran virus flu yaitu menyebar melalui percikan cairan tubuh penderita (*droplet*) yang dikeluarkan lewat bersin dan batuk. Percikan cairan tersebut yang terdapat virus jatuh dan menempel pada permukaan benda-benda disekitar kita, seperti permukaan meja, pegangan pintu, papan ketik komputer, alat makan, pena, troli belanja, bangku taman, dan bahkan di telepon genggam. Para ahli mengatakan bahwa Covid-19 dapat bertahan di permukaan benda selama delapan jam bahkan sampai berhari-hari (Yulianto, 2020).

## **3. Daya tahan *Coronavirus Disease 2019***

Daya tahan virus corona berdasarkan suhu yang berbeda menurut (Aida, 2020), yaitu :

- a. Suhu 20<sup>0</sup>C (suhu ruangan) virus dapat bertahan selama 28 hari pada permukaan yang tidak berpori seperti kaca, permukaan polimer, baja tahan karat, vinil, dan kertas. Pada bahan berpori seperti kain katun virus hanya bertahan selama 14 hari.
- b. Suhu 30<sup>0</sup>C virus hanya bertahan selama 7 hari pada bahan stainless steel, bahan polimer, dan kaca. Virus pada bahan katun hanya bertahan selama 3 hari dan pada kertas bertahan selama 21 hari.
- c. Suhu 40<sup>0</sup>C kemampuan daya tahan virus corona jauh berkurang. pada kain katun virus bertahan kurang dari 24 jam dan 48 jam pada permukaan lain.

Seiring berjalannya perkembangan riset, WHO resmi mengatakan bahwa virus corona dapat bertahan lama di udara dalam ruangan tertutup. Kondisi ini tentu saja dapat dengan mudah menyebar dari satu orang ke orang lainnya yang berada dalam satu ruangan tersebut. Karena ukuran tetesan virus corona dibawah 5 mikrometer, bisa melayang di udara selama beberapa jam dan berkelana hingga puluhan meter. Pernyataan yang dikeluarkan pada tanggal 9 Juli 2020 menyatakan penularan melalui udara ini disebut airborne (Anies, 2020).

#### **4. Tanda dan gejala infeksi *Coronavirus Disease 2019***

Berdasarkan catatan para dokter terhadap gejala yang ditunjukkan oleh pasien Covid-19, WHO kemudian menguraikan sebagai berikut (Anies, 2020) :

- a. Kesulitan bernapas

Walaupun gejala ini bukan merupakan gejala awal Covid-19, melainkan gejala ini yang paling serius. Gejala ini bisa terjadi tanpa disertai batuk. Jika dada sudah terasa sesak dan berat segera hubungi penyedia layanan perawatan darurat terdekat.

b. Demam

Demam merupakan tanda utama terkena virus corona, hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki suhu tubuh di atas normal atau dibawah normal  $37^{\circ}\text{C}$  memiliki daya tahan tubuh yang lemah.

c. Batuk kering

Gejala batuk ini terasa sangat mengganggu dan bisa dirasakan datang dari dalam dada. Batuk virus corona berbeda dari batuk pada umumnya. Batuk yang dirasakan bukan hanya rasa gatal di tenggorokan dan bukan karena iritasi.

d. Flu

Salah satu cara untuk mengetahui apakah itu flu biasa atau flu yang disebabkan oleh virus corona adalah jika gejala tersebut tidak membaik selama seminggu atau lebih bahkan terus memburuk.

e. Kebingungan

Kebingungan atau ketidakmampuan untuk bangun harus diwaspadai atau bahkan itu merupakan pertanda serius. Jika ada seseorang yang memiliki gejala tersebut terutama tanda-tanda kritis lainnya seperti bibir kebiru-biruan, kesulitan bernapas atau nyeri dada segera mencari bantuan.

f. Masalah pencernaan

Semakin banyaknya penelitian tentang korban yang sembuh dari penyakit virus ini, ditemukan banyak yang mengalami gejala masalah di pencernaan atau lambung.

g. Mata berwarna merah muda

Penelitian di China, Korea Selatan, dan beberapa negara lain di dunia menunjukkan bahwa 1-3% orang yang terjangkit Covid-19 juga menderita konjungtivitis. Penderita yang mengalami konjungtivitis merupakan keadaan dimana sebagian mata berwarna merah muda dan kondisi ini bisa menular yang disebabkan oleh virus.

