

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA ENDEMI  
COVID-19**

**BUKU ILMIAH POPULER**



Oleh:

**Haidar Ainul Yaqin**

**NIM. 19910046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**2024**

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
DI MASA ENDEMI COVID-19**

**BUKU ILMIAH POULER**

**Oleh:**

**H Aidar Ainul Yaqin**

**NIM. 19910046**

**Diajukan Kepada:**

**Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2024**

# HALAMAN PERSETUJUAN

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
DI MASA ENDEMI COVID-19**

**BUKU ILMIAH FOULER**

Oleh:  
**HAI DAR AINUL YAQIN**  
NIM. 19910046

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diuji:  
Tanggal: 07 Juni 2024

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. drg. Anik Listiyana, M.Biomed.  
NIP. 198008052009122001

dr. Avin Anur F., M.Biomed.  
NIP. 198002032009122002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Dokter

Dr. Fias Pratiesti Griana, M.Biomed.  
NIP. 19810518 201101 2 011


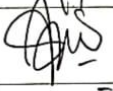
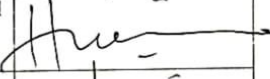
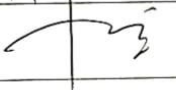
# HALAMAN PENGESAHAN

## PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA ENDEMI COVID-19

### BUKU ILMIAH POULER

Oleh:  
**Haidar Ainul Yaqin**  
NIM. 19910046

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
dan Dinyatakan Diterima sebagai Salah Satu Persyaratan  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked.)  
Tanggal: 07 Juni 2024

Penguji Utama	dr. Sakinah Baraja, Sp.B NIDT. 19640420 20170101 2 111	
Ketua Penguji	dr. Avin Ainur F., M.Biomed NIP. 198002032009122002	
Sekretaris Penguji	Dr. drg. Anik Listiyana, M.Biomed NIP. 198008052009122001	
Penguji Integrasi	dr. Ana Rahmawati, M.Biomed NIP. 197412032009122001	

Mengesahkan:  
Ketua Program Studi Pendidikan Dokter



  
dr. Lias Pramesti Griana, M.Biomed.  
NIP. 19810518 201101 2 011

## HALAMAN PERNYATAAN

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haidar Ainul Yaqin

NIM : 19910046

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan data, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dengan mencantumkan sumber cuplikan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 27 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan,



Haidar Ainul Yaqin  
19910046

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadirat Allah Swt. karena atas rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Buku Ilmiah Populer dengan judul “PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA ENDEMI COVID-19” dengan baik sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw yang telah membawa ajaran agama islam kepada umatnya sehingga kita dapat membedakan hal yang baik dan yang buruk.

Selanjutnya penulis haturkan ucapan terima kasih seiring do'a dan harapan *jazakumullah ahsanal jaza'* kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya proposal skripsi ini. Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah banyak memberikan pengetahuan dan pengalaman yang berharga.
2. Prof. Dr. dr. Yuyun Yueniwati PW., M.Kes., Sp.Rad. (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. dr. Tias Pramesti Griana, M.Biomed., selaku ketua program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. drg. Anik Listiyana, M.Biomed., selaku pembimbing utama yang senantiasa meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan memberikan pengarahan kepada penulis demi terselesaikannya buku ilmiah populer ini.

5. dr. Avin Ainur F., M.Biomed., selaku pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan pengarahan dan masukan serta solusi dalam penulisan buku ilmiah populer ini.
6. dr. Sakinah Baraja, Sp.B., selaku dosen penguji, yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat bermanfaat terkait buku ini.
7. Segenap civitas akademika Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
8. Orangtua tercinta, ayahanda Dardiri, S.H., ibunda Dra. Asiyah Ratnawati yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan restunya kepada penulis dalam menuntut ilmu.

## DAFTAR ISI

<b>PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA ENDEMI COVID-19</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
<b>BAB II</b>	<b>7</b>
<b>MENGUNGKAP MISTERI VIRUS COVID-19</b>	<b>7</b>
1. Mengetahui Apa Itu COVID-19	7
2. Perjalanan dari Masa Pandemi Hingga Endemi COVID-19	8
3. Menyingkap Faktor Risiko COVID-19	18
4. Mengenali Tanda dan Gejala COVID-19	23
<b>BAB III</b>	<b>27</b>
<b>MEMBANGUN KEBIASAAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT</b>	<b>27</b>
1. Memahami Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	27
2. Mengapa Kebersihan Menjadi Kunci Kesehatan	27
3. Perilaku hidup bersih dan sehat menurut islam	37
a. Kesehatan Preventive Versi Nabi Muhammad SAW	41
b. Kesehatan Dari Aspek Ekonomi	44
c. Ajaran Islam Tentang Kesehatan	45
4. Langkah Mudah untuk Hidup Bersih dan Sehat	47
<b>BAB IV</b>	<b>60</b>
<b>PERJALANAN KESEMBUHAN PASIEN COVID-19</b>	<b>60</b>
1. Langkah Bijak dalam Penanganan Pasien COVID-19 di Rumah	60
2. Penanganan pasien COVID-19 yang Efektif di Lembaga Kesehatan	66
3. Mengatasi Tantangan dalam Merawat Pasien COVID-19 di Ruang Karantina	71



<b>BAB V.....</b>	<b>78</b>
<b>PENTINGNYA PENERAPAN PHBS MESKIPUN COVID-19 TAK LAGI MELANDA .....</b>	<b>78</b>
<b>KESIMPULAN.....</b>	<b>92</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1</b> Gejala Covid 19.....	26
<b>Tabel 3. 1</b> PHBS dalam Pengendalian Tuberkulosis.....	30
<b>Tabel 3. 2</b> PHBS Pada Rumah Tangga.....	51
<b>Tabel 3. 3</b> Penerapan PHBS di Sekolah.....	53
<b>Tabel 4. 1</b> Kegiatan PHBS di Rumah.....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1</b> Distribusi Kasus COVID-19 di China .....	9
<b>Gambar 2. 2</b> Distribusi Pertama Kasus Global COVID-19 di Dunia .....	12
<b>Gambar 2. 3</b> Grafik Kasus COVID-19 Pada Setiap Provinsi di Indonesia .....	15
<b>Gambar 2. 4</b> Data Jumlah Pasien COVID-19 yang dilaporkan ke WHO.....	16
<b>Gambar 2. 5</b> Kasus Konfirmasi COVID-19 .....	17
<b>Gambar 2. 6</b> Jumlah Kematian Akibat COVID-19 .....	18
<b>Gambar 3. 1</b> Salah Satu Aktivitas PHBS - Cuci Tangan Pakai Sabun.....	50
<b>Gambar 5. 1</b> 6 Langkah Mencuci Tangan .....	80
<b>Gambar 5. 2</b> Salah Satu Contoh Sabun Cuci Tangan Buatan.....	81
<b>Gambar 5. 3</b> Hand Sinitizer dari Daun Sirih dan Jeruk Nipis .....	82
<b>Gambar 5. 4</b> Beberapa Makanan yang Bergizi.....	83
<b>Gambar 5. 5</b> Manfaat Latihan Fisik.....	85
<b>Gambar 5. 6</b> Jogging Sebagai Salah Satu Aktivitas Fisik .....	86



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Sehat adalah hak setiap individu untuk dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Untuk hidup sehat, kita perlu menerapkan Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Menurut definisi dari World Health Organization (WHO), sehat adalah kondisi yang sempurna secara fisik, mental, dan sosial, serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Pembangunan kesehatan masyarakat memiliki karakteristik yang dapat meningkatkan konsep sehat yang positif, yaitu: melihat individu sebagai satu kesatuan yang utuh, memandang kesehatan dengan mempertimbangkan lingkungan internal dan eksternal, dan menghargai pentingnya peran individu dalam kehidupannya (Trisnawati dan Fajarsari, 2020).

Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar berdasarkan pembelajaran, yang memungkinkan individu atau keluarga untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan berkontribusi aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Secara keseluruhan, angka kesakitan di Indonesia telah menurun, namun beberapa penyakit menular seperti HIV dan AIDS, Tuberkulosis, Diare, dan Malaria masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan hingga saat ini (Trisnawati dan Fajarsari, 2020).

PHBS juga perlu diterapkan baik pada diri sendiri maupun masyarakat untuk meminimalisir terjangkitnya virus. Untuk pencegahan penyebaran COVID-19 tidak hanya selesai dengan *social distancing* saja tetapi harus dibarengi dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. WHO menghimbau masyarakat untuk menjaga kesehatan dan melindungi yang lain dengan sering mencuci tangan, *social distancing*, hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut, menjaga kebersihan diri, jika merasa demam, batuk, dan sesak napas, segera mencari bantuan medis dan terus perbaharui informasi yang dimiliki (Karo, 2020).

Menurut Sulaeman dan Supriadi (2020), selain memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai COVID-19, penting juga untuk memberikan pemahaman tentang faktor penting dalam mencegah penularan virus, yaitu

pemahaman tentang kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat. Edukasi tentang lingkungan dan kesehatan serta pola hidup bersih dan sehat akan membantu masyarakat terhindar dari COVID-19 dan penyakit infeksius lainnya. Penyuluhan kesehatan juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat (Apriani dan Tridamayanti, 2020). Lingkungan yang sehat dapat memberikan kenyamanan, ketenangan, dan kebahagiaan bagi masyarakat sehingga dapat menikmati hidup. Selain itu, tubuh yang sehat dapat dicapai dengan mengonsumsi makanan bersih, sehat, dan gizi seimbang. Tubuh yang sehat memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat dan mampu melakukan penyembuhan diri, sehingga sulit terinfeksi oleh berbagai agen penyakit berbahaya seperti COVID-19 atau penyakit lainnya (Satria, 2020).

Pada tanggal 30 Januari 2020, dirjen WHO mendeklarasikan status wabah 2019-nCoV (nama sementara dari WHO) sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC), berdasarkan risiko penyebaran berskala internasional dan pembatasan perjalanan atau perdagangan di negara-negara terdampak. Tujuan utama WHO mendeklarasikan PHEIC adalah untuk memperingatkan negara-negara dengan infrastruktur kesehatan publik yang lemah untuk segera bersiap menghadapi kemungkinan penyakit menular yang muncul (WHO, 2020).

Lalu tepat pada tanggal 11 Februari 2020, WHO resmi memberi nama coronavirus yang pertama kali diidentifikasi di China dengan nama COVID-19. Kemudian pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan kondisi penyakit COVID-19 sebagai kondisi Pandemi setelah COVID-19 menyebar ke lebih dari dua wilayah WHO dan lebih dari 100 negara terdampak serta menyebabkan puluhan ribu kasus dalam beberapa bulan (WHO, 2020). Menurut informasi terakhir yang dihimpun satuan tugas penanganan COVID-19 pada 30 September 2022 menerangkan bahwa Provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah pasien terkonfirmasi positif tertinggi adalah DKI Jakarta dengan jumlah kasus 1.425.915 diikuti dengan provinsi Jawa Barat dengan 1.179.690 kasus terkonfirmasi positif, dan Jawa Tengah dengan 637.982 kasus sedangkan Jawa Timur menempati posisi keempat dengan total kasus 604.991 dengan kematian sebanyak 31.808 jiwa (Kahar *et al.*, 2020).

*Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2), ditemukan di Wuhan, provinsi Hubei, China, selama epidemi pneumonia baru-baru ini pada Januari 2020. Sejak saat itu, virus tersebut telah menyebar ke seluruh dunia, dan per tanggal 20 Mei 2020 telah menginfeksi 4.806.299 orang, dan menyebabkan 318.599 kematian. SARS-CoV-2 serta SARS-CoV dan *Middle East respiratory syndrome coronavirus* (MERS-CoV) menyebabkan pneumonia berat dengan tingkat kematian masing-masing 19%, 9,6%, dan 36% (Ciotti *et al.*, 2020). *Coronavirus 2019* (COVID-19) saat ini adalah penyebab keadaan darurat di seluruh dunia, karena penyebarannya yang cepat dan tingkat kematian yang tinggi telah menyebabkan gangguan yang parah. Jumlah orang yang terinfeksi COVID-19 meningkat pesat di seluruh dunia. Pasien dengan COVID-19 dapat mengalami *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), dan dapat mengalami disfungsi pada beberapa organ tubuh (Hui *et al.*, 2019).

Dalam pertemuan *Crisis Management Team* (CMT) Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) pada tanggal 23 Oktober 2020, WHO menyatakan adanya situasi epidemiologi (persebaran penyakit) yang mengalami peningkatan jumlah kasus di beberapa bagian Eropa dan Asia. Di Asia, khususnya di Indonesia, pada tanggal 13 Desember 2020 didapatkan laporan sebanyak 410.088 kasus terkonfirmasi, 337.801 kasus sembuh dari penyakit, dan 13.869 kasus meninggal dunia (Velavan dan Meyer, 2020). Pemerintah Republik Indonesia pada tanggal 24 November 2022 telah melaporkan 6.627.538 orang terkonfirmasi COVID-19. Terdapat 159.524 kematian terkait COVID-19 yang dilaporkan dan 6.403.551 pasien telah pulih dari penyakit tersebut. WHO bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia untuk memantau situasi dan mencegah penyebaran penyakit lebih lanjut. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mencatat sebanyak 12,5% kasus COVID-19 di Indonesia terjadi pada kelompok anak-anak dan dengan *case fatality rate* sebesar 3-5% (Hakim, 2022). Sedangkan pada 1 Desember 2022, terdapat sekitar 648 juta kasus COVID-19, dan 6,6 juta kematian di seluruh dunia. Eropa menyumbang hampir 36,8% dari total kasus dan 29,5% dari total kematian. Berdasarkan jumlah kematian per juta orang, Eropa adalah benua yang paling terdampak setelah Amerika Selatan (Alrasheedi, 2023). Di Dunia sendiri COVID-19 mengalami penurunan tidak separah seperti tahun-tahun sebelumnya. Menurut WHO, pada

tanggal 28 April 2024 terdapat 125.250 kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19 (WHO, 2024). Sedangkan untuk di Indonesia sendiri berdasarkan data dari KEMENKES pada tanggal 3 Januari 2024 terdapat 2.459 kasus positif COVID-19 dengan jumlah kematian sebanyak 4 kasus, dan terus mengalami penurunan kasus sebanyak 24% di setiap minggunya (KEMENKES RI, 2024).

Berkaitan dengan kasus COVID-19 di tahun 2020, Presiden Republik Indonesia Ke-7 menyatakan bahwa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dipilih sebagai strategi untuk mengatasi pandemi COVID-19 di Indonesia. Pernyataan ini di sampaikan pada 31 Maret 2020 dalam Konferensi Pers yang membahas tentang respon terhadap COVID-19 sebagai pandemic global (Saputra dan Salma, 2020). Pandemi COVID-19 dan penerapan PSBB telah menghasilkan dampak yang luas di berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, psikologi, agama, pendidikan, sosial, budaya, dan ekonomi. Bahkan, sebanyak 80% dari dampak tersebut terjadi di sektor-sektor non-kesehatan (Anugrah, 2020).

Dalam upaya pencegahan penyakit yang menular maka perlu menerapkan PHBS dan membutuhkan komitmen bersama dukungan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga dapat tercapainya peningkatan kesehatan yang optimal. Kesehatan merupakan modal penting untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, berkat rahmat Tuhan yang diberikan kepada hambanya, tanpa adanya rahmat dari Tuhan sulit bagi setiap orang untuk melakukan rutinitas yang sama karena membutuhkan kekuatan fisik dan daya tahan, karena adanya paradigma masyarakat modern mulai bergeser dari upaya kuratif (pengobatan) ke intervensi kesehatan preventif (pencegahan) (Akbar, 2015).

Selain dapat menghindarkan kita dari berbagai macam penyakit menular seperti COVID-19, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan bentuk amalan yang disukai oleh Allah SWT. Dalam kitab suci Al-Quran Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۗ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۗ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ



الْبَسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ  
وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menjadikan bagimu sedikit pun kesulitan, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur.” (QS. Al-Maidah: 6).

Dari ayat ini dapat kita bisa ambil kesimpulan bahwa orang yang mensucikan diri dan menjaga kebersihan itu disukai oleh Allah SWT. Maka dari itu, sudah selayaknya kita sebagai umat muslim untuk menjaga kebersihan baik untuk kesehatan maupun untuk aspek religi agar bisa terhindar dari segala macam penyakit karena, menjaga kebersihan diri sendiri juga sebagai bentuk rasa bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan terutama nikmat sehat yang tiada ternilai harganya. Maka patutlah kita selalu bersyukur atas nikmat sehat yang telah Allah berikan terhadap kita karena banyak saudara kita diluar sana yang terbaring di rumah sakit menginginkan kesembuhan dan kesehatan. Maka jagalah dengan baik nikmat sehat yang diberikan Tuhan terhadap kita untuk menunjang bertambahnya iman dan taqwa kepada-Nya.

Penulis berharap buku referensi ini dapat menjadi penuntun yang komprehensif bagi masyarakat umum, memastikan mereka selalu tenang dan siap menghadapi pandemi COVID-19 serta dapat mempraktikkan kebiasaan pola hidup yang bersih dan juga sehat. Buku ini ditujukan sebagai bahan referensi serta bacaan praktis untuk masyarakat umum, ulama, pelajar, serta pihak lain. Buku ini disusun dengan tujuan masyarakat dapat lebih memahami bagaimana cara menjaga kesehatan dan kebersihan diri selama masa pandemi COVID-19 ataupun setelah masa pandemi berakhir, mulai dari menjaga kebersihan saat beraktivitas hingga melihat informasi perkembangan COVID-19 hingga saat ini. Penulis

sangat berharap buku ini dapat diterima oleh seluruh komponen masyarakat, dan pembaca akan melihat pentingnya menerapkan PHBS di masa pandemi, khususnya bagi masyarakat yang pernah terkena penyakit COVID-19. Selain itu juga agar dapat dibaca oleh umat muslim terlebih karena menjaga kebersihan juga merupakan sebagian dari iman dan mempresentasikan islam itu sendiri. Karena di dalam agama islam setiap umat muslim wajib menjaga kebersihan baik diri sendiri maupun lingkungan untuk menunjang dari kekhusyukan dalam bersosial maupun beribadah dan juga untuk menghindari dalam segala macam penyakit.

## **BAB II**

### **MENGUNGKAP MISTERI VIRUS COVID-19**

#### **1. Mengenal Apa Itu COVID-19**

*Coronavirus* adalah salah satu patogen utama yang menargetkan sistem pernapasan manusia. Wabah sebelumnya dari *coronavirus* (CoVs) termasuk SARS-CoV dan MERS-CoV yang sebelumnya telah ditandai sebagai agen yang merupakan ancaman kesehatan masyarakat yang besar. Penyebaran global SARS-CoV-2 dan ribuan kematian yang disebabkan oleh penyakit coronavirus COVID-19 membuat WHO mengumumkan pandemi pada 12 Maret 2020 (Rothan dan Byrareddy, 2020).

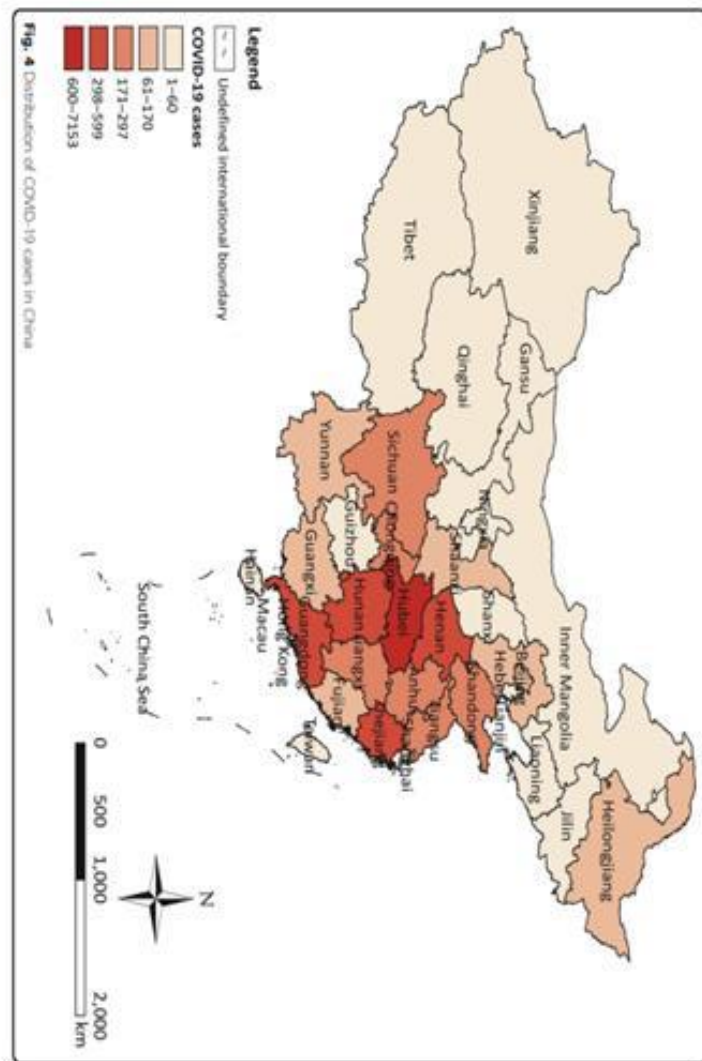
Coronavirus merupakan anggota dari keluarga besar virus yang memiliki potensi untuk menyebabkan berbagai penyakit dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. (Ciotti *et al.*, 2020). Coronavirus disease 2019 atau yang biasa disebut COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus dimana para penderitanya dapat mengalami beberapa gejala seperti sesak nafas, demam, batuk, pilek, dan gejala lainnya. Penyakit ini dapat menular dari manusia ke manusia lainnya melalui cairan atau percikan liur yang dikeluarkan seseorang dari hidung atau mulut saat bersin, batuk bahkan berbicara. Penularan virus ini dapat dihambat dengan melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih dan mengonsumsi makanan bergizi (Alia, 2020).

Di sisi lain, SARS-CoV dan MERS merupakan dua jenis virus corona yang lebih serius dan dapat menyebabkan penyakit pernapasan yang parah. Wabah SARS yang terjadi pada tahun 2002-2003 menimbulkan kekhawatiran global karena dampaknya yang merusak pada kesehatan masyarakat. Kemudian, MERS muncul pada tahun 2012 dan terutama tersebar di Timur Tengah, menyebabkan sejumlah kasus infeksi dengan tingkat fatalitas yang tinggi. Dengan pengetahuan tentang jenis-jenis virus corona ini, para ilmuwan dan ahli kesehatan dapat memahami lebih baik karakteristik dan potensi ancaman yang mungkin ditimbulkan

oleh virus corona. Penelitian dan pengembangan terus dilakukan untuk mengatasi infeksi virus corona, termasuk COVID-19 yang menjadi pandemi global saat ini (Rabaan dkk., 2020).

## **2. Perjalanan dari Masa Pandemi Hingga Endemi COVID-19**

COVID-19 pernah menjadi ancaman darurat di seluruh dunia, karena penyebarannya yang cepat dan tingkat kematian yang tinggi telah menyebabkan gangguan yang parah. Jumlah orang yang terinfeksi SARS-CoV-2, agen penyebab COVID-19, meningkat pesat di seluruh dunia. Pasien dengan COVID-19 dapat mengalami pneumonia, ARDS yang parah dan dapat mengalami disfungsi pada beberapa organ tubuh (Yang dkk., 2020). Pertama kali dilaporkan pada bulan Desember 2019, COVID-19 muncul di pasar seafood Huanan di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Untuk menanggapi laporan wabah penyakit tersebut, pemerintah China segera mengirim tim CDC (*Center for Disease Control and Prevention*) untuk melakukan penyelidikan epidemiologis dan etiologis. Pada tanggal 31 Desember 2019, pemerintah Tiongkok memberitahu WHO tentang wabah ini, dan pada tanggal 1 Januari 2020, pasar seafood Huanan ditutup. Pada tanggal 10 Januari 2020, sebuah tim ilmuwan yang dipimpin oleh Prof. Yong-Zhen Zhang segera memulai penelitian untuk meneliti sumber virus corona ini (Adhikari *et al.*, 2020). Hasil identifikasinya menunjukkan bahwa virus ini memiliki lebih dari 95% kesamaan dengan virus corona yang ditemukan pada kelelawar dan lebih dari 70% kesamaan dengan SARS CoV. Pada tanggal 1 Januari dan 12 Januari 2020, tim peneliti CDC mengumpulkan 585 sampel lingkungan dari pasar seafood Huanan di Wuhan dan ditemukan bahwa 33 sampel mengandung SARS CoV-2 dalam tubuh hewan liar yang dijual di pasar tersebut (Worobey *et al.*, 2022).



