

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Perilaku Kesehatan

1. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan bagian dari aktivitas suatu organisme. Perilaku adalah apa yang dilakukan organisme atau apa yang diamati oleh organisme lain. Perilaku juga merupakan bagian dari fungsi organisme yang terlibat dalam suatu tindakan. Perilaku merupakan respon atau reaksi terhadap stimulus (rangsang dari luar). Perilaku terjadi melalui proses respon, sehingga teori ini sering disebut dengan teori "S-O-R" atau Teori Organisme Stimulus (Skinner, 1938). Perilaku organisme adalah segala sesuatu yang dilakukan termasuk perilaku tertutup dan terbuka seperti berpikir dan merasakan (Pierce, W. David & Cheney dalam Notoadmodjo, 2012).

Berdasarkan definisi tersebut, perilaku dibedakan menjadi 2, yaitu (Kholid dalam Notoadmodjo, 2012):

- a. Perilaku terselubung, adalah perilaku tertutup yang terjadi jika respons terhadap stimulus masih belum diamati secara jelas oleh orang lain, atau masih tersembunyi.
- b. Perilaku terbuka, adalah perilaku terbuka yang terjadi jika respon terhadap stimulus dapat diamati oleh orang lain, atau telah berupa tindakan.

Saat ini, ilmu perilaku disebut analisis perilaku. Analisis perilaku adalah pendekatan ilmiah yang mempelajari perilaku organisme. Ketika suatu organisme mempelajari cara baru untuk berperilaku sebagai reaksi terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya, ini disebut pengkondisian. Dua jenis pengkondisian disebut responder dan operant. Refleks melibatkan perilaku responden yang dibangkitkan oleh stimulus. Ketika suatu stimulus (S) secara otomatis menimbulkan () respon stereotip (R) atau responden, hubungan S () disebut refleks.



Ada 2 jenis *conditioning*, yaitu (Pierce, W. David & Cheney dalam Notoadmodjo, 2012):

- a. *Respondent conditioning*, ini terjadi ketika stimulus netral dipasangkan dengan stimulus tidak terkondisi. Misalnya, pada refleks anjing, makanan di mulut menghasilkan air liur sebagai respons perilaku. Selanjutnya, bel berbunyi (stimulus baru) tepat sebelum memberi makan anjing. Setelah bel berbunyi dan makanan diletakkan, anjing mulai mengeluarkan air liur. Hubungan antara rangsangan makanan dan air liur ini merupakan refleksi tanpa syarat.
- b. *Operant conditioning*, ini melibatkan pengaturan perilaku melalui konsekuensinya. B. F. Skinner disebut pengkondisian operan karena dalam situasi tertentu (SD), perilaku (R) beroperasi di lingkungan untuk menghasilkan efek atau konsekuensi (SR). Misalnya, bayi tersenyum saat digendong.

2. Perilaku Kesehatan

Perilaku sehat adalah tindakan individu, kelompok, dan organisasi termasuk perubahan sosial, pengembangan dan implementasi kebijakan, peningkatan keterampilan coping, dan peningkatan kualitas hidup. Perilaku kesehatan juga didefinisikan sebagai atribut pribadi seperti keyakinan, harapan, motif, nilai, persepsi, dan elemen kognitif lainnya, karakteristik kepribadian, termasuk keadaan dan sifat afektif dan emosional, dan pola perilaku, tindakan, dan kebiasaan yang jelas terkait dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan. kesehatan, dan promosi kesehatan.

Casl dan Cobb mendefinisikan tiga kategori perilaku kesehatan (Glanz, Lewis & Rimer dalam Notoadmodjo, 2012):

- a. Perilaku kesehatan preventif adalah setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang meyakini dirinya sehat dengan tujuan untuk mencegah atau mendeteksi penyakit dalam keadaan asimtomatik. Menurut Casl dan Cobb pada tahun 1966

perilaku kesehatan preventif juga digambarkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang meyakini dirinya sehat, dengan tujuan mencegah penyakit atau mendeteksinya pada tahap asimtomatik (Wacker dalam Notoadmodjo, 2012).