h. Kelelahan

Keadaan ini dapat berlangsung lama setelah virus hilang dan melewati masa pemulihan standar beberapa minggu.

i. Kepala terasa pusing

Faktanya, banyak penderita Covid-19 yang mengalami sakit kepala dan terasa pusing.

j. Kehilangan sensasi rasa dan bau

Dalam pemeriksaan, kehilangan bau (anosmia) terlihat pada pasien yang dites dan positif covid tanpa gejala lain. Gejala ini merupakan ciri kasus infeksi virus corona ringan hingga sedang. Bahkan, beberapa pihak menyebut sebagai tanda Covid-19 tanpa gejala.

## **5. Pemeriksaan *Coronavirus Disease 2019***

Sebelum mendiagnosis pasien yang terinfeksi virus Corona, dokter akan melakukan anamnesis dan melakukan wawancara medis untuk menanyakan gejala yang dialami pasien dan menanyakan pasien apakah pasien pernah kontak langsung dengan penderita Covid-19 di lingkungan sekitar rumah atau di tempat umum

(Karyono,dkk, 2020). Menurut Yulianto (2020), setelah melakukan anamnesis dan mendiagnosa pasien, dokter akan melakukan beberapa langkah pemeriksaan yaitu :

a. *Rapid Test* atau Test Cepat

*Rapid Test* ini dilakukan dengan cara mengambil sampel darah penderita di bagian ujung jari kemudian diteteskan pada alat uji. Cairan tersebut kemudian akan diteteskan di tempat yang sama untuk menandai antibodi. Hasil dari pemeriksaan ini sekitar 10-15 menit setelah munculnya berupa garis. Tes rapid ini hanya diperuntukkan bagi orang yang berisiko, yaitu mereka yang pernah kontak langsung dengan penderita Covid-19 atau pernah tinggal di negara/wilayah yang memiliki kasus Covid-19. Selain itu, tes rapid ini bisa dilakukan pada orang dengan gejala seperti demam, gangguan sistem pernapasan, sakit tenggorokan, dan batuk.

b. *Swab Test* atau PCR (*Polymerase Chain Reaction*)

Selain uji *rapid test*, petugas kesehatan juga menyarankan melakukan swab test atau PCR kepada orang dengan hasil rapid test reaktif maupun nonreaktif. Pemeriksaan ini dilakukan dengan mengambil lendir dari dalam hidung maupun tenggorokan. Proses pengambilan lendir ini dilakukan dengan metode swab dan memakan waktu selama 15 detik. Sampel dahak selanjutnya akan diteliti di laboratorium. Metode swab ini dinilai lebih akurat dibandingkan dengan rapid test, sebab virus corona setelah masuk ke dalam tubuh akan menempel pada bagian dalam hidung atau tenggorokan. Hasil swab ini akan keluar setelah beberapa jam atau beberapa hari.

c. *CT Scan* atau *Rontgen Dada*

Pemeriksaan terakhir dalam Covid-19 adalah *CT scan* atau *rontgen dada* yaitu untuk mendeteksi infiltrat atau cairan dalam paru-paru. Hasil *CT scan* ini dapat

memungkinkan dokter untuk melihat organ dalam dengan format tiga dimensi hingga bisa digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola spesifik dalam paru-paru. Pola khusus sebagai tanda bahwa virus corona sudah berkembang lebih dari dua minggu berupa bintik-bintik putih, bercak-bercak pada paru-paru. Para ahli sebagian besar sepakat bahwa metode swab atau PCR ini sudah memadai untuk mendeteksi infeksi virus corona, asalkan sampel dan prosedurnya dilakukan dengan benar.

## **6. Pencegahan dan penanganan *Coronavirus Disease 2019***

Semakin meningkatnya jumlah kasus Covid-19 di seluruh dunia, setiap negara melakukan beberapa langkah pencegahan untuk menangani kasus virus corona. Seluruh kota di setiap negara melakukan tindakan *lockdown* agar penyebaran virus corona dapat berkurang. Tindakan ini diterapkan di Kota Wuhan, China dan beberapa kota di Italia. Beberapa negara lain memilih untuk tidak melakukan *lockdown*, tetapi negara tersebut menerapkan sistem *physical distancing* dan penggunaan masker. Korea Selatan memilih warganya untuk melakukan test swab akan lebih akurat daripada melakukan kebijakan *lockdown* (Anies, 2020).