**Gambar 2. 1** Distribusi Kasus COVID-19 di China (Adhikari et al., 2020)

Dalam (Gambar 2.1), dijelaskan tentang distribusi COVID-19 di China. Kota Hubei merupakan wilayah dengan jumlah kasus tertinggi, berkisar antara 600 hingga 7153 kasus, diikuti oleh Henan, Hunan, Guangdong, dan Heijing dengan kasus mulai dari 298 hingga 599. Kota Sichuan merupakan peringkat ketiga dengan kasus antara 171 hingga 297. Selanjutnya, peringkat keempat dengan jumlah kasus antara 61 hingga 170 terjadi di kota Yunnan, Guangxi, dan Fujian. Kasus terendah, yaitu antara 1 hingga 60 kasus, terdapat di kota Tibet, Gansu, dan Xinjiang (Adikari dkk., 2020).

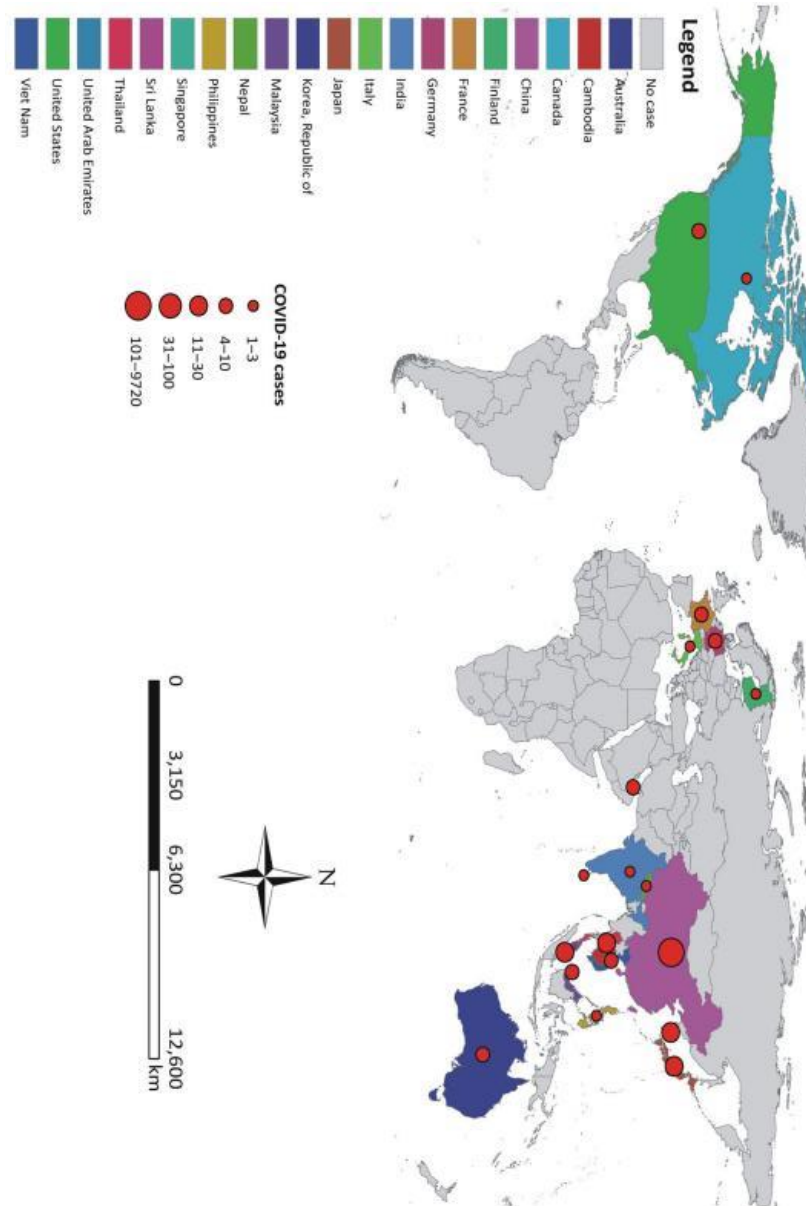
Sejak laporan awal dari China, penyakit ini menyebar dengan cepat, dan jumlah kasus meningkat secara eksponensial. Pada bulan Januari, kasus pertama dilaporkan di luar China daratan Thailand dan dalam beberapa bulan, penyakit ini menyebar ke semua benua kecuali Antartika. India melaporkan kasus pertamanya COVID-19 pada 30 Januari 2020. Ini naik menjadi tiga kasus per 3 Februari 2020. Tidak ada kasus lebih lanjut yang dilaporkan pada bulan Februari 2020. Namun, pada pertengahan Maret, jumlah kasus yang terinfeksi mulai meningkat, dan banyak kasus dilaporkan dari seluruh penjuru India. Kematian terkait COVID-19 pertama di India dilaporkan pada 12 Maret 2020. Pada minggu kedua bulan April, penyakitnya menyebar ke seluruh negara bagian di India kecuali Sikkim. Terdapat juga sebanyak 2.170.265 kasus dan 135.163 kematian secara global dan 15.712 kasus dan 507 kematian di India (Chowdhury dan Oommen, 2020).

Pada periode tanggal 18 Desember 2019 hingga 29 Desember 2019, sebuah rumah sakit menjadi tempat perawatan bagi lima pasien yang mengalami ARDS. Sayangnya, salah satu dari pasien tersebut meninggal dunia. Namun, pada tanggal 2 Januari 2020, terjadi suatu perubahan yang mengejutkan. Sebanyak 41 pasien yang dirawat di rumah sakit tersebut dikonfirmasi mengidap infeksi COVID-19 melalui hasil tes laboratorium (Tanjung dan Sitepu, 2021). Fakta mengejutkan lainnya adalah, kurang dari separuh dari jumlah pasien tersebut memiliki penyakit yang mendasari seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Hal ini menunjukkan bahwa COVID-19 bisa menjangkiti siapa saja, bukan hanya mereka yang memiliki kondisi kesehatan yang lemah. Dalam kasus ini, diduga kuat para pasien tersebut terinfeksi di dalam rumah sakit itu sendiri, kemungkinan karena adanya infeksi nosokomial. Istilah nosokomial mengacu pada infeksi yang diperoleh pasien saat berada di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya. Mekanisme penularan COVID-19 di dalam rumah sakit ini masih belum diketahui dengan pasti. Selain itu, tes hanya dilakukan pada pasien yang menunjukkan gejala klinis, sehingga masih ada kemungkinan ada lebih banyak pasien yang

terinfeksi namun belum terdeteksi. Hal ini menyoroti pentingnya pengujian yang lebih luas dan akurat untuk mengidentifikasi kasus-kasus tersembunyi yang dapat menjadi sumber penyebaran penyakit (Zhai dkk., 2020).

Pada tanggal 22 Januari 2020, dilaporkan bahwa ada 571 kasus baru COVID-19 yang tercatat di 25 provinsi, kabupaten, dan kota di China. Pihak Komisi Kesehatan Nasional China juga memberikan rincian tentang 17 kematian pertama yang terjadi hingga tanggal tersebut. Tidak lama setelahnya, pada tanggal 25 Januari 2020, jumlah kasus terinfeksi COVID-19 di daratan China melonjak menjadi 1975 dengan total 56 kematian. Laporan lain yang diterbitkan pada tanggal 24 Januari 2020 memperkirakan bahwa angka kasus kumulatif di China mencapai 5502. Pada tanggal 30 Januari 2020, jumlah kasus terkonfirmasi di China terus bertambah hingga mencapai 7734 (Zu *et al.*, 2020).

Di samping itu, 90 kasus lainnya juga telah dikonfirmasi di beberapa negara lain seperti Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Republik Korea, Uni Emirat Arab, Amerika Serikat, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman (Gambar 2.2). Data-data ini memberikan gambaran yang jelas tentang perkembangan cepat COVID-19 dan dampak globalnya. Kesadaran akan potensi penyebaran virus yang sangat cepat dan efek serius yang dapat ditimbulkan menjadi semakin penting bagi komunitas internasional. Upaya pencegahan dan pengendalian harus dilakukan secara bersama-sama guna melindungi kesehatan masyarakat secara global. (Adhikari *et al.*, 2020).



**Gambar 2. 2** Distribusi Pertama Kasus Global COVID-19 di Dunia (Adhikari et al., 2020)

Perkembangan penyebaran COVID-19 telah menjadi sorotan utama di seluruh dunia sejak beberapa bulan terakhir. Seiring dengan waktu, kita menyadari betapa cepatnya virus ini menyebar dan berdampak pada banyak negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri, perjalanan penyebaran virus ini mencatatkan kejadian yang cukup signifikan. Kasus pertama dan kedua COVID-19 dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Penularan awal terjadi di sebuah klub dansa di Jakarta, di mana seorang warga negara asing yang terinfeksi virus tersebut



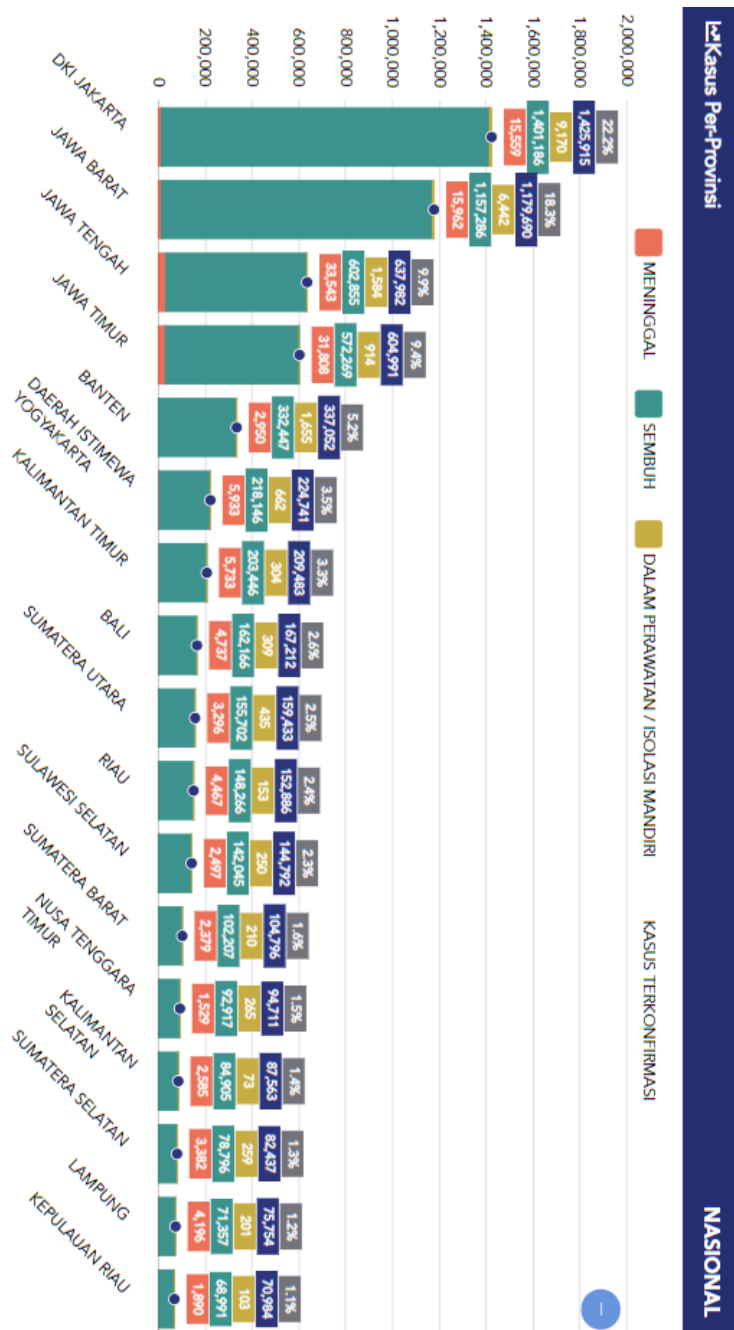
berpartisipasi. Kejadian ini menjadi titik awal dari penyebaran yang lebih luas di tanah air. Hanya dalam waktu empat hari setelah itu, kasus ketiga dan keempat dilaporkan. Kali ini, kasus-kasus tersebut melibatkan warga Indonesia yang baru saja kembali dari perjalanan luar negeri (Sutaryono dkk., 2020).

Pada saat itu, pemerintah Indonesia menghadapi tantangan besar dalam menghadapi pandemi yang baru muncul ini. Sistem mitigasi dan kebijakan yang ada masih terbatas, sehingga merespons dengan cepat menjadi sulit. Kurangnya manajemen krisis dan mitigasi yang memadai juga menambah tingkat kekhawatiran masyarakat. Tidak ada panduan yang jelas tentang bagaimana mengatasi situasi ini. Namun, pada tanggal 13 Maret 2020, ketika jumlah penduduk Indonesia yang terdiagnosis COVID-19 mencapai 69 orang, pemerintah mengeluarkan Peraturan Presiden Nomor 7 Tahun 2020. Peraturan ini membentuk Tim Reaksi Cepat (TRC) yang berada di bawah koordinasi Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). Langkah ini merupakan langkah penting dalam menghadapi pandemi yang semakin meluas (Kemenkes RI, 2020).

TRC bertugas untuk merespons dengan cepat setiap perkembangan terkait COVID-19. Mereka mengkoordinasikan upaya mitigasi, pengawasan, dan pengendalian penyebaran virus. Selain itu, TRC juga bertugas dalam menyusun kebijakan dan memberikan pedoman kepada masyarakat mengenai langkah-langkah pencegahan. Sejak diterbitkannya Peraturan Presiden tersebut, upaya dalam menangani COVID-19 semakin terorganisir dan terarah. Meskipun tantangan masih ada, langkah-langkah mitigasi yang dilakukan oleh pemerintah dan TRC telah memberikan dorongan yang signifikan dalam menekan penyebaran virus dan melindungi masyarakat. Dalam situasi yang terus berubah, penting bagi pemerintah dan masyarakat untuk tetap waspada dan menjalankan langkah-langkah pencegahan yang direkomendasikan. Dengan kerjasama dan kesadaran kolektif, kita dapat mengatasi pandemi ini dan melindungi

kesehatan kita serta masyarakat di sekitar kita. (Vermonte dan Wicaksono, 2020).

Menurut informasi terakhir yang dihimpun satuan tugas penanganan Covid- 19 pada 30 September 2022 menerangkan bahwa Provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah pasien terkonfirmasi positif tertinggi adalah DKI Jakarta (Gambar 2.3) dengan jumlah kasus 1.425.915 diikuti dengan provinsi Jawa Barat dengan 1.179.690 kasus terkonfirmasi positif dan Jawa Tengah dengan 637.982 kasus sedangkan Jawa Timur menempati posisi keempat dengan total kasus 604.991 dengan kematian sebanyak 31.808 jiwa. Persebaran Covid-19 paling banyak didapatkan pada kelompok usia 31 hingga 45 tahun dengan jumlah persentase 28,8% dengan tingkat kesembuhan 29,3%. Jumlah kematian didapatkan data bahwa kelompok usia  $\geq 60$  tahun mendominasi angka kematian sebanyak 47,6% dan angka kesembuhan hanya 10% (Kahar *et al.*, 2020).



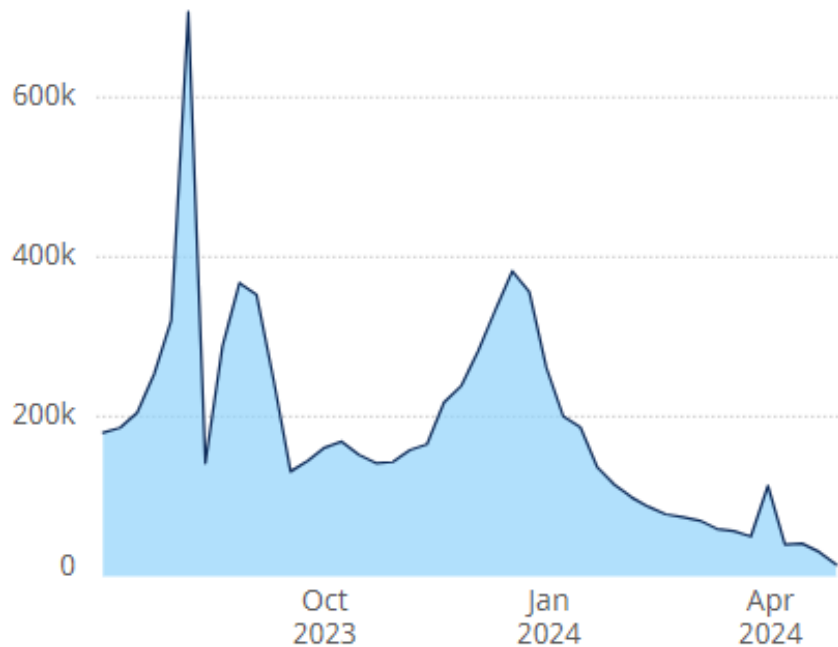
**Gambar 2. 3** Grafik Kasus COVID-19 Pada Setiap Priovinsi di Indionesia (Kahar dkk., 2020)

Gejala yang paling banyak ditemukan pada orang yang positif Covid-19 adalah batuk dengan persentase jumlah kasus 62,4% diikuti dengan demam 39,2% dan pilek 37,4%. Gejala yang lain dilaporkan dapat menimbulkan sakit tenggorokan, lemas, sakit kepala, sesak nafas, kram pada otot, mual, sakit perut, diare dan menggigil. Kondisi penyerta orang yang positif covid paling banyak yaitu hipertensi sebanyak 48,9% dan

diabetes melitus 35,4%. Kondisi penyerta lain yang dilaporkan adalah penyakit jantung, kehamilan, PPOK, penyakit ginjal, gangguan sistem imun, kanker, gangguan nafas, dan asma (Kahar *et al.*, 2020).

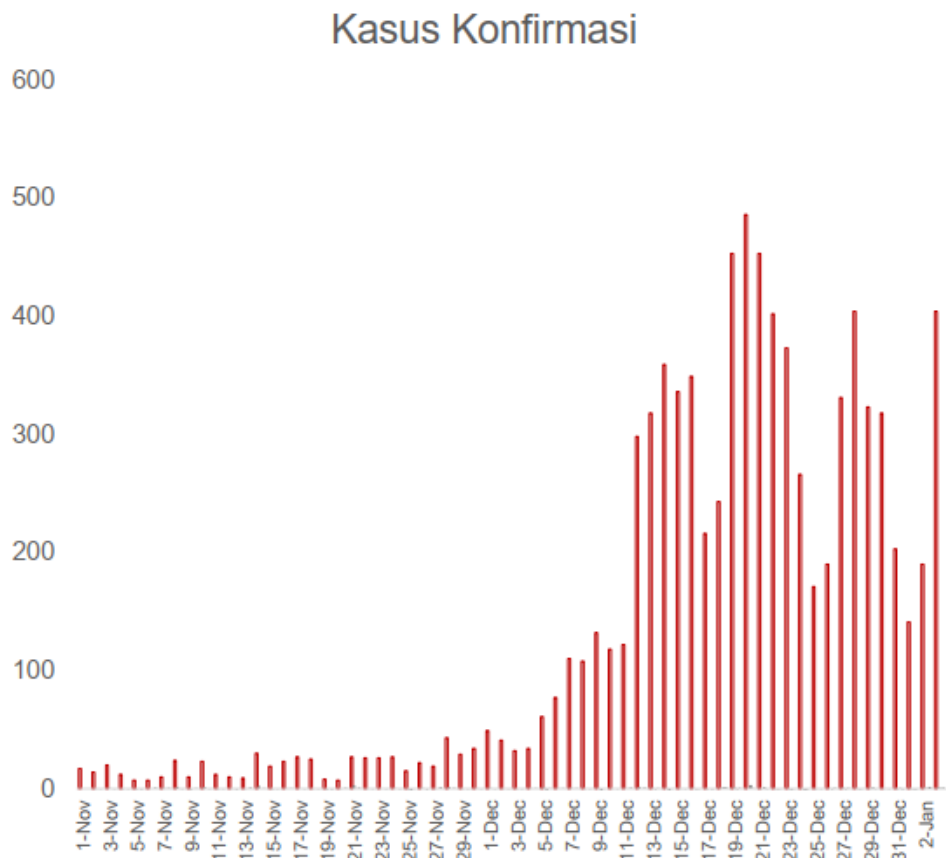
### Recent COVID-19 cases reported to WHO (weekly)

World, July 2023 - present



**Gambar 2. 4** Data Jumlah Paisein COVID-19 yang dilaporkan ke WHO (WHO, 2024)

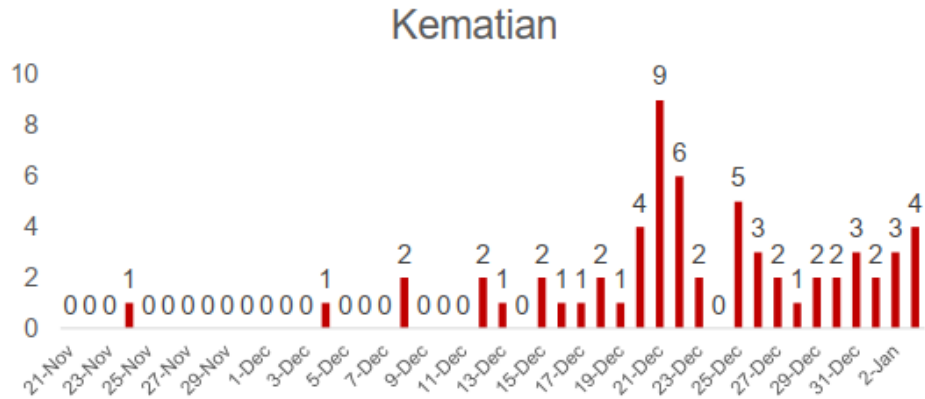
COVID-19 di seluruh dunia menunjukkan penurunan dan tidak seburuk tahun-tahun sebelumnya (Gambar 2.4). Menurut WHO, pada tanggal 28 April 2024, terdapat 125.250 kasus terkonfirmasi positif COVID-19. Meskipun masih ada kasus baru, jumlahnya jauh lebih sedikit dibandingkan puncak pandemi sebelumnya. Penurunan ini dapat diatribusikan pada upaya vaksinasi massal, peningkatan kesadaran akan protokol kesehatan, dan berbagai langkah pencegahan yang diterapkan oleh pemerintah di berbagai negara. Masyarakat juga lebih siap dan beradaptasi dengan situasi ini, sehingga dapat mengurangi penyebaran virus secara signifikan. Namun, tetap penting untuk menjaga kewaspadaan dan terus mematuhi protokol kesehatan (WHO, 2024).