- b. Perilaku sakit, yaitu setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang merasa dirinya sakit, untuk mengetahui keadaan kesehatannya dan mencari pengobatan yang tepat. Perilaku sakit umumnya dianggap sebagai tindakan yang dilakukan seseorang setelah gejala muncul dan dirasakan (Wacker dalam Notoadmodjo, 2012):
- c. Perilaku peran sakit, yaitu setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang mengira dirinya sakit, dengan tujuan untuk sembuh, termasuk menerima pengobatan dari pelayanan kesehatan. Menurut Parsons, ada empat komponen peran sakit, yaitu (Wacker dalam Notoadmodjo, 2012):
 - 1) Seseorang tidak bertanggung jawab atas penyakitnya.
 - 2) Penyakit memberikan individu alasan yang sah untuk tidak berpartisipasi dalam tugas dan kewajiban.
 - 3) Seseorang yang sakit diharapkan menyadari bahwa sakit merupakan keadaan yang tidak diinginkan dan harus dimotivasi untuk sembuh.
 - 4) Pemulihan diasumsikan terkait dengan mencari bantuan dari pelayanan kesehatan.

1. Strategi perubahan perilaku

Meningkatkan perilaku sehat dan mengurangi perilaku yang menimbulkan risiko kesehatan adalah tantangan utama yang dihadapi profesional kesehatan. Berikut ini adalah strategi perubahan perilaku kesehatan yang dapat digunakan oleh tenaga

kesehatan untuk dapat mengubah perilaku kesehatan kliennya (Pender, Murdaugh dan Parsons, 2019).

a. Meningkatkan kesadaran

Model transtheoretical menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran ketika klien tidak memiliki niat untuk mengubah perilaku atau baru mulai mempertimbangkan untuk mengubah perilaku. Penting untuk menilai alasan mengapa seseorang tidak ingin berkomitmen untuk berubah, seperti kurangnya pengetahuan, kurangnya keterampilan, kurangnya sumber daya dan dukungan, dan kurangnya waktu. Peningkatan kesadaran sangat penting untuk membantu klien menjadi sadar akan masalah kesehatan atau perilaku yang perlu ditangani. Perawat dapat menggunakan alat bantu berupa literasi dan audio visual sesuai dengan budaya dan preferensi pribadi pasien.

b. Mengevaluasi kembali diri sendiri

Hal ini mengacu pada *Social Cognitive Theory* yang menjelaskan bahwa perubahan dihasilkan dari adanya ketidakpuasan dalam diri seseorang yang mengarah pada penilaian seseorang terkait dengan perilakunya. Misalnya, apakah saya akan lebih menyukai diri saya jika saya berhenti merokok? Ketika klien yakin bahwa mereka dapat mengatasi hambatan, mereka akan cenderung mengubah perilakunya. Ketika klien tidak yakin bahwa mereka dapat berubah, maka perawat harus menilai alasan kenapa klien menolak untuk berubah dan hambatan yang dirasakan saat klien ingin berubah.

c. Menetapkan tujuan untuk berubah

Jika klien siap untuk berubah, maka mereka harus membuat komitmen dan mengembangkan rencana tindakan untuk memulai perilaku baru. Membuat komitmen adalah strategi yang efektif untuk memulai perubahan. Tujuan harus

ditetapkan oleh klien dan perawat dapat menasihati klien. Misalnya, klien membuat tujuan untuk berjalan 10 menit setiap hari untuk satu minggu. Klien harus yakin bahwa tujuannya dapat tercapai karena dapat membangun kepercayaan dirinya.