Arahan mengenai protokol kesehatan tentang Covid-19 dari pemerintah, setiap warga harus turut ikut serta berperan untuk mengatasi penyebaran virus corona. Hal itu karena kesadaran dan peran warga justru merupakan kunci dari keberhasilan dalam mencegah penyebaran virus corona. Berikut adalah beberapa anjuran sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap orang menurut WHO (Anies, 2020) :



a. Mencuci tangan

Kita selalu menyentuh dan memegang segala benda disekitar kita tanpa kita tahu kebersihannya. Dianjurkan untuk mencuci tangan secara rutin dan menyeluruh dengan durasi 20 detik menggunakan sabun dan air mengalir.

b. Menjaga jarak

Dianjurkan untuk menjaga jarak setidaknya 1 meter dengan orang lain. Hal ini penting karena seseorang batuk, bersin, atau berbicara mereka akan mengeluarkan cipratan dari mulut atau hidung yang mengandung virus.

c. Hindari bepergian ke tempat ramai

Saat orang-orang berkumpul bersama, tanpa disadari kita melakukan kontak dekat dengan seseorang yang terjangkit virus Covid-19 dan lebih sulit untuk menjaga jarak 1 meter.

d. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut

Hal ini karena tangan menyentuh banyak permukaan benda dan bisa mengambil virus. Setelah terkontaminasi, tangan dapat memindahkan virus ke mata, hidung dan mulut kemudian virus dapat masuk ke dalam tubuh dan terjadi infeksi.

e. Ikuti *respiratory hygiene*

*Respiratory hygiene* yang artinya menutupi mulut dan hidung dengan siku saat batuk atau bersin. Dengan melakukan *respiratory hygiene*, kita melindungi orang-orang di sekitar kita dari virus seperti flu dan Covid-19.

f. Tetap tinggal di rumah dan isolasi mandiri

Lakukan langkah ini meski kita atau seseorang mengalami sakit dengan gejala ringan seperti batuk, sakit kepala, dan demam ringan sampai kondisi tubuh benar-

benar pulih. Jika hendak bepergian, gunakanlah masker untuk menghindari terinfeksi virus corona dari orang lain.

g. Mintalah bantuan medis

Saat kita atau seseorang mengalami demam, batuk, dan susah bernapas, mintalah bantuan kepada tenaga medis. Namun, sebaiknya menelepon terlebih dahulu dan ikuti arahan otoritas kesehatan setempat. Hal ini penting, karena otoritas nasional dan lokal akan memiliki informasi terbaru tentang situasi di daerah tempat tinggal. Ini juga dapat melindungi dan membantu mencegah penyebaran virus dan infeksi lainnya.

h. Pakailah masker

Meski diri Anda sehat, perlu gunakan masker non medis ketika bepergian sebagai upaya pencegahan tertular. Sementara itu, masker medis dan masker N95 diutamakan untuk digunakan oleh tenaga kesehatan yang selalu kontak erat dengan pasien Covid-19. Berikut adalah cara yang baik dalam memakai masker N95 :

- 1) Sebelum menyentuh masker, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir (minimal 20 detik) atau cairan pembersih berbahan alkohol (minimal 60%).
- 2) Ambil masker dan periksa apakah ada sobekan atau lubang.
- 3) Pastikan arah masker sudah benar (pita logam terletak di sisi atas).
- 4) Pastikan sisi depan masker (sisi yang berwarna) menghadap depan letakkan masker di wajah anda.
- 5) Tekan pita logam atau sisi masker yang kaku sampai menempel sempurna ke hidung. Tarik sisi bawah masker sampai menutupi mulut, hidung dan dagu, pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.

- 6) Setelah digunakan, lepas masker, lepas tali elastis dari daun telinga sambil tetap menjauhkan masker dari wajah dan pakaian, untuk menghindari permukaan masker yang mungkin terkontaminasi.
- 7) Segera buang masker di tempat sampah tertutup setelah digunakan.
- 8) Bersihkan tangan setelah menyentuh atau membuang masker dan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir.