PERILAKU PENCEGAHAN COVID-19 DI LINGKUNGAN RUMAH TANGGA DI DESA GADUNGAN TABANAN BALI

Kadek Sri Ariyanti[1]
Program Studi DIII Kebidanan STIKES Advaita Medika Tabanan
Corresponding author E-mail : ariyanthi.midwife@gmail.com

Made Dewi Sariyani[2]
Program Studi DIII Kebidanan STIKES Advaita Medika Tabanan
Corresponding author E-mail : sariyani27@ymail.com

ABSTRAK

Latar belakang dan tujuan: Infeksi Virus Corona merupakan penyakit menyerang sistem pernapasan. Virus ini ditemukan pertama kali di Kota Wuhan, Cina pada Bulan Desember 2019. Virus ini telah menyebar hampir ke semua Negara dengan sangat cepat dalam waktu yang sangat singkat. WHO telah menetapkan wabah Covid-19 sebagai pandemi global pada 11 Maret 2020. Vaksin untuk mencegah infeksi Covid-19 belum ditemukan. Penerapan perilaku hidup sehat merupakan salah satu upaya pencegahan Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan perilaku pencegahan Covid-19 dalam tatanan rumah tangga yang meliputi: 1) penerapan PHBS 2) *social distancing* dan *physical distancing* serta 3) peningkatan imunitas tubuh.
Metode: Penelitian ini merupakan survey deskriptif menggunakan kuesioner yang dapat diakses secara online. Penelitian ini menggunakan sampel ibu rumah tangga dengan jumlah 98 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Data dianalisis secara deskriptif yang menghasilkan distribusi frekwensi variabel.
Hasil dan Simpulan: Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar rumah tangga di Desa Gadungan Tabanan Bali telah menerapkan perilaku pencegahan Covid-19 dengan baik. Namun masih ada kekurangan dalam pelaksanaan desinfektan secara berkala serta kegiatan olahraga secara rutin.
Rekomendasi: Perlu edukasi yang lebih baik kepada masyarakat agar mampu meningkatkan kegiatan desinfektan dan olahraga secara teratur untuk mencegah penularan Covid-19 di rumah tangga.

Kata Kunci : Perilaku, Pencegahan Covid-19, Rumah Tangga

ABSTRACT

Background and purpose: *Corona virus is a virus that attacks the respiratory system. Corona virus infection is better known as Covid-19 and was first discovered in the city of Wuhan, China, in December 2019. This virus is spreading very quickly and has spread to almost all countries in a very short time. WHO has declared the Covid-19 outbreak a global pandemic on March 11, 2020. There is no vaccine to prevent Covid-19 infection. The application of healthy living habits is one of the efforts to prevent Covid-19. This study aims to describe the behavior of Covid-19 prevention in a household setting which includes: 1) the application of PHBS 2) social distancing and physical distancing and 3) increasing body immunity.*
Methods: *This research is a descriptive survey using a questionnaire that can be accessed online. This study used a sample of 98 housewives. The sampling technique used is accidental sampling. The data were analyzed descriptively which resulted in a variable frequency distribution.*
Results and Conclusions: *This research shows that most households in the Gadungan Tabanan Bali Village have implemented Covid-19 prevention behavior well. However, there are still deficiencies in the implementation of regular disinfectants and regular sports activities.*
Recommendation: *It needs better education for the public so that it is able to increase disinfectant activities and regular exercise as an effort to prevent Covid-19 in households.*

Keywords : *Behaviour, Covid-19 Preventiont, House Hold*

PENDAHULUAN

Infeksi virus corona merupakan masalah kesehatan dunia yang saat ini menjadi perhatian yang sangat penting bagi ilmuwan kesehatan dan masyarakat umum. WHO telah menetapkan *Corona Virus Disease-19* atau Covid-19 sebagai Pandemi pada 11 Maret 2020 (Keliat, 2020). Pandemi merupakan wabah penyakit yang terjadi serempak, meliputi daerah geografi yang sangat luas (KBBI, 2014). Pandemi Covid-19 adalah penyebaran Corona Virus 2019 di seluruh dunia dan sampai bulan April 2020 telah menginfeksi lebih dari 210 negara (WHO, 2020). Di Indonesia, untuk pertama kalinya kasus covid-19 dikonfirmasi pada tanggal 02 Maret 2020 sejumlah dua kasus (Nuraini, 2020). Angka kematian masih terus terjadi pada Bulan Mei 2020, walaupun disertai dengan peningkatan jumlah kesembuhan pasien. Jika dilihat secara global, jumlah kasus infeksi Covid-19 sebesar 4.170.424 kasus dengan 287.399 kasus kematian (WHO, 2020). Di Indonesia, penambahan jumlah kasus terkonfirmasi terus meningkat, yaitu berada pada angka 10.551 kasus dengan 800 orang meninggal dunia pada Bulan Mei 2020 (Kemenkes RI, 2020c).

Coronavirus jenis baru, yang selanjutnya disebut Sars-Cov 2 *(severe acute respiratory syndrome coronavirus 2)* diketahui merupakan penyebab Covid-19. Virus ini berukuran sangat kecil (120-160nm), yang menginfeksi hewan- hewan seperti kelelawar dan unta. Saat ini penyebaran antar manusia sudah menjadi sumber penularan utama sehingga penyebaran virus ini terjadi sangat agresif. Penularan virus ini terjadi dari pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19 melalui droplet (percikan ludah) yang dihasilkan saat batuk dan bersin (Han & Yang, 2020). Namun virus ini juga diperkirakan menyebar dari orang yang tidak bergejala (OTG), tetapi menunjukkan hasil pemeriksaan positif Covid-19. Selain itu, ditemukan pula bahwa virus ini bisa hidup pada media aerosol (yang dihasilkan melalui nevulizer) selama kurang lebih 3 jam (Susilo et al., 2020).

Proses perjalanan penyakit ini masih belum banyak diketahui, namun diduga tidak berbeda jauh dengan perjalanan penyakit dari virus pernafasan lainnya (Susilo et al., 2020). Pada manusia apabila virus ini menginfeksi melalui saluran pernafasan dapat mengakibatkan kerusakan alveoli paru dan menyebabkan gagal nafas. Akan tetapi banyak orang yang terinfeksi Sars-Cov 2 ini mengalami gejala ringan sampai sedang pada saluran pernafasan yang dapat sembuh dengan sendirinya dan tidak memerlukan penanganan khusus. Bagi kelompok orang dengan masalah kesehatan lain seperti penyakit kardiovaskuler, penyakit pernafasan kronis, diabetes dan kanker, jika mengalami infeksi Covid-19 dapat mengalami masalah yang lebih serius (WHO, 2020).

Cara terbaik untuk mencegah penyakit ini adalah dengan menghentikan rantai penyebaran Covid-19. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara 1) Melakukan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang meliputi selalu mencuci tangan dengan sabun sesering mungkin, menggunakan *hand sanitizer*, selalu memakai masker, menerapkan etika batuk serta selalu melaksanakan protokol keluar rumah dengan baik. 2) menerapkan *social distancing* dan *physical distancing* yang meliputi menjaga jarak minimal satu meter dengan orang lain, menghindari kerumunan, berupaya tetap tinggal dirumah *work from home* serta menghindari berjabat tangan dan tidak menerima tamu dari luar daerah untuk sementara waktu. 3) Tetap menjaga imunitas tubuh dengan berolahraga secara teratur, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan suplemen makanan (multivitamin), melakukan aktifitas fisik secara teratur, serta berjemur di bawah sinar matahari (Kemenkes RI, 2020b). Sampai saat ini belum ditemukan vaksin spesifik untuk penanganan covid 19 dan masih dalam tahap pengembangan penelitian (WHO, 2020).

Seluruh elemen dan masyarakat perlu memahami perilaku kesehatan sebagai upaya percepatan untuk memutuskan rantai

penyebaran Covid-19. Tanggapan atau reaksi seseorang terhadap suatu rangsangan disebut dengan perilaku (KBBI, 2014). Pedoman PHBS telah disusun oleh menteri kesehatan dan tertuang dalam Permenkes RI Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur tentang PHBS di seluruh Indonesia. Harapannya agar semua golongan masyarakat dapat menerapkannya.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi PHBS seeperti: kebiasaan di rumah, masyarakat dan lingkungan. PHBS merupakan cerminan pola hidup keluarga dimana seluruh anggota keluarga menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga secara mandiri (Korong, Kecamatan, Padang, & Lina, 2012).

Fungsi Kesehatan, Pendidikan dan Kesejahteraan paling awal dan efektif dijalankan dari rumah tangga dan keluarga. Perilaku kesehatan dalam rumah tangga merupakan kunci utama dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan perilaku pencegahan Covid-19 di lingkungan rumah tangga di Desa Gadungan Tabanan Bali, yang meliputi 1) Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 2) Penerapan *Social Distancing* dan *Physical Distancing* serta 3) Peningkatan imunitas tubuh dengan aktifitas fisik dan makan makanan yang bergizi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survey deskriptif yang dilakukan di Desa Gadungan Tabanan Bali pada Bulan Mei 2020. Instrument yang digunakan adalah kuesioner yang dapat diakses secara online oleh responden, dimana responden yang digunakan adalah ibu rumah tangga di Desa Gadungan Tabanan Bali yang berjumlah 98 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Penelitian ini menyajikan data deskriptif dengan menguraikan perilaku pencegahan Covid-19 dalam tatanan rumah tangga. Pengolahan data menggunakan analisis univariat. Penyajian data ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi dan diikuti dengan narasi sebagai penjelasan dari tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

(1) Distribusi Frekwensi Karakteristik responden

Tabel 1 di bawah ini akan menjelaskan karakteristik responden yang mengikuti penelitian terkait dengan perilaku pencegahan Covid-19 di lingkungan rumah tangga di Desa Gadungan Tabanan Bali.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Karakteristik Responden

Variabel	Frequensy	(%)
Umur		
<20	7	7,1
20-35	68	69,4
>35	23	23,5
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	19	19,4
Karyawan Swasta	38	38,8
PNS	9	9,2
Wiraswasta	10	10,4
Lainnya	22	22,2
Pendidikan		
SD	2	2,0
SMP	3	3,1
SMA	31	31,6
PT	62	63,3
Sumber Informasi Pencegahan Covid-19		
Internet	57	58,2
Media Sosial	78	79,6
Televisi	53	54,1
Tenaga Kesehatan	40	40,8
Teman	40	40,8
Keluarga	32	32,7
Pemerintah	1	1,0
Total	98	100

Sumber: Data Primer

Dari Tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa umur responden sebagian besar antara 20 sampai dengan 35 tahun, yaitu sebanyak 68 orang (69,4%). Dilihat dari pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu sebanyak 38 orang (38,8%0). Tingkat pendidikan responden sebagian besar

lulusan Perguruan Tinggi, yaitu sebanyak 62 orang (63,3%). Jika dideskripsikan perolehan informasi responden tentang pencegahan Covid-19, sebagian besar responden memperoleh informasi melalui media sosial, yaitu sebanyak 78 orang (79,6%).

(2) Distribusi Frekwensi Variabel Perilaku Pencegahan Covid-19 Di Lingkungan Rumah Tangga

Tabel 2 di bawah ini menerangkan terkait dengan distribusi dan frekwensi beberapa variabel yang terkait dengan perilaku pencegahan Covid-19 dalam di lingkungan tangga di Desa Gadungan Tabanan Bali.

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Variabel Perilaku Pencegahan Covid-19 Dalam Tatanan Rumah Tangga

Variabel	Frequensy	(%)
Mencuci tangan dengan sabun		
Tidak pernah	0	0
Kadang-kadang	8	8,3
Selalu	90	91,7
Menyediakan hand sanitizer		
Ya	87	88,8
Tidak	11	11,2
Memakai masker		
Ketika sakit	10	10,2
Ketika keluar rumah	74	75,5
Selalu	14	14,2
Menyemprotkan desinfektan secara berkala		
Ya	15	15,3
Tidak	83	84,7
Melaksanakan protokol keluar rumah		
Tidak pernah	2	2,0
Kadang-kadang	32	32,7
Selalu	64	65,3
Tidak berjabat tangan dengan orang lain		
Ya	92	93,9
Tidak	6	6,1
Menjaga jarak dengan orang lain		
Ya	91	92,9
Tidak	7	7,1
Berupaya tetap tinggal dirumah		
Ya	88	89,8
Tidak	10	10,2
Tidak menerima tamu dari luar daerah		
Ya	79	81,2
Tidak	19	18,8
Menyediakan multivitamin dan suplemen kesehatan		
Ya	86	87,8
Tidak	12	12,2
Berjemur di bawah sinar matahari pagi		
Tidak pernah	2	2,0
Kadang-kadang	47	48,0
Selalu	49	50,0
Olahraga ringan setiap hari		
Tidak pernah	2	2,1
Kadang-kadang	66	68,0
Selalu	29	29,9
Total	98	100

Sumber: Data Primer

Dari Tabel 2 di atas, dapat digambarkan beberapa perilaku pencegahan Covid-19 di lingkungan rumah tangga di Desa Gadungan Tabanan Bali. Beberapa pencegahan yang telah dilakukan responden antara lain mencuci tangan dengan sabun, dimana sebanyak 90 responden (91,7%) mengatakan telah mencuci tangan dengan sabun. Selain mencuci tangan, dalam penyediaaan hand sanitizer, sebanyak 87 orang (88,8%) reponden menyatakan selalu menyediakan hand sanitizer apabila bepergian. Tindakan pencegahan lainnya yang merupakan salah satu protokol kesehatan yang sangat penting bahkan diwajibkan oleh pemerintah adalah menggunanakan masker. Sebagian besar responden mengatakan menggunakan masker ketika keluar rumah, yaitu sebanyak 74 orang (75,5%). Penyemprotan desinfektan juga merupakan salah satu tindakan pencegahan Covid-19. Sebagian besar responden mengatakan tidak melakukan penyemprotan desinfektan secara berkala di rumahnya, yaitu sebanyak

83 orang (84,7%). Sebagian besar responden mengatakan selalu melakukan protokol keluar rumah, yaitu sebanyak 64 orang (65,3%).

Infeksi Covid-19 dapat ditularkan melalui kontak dekat dan droplet. Orang yang memiliki risiko tinggi terinfeksi Covid-19 adalah orang-orang yang yang kontak dekat dengan pasien terkonfirmasi Covid-19 atau yang melakukan perawatan terhadap pasien Covid-19. Memahami dan menerapkan tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan kunci utama upaya penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat. Upaya pencegahan yang paling efektif di masyarakat dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut: 1) Mencuci tangan dengan menggunakan sabun atau *hand sanitiszer*; 2) Kurangi menyentuh mata, hidung dan mulut jika tangan dalam keadaan tidak bersih; 3) Menerapkan etika batuk: menutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan ketika mengalami batuk atau bersin; 4) Pakailah masker medis jika memiliki gejala Menggunakan masker medis dengan benar 5) Melakukan physical distancing (menjaga jarak minimal 1 m) dari orang yang menunjukkan gejala gangguan pernapasan (Kemenkes RI, 2020a).

Pelaksanaan prosedur kebersihan dan desinfeksi lingkungan harus dipatuhi dan dilaksanakan dengan benar dan konsisten. Masyarakat perlu perlindungan dan edukasi terkait dengan Covid-19. Pastikan pembersihan permukaan lingkungan dilakukan secara teratur: 1) membersihkan dan mendesinfeksi permukaan yang sering disentuh, misalnya rangka tempat tidur, meja dan perabotan kamar tidur lainnya, dilakukan setiap hari dengan disinfektan rumah tangga yang dibuat dari larutan pemutih yang diencerkan; 2) Membersihkan dan mendesinfeksi permukaan toilet dan kamar mandi, yang juga dilakukan minimal satu kali sehari menggunakan desinfektan rumah tangga; 3) Membersihkan pakaian, handuk mandi, seprai dan lain-lain, menggunakan mesin cuci di air 60–90° C dan sabun cuci, atau dengan deterjen biasa dan dikeringkan; 4) Memastikan sampah dibuang di TPA yang terstandar, bukan pada area terbuka tanpa diawasi; 5) Memperhatikan kebersihan tangan sebelum dan setelah melakukan kegiatan kebersihan serta menggunakan sarung tangan saat membersihkan pakaian, linen, permukaan yang terkontaminasi oleh cairan tubuh (Kemenkes RI, 2020a).

Salah satu upaya pencegahan virus Covid-19 yang dianjurkan oleh pemerintah adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sampai bersih. Hindari menyentuh bagian muka seperti: mata, hidung dan mulut dalam kondisi tangan kotor. Apabila tidak tersedia sabun dan air, maka mencuci tangan dengan hand sanitizer sangat dianjurkan (Tabi'in, 2020). Masyarakat Indonesia telah terbiasa melakukan cuci tangan dengan sabun di air mengalir berdasarkan hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia tahun 2017, yaitu sebesar 93%. Sisanya hanya menggunakan air dan deterjen pembersih untuk mencuci tangan, serta mencuci tangan dengan air tanpa menggunakan sabun. Ini berarti bahwa masyarakat Indonesia sudah memiliki kebiasaan yang baik untuk mencuci tangan dengan memakai sabun dan air mengalir. Hanya saja saat situasi pandemi ini terjadi intensitasnya harus ditingkatkan.

Menjaga jarak minimal satu meter dengan orang lain juga merupakan salah satu protokol kesehatan yang diwajibkan pemerintah. Dari Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengatakan selalu berupaya menjaga jarak minimal satu meter dengan orang lain, yaitu sebanyak 91 orang (92,9%). Menghindari kerumunan juga merupakan salah satu tindakan pencegahan penularan Covid-19. Responden yang menyatakan tetap berupaya tinggal dirumah sebanyak 88 orang (89,8%). Sebagian besar responden mengatakan tidak melakukan jabat tangan dengan orang lain, yaitu sebanyak 92 orang (93, 9%). Serta sebagian besar responden mengatakan tidak menerima tamu dari luar daerah, yaitu sebanyak 79 orang (81,2%).

Status darurat telah ditetapkan oleh WHO melihat semakin meningkatnya jumlah

korban tewas akibat virus Corona yang menyerang sistem pernapasan. WHO juga mengeluarkan panduan untuk mecegah penularan virus, antara lain dengan cara menjaga interaksi sosial, menjaga kebersihan dan melakukan *lockdown* wilayah. Terkait pesatnya perkembangan virus corona, akhirnya pemerintah menyusun kebijakan yang merupakan langkah utama yaitu anjuran *social distancing*. Pemerintah telah menyadari bahwa virus Covid-19 menular melalui droplet atau percikan-percikan kecil dari lendir yang berasal dari dinding saluran pernapasan orang yang sakit, yang keluar pada saat penderita batuk atau bersin.

Oleh sebab itu, pemerintah menghimbau kepada semua orang yang batuk dan sedang menderita penyakit influenza agar menggunakan masker. Hal ini bertujuan agar membatasi percikan droplet dari orang-orang yang sakit, sehingga dapat mengurangi risiko penularan. Implikasinya adalah menghindari pertemuan-pertemuan yang melibatkan orang banyak dan memungkinkan terjadinya penumpukan orang atau kerumunan (Nurhalimah, 2020).

Dalam hal ini Presiden RI Joko Widodo mengeluarkan kebijakan melalui himbawan yang dikeluarkan oleh WHO, untuk mentaati segala kebijakan terkait upaya pencegahan penyebaran virus Corona, yaitu dengan menerapkan *Sosial Distancing* atau yang kini disebut dengan *Physical Distancing*. *Sosial Distancing* atau *Physical Distancing* adalah upaya menjaga jarak sosial. Dengan kondisi ini kita dihimbau untuk bekerja, belajar dan beribadah dari rumah dari rumah. Dalam penerapannya, belum seluruh masyarakat menerapkan himbauan tersebut. Hal ini terlihat ketika masih banyak masyarakat ekonomi bawah yang masih beraktifitas di luar rumah.

Mereka beralasan karena harus mencari nafkah seperti ojek online, pedagang kaki lima, maupun masyarakat yang mengandalkan upah harian. Jika hal ini masih terjadi, potensi penularan virus pun tidak dapat dicegah (Nurhalimah, 2020).

Oleh karena itu, perlu disadari bersama oleh seluruh komponen masyarakat agar tidak melaksanakan kegiatan yang mengerahkan orang banyak dalam satu tempat yang tidak luas sehingga menyebabkan kerumunan. Upaya ini dianggap sangat efektif untuk mengurangi penyebaran virus. Oleh karena itu, *social distancing* dan *physical distancing* harus diimplementasikan, baik dalam kehidupan sehari-hari, di lingkungan rumah tangga ataupun di lingkungan tempat kerja. Tanpa mengesampingkan upaya pencegahan melalui PHBS dengan cara selalu mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir (Nurhalimah, 2020).

Dalam mengatasi laju penyebaran virus Corona, diperlukan peran semua komponen bangsa. Baik rakyat ataupun pemerintah. Karena dalam hal ini kita tidak bisa berjalan sendirian, dibutuhkan peran semua kalangan lapisan masyarakat dalam upaya terhindar dari ancaman virus corona yang sedang mewabah hampir diseluruh wilayah di dunia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mematuhi himbawan yang keluarkan oleh orang yang bertugas mengatasi hal tersebut, salah satunya Pemerintah ataupun Tim Medis. Masyarakat harus sadar dan tidak menyepelekan hal ini (Nurhalimah, 2020).

Dari hasil penelitian pada Tabel 2 di atas terlihat bahwa sebagian besar responden mengatakan menyediakan multivitamin dirumah sebagai tindakan pencegahan, yaitu sebanyak 86 orang (87,8%). Responden yang selalu melakukan kegiatan berjemur di bawah sinar matahari pagi sebanyak 49 orang (50%). Melakukan olahraga ringan merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga imunitas tubuh dalam rangka pencegahan Covid-19. Namun sebagian besar responden mengatakan kadang-kadang saja melakukan olahraga ringan, yaitu sebanyak 66 orang (68%).

Menerapkan PHBS seharusnya diterapkan oleh semua orang. Upaya ini merupakan langkah tepat sebagai pencegahan berbagai infeksi penyakit dalam

tubuh. Budaya PHBS harus menjadi kebiasaan yang paling utama dalam kehidupan rumah tangga. Rumah tangga merupakan pilar utama di masa pandemi ini, sebab seluruh kegiatan dan pekerjaan sebagian besar dilakukan di dalam rumah atau *work from home*. Di setiap rumah minimal harus menyediakan tempat cuci tangan dan sabun sebelum masuk ke dalam rumah. Membiasakan diri untuk segera mandi dan ganti baju sepulang dari berpergian (Ardiyanto, Purnamasari, Sukamto, & S, 2020).

Pola hidup sehat merupakan upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Menurut Djoko Pekik, beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat antara lain: olahraga secara rutin, mengkonsumsi makanan yang bergizi serta istirahat yang cukup. Sebagian besar menganggap bahwa pola hidup sehat adalah pola hidup yang sulit untuk diterapkan. Kebugaran jasmani yang baik dibutuhkan oleh setiap orang untuk dapat melakukan pekerjaan secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Kemampuan fisik dalam melaksanakan tugas sehari-hari sangat ditentukan oleh derajat kebugaran jasmani seseorang. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan fisiknya untuk bekerja. Kebugaran jasmani sangat diperlukan agar tetap sehat terutama pada masa pandemi Covid-19 (Ardiyanto et al., 2020). Kemampuan menghasilkan kebugaran jasmani yang baik harus meliputi 3 hal yaitu FIT (frekuensi, intensitas dan time). Frekuensi merupakan jumlah unit latihan per satuan waktu. Untuk meningkatkan kebugaran memerlukan latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang jadi tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan tenaga *(recovery)*. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60 - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus tergantung kepada tujuan latihan. Time atau waktu yang dianjurkan yaitu durasi latihan untuk meningkatkan kebugaran antara 20-60 menit (Pekik, 2000).

KESIMPULAN

Dari seluruh pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar rumah tangga di Desa Gadungan Tabanan Bali telah menerapkan PHBS dengan baik. Namun masih banyak yang tidak melakukan penyemprotan desinfektan secara berkala di tempat-tempat yang sering disentuh oleh orang banyak. Penerapan *social distancing* dan *physical distancing* juga telah dilakukan dengan baik, dimana sebagian besar rumah tangga telah menerapkan anjuran pemerintah untuk melakukan *social distancing* dan *physical distancing.* Dalam hal menjaga imunitas tubuh, sebagian besar rumah tangga juga telah menerapkan dengan baik, namun masih banyak rumah tangga tidak melakukan olahraga secara rutin. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa perilaku pencegahan Covid-19 di lingkungan rumah tangga di Desa Gadungan Tabanan Bali telah dilaksanakan dengan baik oleh setiap rumah tangga.

SARAN

Perlu ditingkatkan kegiatan desinfektan secara berkala dalam rumah tangga untuk memutuskan rantai penyebaran virus corona serta edukasi untuk melakukan aktifitas olahraga secara teratur dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh seluruh anggota keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, & S, E. S. (2020). Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jurnal Jendela Olahraga*, *05*(02), 131–140. Retrieved from https://media.neliti.com/media/publications/326712-analisis-perilaku-hidup-bersih-dan-statu-81f5c5c1.pdf

Han, Y., & Yang, H. (2020). The Transmission and Diagnosis of 2019 Novel Coronavirus Infection Disease (Covid-19): A Chinese Perspective. *Journal of Medical Viriology*, *92*(6), 639–644. https://doi.org/10.1002/jmv.25749

KBBI. (2014). *Kamus Besar Bahasa*

Indonesia. Indonesia.

Keliat, B. A. (2020). *Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Covid-19*. Indonesia. Retrieved from https://www.iesa.or.id/wp-content/uploads/2020/05/Dukungan-Kesehatan-Jiwa-dan-Psikososial-Covid-19.pdf

Kemenkes RI. (2020a). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. (S. K. dr. Listiana Aziza, S. K. Adistikah Aqmarina, & S. K. Maulidiah Ihsan, Eds.) (Maret 2020). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from https://repository.ugm.ac.id/276196/1/Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease %28COVID-19%29 - Kemenkes.pdf

Kemenkes RI. (2020b, May 7). Cuci Tangan Kunci Bunuh Virus Covid-19. Retrieved from http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20200507/1333843/cuci-tangan-kunci-bunuh-virus-covid-19/

Kemenkes RI. (2020c, June 18). Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (Covid-19). *Infeksi Emerging*. Retrieved from https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-18-juni-2020/#.X6sWh8gzbIU

Korong, S. D. N., Kecamatan, G., Padang, K., & Lina, H. P. (2012). Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) Siswa di SDN Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang.

Nuraini, R. (2020, March 2). Kasus Covid-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. *Portal Informasi Indonesia*. Retrieved from https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik

Nurhalimah, N. (2020). *Upaya Bela Negara Melalui Social Distancing dan Lockdown Untuk Mengatasi Wabah Covid-19*. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Insan Kamil. Retrieved from https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3576405

Pekik, D. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., … Cipto, R. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, *7*(1), 45–67. Retrieved from https://ocw.ui.ac.id/pluginfile.php/2469/mod_resource/content/3/415-1924-1-PB.pdf.pdf

Tabi'in. (2020). Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Anak usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *Jurnal Edukasi Aid*, *6*(1), 58–73. https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620

WHO. (2020). *Coronavirus (Covid-19) Outbreak*. Retrieved from https://www.who.int/%0Aemergencies/diseases/novel- coronavirus-2019