d. Mempromosikan efikasi diri

Klien harus difasilitasi untuk dapat melakukan perilaku sesuai dengan tujuan. Perawat juga harus memberikan umpan balik yang positif sehingga dapat meningkatkan efikasi diri klien. Belajar dari pengalaman orang lain dan mengamati perilaku orang lain adalah salah satu strategi kognitif sosial yang paling efektif untuk meningkatkan efikasi diri. Berikut beberapa pertimbangan yang dapat dilakukan untuk menghasilkan perubahan perilaku:

- 1) Klien harus dapat berbagi tentang jenis kelamin, usia, etnis, ras, dan bahasa.
- 2) Klien harus memiliki kesempatan untuk mengamati perilaku yang diinginkan.
- 3) Klien harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk terlibat dalam perilaku.
- 4) Klien perlu merasakan manfaat dari terlibat dalam perilaku target.
- 5) Klien perlu memiliki kesempatan untuk mempraktikkan perilaku.

e. Meningkatkan manfaat dari adanya perubahan

Pemberian *reward* atau penguatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan manfaat dari perubahan perilaku. Pentingnya penguatan didasarkan pada premis bahwa semua perilaku ditentukan oleh konsekuensi. Jika konsekuensinya positif, perilaku tersebut kemungkinan besar akan terjadi lagi. Namun, jika konsekuensinya negatif, kecil kemungkinan perilaku tersebut akan terulang kembali. Pemberian

penguatan positif lebih efektif dalam mengubah perilaku daripada pemberian penguatan atau hukuman negatif (pengalaman yang tidak menyenangkan).

f. Menggunakan clue untuk melakukan perubahan

Penggunaan petunjuk tidak dapat dihilangkan sama sekali tetapi dapat dikurangi atau dibatasi. Misalnya, saat makan hanya memilih salad dan sayuran di atas makanan lain.

g. Mengelola hambatan untuk berubah

Adanya hambatan untuk berubah merupakan konstruk utama dalam *Health Belief Model*, *The Social Cognitive Model*, dan *The Health Promotion Model*. Contoh hambatan internal adalah:

- 1) Tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang tidak jelas
- 2) Kurangnya pengetahuan dan keterampilan
- 3) Kurangnya sumber daya
- 4) Kurang motivasi
- 5) Kurang dukungan

Hambatan seperti ini sering kali perlu diatasi saat memulai proses perubahan dengan meningkatkan kesadaran mengevaluasi kembali diri sendiri.

B. Determinan Perilaku Kesehatan

Health Belief Model pertama kali dikembangkan pada 1950-an oleh sekelompok psikolog sosial di Layanan Kesehatan Masyarakat AS untuk menjelaskan kegagalan orang berpartisipasi dalam program pencegahan atau deteksi penyakit. Kemudian model tersebut diperluas sehingga dapat diterapkan pada respon masyarakat terhadap gejala dan perilakunya dalam merespon diagnosis penyakit, khususnya kepatuhan terhadap regimen medis. Meskipun model secara bertahap berkembang dalam menanggapi masalah

pemrograman praktis, memberikan dasar teoritis untuk psikologi sebagai bantuan untuk memahami penyebab dan kekuatan dan kelemahannya.

Teori Perilaku *Health Belief Model* umumnya digunakan untuk menjelaskan perubahan perilaku kesehatan di masyarakat. Beberapa hal yang dikembangkan dalam model ini antara lain teori adopsi tindakan (action). Teori ini menekankan pada sikap dan keyakinan individu dalam berperilaku, khususnya perilaku kesehatan. Keyakinan dan persepsi individu tentang sesuatu menumbuhkan rencana tindakan dalam diri individu. Teori behavioral ini menekankan pada aspek keyakinan dan persepsi individu. Adanya persepsi baik atau buruk dapat berasal dari pengetahuan, pengalaman, informasi yang diperoleh individu yang bersangkutan sehingga terjadi tindakan dalam memandang sesuatu (Susilawaty, Saleh dan Bashar, 2019) (Notoadmodjo, 2012).

Model Keyakinan Kesehatan menekankan persepsi yang kuat dan kecurigaan yang kuat tentang dampak penyakit terhadap pengobatan. Mirip dengan manfaat yang dirasakan dan kerugian yang dirasakan dari perilaku kesehatan yang efektif. *Health Belief Model* adalah teori nilai harapan, konsep nilai harapan dalam konteks perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, kemudian konsep tersebut berubah menjadi (1) keinginan untuk menghindari penyakit atau menjadi sehat (nilai) dan (2) keyakinan bahwa tindakan sehat tertentu yang dapat dilakukan akan mencegah atau mengurangi rasa sakit.

Komponen *Health Belief Model* (Conner, 2015); (Gochman, 1988) (Notoadmodjo, 2012);

1. Kerentanan yang dirasakan

Dimensi kerentanan yang dirasakan mengukur persepsi subjektif individu tentang risiko mengembangkan kondisi kesehatan. Untuk kasus penyakit medis, dimensi ini telah dirumuskan ulang untuk memasukkan penerimaan individu terhadap diagnosis, penilaian pribadi terhadap kerentanan dan kerentanan terhadap penyakit secara umum

(Susilawaty, Saleh dan Bashar, 2019). Seperti adanya penyakit penyerta, usia lanjut (>60 tahun), kebiasaan merokok, dan aktivitas yang membutuhkan interaksi dengan banyak orang, serta apakah responden merasa akan rentan terhadap COVID-19 jika tidak mematuhi protokol kesehatan. Dari hasil penelitian terdahulu menunjukan hasil yang signifikan terkait persepsi kerentanan dengan pencegahan COVID-19 (Notoadmodjo, 2012). Hal ini dinilai dari beberapa pertanyaan apakah responden yakin akan menerima akibat dari kepatuhan atau tidak, seperti percaya bahwa COVID-19 dapat menyebabkan kematian, COVID-19 tidak dapat disembuhkan, sanksi sosial dari masyarakat, dan akibat dari penundaan pendidikan atau kehilangan pekerjaan jika terkena COVID-19 (Notoadmodjo, 2012).

2. Manfaat yang dirasakan

Meskipun penerimaan kerentanan pribadi terhadap kondisi yang juga diyakini serius (yaitu kerentanan terhadap ancaman yang dirasakan) menghasilkan dorongan yang mengarah pada perilaku, tindakan yang diambil bergantung pada keyakinan tentang efektivitas berbagai perilaku dalam mengurangi ancaman kesehatan (manfaat yang dirasakan dari mengambil tindakan kesehatan). Hal ini dinilai oleh beberapa pertanyaan apakah responden merasa bahwa patuh melaksanakan protokol adaptasi kebiasaan dapat memberikan manfaat untuk mencegah terjadinya penularan COVID-19.

3. Hambatan (*Perceived Barriers*)

Potensi aspek negatif dari tindakan kesehatan tertentu, yaitu hambatan yang dirasakan, akan menghambat pelaksanaan perilaku yang dianjurkan. Ada semacam analisis untuk kerugian yang tidak disadari. Dengan analisis ini, individu menimbang dugaan efektivitas tindakan dan persepsi bahwa tindakan itu mahal, berbahaya (efek samping negatif), tidak menyenangkan (sakit, sulit atau mengganggu), tidak nyaman,

memakan waktu dan sebagainya. Jadi kombinasi kerentanan dan keparahan memberikan energi atau kekuatan untuk bertindak dan persepsi manfaat (lebih sedikit hambatan) memberi jalan untuk bertindak (Notoadmodjo, 2012). Hal ini dinilai dari beberapa pertanyaan apakah responden mengalami kendala dalam menjalankan protokol adaptasi kebiasaan baru seperti merasa sering lupa membawa hand sanitizer, sulit bernafas saat menggunakan masker, tangan menjadi kering jika sering mencuci tangan, merasa bahwa semua orang di sekitar mereka sehat, merasa kasar jika mereka tidak berjabat tangan dan merasa repot jika harus mandi setiap pulang.

4. Isyarat Bertindak

Berbagai rumusan awal *Health Belief Model* membahas konsep isyarat (cues) yang memicu tindakan. Kerentanan yang dirasakan dan manfaat yang dirasakan hanya dapat diperkuat oleh faktor lain, khususnya isyarat dalam bentuk peristiwa tubuh dan peristiwa lingkungan, misalnya publisitas media, yang memicu tindakan (Notoadmodjo, 2012). Hal ini dinilai dari beberapa pertanyaan apakah responden pernah menerima sampel dari tokoh/pejabat masyarakat? kesehatan/ keluarga/ tetangga/ teman untuk menjalankan kebiasaan baru dengan baik, dan apakah responden dengan mudah menerima informasi tentang adaptasi kebiasaan baru.

5. Variabel lain variabel demografis, sosio-psikologis dan struktural yang berbeda dapat mempengaruhi persepsi individu, dan dengan demikian secara tidak langsung mempengaruhi perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Secara khusus, berbagai faktor sosio demografi, khususnya pencapaian pendidikan, diyakini memiliki efek tidak langsung pada perilaku dengan mempengaruhi persepsi kerentanan, keparahan, manfaat dan hambatan. Pendidikan merupakan faktor penting yang mempengaruhi Model Keyakinan Kesehatan individu. Kurangnya pengetahuan akan menyebabkan individu merasa kurang rentan terhadap gangguan. Beberapa faktor Model Keyakinan

Kesehatan berbasis kognitif (seperti keyakinan dan sikap) dan terkait dengan proses berpikir yang terlibat dalam pengambilan keputusan individu dalam menentukan kesehatan individu. Dalam kajian psikologi kesehatan, persepsi individu dalam melakukan atau memilih perilaku sehat dipelajari dalam teori *Health Belief Model* (HBM). HBM merupakan model keyakinan kesehatan individu dalam menentukan sikap untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku kesehatan (Susilawaty, Saleh, Bashar, Irwan, Aulia Faris Akbar, dan Notoatmodjo dalam Notoatmodjo, 2012).

6. Cara Mengukur Persepsi

Pengukuran persepsi dapat dilakukan menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

C. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

1. Definisi

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan infeksi saluran pernapasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus corona jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan, China, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19).

COVID-19 disebabkan oleh SARS-COV2, yang termasuk dalam keluarga besar coronavirus yang menyebabkan SARS pada tahun 2003, hanya dengan jenis virus yang berbeda. Gejalanya mirip dengan SARS, tetapi tingkat kematian untuk SARS (9,6%) lebih tinggi daripada COVID-19 (kurang dari 5%), meskipun jumlah kasus COVID-19

jauh lebih tinggi daripada SARS. COVID-19 juga memiliki penyebaran yang lebih luas dan cepat ke beberapa negara dibandingkan SARS (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

2. Penularan

Seseorang dapat terinfeksi dari seseorang dengan COVID-19. Penyakit ini dapat menyebar melalui droplet kecil dari hidung atau mulut saat batuk atau bersin. Tetesan kemudian jatuh pada benda-benda di sekitarnya. Kemudian jika orang lain menyentuh suatu benda yang telah terkontaminasi droplet tersebut, kemudian orang tersebut menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang tersebut dapat terinfeksi COVID-19. Atau bisa jadi seseorang terinfeksi COVID-19 ketika tidak sengaja menghirup droplet dari orang yang terinfeksi. Inilah mengapa penting bagi kita untuk menjaga jarak minimal satu meter dengan orang yang sedang sakit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

3. Gejala

COVID-19 dapat menyebabkan gejala ringan termasuk pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam. 80% kasus sembuh tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang dapat mengembangkan penyakit parah, seperti pneumonia atau kesulitan bernapas, yang biasanya berkembang secara bertahap. Meskipun angka kematian untuk penyakit ini masih rendah (sekitar 3%), orang tua dan orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung) biasanya lebih rentan jatuh sakit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

4. Pencegahan COVID-19

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan virus ini berdasarkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022):

- a. Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan daya tahan tubuh / imun meningkat.
- b. Cuci tangan Anda dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun berbasis alkohol. Mencuci tangan dengan bersih selain dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita, tindakan ini juga merupakan salah satu tindakan yang mudah dan murah. 98% penyebaran penyakit berasal dari sekitar tangan. Oleh karena itu, menjaga kebersihan tangan sangatlah penting.
- c. Saat batuk dan bersin, tutup hidung dan mulut dengan tisu atau bagian dalam lengan atas (bukan telapak tangan).
- d. kontak dengan orang lain atau tempat umum.
- e. menyentuh mata, hidung dan mulut (wajah segitiga). Tangan menyentuh banyak hal yang bisa terkontaminasi virus. Jika kita menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang terkontaminasi, virus dapat dengan mudah masuk ke tubuh kita.
- f. Gunakan masker dengan benar untuk menutupi mulut dan hidung saat Anda sakit atau di tempat umum.
- g. Buang tisu dan masker bekas ke tempat sampah dengan benar, lalu cuci tangan.
- h. Menunda perjalanan ke daerah/negara tempat virus ini ditemukan.
- i. Hindari keluar rumah saat merasa tidak enak badan, terutama jika sedang demam, batuk, dan sulit bernapas. Segera hubungi petugas kesehatan terdekat, dan minta bantuan. Beri tahu staf jika dalam 14 hari sebelumnya Anda telah bepergian, terutama ke negara yang terinfeksi, atau telah melakukan kontak dekat dengan seseorang yang memiliki gejala serupa. Ikuti petunjuk dari petugas kesehatan setempat.

- j. Selalu pantau perkembangan penyakit COVID-19 dari sumber yang resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat. Informasi dari sumber yang tepat dapat membantu Anda melindungi diri dari penularan dan penyebaran penyakit ini.

D. Kepatuhan Protokol Kesehatan 5M

1. Definisi Kepatuhan

Kepatuhan protokol kesehatan ialah perilaku ketaatan seseorang dalam rangka meningkatkan kesehatan dengan melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap penyakit. Selain itu, menurut (Natoatmodjo, 2008) menyatakan bahwa kepatuhan adalah perubahan perilaku dari yang tidak menaati aturan menjadi perilaku yang menaati peraturan (Rahmatika, 2019).

2. Pengukuran Kepatuhan

(Fadilah, M., Pariyana, Aprilia, S., Syakurah, 2020), skala likert merupakan skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert di tahun 1932. Skala likert memiliki empat atau lebih butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membuat sebuah skor/nilai yang merepresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, serta perilaku. Beberapa bentuk jawaban pertanyaan atau pernyataan yang masuk pada kategori skala likert ialah sebagai berikut seperti tabel 2.1:

Tabel 2.1 Pengukuran Kepatuhan Menurut Skala Likert

Pernyataan Positif		nilai	Pernyataan negatif		Nilai
Sangat Patuh	SP	5	Sangat Patuh	SP	1
Patuh	P	4	Patuh	P	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

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. Bagian-bagian 5M

a. Menggunakan masker

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 (Karina *et al.*, 2020).

Menurut (Karina *et al.*, 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:

- 1) 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%).
- 2) Pasang masker hingga menutupi hidung, mulut, sampai dagu. Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.
- 3) 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%).

- 4) 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.
- 5) 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.
 - d) 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.
 - e) 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.

b. 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 terkonfirmasi dan berpotensi menyebarkan infeksi.

Tangan apabila tanpa sengaja menyentuh fomite, virus akan menempel, kemudian ketika tangan yang sudah terkonfirmasi 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).

c. 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, 2020).

d. 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 and Ohorella, 2020).

e. Membatasi 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 Kementerian Kesehatan RI tahun 2020, dalam jurnal (Kandari and Ohorella, 2020) menyatakan untuk sementara waktu sebaiknya tetap di rumah dan melaksanakan ibadah di rumah.