**Gambar 2. 5** Kasus Konfirmasi COVID-19 (KEMENKES RI, 2024)

Di Indonesia, situasi COVID-19 juga menunjukkan penurunan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, meskipun kasus baru masih ada. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (KEMENKES) pada tanggal 3 Januari 2024, terdapat 2.459 kasus positif COVID-19. Jumlah ini menunjukkan bahwa meskipun pandemi belum sepenuhnya berakhir, upaya mitigasi yang dilakukan pemerintah dan masyarakat telah membawa hasil yang cukup baik. Langkah-langkah seperti vaksinasi massal, penerapan protokol kesehatan yang ketat, dan kampanye kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan telah berkontribusi signifikan dalam mengurangi angka penularan. Selain itu, fasilitas kesehatan yang lebih siap dan tenaga medis yang lebih berpengalaman juga membantu dalam penanganan kasus-kasus baru dengan lebih efektif. Namun, masyarakat tetap diimbau untuk tidak lengah dan terus mematuhi protokol kesehatan, seperti memakai masker, mencuci tangan, dan

menjaga jarak, guna memastikan bahwa penyebaran virus tetap terkendali dan angka kasus terus menurun (KEMENKES RI, 2024).



**Gambar 2. 6** Jumlah Kematian Akibat COVID-19 (KEMENKES RI, 2024)

Jumlah kematian mencapai 4 kasus, sementara penurunan kasus terus berlangsung sebanyak 24% setiap minggunya. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan dalam situasi kesehatan, di mana angka kematian menurun seiring waktu. Penurunan sebesar 24% tiap minggu menandakan efektivitas upaya pengendalian yang dilakukan oleh pihak berwenang, baik dalam penerapan protokol kesehatan maupun dalam mengatur respons terhadap pandemi. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa walaupun terjadi penurunan, tetap perlu menjaga kewaspadaan dan terus melaksanakan langkah-langkah pencegahan. Mengingat virus masih bisa menyebar dengan cepat, upaya-upaya untuk membatasi penularan perlu terus diintensifkan. Pengamatan terhadap tren penurunan kasus dan kematian ini memberikan harapan bahwa pandemi bisa dikendalikan, namun tetap diperlukan kerja keras dan konsistensi dalam menerapkan kebijakan dan tindakan yang tepat (KEMENKES RI, 2024).

### 3. Menyingkap Faktor Risiko COVID-19

Virus corona umumnya tidak menular antar manusia seperti SARS dan MERS. Penyebaran SARS dan MERS terjadi melalui percikan batuk dan bersin dari individu yang terinfeksi. Namun, kasus COVID-19 memiliki asal-usul yang sedikit berbeda. Virus ini awalnya dilaporkan ditularkan dari hewan ke manusia. Pada awalnya, beberapa kasus pertama COVID-19 terjadi di pasar makanan laut Huanan Wuhan, di mana ada

dugaan adanya penularan virus dari hewan ke manusia. Meskipun demikian, tidak semua kasus COVID-19 terkait dengan paparan di pasar makanan laut Huanan Wuhan (Aditia, 2021).

Beberapa kasus lainnya mencatat tenaga medis yang terinfeksi tanpa riwayat paparan di pasar tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa virus corona bisa menular dari manusia ke manusia, meskipun dengan tingkat keberhasilan yang bervariasi. Sejak munculnya COVID-19, penelitian dan investigasi terus dilakukan untuk memahami lebih lanjut tentang sifat penularan virus ini. Salah satu fokus utama adalah melacak bagaimana virus menyebar dari satu individu ke individu lainnya. Meskipun virus corona pada umumnya tidak menular dengan mudah antar manusia, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penularannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi penularan virus corona adalah kontak dekat dengan individu yang terinfeksi. Percikan batuk, bersin, atau bahkan percakapan yang intens dengan seseorang yang terinfeksi dapat meningkatkan risiko penularan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga jarak fisik dan menghindari kerumunan untuk mengurangi risiko penularan (Nugraha, 2021).

Selain itu, penularan virus corona juga dapat terjadi melalui kontak dengan permukaan yang terkontaminasi oleh virus. Virus dapat bertahan pada permukaan tertentu untuk jangka waktu tertentu, dan jika seseorang menyentuh permukaan tersebut dan kemudian menyentuh wajahnya, maka virus dapat masuk ke tubuh melalui mulut, hidung, atau mata. Untuk mencegah penularan melalui permukaan, penting untuk sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta membersihkan dan mendisinfeksi permukaan yang sering disentuh. Selain itu, penting juga untuk mencatat bahwa setiap individu memiliki kepekaan yang berbeda terhadap virus corona (Roeroe, 2021).

Beberapa orang mungkin mengalami gejala yang lebih ringan atau bahkan tanpa gejala, sementara yang lainnya mungkin mengalami gejala yang lebih parah. Oleh karena itu, meskipun individu tanpa riwayat paparan di pasar Huanan Wuhan dapat terinfeksi, faktor-faktor lain seperti

sistem kekebalan tubuh individu dan kondisi kesehatan umumnya juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat keparahan infeksi (Athena dkk., 2020). Dalam menghadapi pandemi COVID-19, penting untuk tetap mengikuti pedoman dan tindakan pencegahan yang direkomendasikan oleh otoritas kesehatan. Ini termasuk menjaga kebersihan tangan, menggunakan masker wajah, menghindari kerumunan, menjaga jarak fisik, dan mengikuti imunisasi COVID-19 yang direkomendasikan. Dengan mematuhi tindakan ini, kita dapat membantu memperlambat penyebaran virus corona dan melindungi diri kita sendiri serta orang lain dari infeksi yang lebih parah. (Adhikari *et al.*, 2020).

Pada akhirnya penyebaran virus COVID-19 tidak hanya ditularkan melalui hewan ke manusia, tetapi juga dapat ditularkan manusia dengan manusia lain. Sehingga pedoman terbaru dari otoritas kesehatan Tiongkok menjelaskan terdapat tiga rute utama penularan COVID-19 yaitu penularan melalui droplet, penularan melalui kontak langsung dan penularan melalui aerosol. Penularan secara droplet dilaporkan terjadi ketika cairan yang berasal dari pernapasan orang terinfeksi bisa dalam bentuk batuk dan bersin tertelan atau terhirup oleh orang di dekatnya dalam jarak dekat. Penularan secara kontak tidak langsung dapat terjadi ketika orang yang sehat menyentuh bagian mulut, mata maupun hidung setelah memegang benda yang terkontaminasi oleh virus COVID. Penularan secara aerosol terjadi ketika cairan pernapasan orang yang terinfeksi bercampur ke udara dalam bentuk aerosol dihirup oleh orang sehat dalam lingkungan yang relatif tertutup (Roziqin dkk, 2021).

Faktor risiko COVID-19 diperkirakan memiliki kaitan dengan usia, jenis kelamin, serta kondisi kesehatan yang mendasari. Dilaporkan kasus yang terkonfirmasi tidak hanya dapat mengenai populasi immunosupresif tetapi juga dapat mengenai populasi sehat. Menurut studi literatur terdapat beberapa faktor resiko yang berhubungan dengan COVID-19 yaitu usia  $\geq$  65 tahun berisiko terserang covid lebih besar /16 kali dibandingkan dengan usia  $<$  65 tahun. Faktor usia memiliki kaitan yang erat dengan risiko terinfeksi COVID karena adanya proses degeratif baik secara fisiologi



maupun anatomi akibatnya pada usia lanjut rawan mengalami penyakit (Roeroe dkk., 2021). Penyakit penyerta seperti hipertensi ditemukan ada hubungannya dengan risiko penularan covid. Dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa penyakit hipertensi dapat memperparah infeksi dikarenakan penggunaan obat ACE (*Angiotensin-converting enzyme*) inhibitor dan ARB (*Angiotensin receptor blocker*) dapat memicu terjadinya reaksi radang secara akut pada paru. Penyakit penyerta diabetes melitus memiliki risiko lebih besar 1,8 kali dibanding orang yang tidak diabetes. Penyakit PPOK (Penyakit Paru Obstruktif Kronis) juga ditemukan meningkatkan risiko covid /19 kali lebih tinggi dibanding orang yang tidak mengalami PPOK. Hal ini dikarenakan pengobatan PPOK menggunakan ACE dan ARB ditemukan dapat memicu masuknya corona virus ke dalam tubuh (Hidayani, 2020).

Imunitas juga menjadi salah satu faktor risiko dari penularan COVID-19 karena imunitas dari setiap orang berbeda-beda. Seiring bertambahnya usia, respons imun bawaan (*innate immune*) dan imun adaptif (*adaptive immune*) seseorang mengalami perubahan signifikan. Perubahan ini berperan penting dalam menentukan tingkat keparahan saat seseorang terinfeksi COVID-19. Ketika pandemi menyebar dengan cepat dan belum ada obat yang benar-benar efektif untuk mengatasi COVID-19, pertahanan utama tubuh dalam menghadapi virus adalah tingkat kekebalan individu. Tingkat imunitas yang lebih tinggi berarti tingkat keparahan akibat infeksi virus corona cenderung lebih rendah. Imunitas bawaan adalah garis pertahanan pertama yang mendeteksi dan merespons mikroorganisme asing secara non-spesifik. Sementara itu, imun adaptif memberikan respons yang lebih spesifik dan efektif terhadap patogen yang telah dikenali sebelumnya. Kedua sistem ini bekerja bersama untuk melindungi tubuh dari infeksi. Namun, seiring bertambahnya usia, efektivitas kedua sistem imun ini dapat menurun. Ini menjelaskan mengapa orang yang lebih tua sering mengalami gejala yang lebih parah saat terinfeksi COVID-19 dibandingkan dengan yang lebih muda. Dalam situasi pandemi, menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh menjadi

sangat penting. Hal ini dapat dilakukan melalui pola hidup sehat, termasuk nutrisi yang baik, olahraga teratur, dan cukup istirahat. Vaksinasi juga memainkan peran krusial dalam meningkatkan respons imun terhadap virus. Dengan meningkatkan imunitas, seseorang dapat mengurangi risiko keparahan infeksi, sehingga membantu mengurangi beban pada sistem kesehatan dan meningkatkan peluang pemulihan yang lebih baik (Novalia dkk., 2023).

Sistem imunitas tubuh berfungsi membantu memperbaiki DNA manusia, mencegah infeksi yang disebabkan oleh jamur, bakteri, virus, dan organisme lain, serta menghasilkan antibodi (*imunoglobulin*) untuk melawan bakteri dan virus asing. Tugas sistem imun adalah mendeteksi dan menghancurkan benda asing yang membahayakan tubuh manusia. Seiring bertambahnya usia, fungsi sistem imunitas (*immunocompetence*) menurun. Kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan kecepatan respons imun juga berkurang dengan bertambahnya usia. Ini tidak berarti bahwa orang akan lebih sering sakit, tetapi risiko penyakit seperti infeksi, kanker, gangguan autoimun, atau penyakit kronis meningkat saat memasuki usia lanjut. Hal ini disebabkan oleh perkembangan penyakit yang lambat dan gejala yang tidak muncul hingga bertahun-tahun kemudian. Selain itu, produksi imunoglobulin pada orang tua juga menurun, sehingga vaksinasi kurang efektif dalam melawan penyakit. Masalah lain adalah bahwa tubuh orang tua kehilangan kemampuan untuk membedakan antara benda asing yang masuk ke dalam tubuh dan bagian dari tubuhnya sendiri (Novalia dkk., 2023).

Sistem imun ini sudah ada dalam tubuh dan mendeteksi semua mikroorganisme yang masuk, sehingga disebut non-spesifik. Penting untuk menjaga imunitas tubuh karena perannya yang krusial bagi kesehatan manusia. Imunitas berkaitan erat dengan kebugaran, yang merupakan hasil dari menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu, Menteri Pemuda dan Olahraga mendorong masyarakat Indonesia untuk tetap menjaga

kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik dari rumah, guna mempertahankan kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh. Sesuai dengan pendapat Mahfud & Fahrizqi (2020), olahraga merupakan bagian penting dari kehidupan dan kebutuhan jasmani manusia (Gumatan dkk., 2020).

#### **4. Mengenal Tanda dan Gejala COVID-19**

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa anak-anak rentan terhadap COVID-19 karena sistem kekebalan tubuh mereka belum sepenuhnya matang sempurna, sehingga anak-anak lebih rentan mengalami infeksi saluran pernapasan dan memiliki gejala yang lebih beragam sehingga pembentukan antibodi dan imunitas silang dapat terjadi. Penelitian lain juga telah dilakukan dan mendukung pernyataan tersebut dengan menyimpulkan jika anak-anak masuk kedalam populasi rentan yang diakibatkan oleh kontak yang terjadi dengan keluarga dekat dan juga kerabat. Selain itu, anak-anak juga belum dapat dengan jelas menggambarkan atau memberikan keterangan mengenai status kesehatan atau adanya riwayat kontak yang terjadi. Sumber studi lain juga menjelaskan bahwa anak-anak akan memiliki risiko lebih tinggi saat anak-anak mempunyai kondisi kesehatan yang menjadi dasar terjadinya infeksi seperti penyakit paru-paru kronis dan seperti asma. Selain hal tersebut anak-anak akan rentan jika berada pada lingkungan yang mampu memfasilitasi persebaran virus, seperti lingkungan kumuh, sulit air bersih, padat penduduk dan juga saat sedang mendapat perawatan di rumah sakit (Hakim, 2022).

Penentuan kriteria tanda dan gejala COVID-19 di Indonesia mengacu pada pedoman yang ditetapkan oleh WHO. Dalam pedoman tersebut, WHO menjelaskan bahwa terdapat tiga gejala utama yang sering ditemukan pada individu yang terinfeksi COVID-19, yaitu demam, batuk kering, dan kesulitan dalam bernafas. Gejala-gejala ini menjadi acuan penting bagi tenaga medis dan masyarakat dalam mengenali kemungkinan terjadinya infeksi COVID-19 (WHO, 2020).

Selain tiga gejala utama tersebut, terdapat pula gejala lain yang mungkin muncul pada individu yang terinfeksi COVID-19 di Indonesia. Beberapa gejala tambahan yang dilaporkan meliputi nyeri pada bagian kepala dan otot, kelemahan atau lemas yang dirasakan tubuh, diare, serta batuk dengan onset dalam 10 hari terakhir. Adanya variasi gejala ini menunjukkan bahwa respons tubuh terhadap infeksi COVID-19 dapat bervariasi antarindividu (Amalia, 2021). Menariknya, dalam beberapa kasus, terdapat individu yang terinfeksi COVID-19 namun tidak menunjukkan adanya gejala yang khas atau yang dapat diamati secara langsung. Kondisi ini dikenal sebagai infeksi asimtomatik, di mana seseorang dapat menjadi pembawa virus dan potensial untuk menyebarkannya kepada orang lain tanpa menyadari bahwa mereka telah terinfeksi. Fenomena ini menjadi tantangan tersendiri dalam upaya pengendalian penyebaran COVID-19, karena individu yang tidak menunjukkan gejala dapat tetap berinteraksi dengan orang lain tanpa menyadari bahwa mereka membawa virus (CDC, 2021).

WHO dan CDC memiliki perkiraan terkait masa inkubasi COVID-19, yaitu periode antara saat seseorang terpapar virus hingga timbulnya gejala yang terlihat. Menurut WHO, masa inkubasi COVID-19 diperkirakan berkisar antara 1 hingga 14 hari. Sementara itu, CDC menyatakan bahwa masa inkubasi dapat berlangsung antara 2 hingga 14 hari. Perbedaan perkiraan ini menunjukkan variasi dalam respons tubuh terhadap virus serta kemungkinan adanya faktor-faktor lain yang memengaruhi perkembangan penyakit pada individu yang terinfeksi. WHO juga menyajikan data mengenai frekuensi gejala yang paling umum ditemukan pada individu yang terinfeksi COVID-19 di Indonesia. Menurut WHO, gejala yang paling banyak ditemukan pada penderita COVID-19 adalah demam, dengan persentase sebesar 87,9%. Demam menjadi indikator penting karena sering menjadi gejala awal yang menunjukkan adanya infeksi pada seseorang (WHO, 2020).

Selain itu, batuk kering juga merupakan gejala yang cukup umum, ditemukan pada sekitar 67,7% penderita. Kelelahan atau keletihan juga

sering dirasakan oleh individu yang terinfeksi COVID-19, dengan persentase sebesar 38,1%. Data ini menjadi sangat berharga dalam upaya pengenalan dan penanganan COVID-19 di Indonesia. Dengan mengetahui gejala-gejala yang umum ditemukan, tenaga medis dapat lebih mudah melakukan identifikasi kasus positif COVID-19, sehingga langkah-langkah penanganan yang tepat dapat segera dilakukan. Selain itu, pengetahuan mengenai gejala juga dapat membantu masyarakat dalam memahami tanda-tanda yang harus diwaspadai serta mendorong individu yang mungkin terinfeksi untuk segera mencari perawatan medis dan melakukan isolasi (CDC, 2021).

Pentingnya pengetahuan mengenai gejala COVID-19 ini juga berkaitan dengan upaya pencegahan penyebaran virus. Dengan mengetahui gejala-gejala yang mungkin muncul, individu dapat lebih waspada dan mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan, seperti menjaga kebersihan tangan, menggunakan masker, menjaga jarak sosial, dan menghindari kerumunan. Kesadaran akan gejala juga dapat mendorong individu untuk melakukan tes dan melaporkan gejala yang mereka alami kepada pihak yang berwenang. Dalam menghadapi pandemi COVID-19, penentuan kriteria tanda dan gejala yang mengacu pada panduan WHO menjadi langkah penting dalam mengenali, mencegah, dan mengendalikan penyebaran virus di Indonesia. Meskipun gejala COVID-19 dapat bervariasi antarindividu, pengetahuan mengenai gejala yang umum ditemukan dapat membantu dalam deteksi dini, penanganan yang tepat, serta upaya pencegahan yang lebih efektif (WHO, 2020).

**Tabel 2. 1 Gejala Covid 19 (WHO, 2020)**

<b>No</b>	<b>Gejala</b>	<b>Persentase</b>
1.	Demam	87,9%
2.	Batuk kering	67,7%
3.	Kelelahan	38,1%
4.	Dahak	33,4%
5.	Sesak nafas	18,6%
6.	Nyeri otot dan sendi	14,8%
7.	Sakit tenggorokan	13,9%
8.	Sakit kepala	13,6%
9.	Menggigil	11,4%
10.	Mual atau muntah	5%
11.	Kongesti hidung	4,8%
12.	Diare	3,7%
13.	Batuk darah	0,9%
14.	Kongesti konjungtiva	0,8%

## **BAB III**

### **MEMBANGUN KEBIASAAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT**

#### **1. Memahami Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Perilaku hidup merupakan respons yang ditunjukkan terhadap rangsangan atau stimulus yang diterimanya, baik berasal dari luar atau dari dalam dirinya sendiri. Secara umum, perilaku individu berasal dari aktivitas yang dilakukannya sendiri. Di sisi lain, perilaku kesehatan mengacu pada respons individu terhadap rangsangan yang terkait dengan cara mereka menangani kondisi sakit dan penyakit, bagaimana mereka mengakses sistem pelayanan kesehatan, pola makan (nutrisi), serta perilaku mereka terhadap lingkungan sekitar (kesehatan lingkungan) (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Tujuan utama dari PHBS adalah upaya yang dilakukan oleh individu, keluarga, atau masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya hidup bersih dan sehat sehingga dapat secara mandiri menjaga, menerapkan, dan meningkatkan kesehatan. Manfaat utama dari PHBS adalah terciptanya masyarakat yang sadar akan kesehatan dan memiliki pengetahuan serta kesadaran untuk menjalankan perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Hal ini bertujuan untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. PHBS merupakan langkah terbaik dalam pencegahan penyebaran COVID-19, sehingga perlu ditanamkan kepada semua lapisan masyarakat tentang pengetahuan PHBS (Karo, 2020).

#### **2. Mengapa Kebersihan Menjadi Kunci Kesehatan**

Selama beberapa abad terakhir, penyakit menular seperti kolera, wabah, dan demam kuning telah muncul kembali, sebagai akibat dari epidemi besar yang terjadi, yang telah mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat yang terkena dampak adanya penyakit kronis dan menular tersebut. Dalam beberapa dekade terakhir, penyakit menular baru seperti ARDS, MERS, Zika, dan sekarang coronavirus yang dikenal sebagai *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* telah muncul (Kilani *et al.*, 2020).

Pada beberapa penyakit di atas termasuk COVID-19 terjadi karena masih kurangnya kesadaran terhadap PHBS. Dan salah satu penyakit yang timbul akibat kurangnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah diare. Diare masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di negara berkembang seperti Indonesia, karena tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Menurut Kemenkes RI (2020), penyakit diare di Indonesia merupakan penyakit endemis yang juga berpotensi menjadi Kejadian Luar Biasa (KLB) yang dapat menyebabkan kematian. Pada tahun 2019, cakupan pelayanan bagi penderita diare di semua umur mencapai 61,7%, sedangkan untuk balita hanya mencapai 40% dari target yang ditetapkan. Banyak faktor risiko yang dapat menyebabkan diare, termasuk sanitasi lingkungan yang buruk, persediaan air yang tidak higienis, dan kurangnya pengetahuan. Kondisi sanitasi yang tidak memadai dapat memfasilitasi penyebaran patogen penyebab diare. Air yang terkontaminasi juga merupakan sumber utama infeksi (Elfany, 2023).

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kebersihan dan kesehatan lingkungan memperburuk situasi ini. Selain itu, kebersihan pribadi yang tidak baik, seperti kebiasaan cuci tangan yang buruk dan kepemilikan jamban yang tidak sehat, juga berkontribusi signifikan terhadap tingginya kasus diare. Cuci tangan yang buruk memungkinkan patogen menyebar dengan mudah dari tangan ke mulut, terutama setelah menggunakan toilet atau sebelum makan. Kepemilikan jamban yang tidak memadai sering kali berarti bahwa kotoran manusia tidak dikelola dengan baik, yang dapat mencemari air dan tanah di sekitarnya, sehingga meningkatkan risiko infeksi diare. Oleh karena itu, untuk mengurangi



kasus diare, sangat penting untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat, termasuk memperbaiki sanitasi lingkungan dan meningkatkan kebersihan pribadi (Elfany, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2011), perilaku hidup bersih dan sehat mencakup ratusan hingga ribuan tindakan yang dilakukan sebagai hasil pembelajaran berbasis kesadaran bagi individu, kelompok, keluarga, dan masyarakat untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga diartikan sebagai upaya memfasilitasi pengalaman belajar melalui komunikasi, informasi, dan pelatihan yang komprehensif, serta menciptakan kondisi bagi individu dan kelompok untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku dan sikap yang dilakukan melalui advokasi, bina suasana, dan pemberdayaan masyarakat. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memahami dan mengatasi masalah gaya hidup mereka sendiri dalam kehidupan sehari-hari, serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat guna menjaga dan meningkatkan kesehatan (Nadhiroh dan Sadewo, 2023).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan hal penting yang perlu diperhatikan dan diterapkan dalam upaya pencegahan, penanganan, dan penanggulangan penyakit, khususnya tuberkulosis, mengingat masih meningkatnya jumlah penderita di Indonesia. Penerapan PHBS memiliki beberapa indikator di bidang pencegahan dan pengendalian penyakit serta penciptaan lingkungan yang sehat. Beberapa cara untuk menerapkan PHBS antara lain mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menggunakan air bersih, mengelola air minum, dan makanan sesuai standar kesehatan, memberantas jentik-jentik nyamuk, mengelola limbah cair sesuai prosedur, menggunakan jamban sehat, menghindari merokok di dalam ruangan, berolahraga secara rutin, dan mengonsumsi buah serta sayur (Nadhiroh dan Sadewo, 2023).

Menurut KNCV (Koninklijke Nederlandse Centrale Vereniging) Tuberculosis Foundation (2018), dalam pengendalian penyakit

tuberkulosis dapat dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung, sebagai berikut (Nadhiroh dan Sadewo, 2023):

*Tabel 3. 1 PHBS dalam Pengendalian Tuberkulosis (Nadhiroh dan Sadewo, 2023)*

No.	PHBS dalam pengendalian tuberkulosis secara langsung	PHBS dalam pengendalian tuberkulosis secara tidak langsung
1.	Menjalankan hidup sehat dimulai dari diri sendiri, seperti tidak merokok	Melakukan olahraga secara teratur
2.	Mengonsumsi makanan bergizi seimbang untuk meningkatkan daya tahan tubuh	Beristirahat dengan cukup
3.	Membuka jendela rumah saat matahari terbit untuk mendapatkan sinar matahari yang cukup dan memastikan sirkulasi udara berjalan dengan baik	Menghindari tidur larut malam
4.	Menjemur alat tidur secara rutin untuk mencegah kelembaban dan pertumbuhan jamur.	Memberikan imunisasi BCG ( <i>Bacillus Calmette Guerin</i> ) terutama untuk bayi di bawah usia 3 bulan agar segera mendapatkannya.

Fenomena peningkatan penyakit malaria setiap tahun dikaitkan dengan rendahnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masyarakat. Berdasarkan data dari Depkes RI (2018), di Indonesia, PHBS pada tingkat rumah tangga masih kurang (60%). Provinsi Papua memiliki tingkat PHBS terburuk dengan sekitar 75,6% rumah tangga belum menerapkan PHBS, dan di Kabupaten Nabire sekitar 66,4% keluarga

belum menjalankan PHBS dengan baik. Rendahnya PHBS disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pencegahan malaria, yang mengakibatkan perilaku tidak peduli terhadap kebersihan lingkungan dan pengendalian jentik nyamuk (Bagau dkk., 2022).

Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan oleh setiap individu sebagai langkah pencegahan terhadap perkembangan nyamuk Anopheles, sehingga tidak menularkan penyakit malaria kepada manusia. Pengendalian nyamuk Anopheles meliputi pencegahan agar nyamuk tidak bertelur di sekitar rumah, perlindungan diri, pemberantasan jentik, pemusnahan telur, pemberian larvisida, fogging, serta promosi kesehatan keluarga. Namun, pencegahan malaria masih jarang dilakukan di masyarakat, seperti jarang menguras atau menutup bak mandi dan membuang sampah di belakang rumah yang bisa menjadi sarang nyamuk. Sebaliknya, ada beberapa orang yang rutin menguras bak mandi jika kotor, menjaga kebersihan rumah, memasang jaring pada setiap ventilasi rumah, dan tidak menggantung pakaian sembarangan (Bagau dkk., 2022).

Pada Desember 2019 kota Wuhan, ibu kota provinsi Hubei di China, menjadi pusat dari suatu wabah penyakit pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya. Sejak itu, penyakit ini menyebar dengan cepat ke seluruh dunia dan WHO telah menetapkan sebagai pandemi global. Pada akhir Mei 2020, jumlah kasus yang dilaporkan terinfeksi sekitar 6 juta orang dengan tingkat kematian terus meningkat mencapai sekitar 370.000, sementara jumlah kasus baru terus melonjak setiap harinya. Dampaknya sangat luas, COVID-19 telah mempercepat jumlah kematian, penurunan ekonomi, peningkatan jumlah pengangguran, dan menyebabkan meningkatkan kerugian finansial bagi perusahaan-perusahaan internasional besar. Hal ini juga membatasi perjalanan, dan memaksa untuk tetap di rumah setiap hari (WHO, 2020). Kejadian ini menjadi perhatian banyak orang di seluruh dunia dan telah berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Meskipun pemerintah telah merencanakan dan memperkirakan kapasitas mereka dalam menahan penyebaran penyakit dan memberikan pengobatan kepada pasien, mereka telah

mengabaikan dampak negatif pada kesehatan mental di seluruh dunia. Misalnya, terjadi peningkatan bunuh diri di berbagai negara, hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran akan dampak psikologis yang terkait dengan pandemic COVID-19 (Karuniawati dan Putrianti, 2020).

Selain itu, kebutuhan mendesak akan perhatian dan kesadaran yang tepat waktu terhadap perawatan kesehatan mental, dukungan sosial/program kerja, dan intervensi pengobatan yang optimal untuk gangguan jiwa; telah muncul. Misalnya, kecemasan menjadi salah satu tantangan mental terbesar yang dihadapi orang saat ini, diikuti oleh ketidakmampuan mereka untuk bekerja dari jarak jauh dan perasaan terisolasi dari kehidupan sosial mereka. Hal ini juga menjadi penting untuk memperhatikan faktor gaya hidup lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental seperti kualitas tidur, pola makan dan aktivitas fisik. Prosedur pencegahan penyebaran penyakit yang direkomendasikan selama ini difokuskan pada *social distancing* (minimal 1,5 meter) dan karantina di rumah. Ini diberlakukan oleh beberapa pemerintah dan dilaporkan "sangat efektif" untuk orang yang memilih untuk tinggal di dalam rumah. Namun, pembatasan rumah, dan jam malam menjadi perhatian karena berdampak pada aktivitas fisik (PA), perilaku makan dan kesehatan mental masyarakat secara global (Karuniawati dan Putrianti, 2020).

COVID-19 telah mempengaruhi kehidupan sosial kita seperti yang kita ketahui. Sebagian besar negara Arab telah mengambil langkah-langkah ekstrem untuk mencegah penyebaran penyakit dan melindungi warganya, mengikuti pendekatan tindakan isolasi agresif China, yang mengarah pada pengurangan kasus secara progresif. Dengan demikian, lembaga-lembaga akademik ditutup sejak 13 Maret dan beralih ke aktivitas *online*. Kebijakan jam malam telah diberlakukan, beberapa kota diisolasi, dan akses ke tempat kerja, *gym*, dan fasilitas sosial lainnya dilarang. Toko kelontong (toko serba ada), toko roti, dan fasilitas medis adalah satu-satunya layanan yang tersedia bagi orang-orang, karena mereka dapat mengunjunginya pada jam-jam tertentu terutama orang tua di atas 60 tahun. Langkah-langkah ini mendukung gaya hidup yang tidak

banyak bergerak karena mobilitas yang rendah dan dapat mempengaruhi integritas kesehatan jantung dan mental (Kilani *et al.*, 2020).

Maka dari itu, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi sangat penting pada pandemi COVID-19 karena virus ini menyebar melalui udara yang dihasilkan saat seseorang batuk, bersin, atau berbicara dengan orang lain. Oleh karena itu, PHBS menjadi cara yang efektif untuk mencegah penyebaran virus. Beberapa urgensi PHBS pada pandemi COVID-19 (Kemenkes RI, 2020) :

- 1) Mencegah penyebaran virus: seperti mencuci tangan secara teratur, memakai masker, dan menjaga jarak sosial, dapat membantu mencegah penyebaran virus COVID-19.
- 2) Mengurangi angka kasus positif COVID-19: Dengan menerapkan PHBS secara konsisten, angka kasus positif COVID-19 dapat dikurangi, sehingga sistem kesehatan tidak terlalu terbebani.
- 3) Melindungi diri sendiri dan orang lain: PHBS juga melindungi diri sendiri dan orang lain dari penularan virus. Meskipun seseorang tidak memiliki gejala, ia masih dapat menularkan virus ke orang lain.
- 4) Menjaga kesehatan fisik dan mental: PHBS dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, seperti pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan mengurangi stres.
- 5) Mendukung upaya pemerintah dalam menangani pandemi COVID-19: Menerapkan PHBS merupakan bentuk dukungan terhadap upaya pemerintah dalam menangani pandemi COVID-19 dan membantu mengendalikan penyebaran virus.

Dalam pandemi COVID-19, menerapkan PHBS tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga tanggung jawab bersama untuk melindungi diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, urgensi PHBS harus dipahami dan diimplementasikan secara konsisten oleh seluruh masyarakat untuk membantu memerangi pandemi COVID-19. The American Heart Association menunjukkan bahwa "Pencegahan adalah kunci untuk membatasi penyebaran virus corona dan karena lebih banyak orang bekerja dari jarak jauh atau mengurangi paparan publik mereka,

penting untuk mempertahankan kebiasaan sehat di rumah." Aktivitas fisik mencakup semua bentuk gerakan yang digerakkan oleh otot rangka yang mencakup aktivitas dengan tingkat intensitas yang berbeda. Aktivitas fisik meliputi kegiatan waktu luang seperti berjalan, hiking, berkebun, bersepeda, dan menari (Makatita, 2021). Meskipun olahraga yang bersifat kompetitif telah dilarang, melakukan permainan di dalam ruangan, membersihkan rumah, dan membawa tas belanjaan yang berat dapat dihitung sebagai pengganti aktivitas fisik. Selain itu, istirahat singkat dari waktu yang lama dihabiskan duduk dengan melakukan gerakan fisik selama 3-5 menit setiap satu jam memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Latihan jalan kaki atau peregangan dapat membantu meredakan kelelahan otot, ketegangan mental, dan meningkatkan sirkulasi darah serta kesehatan fisik secara keseluruhan (Tabi'in, 2020).

Sebelum terjadinya pandemi ini, kesehatan individu sudah terganggu karena gaya hidup yang tidak aktif yang dapat menyebabkan penyakit hipokinetik. Modifikasi gaya hidup yang dihasilkan dapat menjadi ancaman berat yang dapat mempengaruhi sejumlah aktivitas sehari-hari untuk orang-orang dari segala usia. Manfaat aktivitas fisik dalam kondisi yang muncul ini diharapkan melebihi manfaatnya yang diketahui pada peningkatan status mental dan dapat membantu orang mengatasi kejenuhan tinggal di rumah dan penarikan dari kehidupan sosial. Telah dilaporkan bahwa aktivitas fisik sedang hingga reguler dapat meningkatkan respon imun. Laporan juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang hingga reguler berbanding terbalik dengan kejadian infeksi saluran pernapasan atas yang biasanya disebabkan oleh agen virus (Chung *et al.*, 2020).

*Non-Exercise Activity Thermogenesis* (NEAT) berperan dalam mengatur total pengeluaran energi, yang berpotensi memiliki dampak jangka panjang pada berat badan, harapan hidup, dan untuk mengelola gaya hidup. Oleh karena itu, NEAT mewakili komponen variabel utama dari total energi harian. Selain itu, pengurungan di rumah dapat mengubah perilaku makan akibat kebosanan dan akses ke makanan. Dengan

demikian, nutrisi seimbang menjadi vital untuk mendukung sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan keseimbangan energi untuk mengurangi risiko berkembangnya penyakit kronis dan infeksi (Chung *et al.*, 2020).

Selanjutnya, pola tidur yang terganggu karena perubahan jam kerja dan pola kerja harian dapat mengurangi sinyal berbasis cahaya untuk bangun dan tidur, yang diperlukan untuk ritme harian kita (sirkadian). Ini telah mempengaruhi dan mengganggu pola tidur yang dapat menyebabkan insomnia. Akibatnya, tertidur tertunda tujuh hingga delapan jam setiap malam dan bangun tepat waktu menjadi lebih sulit. Dampak dari kurang tidur ini menyebabkan rasa kantuk, ketidaknyamanan, dan kesulitan berkonsentrasi saat beraktivitas di siang hari. Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan menjaga sistem kekebalan tubuh berfungsi dengan baik. Selain itu, tidur juga memiliki dampak positif pada kesehatan emosional dan mental, membantu mengurangi tingkat stres, depresi, dan kecemasan. Sebelum wabah virus corona, jutaan orang sudah mengalami masalah insomnia, namun pandemi ini telah menyebabkan munculnya tantangan baru yang mempengaruhi bahkan orang-orang yang sebelumnya tidak memiliki masalah tidur. Paparan berlebihan pada layar, terutama di malam hari, dapat berdampak buruk pada tidur seseorang. Hal ini disebabkan oleh cahaya biru yang dipancarkan oleh layar, yang dapat mengganggu produksi alami hormon melatonin dalam tubuh yang bertanggung jawab untuk membantu kita tidur (Chung *et al.*, 2020).

WHO menyatakan bahwa kesehatan tidak hanya berarti bebas dari penyakit, tetapi juga melibatkan keadaan yang melibatkan integrasi fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam konteks ini, penting untuk menekankan betapa pentingnya kesehatan mental, aktivitas fisik, tidur yang sehat, dan nutrisi selama pandemic. Selama masa karantina pandemi COVID-19, kesehatan mental telah menjadi fokus perhatian yang besar. Oleh karena itu, kami memiliki hipotesis bahwa melakukan aktivitas fisik yang memadai, menjaga kualitas diet yang baik, dan memastikan tidur

yang cukup berkaitan dengan adanya kesejahteraan mental yang lebih baik (WHO, 2020).

Ketika kita membicarakan tentang kesehatan, sering kali kita hanya berpikir tentang aspek fisik, yaitu ketiadaan penyakit atau kelainan dalam tubuh. Namun, pandangan ini terlalu sempit, karena kesehatan sebenarnya mencakup berbagai dimensi lainnya. WHO telah mengakui hal ini dan menjelaskan bahwa kesehatan bukanlah hanya tentang tidak ada penyakit, tetapi juga tentang bagaimana semua aspek kehidupan kita saling terkait dan berdampak pada kesejahteraan kita secara keseluruhan (WHO, 2020). Salah satu aspek penting yang harus diperhatikan adalah kesejahteraan mental. Pandemi COVID-19 telah memberikan tekanan psikologis yang besar bagi banyak orang di seluruh dunia. Masa karantina, keterbatasan sosial, ketidakpastian, dan ketakutan akan penyebaran virus telah menyebabkan peningkatan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memberikan perhatian yang serius terhadap kesehatan mental kita dan untuk mencari cara-cara untuk menjaga keseimbangan mental yang sehat selama masa-masa sulit ini (Rusdi dkk., 2021).

Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan kita secara keseluruhan. Dengan adanya pembatasan aktivitas di luar rumah selama pandemi, banyak orang menghadapi tantangan dalam menjaga gaya hidup aktif. Namun, penting bagi kita untuk tetap bergerak dan mencari cara-cara untuk berolahraga di dalam rumah atau di sekitar lingkungan kita. Aktivitas fisik tidak hanya membantu menjaga berat badan yang sehat, tetapi juga memiliki efek positif pada kesejahteraan mental kita. Berolahraga dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur kita. Selain aktivitas fisik, nutrisi juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kita (Utami dan Sani, 2021).

Pola makan yang sehat dan seimbang dapat memberikan tubuh kita nutrisi yang dibutuhkan untuk berfungsi dengan baik. Selama masa



pandemi, mungkin ada kecenderungan untuk mengandalkan makanan cepat saji atau makanan yang tidak sehat sebagai bentuk kenyamanan atau sebagai cara mengatasi stres. Namun, penting untuk tetap memperhatikan makanan yang kita konsumsi dan memilih makanan yang memberikan manfaat nutrisi yang optimal bagi tubuh kita. Dengan menjaga pola makan yang sehat, kita dapat mendukung sistem kekebalan tubuh kita, menjaga energi yang stabil, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Kasrudin dkk., 2021).

Selain itu, tidur yang cukup dan berkualitas juga sangat penting untuk kesejahteraan kita. Tidur yang baik membantu tubuh kita dalam memulihkan diri, mengatur hormon, dan memperbaiki sistem kekebalan tubuh. Selama pandemi, banyak orang mengalami perubahan pola tidur mereka. Stres, kecemasan, atau perubahan rutinitas sehari-hari dapat mempengaruhi tidur kita. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan rutinitas tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari kebiasaan-kebiasaan yang dapat mengganggu tidur kita. Dengan tidur yang cukup dan berkualitas, kita dapat mengoptimalkan fungsi tubuh kita dan meningkatkan kesejahteraan mental kita. Secara keseluruhan, selama pandemi COVID-19, penting untuk memberikan perhatian serius terhadap kesejahteraan mental, aktivitas fisik, tidur yang sehat, dan nutrisi yang baik. Memadai melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan yang sehat, dan tidur yang baik dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik. Dalam menghadapi tantangan yang dihadapi selama masa pandemi, kita perlu menjaga keseimbangan dalam semua aspek kehidupan kita dan memberikan perhatian yang tepat pada kesehatan kita secara keseluruhan (Kilani *et al.*, 2020).

### **3. Perilaku hidup bersih dan sehat menurut islam**

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan suatu konsep yang dianjurkan oleh Islam. Dalam ajaran Islam, menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh merupakan suatu kewajiban. Seperti halnya ketika sebelum melaksanakan shalat 5 waktu kita harus mensucikan diri dari hadas kecil dengan mengambil wudhu terlebih dahulu. Hal tersebut juga

merupakan bentuk dari penerapan PHBS dalam Islam. Hal ini tercermin dalam beberapa ayat Al-Quran, diantaranya (Anam, 2016):

- 1) QS. Al-Maidah (5): 6 "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuhlah) kaki kamu sampai dengan kedua mata kaki." QS. Al-Baqarah (2): 195 "Dan janganlah kamu membuang dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam konteks COVID-19 menurut ajaran Islam sangat penting untuk diterapkan. Beberapa aspek PHBS yang bisa dipraktikkan dalam rangka mencegah penularan COVID-19 dan menjaga kesehatan sesuai dengan nilai-nilai Islam adalah sebagai berikut (Kasrudin dkk., 2021):

- 1) Menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar dengan rajin mencuci tangan menggunakan sabun atau hand sanitizer. Hal ini sesuai dengan prinsip kebersihan yang sangat dijunjung tinggi dalam Islam.
- 2) Menjaga jarak atau *physical distancing* dalam interaksi sosial sehari-hari. Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga jarak dalam berkomunikasi dengan orang lain, terutama dalam konteks penyakit menular seperti COVID-19.
- 3) Menghindari kerumunan dan memakai masker saat keluar rumah. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan dan keselamatan diri serta orang lain.
- 4) Menjaga kesehatan fisik dan mental dengan pola hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur dan makan makanan yang bergizi. Hal ini sesuai dengan nilai-nilai Islam yang mengajarkan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran.
- 5) Mematuhi aturan pemerintah dan petugas kesehatan terkait dengan upaya pencegahan dan penanganan COVID-19. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam yang mengajarkan tentang pentingnya patuh dan taat kepada otoritas yang berwenang.

Dalam Islam, menjaga kesehatan dan keselamatan diri serta orang lain merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap umatnya. Oleh karena itu, penerapan PHBS dalam konteks COVID-19 sesuai dengan ajaran Islam dan dapat membantu mencegah penyebaran virus tersebut serta menjaga kesehatan umat manusia secara umum. Dengan menjalankan PHBS yang sesuai dengan ajaran Islam, diharapkan umat Muslim dapat menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan sekitar serta mendapatkan keberkahan dan rahmat dari Allah SWT (Anam, 20016).

Undang-Undang Kesehatan Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 menyatakan: “Kesehatan adalah suatu kondisi sehat, baik jasmani, rohani, rohani maupun sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi.” Itulah artinya Kesehatan manusia atau individu meliputi aspek fisik, mental dan spiritual dan sosial, untuk mencapai kesejahteraan manusia yang baik produktivitas dan kehidupan ekonomi. Karena itu, menurut Bloom (1974) derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan pelayanan kesehatan. dari 4 faktor, faktor lain, yaitu faktor perilaku, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan, khususnya dalam penerapan prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan di lingkungan individu, keluarga dan masyarakat (Khairani, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai kesehatan yang optimal bagi semua orang. Kondisi sehat tidak serta merta, tetapi kita harus selalu berusaha dari yang mengabaikan kesehatan menjadi untuk selalu mengusahakan hidup sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai untuk mendorong pola pikir sehat yang menjadi tanggung jawab kita dalam masyarakat, dan itu harus dimulai dan dipelihara dengan sendirinya. Upaya ini disengaja menerapkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya sebagai investasi untuk pengembangan sumber daya manusia yang produktif (Khairani, 2020).

Di zaman sekarang ada banyak kasus-kasus gangguan fisik manusia dan gangguan kesehatan jiwa mental, jenis dan bentuknya juga bervariasi, ada penyakit yang timbul yang penyakit itu belum pernah timbul sebelumnya, tentu manusia dengan daya dan upayanya untuk mengobati penyakit yang menimpa diri mereka, banyak harta yang sudah dikorbankan untuk upaya kesembuhan, jumlah rumah sakit dan klinik dari hari kehari semakin bertambah jumlahnya dari jumlah yang banyak itu, rumah sakit maupun klinik itu selalu penuh, dan penyakit pula semakin merajalela dan terus bertambah banyak, penyakitnya semakin variatif, bahkan boleh dikatakan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran, dari mulai penyakit infeksi sampai pada penyakit non infeksi/penyakit metabolic yang dari hari kehari semakin banyak sekali kasusnya, usia rata-rata orang yang terjangkit penyakit metabolic contoh, stroke, diabetes mellitus, jantung koroner di usia muda pun banyak yang terjadi (Akbar, 2015).

Allah lebih menyayangi muslim yang kuat dibandingkan dengan muslim yang lemah dalam kekuatan tubuh. Kekuatan fisik dan kesehatan merupakan hal yang kita selalu mohonkan kepada Allah dalam setiap doa. Rasulullah, sebagai manusia terbaik yang menyampaikan risalah Allah kepada hamba-hamba-Nya, telah memberikan banyak inspirasi melalui hadis-hadisnya. Dengan menggali petunjuk dari ajaran Rasulullah s.a.w, kita dapat menjelajahi bidang ilmu pengetahuan yang menarik mengenai kehidupan sehat Rasulullah. Bagaimana Rasulullah dapat menjaga kebugarannya dalam kesibukannya menyebarkan risalah Islam (Akbar, 2015). Menurut White (1977), kesehatan adalah keadaan di mana seseorang tidak mengalami keluhan atau tanda-tanda penyakit atau kelainan saat diperiksa. Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 mendefinisikan kesehatan sebagai ketahanan "jasmaniah, ruhaniyah, dan sosial" yang diberikan oleh Allah sebagai karunia yang harus disyukuri dengan mengikuti petunjuk-Nya, serta menjaga dan mengembangkannya. Konsep ini dipandang dari perspektif Islam yang merujuk pada kitab suci Al-Quran (Al-Aidan, 2015).

Dalam Islam, perhatian terhadap kesehatan sangat penting, dan ini tercermin dalam Al-Quran dan Hadits yang banyak mengandung referensi tentang kesehatan. Istilah "sehat wal afiat" dalam bahasa Indonesia mengacu pada kondisi tubuh yang bebas dari virus dan penyakit. Istilah ini mencakup kesehatan fisik, mental, dan juga kesehatan masyarakat. Menurut Dian Mohammad Anwar dari Foskos Kesweis (Forum Komunikasi dan Studi Kesehatan Jiwa Islami Indonesia), konsep kesehatan dalam Islam lebih mengacu pada makna yang terkandung dalam kata "afiat". Meskipun sering kali kedua istilah ini digunakan secara bergantian, keduanya memiliki makna yang berbeda, karena masing-masing dapat mencerminkan makna yang terkandung dalam kata yang tidak disebutkan (Al-Aidan, 2015).

Menurut Undang-Undang No. 23 tentang Kesehatan, kesehatan adalah keadaan yang memungkinkan seseorang hidup secara produktif secara sosial dan ekonomis, yang meliputi keadaan sejahtera dari tubuh, jiwa, dan sosial. Dalam kamus bahasa Arab, "sehat" diartikan sebagai keadaan baik bagi seluruh anggota tubuh, sementara "afiat" diartikan sebagai perlindungan Allah SWT terhadap hamba-Nya dari bencana dan tipudaya. Perlindungan ini tentu saja hanya dapat diperoleh secara sempurna oleh mereka yang mematuhi petunjuk-Nya. Oleh karena itu, makna "afiat" dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sesuai dengan tuntunan Nabi, umat Islam diajarkan untuk selalu bersyukur atas nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT. Bahkan, kesehatan dapat dianggap sebagai nikmat Allah SWT yang terbesar yang harus diterima manusia dengan rasa syukur. Salah satu bentuk syukur terhadap nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah SWT adalah dengan menjaga kesehatan kita (Zaidan, 2015).

#### **a. Kesehatan Preventive Versi Nabi Muhammad SAW**

Kesehatan merupakan karunia dari Allah yang Maha Kuasa, penciptaan manusia telah dirancang dengan keseimbangan yang baik, kecuali jika Allah menghendaki hal lain. Terkadang, manusia sendiri merusak keseimbangan tubuhnya, contohnya dalam hal saluran

pencernaan akibat konsumsi makanan sembarangan atau kebiasaan buruk seperti merokok atau bekerja tanpa istirahat. Rasulullah dalam sebuah hadis menyatakan, “Dan musibah apapun yang menimpamu, itu adalah akibat perbuatan tanganmu” (QS. Asyu'ara: 30). Lebih baik mencegah penyakit daripada mengobatinya, karena sebagian besar bahan kimia yang masuk ke dalam tubuh adalah melalui makanan. Rasulullah juga dalam hadisnya mengatakan, "Sumber daripada penyakit adalah perut, perut adalah gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat" (HR Muslim). Kebiasaan kurang sehat seperti kurang berolahraga, tidur larut malam, dan kebersihan diri yang buruk merupakan penyebab beberapa penyakit. Oleh karena itu, Rasulullah dalam hadisnya mengatakan, "Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, jangan mencelupkan tangannya ke tempat wudhunya, sehingga mencuci tangannya sebanyak tiga kali, karena salah seorang diantara kalian tidak tahu dimana tangannya bermalam" (HR. Sunan Nasa'i). Munculnya banyak penyakit non-infeksi dalam masyarakat adalah bukti bahwa perhatian terhadap gaya hidup sehat rendah (Khairani, 2020).

Petunjuk Rasulullah dalam hadis di atas memiliki nilai yang tinggi karena mengajarkan kepada kita tentang pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain adalah mencuci tangan sebelum makan menggunakan air mengalir dan sabun atau antiseptik. Tangan sering terkontaminasi bakteri melalui sentuhan dan pegangan, misalnya saat memegang uang yang mungkin tidak diketahui asalnya. Oleh karena itu, mencuci tangan dengan air yang mengalir merupakan langkah pertama dalam menjalani gaya hidup dan makan sehat. Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dapat mengurangi risiko diare hingga 47% dan Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) hingga 30%, serta mencegah penularan penyakit seperti hepatitis A, toxoplasmosis, dan lainnya (Hanafi, 2014).

Mulailah makan dengan menyebut nama Allah seperti yang disampaikan dalam hadis yang berasal dari Aisyah, bahwa Rasulullah

bersabda, Jika salah seorang diantara kalian menyantap makanan, hendaknya dia membaca ‘*BISMILLAH*’, Jika ia lupa membacanya maka hendaknya dia mengucapkan ‘*bismillahi fi awwalihi wa akhirih*’ (dengan menyebut nama Allah pada permulaan dan akhirnya)” ( HR. Abu dawud, AT-Tirmidzi, dan Ibnu Majah). Menghendaki perlindungan saat makan memiliki tingkat penting yang sangat tinggi, mengingat bahwa Allah-lah yang memberikan kesehatan, kekuatan fisik, dan penyembuhan penyakit. Makan menggunakan tangan kanan pada dasarnya adalah sebagai wujud penghormatan kepada manusia, karena tangan kiri sering kali digunakan untuk urusan yang dianggap kurang pantas. Sebagaimana yang disampaikan oleh Rasulullah yang artinya, “Apabila seseorang dari kalian makan, hendaknya ia makan dengan tangan kanannya, karena sesungguhnya setan itu makan dengan tangan kirinya dan ia minum dengan tangan kirinya” (HR,Muslim, Abu Dawud dan Ibnu majah) (Khairani, 2020).

Anjuran dalam agama Islam untuk menjaga kebersihan sangat memperhatikan isu kebersihan yang merupakan salah satu aspek penting dalam bidang kedokteran. Dalam konteks Islam, isu-isu yang berkaitan dengan kebersihan disebut sebagai Al-Thaharat. Dari perspektif kebersihan dan kesehatan, Al-Thaharat menjadi salah satu bentuk upaya pencegahan yang berguna untuk mengurangi penyebaran berbagai jenis kuman dan bakteri. Para tokoh seperti Imam Al-Suyuthi, 'Abd Al-Hamid Al Qudhat, dan ulama lainnya menyatakan bahwa menjaga kesucian dan kebersihan adalah bagian dari ibadah dalam Islam, sebagai bentuk qurbat (pendekatan diri kepada Allah) dan ta'abbudi (pengabdian kepada Allah). Hal ini dianggap sebagai kewajiban dan dianggap sebagai kunci dalam melaksanakan ibadah. Nabi Muhammad saw bersabda, “Dari 'Ali ra, dari Nabi saw, beliau berkata: "Kunci shalat adalah bersuci" (HR Ibnu Majah, al- Turmudzi, Ahmad, dan al- Darimi). Dalam Islam, menjaga kebersihan dianggap sebagai bagian penting dari ibadah dan merupakan tindakan

pengecahan yang efektif untuk melawan penyebaran penyakit dan infeksi (Hanafi, 2014).

**b. Kesehatan Dari Aspek Ekonomi**

Terlihat bahwa ketika seseorang dewasa memiliki tingkat produktivitas yang tinggi, artinya mereka terlibat dalam kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang dapat mendukung kehidupan mereka sendiri atau keluarga secara finansial. Namun, batasan ini tidak berlaku bagi mereka yang masih siswa atau mahasiswa, serta bagi mereka yang telah memasuki usia lanjut dan menjadi pensiunan. Bagi kelompok-kelompok ini, produktivitasnya lebih ditujukan pada aspek sosial, seperti meraih prestasi akademik bagi siswa atau mahasiswa, serta terlibat dalam kegiatan sosial, agama, atau pelayanan masyarakat bagi orang lanjut usia. Seperti yang dijelaskan dalam Firman Allah yang tertuang dalam Al-Quran surat Al Ra'd: 28 yang berbunyi: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenang” (Q.S. Al-Ra'd:28) (Rinanto, 2015).

Profesor Nasaruddin Umar, seorang Guru Besar di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, menyatakan bahwa dalam diri manusia terdapat tiga unsur, yaitu unsur jasad (*jasadiyyah*), unsur nyawa, dan unsur ruh yang disebut khalqan akhar dalam Al-Quran. Seseorang hanya dapat disebut manusia apabila memiliki ketiga unsur ini. Hubungan antara makhluk dan Tuhannya akan berjalan dengan baik jika makhluk tersebut mentaati perintah-perintah Allah. Ciri-ciri jiwa yang sehat, yang dalam Al-Quran disebut Qalbun Salim, termasuk memiliki hati yang senantiasa bertobat (*attaqwa*), hati yang menjauhi hal-hal duniawi (*al-zuhd*), hati yang selalu bermanfaat (*al-shumi*), dan hati yang senantiasa bergantung kepada pertolongan Allah (*al-faqir*). Salah satu naluri manusia adalah menjalani kehidupan sosial dalam arti yang luas, yaitu hidup bermasyarakat (Saputra dkk., 2019).

Menurut Aristoteles, manusia dijelaskan sebagai Zone Polition, yang berarti manusia selalu membutuhkan keberadaan orang lain. Oleh



karena itu, dalam agama Islam, terdapat istilah Ukhuwah (persaudaraan) yang bertujuan untuk menciptakan muamalah (interaksi saling menguntungkan), sehingga rasa persaudaraan dapat ditingkatkan. Hal ini sejalan dengan QS. Al-Hujurat ayat 13 yang menyatakan bahwa, “hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki- laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa- bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah maha mengetahui lagi maha mengenal” (QS. Al- Hujarat:13) (Yuwanto dan Amrullah, 2017).

**c. Ajaran Islam Tentang Kesehatan**

Al-Qur'an dan hadis Rasulullah, keduanya sebagai panduan bagi semua ciptaan Allah, adalah kitab suci yang berisi banyak ajaran Islam tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk juga tentang kesehatan. Beberapa ajaran yang berkaitan dengan kesehatan yang terdapat dalam keduanya adalah sebagai berikut (Kusumawardani dan Rekawati, 2019):

1) Perintah hidup bersih

Dalam agama Islam, diinstruksikan kepada pengikutnya agar menjalani kehidupan yang bersih, karena kebersihan merupakan langkah pertama dalam meraih kesehatan. Sebagai contoh, terdapat ayat dalam surah Al-Mudatsir ayat 74 yang menyatakan bahwa,“...dan bersihkanlah pakaianmu dan tinggalkanlah segala macam kotoran”. Dan contoh hadist yang memerintahkan umat muslim untuk hidup sehat adalah “Adakah merupakan hak atas seseorang muslim ketika mandi dalam seminggu, agar sehari daripadanya ia membasahi kepala dan seluruh badannya” (muttafaqun ‘Alaih).

2) Perintah untuk memakan makanan yang baik dan halal serta tidak berlebihan

Salah satu ilustrasi ajaran dalam agama Islam yang terkait dengan kesehatan ialah ketentuan untuk mengonsumsi makanan yang bermutu tinggi, halal dan tidak berlebihan. Surah Al-Baqarah ayat 168 memberikan penjelasan mengenai hal ini dengan makna sebagai berikut: “wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan jangan kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

3) Perintah untuk menjaga kesucian lahir dan bathin

Ajaran Islam yang berikutnya adalah kewajiban menjaga kesucian baik secara fisik maupun spiritual. Prinsip ini memiliki signifikansi penting dalam menjaga kesehatan, karena seseorang perlu menjaga kebersihan tubuh dan juga kebersihan jiwa (psikis) untuk mencapai kesehatan yang optimal. Sebagai contoh, ayat 195 dari surah al-Baqarah yang artinya: “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”.

4) Larangan untuk merusak alam

Satu ajaran dalam agama Islam yang terkait dengan kesehatan adalah larangan merusak lingkungan, karena kita menyadari bahwa lingkungan merupakan faktor penting dalam mencapai keadaan sehat. Contoh kutipan yang berkaitan dengan ajaran ini terdapat dalam surah al-Baqarah ayat 205 yang artinya: “Dan apabila ia berpaling (dari mukamu) ia berjalan di muka bumi untuk mengadakan kerusakan padanya, dan merusak tanaman-tanaman dan binatang ternak dan Allah tidak menyukai kebinasaan” (Kusumawardani dan Rekawati, 2019).

Lebih baik mencegah daripada mengobati. Manusia bukan hanya memiliki keberadaan fisik yang sehat, tetapi juga merupakan makhluk yang paling istimewa di antara semua ciptaan Allah SWT. Dengan diberkahi fisik, akal, dan syahwat, kesempurnaan ini menjadikan manusia

memiliki kekuatan berpikir dan kemampuan mengatur emosi baik dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya. Sehat secara fisik, psikis, dan sosial, serta hidup harmonis di masyarakat tanpa mengganggu orang lain adalah kriteria untuk seseorang dikatakan sehat. Penting bagi individu sebagai hamba Allah dan sebagai khalifah di bumi ini untuk memiliki pikiran yang sehat, tidak hanya sekedar keadaan normal yang dimiliki oleh hewan. Oleh karena itu, pendekatan kesehatan manusia harus holistik, dan Islam, dengan Rasulullah sebagai contoh, telah mencakup seluruh aspek tersebut. Untuk mencapai kesehatan tersebut, seseorang perlu mengusahakan gaya hidup seimbang agar fisiknya sehat, mendapatkan ketenangan jiwa melalui iman dan takwa, serta berinteraksi dengan alam dan lingkungannya untuk menjadi manusia yang sehat (Khairani, 2020).

#### **4. Langkah Mudah untuk Hidup Bersih dan Sehat**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang sangat penting untuk memelihara kesehatan dan mencegah penyakit, termasuk COVID-19. Dalam menghadapi pandemi ini, pemerintah dan organisasi kesehatan global seperti Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) dan *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* memberikan instruksi yang jelas mengenai PHBS bagi pasien COVID-19. Instruksi ini bertujuan untuk melindungi pasien, orang-orang di sekitarnya, dan masyarakat pada umumnya (Anggraini dan Hasibuan, 2020).

Salah satu tindakan yang paling mendasar dan mudah dilakukan adalah mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air mengalir. Mencuci tangan dengan benar membantu menghilangkan kuman dan virus yang mungkin menempel pada tangan. Pada saat yang sama, penting untuk menghindari menyentuh wajah, hidung dan mata sebelum mencuci tangan, karena virus dapat masuk ke tubuh melalui saluran pernapasan atau kontak langsung dengan mata. Selain itu, menjaga jarak sosial minimal satu meter dari orang lain juga sangat penting, karena dalam situasi pandemi, kerumunan dan pertemuan yang tidak penting dapat meningkatkan risiko penularan virus (Dewi dkk., 2020). Dengan menjaga jarak, kita dapat

mengurangi peluang terpapar virus melalui percikan air liur yang mungkin terjadi saat seseorang batuk, bersin, atau berbicara. Penggunaan masker yang tepat juga menjadi bagian penting dari PHBS saat berada di tempat umum atau saat berinteraksi dengan orang lain. Masker membantu menahan droplet yang keluar saat seseorang bernapas, berbicara, atau batuk, sehingga mengurangi risiko penularan virus. Memastikan masker dikenakan dengan benar, menutupi mulut dan hidung secara menyeluruh, sangat penting untuk menjaga efektivitasnya (Maulidia dan Hanifah, 2020).

Selanjutnya, menjaga kebersihan lingkungan dan permukaan yang sering disentuh juga merupakan langkah yang harus diperhatikan. Virus dapat bertahan pada berbagai permukaan, seperti meja, gagang pintu, dan telepon genggam. Oleh karena itu, membersihkan permukaan tersebut dengan menggunakan desinfektan yang sesuai dapat membantu mengurangi risiko penularan melalui kontak dengan permukaan yang terkontaminasi. Selanjutnya, tidak berbagi barang-barang pribadi juga merupakan bagian penting dari PHBS. Barang-barang pribadi seperti sikat gigi, handuk, atau alat makan dapat menjadi media penularan penyakit jika digunakan secara bersama-sama. Oleh karena itu, penting untuk memastikan setiap individu menggunakan barang-barang pribadi mereka sendiri dan tidak berbagi dengan orang lain (Lailiyah dkk., 2021).

Untuk memutus dari penyebaran COVID-19 bisa juga dengan penggunaan masker terutama saat bepergian ke luar rumah. Berdasarkan rekomendasi WHO terkait penggunaan masker pada anak-anak berusia  $\leq 5$  tahun tidak direkomendasikan menggunakan masker, namun tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku. Pada anak usia 6-11 tahun dapat menggunakan masker berdasarkan pendekatan berbasis risiko, dengan pertimbangan seperti pemahaman anak dan pengawasan orang dewasa mengenai penggunaan tepat masker. Anak usia  $> 12$  tahun mengikuti prinsip penggunaan masker pada orang dewasa. Selain itu juga ada beberapa kondisi dimana anak diizinkan untuk tidak menggunakan masker, misalnya aktivitas seperti bermain dan berolahraga, ketika berada

di rumah, dan tidak bergejala COVID-19, atau tidak ada pasien COVID-19 di dalam rumah. Namun, meskipun diperbolehkan tidak menggunakan masker pada kondisi tersebut, protokol kesehatan seperti menjaga jarak minimal 1 meter, tidak berkerumun serta membatasi jumlah orang yang beraktivitas bersama juga tetap harus dilakukan dan jangan lupa untuk selalu mencuci tangan menggunakan sabun atau hand sanitizer (WHO, 2020).

Terakhir, menghindari kontak dengan orang yang sakit atau memiliki gejala COVID-19 merupakan langkah pencegahan yang sangat penting. Gejala COVID-19 termasuk demam, batuk dan kesulitan bernapas. Kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dapat meningkatkan risiko penularan virus. Oleh karena itu, penting untuk menghindari kontak fisik dengan orang yang sakit dan tetap menjaga jarak yang aman. Dalam kesimpulannya, PHBS adalah serangkaian tindakan yang harus diadopsi oleh setiap individu dalam upaya memelihara kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit, termasuk COVID-19 (Aini dan Sriasih, 2020). Instruksi pemerintah dan organisasi kesehatan mengenai PHBS sangat jelas dan mudah diikuti. Mencuci tangan secara teratur, menjaga jarak sosial, menggunakan masker dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, tidak berbagi barang-barang pribadi, dan menghindari kontak dengan orang sakit atau yang memiliki gejala COVID-19 adalah langkah-langkah penting yang dapat membantu melindungi diri sendiri dan orang lain. Dalam situasi pandemi ini, penerapan PHBS menjadi tanggung jawab bersama kita sebagai masyarakat untuk melindungi kesehatan dan keselamatan bersama (Kemenkes RI, 2020).

Demi terwujudnya tujuan PHBS, maka diperlukan tatanan masyarakat yang dimulai dari aktivitas kehidupan sehari-hari yaitu lingkungan rumah tangga, masyarakat dan sekolah. Di lingkungan terdekat anak yaitu keluarga dianjurkan untuk menggunakan air bersih, menjaga kebersihan jamban, memberantas jentik nyamuk, mengonsumsi buah dan sayur secara seimbang, olah raga teratur dan tidak merokok di dalam rumah. Peran orang tua menjadi sangat penting dalam memberikan

pemahaman kepada anak mengenai PHBS. Orang tua memiliki kewajiban untuk mendidik, melatih, menasihati dan mengingatkan anak agar selalu menjaga kebersihan dan kesehatan diri berperan penting dalam upaya meningkatkan kesehatan anak usia dini. PHBS dapat menyeimbangkan zat gizi dan nutrisi sesuai dengan kebutuhan anak. Kesesuaian tersebut dipertimbangkan berdasarkan jenis makanan, berat badan, usia, dan aktifitas tubuh (Rahayu & Setiasih, 2022).



**Gambar 3. 1** *Salah Satu Aktivitas PHBS - Cuci Tangan Pakai Sabun (KEMENKES RI, 2016)*

Salah satu aspek utama dalam penerapan PHBS adalah PHBS di tingkat rumah tangga, yang bertujuan untuk memberdayakan anggota keluarga agar mengetahui, mau dan mampu menjalani perilaku hidup bersih dan sehat serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan masyarakat. Tujuan utama dari penerapan PHBS di rumah tangga adalah tercapainya kondisi rumah tangga yang sehat. Ada beberapa indikator PHBS di tingkat rumah tangga yang bisa digunakan sebagai acuan untuk menilai keberhasilan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di rumah tangga. Berikut ini adalah 10 indikator PHBS di tingkat rumah tangga (KEMENKES RI, 2016):

*Tabel 3. 2 PHBS Pada Rumah Tangga (KEMENKES RI, 2016)*

<b>No.</b>	<b>Contoh PHBS Pada Rumah Tangga</b>	<b>Manfaat</b>
1.	Persalinan dibantu oleh tenaga kesehatan	Persalinan yang ditangani oleh tenaga kesehatan seperti dokter, bidan, atau paramedis mengikuti standar penggunaan peralatan yang bersih, steril, dan aman. Langkah ini mencegah infeksi dan risiko lain yang dapat membahayakan keselamatan ibu dan bayi.
2.	Pemberian ASI (Air Susu Ibu) eksklusif	Kesadaran akan pentingnya ASI bagi bayi usia 0 hingga 6 bulan merupakan indikator penting keberhasilan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tingkat rumah tangga. Praktik ini memudahkan pemantauan pertumbuhan bayi.
3.	Penimbangan bayi dan balita secara rutin	Penimbangan bayi dapat dilakukan di Posyandu mulai usia 1 bulan hingga 5 tahun, yang berfungsi untuk memantau pertumbuhan anak dan menyediakan imunisasi lengkap. Penimbangan rutin juga membantu mendeteksi kasus gizi buruk lebih awal.
4.	Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih	Praktik ini tidak hanya berkaitan dengan kebersihan diri, tetapi juga merupakan langkah pencegahan penularan berbagai penyakit melalui tangan yang bersih dan bebas kuman (Gambar 3.).
5.	Menggunakan air bersih	Air bersih adalah kebutuhan dasar untuk hidup sehat.
6.	Menggunakan jamban	Jamban adalah infrastruktur sanitasi

	sehat	penting yang berkaitan dengan pembuangan limbah dan air untuk kebersihan.
7.	Membasmi jentik nyamuk	Nyamuk adalah vektor berbagai penyakit, sehingga memutus siklus hidupnya menjadi bagian penting dari pencegahan penyakit.
8.	Mengonsumsi buah dan sayuran	Buah dan sayuran memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang diperlukan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat.
9.	Berolahraga setiap hari	Aktivitas fisik bisa berupa olahraga atau kegiatan yang melibatkan gerakan dan tenaga.
10.	Tidak merokok di dalam rumah	Perokok aktif dapat menyebabkan berbagai penyakit bagi perokok pasif. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat melindungi keluarga dari berbagai masalah kesehatan.

Pentingnya PHBS tidak hanya dilakukan di rumah tetapi juga di lingkungan lain seperti sekolah. Sekolah adalah tempat anak-anak belajar, bersosialisasi, dan bermain, tetapi juga bisa menjadi tempat penularan penyakit. Kurangnya pengetahuan anak-anak tentang PHBS dapat membuat mereka kurang menjaga kebersihan, yang berdampak negatif pada kesehatan mereka (Putri dan Sofiyanti, 2023). PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat sekolah agar mengetahui, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam menciptakan sekolah yang sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat adalah serangkaian tindakan yang dilakukan oleh siswa, guru dan masyarakat sekolah berdasarkan kesadaran yang diperoleh melalui



pembelajaran. Dengan demikian, mereka dapat secara mandiri mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat (Wahyudi dan Frianto, 2023). Dan berikut beberapa contoh PHBS yang dapat diterapkan di sekolah (KEMENKES RI, 2016):

**Tabel 3. 3 Penerapan PHBS di Sekolah (KEMENKES RI, 2016)**

No.	Contoh PHBS di Sekolah
1.	Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan
2.	Mengonsumsi makanan sehat
3.	Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4.	Berolahraga secara teratur
5.	Membasmi jentik nyamuk
6.	Tidak merokok di lingkungan sekolah
7.	Membuang sampah pada tempatnya
8.	Melakukan kerja bakti bersama warga sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

Guru memainkan peran penting dalam membantu siswa memahami penyakit COVID-19 dan mengatasi kecemasan mereka. Karena itu, guru harus aktif mencari informasi yang benar dan bantu siswa agar tidak terperangkap hoax atau informasi yang salah. Guru harus mencontohkan perilaku-perilaku yang melindungi diri dan orang lain. Hal-hal yang bisa diajarkan oleh seorang guru pada muridnya yaitu dengan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik, apabila siswa masih terlalu kecil, bantu dia mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir yang benar sekolah perlu menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun atau cairan pembersih tangan yang memadai, Jaga jarak paling sedikit 1 meter dengan orang. Jangan berada dekat orang yang tidak sehat, hindari bersalaman sebagai gantinya, lambaikan tangan, atau modifikasi salam lainnya, misalnya salam siku atau beri senyum (WHO, 2020).

PHBS juga penting diterapkan di tempat kerja karena merupakan upaya untuk memberdayakan pekerja agar mengetahui dan bersedia

menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta berkontribusi dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Manfaat dari PHBS di tempat kerja adalah pekerja dapat meningkatkan kesehatannya sehingga tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja, dan memperbaiki citra positif tempat kerja (KEMENKES RI, 2016). Manfaat penerapan PHBS di tempat kerja juga meliputi pengurangan angka penyakit akibat kerja, penurunan prevalensi penyakit menular dan tidak menular, serta pengurangan angka kecelakaan kerja. Pentingnya komitmen untuk mengubah perilaku dalam penerapan PHBS mencakup usaha menghentikan kebiasaan merokok di tempat kerja dan di rumah, rutin berolahraga agar tubuh tetap fit, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan setelah buang air besar untuk menghindari kontaminasi bakteri dan virus, menggunakan jamban sehat saat buang air kecil dan besar, membuang sampah pada tempatnya, memberantas jentik nyamuk di tempat kerja dengan menata barang-barang secara teratur agar tidak menjadi sarang nyamuk, mengonsumsi makanan dan minuman sehat agar produktivitas kerja meningkat, tidak menggunakan NAPZA (Narkotika, Obat-obatan, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya), serta tidak meludah sembarangan agar tidak menyebarkan penyakit menular (Aulia dkk., 2022).

Dalam PHBS, terdapat beberapa indikator yang menjadi acuan pelaksanaannya, salah satunya adalah tidak membuang sampah sembarangan atau di sungai. Perilaku membuang sampah sembarangan dapat menyebabkan penyakit diare dan tifoid yang rentan dialami oleh masyarakat, terutama anak-anak. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan masyarakat agar tidak membuang sampah sembarangan. Maka dari itu, PHBS di tempat umum penting diterapkan sebagai upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat umum agar mengetahui, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam menciptakan tempat umum yang ber-PHBS. Melalui penerapan PHBS di tempat umum, diharapkan masyarakat yang berada di

tempat-tempat umum akan terjaga kesehatannya dan tidak menularkan atau tertular penyakit (Aming dan Fitriani, 2021).

Tempat-tempat umum adalah fasilitas yang disediakan oleh pemerintah, swasta, atau perorangan yang digunakan oleh masyarakat untuk berbagai kegiatan seperti pariwisata, transportasi, ibadah, perdagangan, olahraga, rekreasi dan kegiatan sosial lainnya. Ada beberapa indikator yang digunakan untuk menilai PHBS di tempat-tempat umum, yaitu: menggunakan air bersih, menggunakan jamban, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok di tempat umum, tidak meludah sembarangan dan memberantas jentik nyamuk. PHBS penting untuk diterapkan secara rutin karena dapat memberikan manfaat sebagai berikut (Ningsih dkk., 2023):

a) Mencegah penyakit infeksi

Tujuan utama dari penerapan PHBS adalah menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Dengan membiasakan hidup bersih dan sehat, agar dapat menghindari berbagai virus, bakteri, jamur dan parasit yang menyebabkan penyakit infeksi.

b) Mendukung produktivitas

Tubuh yang sehat dan lingkungan yang bersih akan mendukung kelancaran proses belajar mengajar, bekerja, dan aktivitas lainnya. Selain itu, kita akan merasa lebih nyaman dan bersemangat dalam menjalani berbagai kegiatan.

c) Mendukung tumbuh kembang anak

PHBS yang diterapkan di rumah tangga juga berperan penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan mencegah stunting. Dengan menjaga kebersihan, anak-anak terlindungi dari kuman penyebab penyakit, sehingga mendukung kesehatan dan perkembangan mereka sejak usia dini.

d) Melestarikan kebersihan dan keindahan lingkungan

Lingkungan yang bersih, hijau dan asri tentu akan lebih nyaman sebagai tempat tinggal. Oleh karena itu, setiap anggota masyarakat perlu menerapkan kebiasaan PHBS untuk menjaga kebersihan

lingkungan mereka. Ini dapat dilakukan dengan tidak membuang sampah sembarangan, tidak buang air kecil dan besar di sungai, serta melakukan penghijauan dengan menanam pohon di sekitar rumah (Ningsih dkk., 2023).

Peran masyarakat juga sangat menentukan dalam rangka memutus rantai penularan terhadap potensi terbentuknya klaster baru. Pembentukan klaster baru dapat disebabkan saat individu melakukan perjalanan, berinteraksi, dan berkumpul dengan populasi yang berjumlah besar. Dalam kondisi saat ini, masyarakat harus mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru untuk kembali melakukan kegiatan rutin di luar rumah. Seperti yang tertera dalam peraturan pemerintah tahun 2020 yang menerangkan tentang aturan protokol kesehatan yang wajib diterapkan oleh masyarakat di fasilitas umum guna menghentikan penularan COVID-19. Perlindungan kesehatan yang dapat dilakukan oleh masyarakat meliputi banyak aspek yang penting untuk diperhatikan (Kemenkes RI, 2020).

Dalam menghadapi pandemi COVID-19, masyarakat memainkan peran sentral dalam upaya memutus rantai penularan. Penyebaran virus dapat terjadi dengan cepat ketika individu bepergian, berinteraksi, atau berkumpul dengan banyak orang. Oleh karena itu, kesadaran dan kewaspadaan masyarakat sangat penting dalam mengurangi risiko terbentuknya klaster baru. Masyarakat harus memahami bahwa tindakan mereka dapat memiliki dampak besar pada kesehatan publik (Wahyuni, 2020). Pemerintah telah menerapkan peraturan dan aturan protokol kesehatan yang harus diikuti oleh masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan penyebaran virus di tempat umum dan melindungi kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dalam aturan tersebut, terdapat berbagai langkah yang harus diterapkan, seperti penggunaan masker, menjaga jarak sosial, mencuci tangan secara teratur, dan menghindari kerumunan. Masyarakat harus mengikuti dengan disiplin semua langkah-langkah ini untuk melindungi diri sendiri dan orang lain (Kemenkes RI, 2020).

Adaptasi dengan kebiasaan baru juga menjadi kunci dalam memutus rantai penularan. Masyarakat harus belajar untuk hidup dengan situasi yang berbeda, mengubah cara mereka berinteraksi, bepergian, dan berkumpul. Pergi ke tempat umum harus dilakukan dengan hati-hati, memperhatikan kapasitas yang terbatas dan mematuhi aturan yang ditetapkan. Dalam melakukan kegiatan sehari-hari, masyarakat perlu menghindari kerumunan dan memprioritaskan kebersihan diri. Selain itu, penting bagi masyarakat untuk terus memperbarui pengetahuan mereka tentang virus dan protokol kesehatan yang relevan. Informasi yang akurat dan terpercaya harus diikuti agar dapat membuat keputusan yang bijaksana dalam menjaga kesehatan pribadi dan masyarakat (Asharo dkk., 2021). Peningkatan kesadaran akan gejala-gejala COVID-19 juga sangat penting, sehingga individu dapat segera mengisolasi diri dan mencari bantuan medis jika diperlukan. Di samping mengikuti protokol kesehatan, masyarakat juga dapat melindungi kesehatan mereka dengan menjaga kebugaran fisik dan kekebalan tubuh yang baik. Pola makan sehat, olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan mengurangi stres dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, vaksinasi COVID-19 juga merupakan langkah penting dalam melindungi diri dan masyarakat dari penyakit yang serius (Supriatun dkk., 2020).

Penting untuk diingat bahwa perlindungan kesehatan adalah tanggung jawab bersama. Setiap individu harus melakukan bagian mereka dalam memutus rantai penularan dan melindungi kesehatan publik. Solidaritas dan empati terhadap orang lain juga diperlukan dalam menghadapi pandemi ini. Masyarakat harus saling mendukung dan memastikan bahwa semua orang memiliki akses yang sama terhadap informasi, sumber daya, dan perawatan kesehatan yang diperlukan. Dalam kesimpulan, peran masyarakat sangat penting dalam memutus rantai penularan dan mencegah terbentuknya kluster baru. Dalam situasi pandemi COVID-19, masyarakat harus mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru dan mengikuti aturan protokol kesehatan yang ditetapkan. Perlindungan kesehatan melibatkan kesadaran, disiplin, dan tindakan bersama untuk

melindungi diri sendiri dan orang lain. Dengan solidaritas dan kepatuhan terhadap langkah-langkah yang diberlakukan, kita dapat mengatasi pandemi ini dan melindungi kesehatan publik secara keseluruhan. Adapun protoikol kesehatan yang dibuat oleh pemerintah, meliputi (Kemenkes RI, 2020):

a. Upaya pencegahan (*prevent*)

- 1) Aktivitas yang dilakukan meliputi kegiatan promosi tentang masalah kesehatan salah satunya adalah memberikan edukasi dan sosialisasi yang memanfaatkan berbagai media dalam penyampaian informasi dengan tujuan membuat seluruh kalangan masyarakat dapat memahami maksud yang ingin disampaikan.
- 2) Penyedia fasilitas umum harus melengkapi semua fasilitas yang sesuai dengan standar yang ditetapkan meliputi tempat cuci tangan, menyediakan hand sanitizer, melakukan skrining suhu sebelum memasuki lokasi, membatasi kapasitas orang, melakukan desinfeksi secara berkala pada permukaan benda, peralatan dan juga ruangan.

b. Upaya menilai suatu masalah (*detect*)

- 1) *Masyarakat dapat bekerja sama dengan dinas kesehatan setempat dalam rangka mengidentifikasi secara dini penyebaran kasus covid.*
- 2) *Turut mengawasi masalah terkait kesehatan seperti demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan maupun sesak napas yang terjadi di masyarakat pada fasilitas umum.*

c. Upaya dalam menangani secara cepat dan efektif (*respond*)

Masyarakat dapat turut andil dalam kegiatan pencegahan dengan melakukan *close contact tracing*, fast test atau RT-PCR (*Real Time Polymerase Chain Reaction*) yang dilakukan dengan bantuan dinas kesehatan setempat. Masyarakat maupun petugas harus lebih waspada untuk memantau dan mengendalikan potensi penularan COVID-19 dengan mempertimbangkan jenis kegiatan yang dilaksanakan, besar atau kecilnya suatu acara, lokasi (*outdoor* atau *indoor*), durasi

pelaksanaan, total masyarakat yang terlibat (ada tidaknya orang berisiko seperti ibu hamil, orang lanjut usia, anak dan penderita komorbid) (Kemenkes RI, 2020).

## BAB IV

### PERJALANAN KESEMBUHAN PASIEN COVID-19

#### 1. Langkah Bijak dalam Penanganan Pasien COVID-19 di Rumah

Penelitian yang dilakukan oleh Chan JF, Yuan S, Kok KH (2020) dan dikonfirmasi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam sebuah jurnal berjudul "Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts" yang ditulis oleh Saefi *et al.* (2020), memberikan pemahaman yang penting mengenai penanganan pasien COVID-19. Dalam penelitian tersebut, dijelaskan bahwa tidak semua pasien yang dinyatakan positif COVID-19 perlu dirawat di rumah sakit secara langsung. Penelitian tersebut menyampaikan bahwa pasien COVID-19 dengan gejala ringan, seperti demam di bawah 38 derajat Celsius, tanpa masalah pernapasan yang parah, dan masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan normal, dapat melakukan karantina diri atau karantina mandiri di rumah. Hal ini berarti bahwa tidak semua pasien yang terinfeksi virus Corona perlu mendapatkan perawatan di rumah sakit yang sering kali memiliki keterbatasan sumber daya dan tenaga medis yang tersedia (Mahayana dkk., 2020).

Keputusan untuk melakukan karantina diri di rumah adalah pilihan yang dianjurkan dalam kasus-kasus seperti ini, karena dapat membantu mengurangi risiko penyebaran virus kepada orang lain di masyarakat dan memungkinkan sumber daya kesehatan yang terbatas lebih fokus pada pasien yang membutuhkan perawatan intensif (Chan *et al.*, 2020). Dalam hal ini, penting bagi pasien yang melakukan karantina mandiri untuk mengikuti pedoman yang diberikan oleh petugas kesehatan setempat, termasuk menjaga jarak fisik, menggunakan masker dengan benar, sering mencuci tangan, dan menghindari kontak langsung dengan orang lain. Namun, meskipun karantina diri di rumah bisa menjadi opsi yang lebih baik untuk pasien dengan gejala ringan, penting juga untuk memonitor kondisi pasien secara teratur dan mencari perhatian medis jika terjadi



perburukan gejala. Seiring dengan perkembangan penyakit, ada kemungkinan gejala yang semula ringan dapat memburuk dan memerlukan perawatan medis lebih lanjut (Mahayana dkk., 2020).

Selain itu, dibahas juga mengenai manajemen kontak pasien. Dalam situasi di mana seseorang memiliki kontak dengan pasien COVID-19 yang terkonfirmasi, tindakan yang perlu diambil juga dapat berbeda tergantung pada tingkat gejala dan risiko yang terkait. Misalnya, jika seseorang memiliki gejala ringan atau tidak ada gejala sama sekali, mereka mungkin diinstruksikan untuk melakukan isolasi mandiri di rumah dan memantau perkembangan gejala. Namun, jika seseorang memiliki gejala yang lebih parah atau berisiko tinggi, seperti orang lanjut usia atau dengan kondisi kesehatan yang mendasar, mereka mungkin perlu mencari perawatan medis lebih awal (Lin dkk., 2020). Dalam penanganan pandemi COVID-19, penelitian ini memberikan informasi yang berharga dalam membantu mengoptimalkan penggunaan sumber daya kesehatan yang terbatas, memastikan bahwa pasien dengan gejala ringan mendapatkan perawatan yang sesuai tanpa membebani rumah sakit secara berlebihan, dan mengurangi risiko penyebaran virus di masyarakat. Dengan pemahaman yang tepat mengenai tingkat keparahan gejala dan risiko yang terkait, kita dapat mengambil langkah-langkah yang efektif untuk melindungi kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan (Saefi *et al.*, 2020).

Adapun panduan karantina mandiri untuk pasien COVID-19 dengan gejala ringan, berdasarkan rekomendasi dari WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, meliputi beberapa langkah penting. Pertama, pasien harus ditempatkan dalam ruangan yang terpisah dengan ventilasi yang baik. Hal ini penting untuk meminimalkan risiko penularan virus ke orang lain di sekitarnya. Selanjutnya, pergerakan pasien harus dibatasi atau diminimalkan di dalam ruangan yang sama dengan orang lain. Jika memungkinkan, ruangan bersama juga harus memiliki ventilasi yang baik untuk memperbaiki sirkulasi udara (WHO, 2020). Selain itu, anggota keluarga yang tinggal satu rumah dengan pasien

sebaiknya tidur di kamar yang berbeda untuk mengurangi risiko penularan. Namun, jika situasi tidak memungkinkan, jarak minimal satu meter harus dijaga antara pasien dan anggota keluarga lainnya. Langkah ini penting untuk mencegah penularan melalui droplet yang dapat terjadi saat berbicara, batuk, atau bersin (Mahayana dlkk., 2020).

Selanjutnya, penting untuk menunjuk satu orang yang sehat secara fisik dan tidak memiliki riwayat gangguan pernapasan atau gangguan kekebalan tubuh sebagai orang yang merawat pasien. Tugas orang yang merawat termasuk memastikan pasien mendapatkan perawatan dan perhatian yang tepat, serta membantu dalam kegiatan sehari-hari seperti membantu pasien mandi, mengganti pakaian, dan memberikan makanan. Selama melakukan kontak dengan pasien atau benda yang digunakan oleh pasien, orang yang merawat harus mencuci tangan secara teratur. Selain itu, baik pasien maupun orang yang merawatnya harus mengenakan masker. Hal ini sangat penting untuk mencegah penularan virus melalui droplet yang dapat terhirup atau masuk melalui membran mukosa hidung atau mulut. Masker yang digunakan tidak boleh disentuh selama digunakan. Jika masker sudah kotor atau lembab, segera diganti dengan yang baru untuk memastikan efektivitasnya (Mahayana dkk., 2020).

Penggunaan masker yang benar juga penting, termasuk cara membuang masker bekas dengan benar. Masker harus dibuka dari bagian belakang dan langsung dibuang ke tempat sampah. Bagian depan masker tidak boleh disentuh, tetapi boleh digunting jika perlu. Setelah membuang masker, orang yang melakukannya wajib mencuci tangan dan juga mencuci gunting yang digunakan. Selain itu, orang yang merawat atau berinteraksi dengan pasien harus menghindari kontak langsung dengan cairan tubuh pasien, terutama cairan yang keluar dari mulut, hidung, dan tinja. Menggunakan sarung tangan dan masker saat akan melakukan kontak dapat membantu melindungi dari kemungkinan penularan (Mahayana dkk., 2020).

Penting juga untuk mencuci semua peralatan yang digunakan oleh pasien, seperti sprei, alat makan, dan perlengkapan mandi, termasuk sikat

gigi. Setelah digunakan, semua peralatan tersebut harus dicuci dengan sabun dan dibilas dengan air mengalir untuk memastikan kebersihannya. Hal yang sama berlaku untuk pakaian, sprei, sarung bantal, handuk, dan benda lainnya yang digunakan oleh pasien. Semua benda tersebut sebaiknya dicuci dengan menggunakan sabun untuk membunuh virus yang mungkin ada. Tidak hanya itu, selain menjalankan langkah-langkah fisik untuk menjaga kebersihan dan mencegah penularan, penting juga bagi pasien COVID-19 untuk memahami penyakit yang dideritanya. Pasien harus diberikan informasi yang jelas mengenai gejala, penularan, dan langkah-langkah yang perlu diambil selama masa karantina di rumah. Dukungan emosional dan mental juga sangat penting, sehingga pasien merasa didukung dan termotivasi untuk sembuh (Mahayana dkk., 2020).

Selain itu, asupan nutrisi yang seimbang dan cukup juga harus diperhatikan. Pasien COVID-19 disarankan untuk menjaga asupan air putih yang cukup, karena hidrasi yang baik dapat membantu proses penyembuhan. Beberapa pasien bahkan melaporkan kesembuhan dengan mengonsumsi banyak air putih dan menjalankan gaya hidup sehat. Dalam menghadapi pandemi COVID-19, penting untuk mengikuti panduan dan rekomendasi yang diberikan oleh organisasi kesehatan global seperti WHO, serta mengikuti petunjuk dari Kementerian Kesehatan setempat. Dengan melakukan langkah-langkah pencegahan dan menjalankan karantina mandiri dengan benar, kita dapat berkontribusi dalam memutus mata rantai penularan virus dan melindungi kesehatan kita sendiri serta orang-orang di sekitar kita (Mahayana dkk., 2020).

Menurut panduan terbaru dari WHO, langkah-langkah perawatan mandiri yang direkomendasikan untuk pasien COVID-19 di rumah melibatkan beberapa aspek penting dalam menghadapi situasi ini. Pertama-tama, pasien COVID-19 harus menjalani isolasi mandiri di rumah mereka. Mereka perlu ditempatkan di ruangan terpisah yang memiliki ventilasi yang baik, jika memungkinkan, dan harus membatasi kontak dengan anggota keluarga dan orang lain dalam rumah tangga. Hal ini

dilakukan untuk mencegah penyebaran virus ke orang lain yang tinggal bersama mereka (WHO, 2020).

Selanjutnya, sangat penting bagi pasien untuk segera menghubungi penyedia layanan kesehatan mereka setelah mengalami gejala COVID-19 atau setelah hasil tes positif. Konsultasi medis ini penting untuk memantau gejala pasien, memberikan nasihat medis yang tepat, dan membantu dalam menentukan tindakan selanjutnya yang perlu diambil. Dalam hal ini, penyedia layanan kesehatan akan memberikan panduan spesifik berdasarkan kondisi pasien dan tingkat keparahan gejala yang dialami (WHO, 2020).

Selama perawatan mandiri, penting bagi pasien dan anggota keluarga untuk secara teratur memantau gejala pasien. Hal ini meliputi memeriksa suhu tubuh, tekanan darah, dan tingkat oksigenasi. Jika gejala pasien memburuk, seperti kesulitan bernapas, nyeri dada yang parah, atau kebingungan, segera mencari perawatan medis darurat menjadi prioritas utama. Mengikuti instruksi dan perhatian medis secara cermat sangat penting dalam menjaga kondisi pasien dan mengatasi komplikasi yang mungkin timbul. Selama masa pemulihan, pasien COVID-19 perlu menjaga pola istirahat yang cukup dan memperhatikan hidrasi yang baik. Istirahat yang adekuat membantu tubuh dalam memulihkan diri sementara asupan cairan yang cukup mencegah dehidrasi. Minumlah air dalam jumlah yang mencukupi dan konsumsi makanan bergizi untuk mendukung sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi (WHO, 2020).

Dalam mengatasi gejala ringan seperti demam atau nyeri, WHO merekomendasikan penggunaan antipiretik (penurun demam) atau analgesik (penghilang rasa sakit). Namun, penting untuk selalu berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan sebelum mengonsumsi obat-obatan apa pun, untuk memastikan bahwa dosis dan penggunaan yang tepat sesuai dengan kondisi pasien. Perawatan pernapasan menjadi fokus utama jika pasien mengalami gejala pernapasan yang memburuk, seperti sesak napas. Dalam situasi seperti ini, WHO merekomendasikan agar pasien segera mencari perawatan medis yang tepat. Terkadang, pasien

mungkin memerlukan pemberian oksigen atau perawatan medis lanjutan untuk memastikan pernapasan yang adekuat (WHO, 2020).

Terakhir, penting untuk terus mematuhi langkah-langkah pencegahan penularan COVID-19. Pasien dan anggota keluarga harus menggunakan masker wajah yang sesuai, rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan menjaga kebersihan permukaan yang sering disentuh. Dengan melaksanakan tindakan pencegahan ini, kita dapat membantu meminimalkan risiko penularan virus ke orang lain dan menjaga keamanan dan kesehatan anggota keluarga lainnya. Panduan dari WHO terus diperbarui sesuai dengan penelitian dan perkembangan terkini dalam penanganan COVID-19. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengacu pada sumber resmi seperti situs web WHO atau otoritas kesehatan nasional untuk mendapatkan informasi yang paling mutakhir dan terpercaya tentang perawatan mandiri pasien COVID-19 di rumah (WHO, 2020).

Kewajiban orang tua dalam mendidik anak usia dini dapat dimulai dengan pendidikan hidup bersih dan sehat. Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan bertujuan menjadikan anak-anak mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan. Dalam meningkatkan derajat kesehatan, lingkungan keluarga yang membentuk rutinitas dan kebiasaan sehatlah yang berperan penting. Kebiasaan dan budaya hidup sehat akan terbentuk pada individu dalam keluarga, apabila orang tua mereka memberikan contoh nyata dalam melakukan perilaku tersebut. Berikut adalah kegiatan sederhana yang dapat diterapkan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat selama anak-anak di rumah:

**Tabel 4. 1** Kegiatan PHBS di Rumah (Anhusadar, 2020)

No.	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
1.	Membuang sampah bekas jajan pada tempat sampah
2.	Memotong kuku 1 minggu sekali
3.	Membersihkan tubuh/mandi sebanyak 2 kali dalam sehari
4.	Mencuci tangan dan kaki dengan sabun dan air bersih setelah bermain di luar rumah
5.	Mencuci tangan dan kaki dengan sabun dan air bersih sebelum makan atau minum
6.	Membiasakan anak untuk sarapan pagi dan makan sebanyak 3 kali dalam sehari dengan gizi yang seimbang (4 sehat 5 sempurna)

## **2. Penanganan pasien COVID-19 yang Efektif di Lembaga Kesehatan**

Perawatan COVID-19 di rumah sakit merupakan bagian penting dalam menangani pasien yang mengalami infeksi virus corona. Proses perawatan ini melibatkan tim medis yang terlatih dan berpengalaman dalam menangani kasus COVID-19. Beberapa jurnal medis telah mengungkapkan berbagai aspek perawatan yang diberikan kepada pasien di rumah sakit. Pertama-tama, pasien COVID-19 yang dirawat di rumah sakit akan mendapatkan pemantauan dan evaluasi yang cermat. Para tenaga medis akan memantau gejala dan kondisi pasien secara terus-menerus. Hal ini meliputi pengukuran suhu tubuh, tekanan darah, denyut nadi, dan kadar oksigen dalam darah. Informasi ini penting untuk memantau perubahan kondisi pasien dan menentukan apakah perlu adanya intervensi lebih lanjut (WHO, 2020).

Manajemen pernapasan merupakan salah satu aspek penting dalam penanganan COVID-19. Perawatan yang efektif melibatkan upaya untuk memastikan pasien menerima pernapasan yang adekuat dan cukup oksigen. Jika pasien mengalami kesulitan bernapas, langkah pertama yang diambil adalah memberikan terapi oksigen. Terapi ini dilakukan dengan menggunakan berbagai metode termasuk penggunaan nasal prong, masker oksigen atau dalam situasi yang lebih kritis yaitu dengan penggunaan

ventilator. Tujuan utama dari terapi oksigen adalah untuk meningkatkan kadar oksigen dalam darah pasien. Dengan memperbaiki tingkat oksigenasi, pasien diharapkan dapat bernapas dengan lebih baik dan mengatasi kesulitan pernapasan yang mereka alami. Terapi oksigen ini sangat penting untuk mengurangi beban kerja pada sistem pernapasan pasien dan mencegah komplikasi yang lebih serius (Cunningham dkk., 2020).

Namun, dalam beberapa kasus yang lebih parah, pasien mungkin membutuhkan ventilasi mekanis. Ventilator adalah alat yang digunakan untuk membantu pasien dalam pernapasan jika kondisi mereka memburuk. Ventilator bekerja dengan memberikan tekanan udara yang terkendali ke paru-paru pasien, menggantikan atau mendukung fungsi pernapasan yang tidak optimal. Ini adalah langkah kritis yang diambil ketika pasien mengalami kegagalan pernapasan yang serius atau sampai mengalami ARDS. Proses ventilasi mekanis dilakukan oleh tim medis yang terlatih dan berpengalaman. Hal ini membutuhkan keterampilan dan pengetahuan khusus untuk mengatur dan memantau ventilator secara efektif. Selain itu, pengawasan yang ketat juga diperlukan untuk memantau respons pasien terhadap ventilasi mekanis dan mengatasi masalah yang mungkin timbul selama proses perawatan (Cunningham dkk., 2020).

Perawatan pernapasan yang tepat sangat penting dalam mengelola COVID-19, terutama dalam kasus yang lebih serius. Dengan memastikan pasien mendapatkan oksigenasi yang memadai, tingkat kesintasan dan pemulihan dapat ditingkatkan. Terapi oksigen dan ventilasi mekanis menjadi pilihan penting yang tersedia bagi tim medis untuk merespon dan mengatasi tantangan pernapasan yang dihadapi oleh pasien. Dalam situasi pandemi yang melibatkan penyebaran virus seperti COVID-19, upaya pencegahan juga sangat penting. Selain perawatan yang sesuai, langkah-langkah seperti penggunaan masker, menjaga jarak sosial, dan mencuci tangan secara teratur tetap menjadi cara efektif untuk mengurangi risiko infeksi dan penyebaran virus (To *et al.*, 2020).

Dalam menghadapi pandemi ini, kolaborasi antara tenaga medis, peneliti, dan masyarakat umum menjadi kunci untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Penelitian terus dilakukan untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman kita tentang COVID-19 serta cara-cara terbaik untuk mengelola dan mengobatinya. Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki peran dalam memerangi pandemi ini. Dengan mengikuti pedoman kesehatan yang direkomendasikan, menjaga kesehatan dan kebersihan diri sendiri, serta mendukung upaya pencegahan dan perawatan yang tepat, kita semua dapat berkontribusi dalam melawan COVID-19 dan melindungi kesehatan kita sendiri serta orang-orang di sekitar kita (WHO, 2020).

Perawatan COVID-19 melibatkan lebih dari sekadar dukungan pernapasan. Virus ini dapat menyebabkan gejala yang beragam, seperti demam, nyeri tubuh, batuk, dan gejala lainnya. Untuk mengatasi gejala ini, penting untuk memberikan perawatan simptomatik kepada pasien. Salah satu aspek penting dari perawatan COVID-19 adalah mengurangi demam. Demam adalah salah satu gejala yang umum terjadi pada pasien COVID-19. Untuk mengatasinya, pasien dapat diberikan antipiretik, yaitu obat penurun panas. Antipiretik seperti parasetamol atau ibuprofen dapat membantu menurunkan suhu tubuh yang tinggi dan memberikan kenyamanan pada pasien (To *et al.*, 2020).

Selain demam, nyeri tubuh juga merupakan gejala yang sering dialami oleh pasien COVID-19. Pasien dapat merasakan nyeri otot, nyeri sendi, atau nyeri umum di seluruh tubuh. Untuk mengatasi nyeri ini, pasien dapat diberikan obat pereda nyeri seperti ibuprofen atau aspirin. Namun, penting untuk memperhatikan dosis yang tepat dan mengikuti petunjuk dari tenaga medis yang merawat pasien. Batuk adalah gejala lain yang sering ditemui pada pasien COVID-19. Batuk dapat menjadi sangat mengganggu dan mengganggu istirahat pasien. Untuk mengurangi batuk, pasien dapat diberikan obat batuk yang mengandung bahan aktif seperti dekstrometorfan atau guaifenesin. Namun, penting untuk memilih obat



batuk yang sesuai dengan gejala dan mengikuti saran dari tenaga medis (Noh dkk., 2020).

Perlu ditekankan bahwa penggunaan obat-obatan ini harus disesuaikan dengan arahan dan rekomendasi dari tenaga medis yang merawat pasien. Setiap pasien mungkin memiliki kondisi kesehatan yang berbeda-beda, dan pengobatan yang tepat harus disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selain itu, penting untuk menghindari penggunaan obat-obatan yang tidak dianjurkan atau mengonsumsi dosis yang lebih tinggi dari yang direkomendasikan, karena hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan pasien. Selain pengobatan simptomatik, pasien COVID-19 juga perlu mendapatkan perhatian medis yang komprehensif. Hal ini termasuk pemantauan kondisi pernapasan, terapi cairan, dan perawatan suportif lainnya. Seluruh proses perawatan harus dilakukan di bawah pengawasan dan bimbingan tenaga medis yang berpengalaman guna memastikan pemulihan yang optimal bagi pasien (To *et al.*, 2020).

Dalam menghadapi pandemi COVID-19, penting untuk mengikuti pedoman dan rekomendasi dari otoritas kesehatan setempat. Konsultasikan dengan tenaga medis jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami gejala COVID-19 atau membutuhkan perawatan yang tepat. Melalui upaya yang terkoordinasi antara pasien, tenaga medis, dan otoritas kesehatan, kita dapat bekerja sama untuk mengatasi pandemi ini dan menjaga kesehatan dan keselamatan kita semua (WHO, 2020).

Manajemen hidrasi dan nutrisi juga memainkan peran penting dalam perawatan pasien COVID-19 di rumah sakit. Selama kondisi ini, pasien sering mengalami dehidrasi atau kesulitan dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan cukup. Untuk mengatasi masalah ini, pemberian cairan intravena dapat dilakukan. Tindakan ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan hidrasi dan elektrolit yang tepat dalam tubuh pasien. Selain perawatan medis yang telah disebutkan, aspek psikososial juga menjadi fokus penting dalam perawatan COVID-19 di rumah sakit. Pasien yang terinfeksi COVID-19 sering menghadapi stres, kecemasan, dan isolasi sosial. Tim medis dan tenaga kesehatan bertanggung jawab

untuk memberikan dukungan emosional kepada pasien. Mereka menjelaskan kondisi pasien dengan jelas, memberikan informasi yang akurat, dan membantu mengurangi tingkat stres yang mungkin dialami pasien (Sari, 2020).

Dalam mengelola aspek hidrasi dan nutrisi, penting bagi para profesional medis untuk memantau kondisi pasien secara teratur. Mereka memeriksa tingkat dehidrasi dan memastikan pasien mendapatkan cairan yang cukup melalui pemberian intravena. Selain itu, mereka juga memantau asupan makanan pasien, serta menyesuaikan diet yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Pemahaman dan dukungan psikososial juga berperan penting dalam perawatan pasien COVID-19. Selama masa isolasi dan perawatan di rumah sakit, pasien dapat merasa kesepian, cemas, dan bingung. Tim medis berupaya memberikan dukungan emosional dan mental kepada pasien dengan memberikan waktu untuk mendengarkan keluhan dan kekhawatiran pasien. Mereka menjelaskan kondisi pasien dengan bahasa yang mudah dipahami, memberikan informasi yang akurat mengenai perawatan dan proses pemulihan, serta memberikan dorongan untuk mengurangi tingkat stres yang dialami pasien (Sari, 2020).

Selain itu, dukungan keluarga juga berperan penting dalam mengatasi aspek psikososial. Pasien yang terinfeksi COVID-19 sering kali merasa terisolasi dari keluarga dan orang terdekat. Oleh karena itu, dukungan emosional dari keluarga dapat memberikan kekuatan dan kenyamanan bagi pasien. Mereka dapat memberikan dukungan melalui telepon, video call, atau bahkan mengirim pesan yang menyemangati pasien. Penting bagi pasien untuk merasa didengar dan dipahami selama perawatan mereka. Keterlibatan aktif pasien dalam pengambilan keputusan tentang perawatan mereka juga dapat membantu mereka merasa memiliki kontrol atas situasi mereka (Nugraha dan Simanullang, 2020).

Dengan adanya pemahaman dan dukungan psikososial yang baik, pasien dapat menghadapi tantangan yang dihadapi dengan lebih baik. Secara keseluruhan, pengelolaan hidrasi dan nutrisi serta dukungan

psikososial adalah bagian penting dalam perawatan COVID-19 di rumah sakit. Dalam menghadapi kondisi ini, para profesional medis dan keluarga pasien harus bekerja sama untuk memastikan pasien menerima perawatan yang terbaik. Dengan perhatian yang tepat terhadap aspek fisik dan emosional, diharapkan pasien dapat pulih dengan lebih cepat dan menghadapi masa pemulihan mereka dengan lebih baik (WHO, 2020).

Dalam perkembangan penanganan COVID-19, terus dilakukan penelitian dan pengembangan untuk meningkatkan perawatan pasien. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengikuti sumber-sumber terbaru, seperti jurnal medis dan panduan penanganan resmi, untuk mendapatkan informasi terkini mengenai perawatan COVID-19 di rumah sakit (WHO, 2020). Beberapa pasien yang diduga atau dikonfirmasi COVID-19 memiliki penyakit parah yang memerlukan perawatan di rumah sakit. Manajemen pasien tersebut terdiri dari memastikan pengendalian infeksi yang tepat, dan perawatan suportif. Pasien dengan penyakit parah sering membutuhkan dukungan oksigenasi (Dewi, 2020).

### **3. Mengatasi Tantangan dalam Merawat Pasien COVID-19 di Ruang Karantina**

Pasien yang terinfeksi COVID-19 akan ditempatkan dalam ruangan khusus untuk menjalani proses karantina. Ruangan tersebut didesain dengan tujuan yang sangat penting, yaitu memfasilitasi pemantauan kondisi pasien oleh petugas medis dan mencegah penyebaran virus kepada orang lain, termasuk petugas medis yang merawat mereka. Proses karantina memainkan peran yang sangat vital dalam menangani pandemi COVID-19. Dengan menempatkan pasien yang terinfeksi dalam ruangan khusus, risiko penularan virus dapat diminimalkan. Selain itu, langkah ini juga memungkinkan petugas medis untuk memberikan perawatan yang tepat dan memantau kondisi pasien secara langsung (Lindkk., 2020).

Selama pasien berada dalam ruang karantina, mereka akan menjalani serangkaian pemeriksaan yang bertujuan untuk memastikan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Pemeriksaan ini dilakukan secara

rutin dan melibatkan pengecekan sampel spesimen setiap hari. Selain itu, mereka diberikan obat-obatan yang dibutuhkan untuk mengatasi gejala dan komplikasi yang mungkin timbul akibat infeksi virus ini. Petugas medis secara rutin memeriksa kondisi pasien, termasuk suhu tubuh, tingkat oksigen, dan tanda-tanda vital lainnya. Semua data ini sangat penting untuk memastikan bahwa pasien mendapatkan perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Noh dkk., 2020). Pemeriksaan ini juga penting untuk mendeteksi kemungkinan adanya infeksi COVID-19 dan memonitor perubahan kondisi pasien seiring berjalannya waktu (Mahayana dkk., 2020)

Tidak hanya itu, ruangan karantina juga dilengkapi dengan peralatan dan fasilitas medis yang mendukung. Misalnya, terdapat peralatan oksigen untuk pasien yang mengalami kesulitan bernapas, serta tempat tidur yang nyaman agar pasien dapat beristirahat dengan baik. Adanya ruangan khusus ini juga membantu mengisolasi pasien dari lingkungan sekitar, sehingga risiko penularan kepada orang lain dapat diminimalisir. Namun, keberadaan ruangan karantina tidak hanya bermanfaat bagi pasien, tetapi juga bagi petugas medis yang merawat mereka. Dalam situasi pandemi seperti ini, petugas medis berisiko tinggi terpapar virus karena interaksi langsung dengan pasien yang terinfeksi. Dengan adanya ruangan khusus, petugas medis dapat merawat pasien dengan lebih aman dan terlindungi (Setiawan, 2020).

Pemantauan kondisi pasien oleh petugas medis sangat penting dalam menentukan perawatan yang tepat. Dengan memiliki akses langsung ke pasien, petugas medis dapat dengan cepat menangani perubahan kondisi yang mungkin terjadi. Mereka dapat segera mengambil langkah-langkah yang diperlukan, seperti memberikan terapi tambahan atau menghubungkan pasien ke alat bantu pernapasan jika diperlukan. Selain itu, karantina juga membantu mengurangi beban sistem kesehatan secara keseluruhan. Dengan menempatkan pasien yang terinfeksi dalam ruangan khusus, risiko penyebaran virus kepada orang lain dapat dikendalikan. Hal ini mencegah terjadinya lonjakan kasus yang lebih besar

dan memberikan waktu bagi sistem kesehatan untuk menyiapkan sumber daya yang diperlukan, seperti tempat tidur rumah sakit, peralatan medis, dan tenaga medis yang cukup (Setiawan, 2020).

Dalam pandemi COVID-19, ruangan karantina memiliki peran penting dalam membatasi penyebaran virus dan memberikan perawatan yang tepat kepada pasien. Ini adalah langkah proaktif yang diambil untuk melindungi masyarakat umum dan memastikan keselamatan pasien serta petugas medis yang bekerja keras merawat mereka. Dengan kesadaran dan kepatuhan terhadap proses karantina, kita semua dapat berkontribusi dalam memerangi pandemi ini dan mengakhiri wabah COVID-19 (WHO, 2020).

Selain itu, dokter juga akan memperhatikan adanya penyakit penyerta atau kondisi kesehatan lain pada pasien yang dapat meningkatkan risiko mereka. Contohnya, dokter akan melihat apakah pasien memiliki hipertensi, diabetes, atau penyakit paru lainnya seperti TBC dan pneumonia (Wan *et al.*, 2020). Penyakit-penyakit tersebut dapat mempengaruhi prognosis dan penanganan pasien COVID-19, sehingga penting bagi dokter untuk memantau dan mengelola kondisi-kondisi tersebut selama proses perawatan. Bagi pasien dengan kondisi yang lebih parah dan disertai dengan gejala penyakit lainnya, dokter biasanya akan memberikan perawatan intensif. Ini mungkin termasuk pemberian terapi infus untuk menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh pasien, serta pemberian oksigen tambahan untuk membantu pernapasan (Her, 2020). Dalam situasi yang ekstrem, jika pasien mengalami gagal nafas, petugas medis akan melakukan intubasi atau menggunakan alat bantu pernapasan untuk membantu menjaga fungsi pernapasan pasien (Mahayana dkk., 2020).

Namun, perlu dicatat bahwa sampai saat ini belum ada penelitian yang secara spesifik menjelaskan langkah-langkah perawatan pasien yang terinfeksi COVID-19 (Grein *et al.*, 2020). Oleh karena itu, perawatan yang diberikan lebih fokus pada meredakan gejala yang dialami pasien dan upaya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka (Hentzien *et*

*al.*, 2020). Selama perawatan, pasien mungkin akan diberikan obat-obatan simtomatik untuk mengurangi gejala seperti demam, batuk, dan nyeri, serta suplemen atau nutrisi tambahan untuk mendukung kekebalan tubuh (Mahayana dkk., 2020).

Selain itu, terdapat sejumlah prosedur yang perlu diperhatikan berdasarkan Peraturan Kesehatan Internasional ketika melakukan isolasi dan karantina. Pertama, individu yang diisolasi harus dipisahkan secara fisik dari individu yang sedang menjalani karantina. Hal ini penting untuk mencegah penyebaran virus antara individu yang terinfeksi dan individu yang belum terinfeksi. Kedua, kesehatan individu yang diisolasi dan dikarantina harus dipantau secara teratur untuk menentukan apakah mereka masih membutuhkan isolasi atau karantina. Pemantauan ini melibatkan pengawasan gejala, hasil tes laboratorium, dan evaluasi klinis secara berkala (Mahayana dkk., 2020).

Dalam situasi di mana seseorang yang sedang menjalani karantina diduga terinfeksi penyakit menular, langkah yang harus diambil adalah segera memindahkannya ke ruang isolasi. Tindakan ini sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit tersebut kepada orang lain yang sedang menjalani karantina (Kemenkes RI, 2020). Isolasi merupakan langkah yang efektif untuk mengontrol dan mengurangi risiko penularan penyakit, terutama jika penyakit tersebut memiliki tingkat keparahan yang tinggi atau dapat dengan mudah menyebar melalui kontak manusia. Proses isolasi melibatkan pemisahan individu yang diduga terinfeksi dalam ruangan yang terpisah, sehingga mereka tidak memiliki kontak langsung dengan orang lain. Ruang isolasi biasanya dilengkapi dengan fasilitas yang memadai, seperti ventilasi yang baik dan perlengkapan pelindung diri bagi petugas medis yang merawat pasien. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa pasien tetap terisolasi sepenuhnya, sehingga risiko penularan penyakit dapat diminimalkan seoptimal mungkin (Yustisia dkk., 2020).

Selama masa isolasi, pasien akan menjalani serangkaian tes laboratorium untuk memastikan ketiadaan virus dalam tubuh mereka. Tes ini penting untuk memverifikasi apakah individu tersebut benar-benar

terinfeksi atau tidak. Hasil negatif dari tes ini menunjukkan bahwa individu tersebut tidak lagi membawa virus dan dapat dinyatakan bebas dari penyakit menular yang diduga sebelumnya. Proses ini dapat membutuhkan waktu yang bervariasi, tergantung pada jenis penyakit dan metode tes yang digunakan. Penting untuk mencatat bahwa isolasi dan karantina harus diterapkan dengan penuh kehati-hatian dan dilakukan sesuai dengan pedoman yang ditetapkan oleh otoritas kesehatan. Langkah-langkah ini dirancang untuk melindungi masyarakat secara keseluruhan dan mencegah penyebaran penyakit yang berpotensi membahayakan. Oleh karena itu, penting bagi petugas medis dan tenaga kesehatan yang terlibat dalam proses ini untuk mematuhi prosedur yang ditetapkan dan memastikan keamanan serta kesehatan pasien yang sedang diisolasi (Yustisia dkk., 2020).

Setelah individu dinyatakan negatif terinfeksi penyakit menular, isolasi dan karantina dapat diakhiri. Namun, ini bukan berarti individu tersebut dapat langsung berinteraksi dengan orang lain atau kembali ke kehidupan normal. Periode pemulihan dan pemantauan pasca-isolasi mungkin tetap diperlukan untuk memastikan bahwa individu tersebut tidak mengalami gejala baru atau tidak menularkan penyakit kepada orang lain setelah keluar dari ruang isolasi. Dalam konteks penanggulangan penyakit menular, isolasi dan karantina adalah strategi yang sangat penting untuk melindungi masyarakat secara keseluruhan. Implementasi yang tepat dan pemantauan yang cermat dapat membantu memutus rantai penularan penyakit, melindungi individu yang rentan, dan memastikan keamanan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk selalu mengikuti arahan dan pedoman yang diberikan oleh otoritas kesehatan setempat saat menjalani proses isolasi dan karantina (Mahayana dkk., 2020).

Selama pasien berada dalam isolasi atau karantina, perlu juga diperhatikan kebutuhan individu tersebut. Hal ini termasuk menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi, pakaian yang nyaman, dan fasilitas lain yang diperlukan untuk menjaga kenyamanan dan kesejahteraan pasien. Selain itu, tempat isolasi dan karantina juga harus

dijaga kebersihannya secara ketat untuk mencegah penyebaran virus kepada pasien lain atau petugas medis yang merawat mereka (Mahayana dkk., 2020).

Dalam kesimpulannya, pasien yang terinfeksi COVID-19 akan dikarantina di dalam ruangan khusus sebagai langkah untuk memantau kondisi mereka dan mencegah penyebaran virus. Proses karantina melibatkan pemeriksaan rutin dan pemantauan intensif oleh petugas medis. Dokter akan memperhatikan adanya penyakit penyerta dan memberikan perawatan yang sesuai, termasuk pemberian terapi infus dan oksigen tambahan jika diperlukan. Namun, perawatan yang diberikan saat ini lebih ditujukan untuk meredakan gejala dan memperkuat sistem kekebalan tubuh pasien. Selain itu, penting untuk mematuhi prosedur isolasi dan karantina yang ditetapkan dalam Peraturan Kesehatan Internasional serta memperhatikan kebutuhan individu yang diisolasi dan karantina (Mahayana dkk., 2020).

Orang tua menjadi benteng dan pilar utama dalam menjaga agar anak dan anggota keluarga dapat terhindar dari bahaya Virus COVID-19 dengan melakukan berbagai upaya kreatif dan inovatif. Orang tua perlu untuk terus menjaga anak-anak agar tidak tertular. Dikhawatirkan saat anak-anak dengan penyakit penyerta seperti jantung, ginjal, TBC, asma, akan memperburuk kondisinya apabila tertular COVID-19. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan, utamanya dengan menerapkan protokol kesehatan yang harus dijalankan secara ketat agar menjaga anak-anak tidak tertular COVID-19. Setidaknya saat ini kebijakan PSBB dipilih pemerintah Indonesia sebagai pilihan yang paling ideal untuk diterapkan (Oktaria & Putra, 2021).

Ada syarat untuk seorang anak bisa menjalani isolasi mandiri, yaitu: tidak bergejala (asipmtomatik), gejala ringan seperti batuk, pilek, demam, diare, muntah, ruam-ruam, anak aktif, bisa makan minum, menerapkan etika batuk, memantau gejala/ keluhan, pemeriksaan suhu tubuh dua kali sehari pagi dan malam. Lingkungan rumah/ kamar memiliki ventilasi yang baik. Ada sejumlah catatan yang perlu diperhatikan pada



isolasi mandiri pada anak. Orang tua dapat tetap mengasuh anak yang positif. Orang tua atau pengasuh disarankan yang berisiko rendah terhadap gejala berat COVID-19. Jika ada anggota keluarga positif maka dapat diisolasi bersama. Jika orang tua dan anak berbeda status COVID-19 disarankan berikan jarak tidur 2 meter di kasur terpisah. Berikan dukungan psikologis pada anak (Oktaria & Putra, 2021).

Ada beberapa keadaan yang harus diwaspadai saat isolasi mandiri anak, bila ada gejala-gejala berikut anak harus segera dibawa ke rumah sakit. Yaitu anak banyak tidur, napas cepat, ada cekungan dinding dada, hidung kembang kempis, saturasi oksigen  $<95$ , mata merah ruam, leher bengkak, demam  $> 7$  hari, kejang, tidak bisa makan dan minum, mata cekung, kencing berkurang, terjadi penurunan kesadaran. Pada bayi yang lahir dengan ibu tersangka/ terkonfirmasi COVID-19 dapat dilakukan inisiasi menyusui dini apabila status ibu adalah kontak erat atau kasus suspek COVID-19 (gejala ringan/ tanpa gejala), bila klinis ibu maupun bayi baru lahir dikatakan stabil, ibu dapat menggunakan APD (Alat Pelindung Diri) minimal berupa masker pada saat menyusui, dan memastikan untuk mencuci tangan terlebih dahulu sebelum menyentuh dan menyusui bayi, serta melakukan etika batuk yang baik (Oktaria & Putra, 2021).

Adapun alat dan obat-obatan yang perlu disediakan selama isolasi mandiri di rumah antara lain termometer (pengukur suhu), oxymeter (pengukur saturasi oksigen dan frekuensi nadi), obat demam, multivitamin (vitamin C dan vitamin D3) dan zink. Selain minum obat-obatan, juga harus diperhatikan protokol isoman (isolasi mandiri) antara lain tetap di rumah, selalu menggunakan masker, menjaga jarak dengan anggota keluarga lain, mencuci tangan dan menerapkan etika batuk, selain itu juga perlu memeriksa suhu tubuh pagi dan sore, memeriksa saturasi oksigen, memantau laju napas, memberikan anak makanan bergizi dan memberikan ASI pada bayi (Oktaria & Putra, 2021).

## **BAB V**

### **PENTINGNYA PENERAPAN PHBS MESKIPUN COVID-19 TAK LAGI MELANDA**

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak luas pada masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia, mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan. Dampak ini menyebabkan perubahan dalam kehidupan sosial masyarakat. Setiap komunitas pasti akan mengalami perubahan. Perubahan sosial ini mempengaruhi sistem sosial, termasuk nilai, sikap, dan pola perilaku di antara kelompok masyarakat, yang pada gilirannya berdampak pada berbagai aspek struktur masyarakat lainnya. Munculnya pandemi COVID-19 menimbulkan keresahan global, termasuk di Indonesia. Oleh karena itu, tindakan pencegahan terhadap penyakit menular ini harus segera dilakukan. Melalui media sosial, pemerintah menghimbau masyarakat untuk mengisolasi diri di rumah dan menerapkan social distancing guna memutus rantai penyebaran COVID-19 (Pongkot dkk., 2021). Dari segala upaya pecegahan yang telah dilakukan akhirnya kasus COVID-19 sendiri mengalami penurunan. Meskipun angka kasus COVID-19 telah menurun drastis, berbagai penyakit menular seperti HIV dan AIDS, Tuberkulosis, Diare, Malaria, dan penyakit menular lainnya masih menjadi masalah, terutama di lingkungan masyarakat akibat kurangnya kesadaran akan pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Faktor lingkungan adalah salah satu yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan masyarakat. Berbagai penyakit tersebut sebenarnya dapat dicegah dengan menerapkan PHBS, yang dapat dimulai dari lingkungan rumah tangga, pendidikan, tempat kerja, fasilitas kesehatan dan sarana umum (Riansyah dkk., 2023).

Pertama-tama, mencuci tangan yang baik tetap menjadi salah satu langkah PHBS yang paling penting. Menjaga kebersihan tangan adalah kunci dalam mencegah penyebaran virus. Meskipun kasus COVID-19 sudah mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya akan tetapi masyarakat tetap diimbau untuk melanjutkan kebiasaan mencuci tangan dengan

sabun dan air mengalir selama setidaknya 20 detik. Cuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah menyentuh permukaan yang mungkin terkontaminasi. Hal ini membantu memastikan bahwa virus yang mungkin ada di tangan pasien tidak akan ditularkan kepada orang lain atau masuk ke dalam tubuh mereka sendiri. Selain mencuci tangan, penggunaan masker juga tetap penting untuk mencegah dari paparan virus dan penularan kembali. Meskipun ada dari mereka telah yang pulih dari COVID-19, mereka masih bisa menjadi pembawa virus dan menularkannya kepada orang lain. Menggunakan masker wajah, terutama di tempat-tempat umum atau ketika ada kontak dekat dengan orang lain, adalah langkah penting dalam mencegah penyebaran droplet yang mungkin mengandung virus. Masker juga membantu melindungi pasien dari paparan virus jika mereka berinteraksi dengan orang yang mungkin terinfeksi (Kemenkes RI, 2020).

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih sangat diutamakan pada waktu-waktu penting, antara lain sebelum makan, setelah buang air besar, sebelum menjamah makanan, sebelum menyusui/menyiapkan susu bayi dan setelah beraktifitas (Gambar 5.1). Sebagai kebiasaan yang baik, mencuci tangan perlu memenuhi cara yang benar, agar kita yakin bahwa seluruh permukaan tangan sudah terbasuh dan benar-benar bersih. Urutan cara-cara tersebut tergambar dalam flyer berikut ini (Kemenkes RI, 2020):



**Gambar 5. 1** 6 Langkah Mencuci Tangan (KEMENKES RI, 2020)

Selain itu, kita juga bisa membuat sabun cuci tangan sendiri di rumah (Gambar 5.2). Dan bahan-bahan yang harus disiapkan adalah: natrium lauril sulfat (texapon), sanisol, hidroksietilselulosa, comperlan CDE, NaCl, metil paraben, gliserin, pewarna hijau, pengaroma teh hijau, asam sitrat, dan aquadestilata atau air biasa sebagai pelarut. Semua bahan ini dapat dibeli di toko bahan kimia dengan harga terjangkau. Kemasan dapat dipilih sesuai selera dan diberi label menarik agar dapat dikembangkan menjadi usaha mandiri warga. Cara pembuatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Tambahkan hidroksietilselulosa dan NaCl ke dalam 500 mL air, kemudian aduk hingga larut
- 2) Masukkan natrium lauril sulfat (texapon) dan aduk hingga merata
- 3) Tambahkan comperlan CDE, lalu metil paraben, asam sitrat, dan sanisol, sambil terus diaduk hingga merata
- 4) Terakhir, tambahkan pewarna dan pengaroma, serta tambahkan air hingga mencapai volume 5 liter

- 5) Aduk hingga rata, kemudian kemas dalam wadah yang telah disediakan (Harjanti dkk., 2022).



**Gambar 5. 2** Salah Satu Contoh Sabun Cuci Tangan Buatan (Harjanti dkk., 2022)

Selain mencuci tangan dengan air bersih dan sabun bisa juga dengan menggunakan hand sanitizer. Hand sanitizer adalah gel antiseptik yang sering digunakan banyak orang sebagai cara praktis untuk mencuci tangan. Hand sanitizer dapat digunakan kapan saja dan di mana saja, seperti setelah memegang uang, sebelum makan, setelah dari toilet dan setelah membuang sampah. Umumnya, hand sanitizer mengandung bahan kimia, terutama alkohol, yang dapat membuat kulit menjadi kering. Setiap hari, berbagai jenis virus, bakteri, dan jamur menempel di tangan melalui kontak fisik. Untuk mencegah penyebaran virus, bakteri dan jamur, cara paling efektif adalah mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir. Jika air bersih tidak tersedia, menggunakan hand sanitizer berbasis alkohol adalah alternatif yang baik (Kurang dkk., 2020).



**Gambar 5. 3** Hand Sinitizer dari Daun Sirih dan Jeruk Nipis (Kurang dkk., 2020)

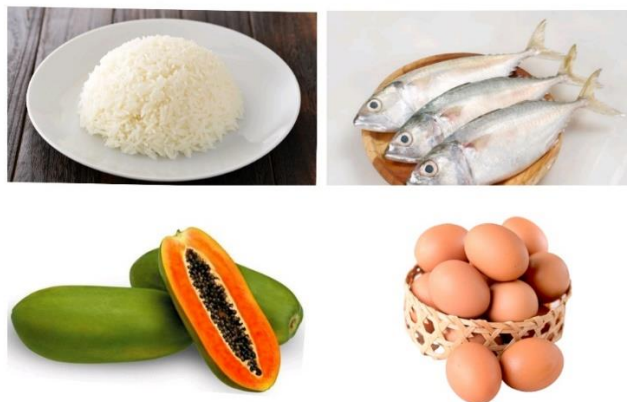
Hand sanitizer juga dapat dibuat sendiri di rumah tanpa menggunakan alkohol dan bahan kimia. Salah satu contohnya adalah dengan menggunakan tumbuhan seperti sirih dan jeruk (Gambar 5.3). Daun sirih mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat pembasmi kuman dan senyawa yang dapat menghambat perkembangan bakteri patogen. Selain itu, daun sirih juga memiliki kemampuan antiseptik, antioksidan dan fungisida. Jeruk nipis, selain memberikan aroma, juga mengandung minyak atsiri yang berfungsi sebagai antibakteri dan flavonoid yang dapat menghambat pertumbuhan *Staphylococcus aureus*, kuman yang ada di kulit. Alat dan bahan yang dibutuhkan untuk membuat hand sanitizer meliputi daun sirih, jeruk, air, sendok, baskom atau wadah stainless, panci kukus, saringan dan botol semprot. Berikut adalah langkah-langkah pembuatannya:

- 1) Cuci bersih 50 gram (20 lembar) daun sirih dan keringkan
- 2) Iris tipis-tipis daun sirih tersebut
- 3) Masukkan irisan daun sirih ke dalam wadah stainless dan tambahkan 200 mL air
- 4) Masukkan air ke dalam panci, kemudian letakkan wadah berisi daun sirih di dalam panci dan masak selama 15 menit
- 5) Setelah selesai, dinginkan dan saring rendaman daun sirih ke dalam gelas
- 6) Tuangkan air daun sirih hingga mencapai 15% dari total volume
- 7) Tambahkan 8 mL air perasan jeruk ke dalam air daun sirih

- 8) Aduk campuran tersebut dan masukkan ke dalam botol semprot untuk digunakan (Kurang dkk., 2020).

Pandemi COVID-19 (*coronavirus*) sendiri menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh korban demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi COVID-19 ataupun setelah pandemi berakhir. Kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan harus tetap dijaga meskipun pandemi telah berakhir. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi COVID-19, mempertahankan pola makanan gizi seimbang (Gambar 5.4) yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Hal-Hal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh yaitu:

- 1) Makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat, dapat berupa nasi, jagung, kentang, umbi-umbian
- 2) Lauk pauk yang merupakan sumber protein, dan mineral. Lauk hewani antara lain daging, ikan, ayam, telur. Lauk nabati antara lain tahu, tempe dan kacang-kacangan.
- 3) Sayuran dan buah yang merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat. Terutama sayuran dan buah yang berwarna, banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A,C,E dan jangan lupa minum air putih sebanyak 8 gelas/hari (Kemenkes, 2021).



**Gambar 5. 4** Beberapa Makanan yang Bergizi (KEMENKES RI, 2021)

Selain mencuci tangan dan menjaga pola makan kita juga harus rutin berolahraga. Karena olahraga adalah salah satu aspek penting untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Olahraga juga merupakan salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan stamina tubuh. Stamina yang baik memungkinkan kita untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan tanpa merasa cepat lelah. Untuk mencapai tingkat stamina yang optimal, penting untuk melakukan berbagai jenis olahraga secara rutin. Dengan rutin berolahraga, seseorang dapat memiliki sistem kekebalan yang kuat dan tidak mudah sakit. Ketika olahraga menjadi bagian dari budaya masyarakat, terjadi peningkatan tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kondisi kesehatan yang dinamis, di mana individu yang memiliki kebugaran baik dapat melakukan aktivitas berat tanpa merasa terlalu lelah. Manfaat olahraga bagi kesehatan terbukti dari kemampuannya mencegah penyakit seperti jantung, diabetes, osteoporosis, obesitas, dan lainnya. Bahkan selama pandemi, olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh, yang membantu melindungi kita dari ancaman virus COVID-19. Maka dari itu, olahraga juga sangat penting tak hanya pada saat masa pandemi saja akan tetapi juga pada saat pandemi COVID-19 telah berakhir untuk meningkatkan kesehatan demi melindungi diri dari segala macam penyakit (Zubaida dkk., 2022).

Saat ini, masih banyak masyarakat yang kurang termotivasi dan belum memahami pentingnya berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Padahal, ada berbagai jenis olahraga yang mudah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, seperti olahraga secara teratur, berolahraga di rumah dengan latihan fisik, menggunakan treadmill, senam, dan berlari di halaman belakang. Berikut adalah beberapa olahraga sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani:

a. Senam

Senam adalah olahraga yang sering kita temui di masyarakat karena mudah dilakukan dan biasanya dilakukan secara berkelompok dengan iringan musik. Meski demikian, tidak semua orang menyadari bahwa senam dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Senam dibagi menjadi dua jenis, yaitu aerobik dan anaerobik (Gambar 5.5). Senam aerobik melibatkan gerakan yang dilakukan secara individual atau berkelompok dengan irama musik, menggunakan otot besar, energi aerobik, dan gerakan yang ritmis,



kontinu, serta berdurasi tertentu untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran tubuh. Senam aerobik memiliki banyak manfaat baik untuk tubuh dan sering digunakan dalam program penurunan berat badan. Menurut penelitian Listyarini (2015), untuk mendapatkan hasil yang optimal dan meningkatkan kebugaran jasmani, senam sebaiknya dilakukan minimal 3 kali seminggu dan minimal 8 kali dalam sebulan (Majid, 2020).



*Gambar 5. 5 Manfaat Latihan Fisik (KEMENKES RI, 2019)*

b. Jogging

Jogging adalah olahraga yang dilakukan dengan berlari dan biasanya sering terlihat di taman atau fasilitas olahraga pada sore hari atau hari libur. Jogging (Gambar 5.6) dilakukan dengan kecepatan sekitar 11 km/jam dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Masyarakat perlu menyadari bahwa rutin melakukan jogging dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, jogging juga bermanfaat untuk menurunkan kadar lemak tubuh. Menurut Santika (2016), disarankan untuk jogging selama 30 menit setiap

hari guna menurunkan kadar lemak. Manfaat lain dari rutin jogging adalah meningkatkan VO2Max, yaitu kapasitas maksimal oksigen dalam tubuh, yang membantu meningkatkan kebugaran untuk aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, jogging pada pagi atau sore hari dengan intensitas rendah, sedang, atau tinggi dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Waktu jogging yang disarankan adalah minimal 30 menit setiap hari (Majid, 2020).



**Gambar 5. 6** Jogging Sebagai Salah Satu Aktivitas Fisik (KEMENKES RI, 2022)

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih menjadi prioritas yang penting terutama setelah pasien COVID-19 dinyatakan sembuh. PHBS terdiri dari serangkaian tindakan yang dirancang khusus untuk meminimalkan risiko penyebaran penyakit, termasuk COVID-19. Meskipun pasien telah pulih, penting bagi mereka untuk tetap menjalankan langkah-langkah PHBS guna melindungi diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya. (Kemenkes RI, 2020). Selain itu, PHBS juga membantu pasien COVID-19 dalam menjaga kesehatan mereka sendiri. Setelah sembuh dari infeksi, sistem kekebalan tubuh pasien mungkin masih rentan. Dengan menerapkan PHBS, mereka dapat mengurangi risiko infeksi sekunder dan melindungi diri dari penyakit lain yang mungkin terjadi. Dengan tetap memprioritaskan PHBS, pasien COVID-19 yang telah sembuh dapat menjaga kesehatan mereka sendiri dan melindungi orang-orang di sekitarnya (WHO, 2020).

Selain itu, penting bagi pasien yang telah sembuh untuk menghindari menyentuh wajah mereka dengan tangan yang tidak bersih. Tangan sering kali menjadi sumber utama penyebaran virus, karena virus dapat menempel pada tangan dan masuk ke dalam tubuh melalui mata, hidung, atau mulut jika pasien menyentuh wajah mereka. Pasien harus menghindari menggaruk mata, menggosok hidung, atau menggigit kuku mereka tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Ini adalah langkah sederhana namun efektif dalam mencegah penularan virus. Selain praktik higiene pribadi, menjaga kebersihan lingkungan juga sangat penting. Pasien yang telah sembuh dari COVID-19 harus memastikan bahwa area tempat tinggal mereka tetap bersih dan bebas dari virus. Permukaan yang sering disentuh, seperti meja, gagang pintu, dan sakelar lampu, harus dibersihkan dan didisinfeksi secara teratur. Penggunaan pembersih yang sesuai dan efektif, yang direkomendasikan oleh otoritas kesehatan, dapat membantu memastikan bahwa virus dihancurkan dan tidak dapat bertahan lama di permukaan (Mailani dkk., 2020).

Disinfektan adalah cairan pembersih yang biasanya dibuat dari hidrogen peroksida, kreosot, atau alkohol, dengan tujuan membunuh bakteri, virus, kuman dan mikroorganisme berbahaya lainnya yang ada di ruangan atau permukaan benda mati. Disinfektan biasanya digunakan untuk membersihkan permukaan benda yang sering disentuh banyak orang, seperti gagang pintu, meja, kursi, keran wastafel, lemari, dan sebagainya. Disinfektan mengandung konsentrasi biosida yang tinggi, sehingga lebih efektif dalam mencegah pertumbuhan bakteri dan mikroorganisme pada permukaan benda mati, yang dapat menjadi perantara infeksi virus atau bakteri berbahaya jika dihirup atau disentuh manusia (Pongkot dkk., 2021).

Untuk membuat disinfektan sendiri di rumah, kita bisa membeli bahan utama dari produk pembersih rumah tangga. Jenis disinfektan yang direkomendasikan adalah cairan pemutih yang mengandung natrium hipoklorit atau cairan pembersih karbol yang mengandung benzalkonium klorida. Kedua produk ini efektif dalam membunuh bakteri dan mikroorganisme spektrum luas. Namun, perlu diingat bahwa cairan pemutih bersifat kaustik, yang berarti dapat menyebabkan iritasi dan kerusakan pada kulit. Penggunaan cairan pemutih yang

tidak tepat juga dapat menghasilkan uap berbahaya. Oleh karena itu, penting untuk mencampur cairan pemutih dengan air terlebih dahulu sebelum menggunakannya, dan tidak mencampurkannya dengan bahan kimia lain karena bisa berbahaya. Berikut adalah cara membuat disinfektan sendiri di rumah untuk menghasilkan 1 liter cairan disinfektan. Alat dan bahan yang perlu disiapkan adalah:

- a. Botol semprot plastik atau botol kaca dengan tutup
- b. Gelas ukur
- c. Lap flanel
- d. Kain mikrofiber, atau kain lembap
- e. Sarung tangan karet
- f. Masker N95
- g. 2 sendok makan (30 ml) cairan pemutih untuk 1 liter air atau 2 sendok makan (30 ml) cairan karbol untuk 1 liter air (pilih salah satu)
- h. Air bersih (Pongkot dkk., 2021).

Berikut adalah langkah-langkah untuk membuat cairan disinfektan

- a. Tuangkan cairan pemutih atau cairan karbol dengan hati-hati ke dalam botol kaca terlebih dahulu
- b. Tambahkan air bersih dan aduk hingga tercampur merata. Setelah itu, tutup rapat botol kaca dan kocok perlahan agar cairan pemutih atau cairan karbol tercampur sempurna dengan air
- c. Jika larutan sudah tercampur sempurna, tuangkan ke dalam botol semprot yang lebih kecil untuk memudahkan penggunaan
- d. Cairan disinfektan siap digunakan (Pongkot dkk., 2021).

Pastikan melakukan langkah-langkah di atas di ruangan dengan ventilasi baik, idealnya dengan jendela terbuka. Cairan pemutih dengan konsentrasi tinggi dapat menghasilkan uap beracun, sehingga tidak boleh digunakan di ruang kecil dan tertutup. Ingatlah untuk mengenakan pakaian dan sepatu yang tidak terlalu bagus, agar jika terkena cipratan atau tumpahan cairan pemutih atau karbol, Anda tidak keberatan jika harus membuangnya. Jika cairan pemutih mengenai kulit, segera lap dengan kain lembap (Pongkot dkk., 2021).

Selain langkah-langkah PHBS yang telah disebutkan di atas, penting bagi pasien yang telah sembuh untuk terus mengikuti pedoman kesehatan publik yang diberikan oleh otoritas kesehatan. Ini bisa mencakup anjuran untuk vaksinasi COVID-19, yang diakui sebagai salah satu langkah paling efektif dalam melindungi diri sendiri dan masyarakat dari penyebaran virus. Vaksinasi adalah upaya preventif yang telah terbukti mengurangi risiko infeksi dan komplikasi serius yang terkait dengan COVID-19. Dengan menerima vaksin, pasien yang telah sembuh memberikan kontribusi positif dalam membangun kekebalan kelompok atau herd immunity, yang bertujuan melindungi populasi yang rentan, seperti mereka yang belum mendapatkan kesempatan untuk divaksinasi atau memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah (Kemenkes RI, 2020).

Vaksinasi juga penting bagi pasien yang telah sembuh untuk mempertahankan gaya hidup sehat secara umum. Ini termasuk pola makan yang seimbang dan bergizi, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Dengan menjaga kondisi tubuh yang baik, pasien dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Mengonsumsi makanan sehat, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein berkualitas, memberikan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk melawan infeksi dan memulihkan diri dengan cepat. Aktivitas fisik seperti olahraga yang teratur juga meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan membantu menjaga kesehatan jantung serta kebugaran mental (Chairil, 2021). Penggunaan masker juga salah satu metode pencegahan yang paling penting dan efektif dalam melawan penyebaran penyakit menular, baik pada saat masa pandemi COVID-19 maupun pada saat telah berakhirnya masa pandemi. Karena masker bertindak sebagai penghalang fisik yang mengurangi risiko transmisi patogen melalui droplet atau aerosol yang dihasilkan saat berbicara, batuk, atau bersin (Kemenkes RI, 2020).

Selain menjaga pola makan dan berolahraga, pasien yang telah sembuh juga perlu memantau gejala yang mungkin muncul kembali. Beberapa kasus telah melaporkan adanya gejala yang kembali setelah masa pemulihan. Gejala seperti demam, batuk, sesak napas, atau gejala lain yang terkait dengan COVID-19 perlu diwaspadai dan segera dikonsultasikan ke fasilitas kesehatan. Penting untuk

menghubungi tenaga medis yang berkompeten guna mendapatkan nasihat dan pemeriksaan lebih lanjut. Dalam beberapa kasus, gejala tersebut dapat menunjukkan adanya infeksi yang sedang berlangsung atau kemungkinan terpapar kembali virus. Dengan respons cepat dan tindakan yang tepat, pasien yang telah sembuh dapat mendapatkan perawatan yang diperlukan dan membantu dalam memutus mata rantai penyebaran infeksi (Nugraha dan Herieningsih, 2020). Pasien yang telah sembuh juga berperan penting dalam membantu masyarakat melalui penyebaran informasi yang akurat dan edukasi tentang COVID-19. Mereka dapat berbagi pengalaman mereka, mempromosikan tindakan pencegahan, dan mendorong orang lain untuk menerima vaksinasi. Dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan orang lain, solidaritas dan empati dalam komunitas sangatlah penting (Oktavia, 2021).

Melalui penerapan PHBS yang baik, kita bisa memastikan bahwa semua pasien yang telah sembuh dari COVID-19 mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mencegah penyebaran virus. Hal ini termasuk menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air mengalir, atau hand sanitizer berbasis alkohol jika tidak tersedia fasilitas mencuci tangan. Selain itu, penting juga untuk menggunakan masker saat berada di tempat umum dan menjaga jarak fisik minimal satu meter dengan orang lain. Pasien yang telah sembuh juga dapat berperan penting dalam melindungi keluarga dan masyarakat di sekitarnya. Mereka harus memastikan bahwa mereka tidak hanya menjaga kebersihan diri sendiri, tetapi juga menerapkan langkah-langkah PHBS di lingkungan sekitar mereka. Misalnya, mereka dapat menghindari kerumunan, menghindari kontak fisik yang berlebihan, serta membersihkan dan mendisinfeksi permukaan yang sering disentuh (Winarso dkk., 2020).

Maka dari itu, penerapan PHBS yang baik oleh pasien COVID-19 yang telah sembuh adalah tanggung jawab bersama kita semua dalam memerangi penyebaran virus. Dengan mengikuti langkah-langkah PHBS yang dianjurkan, pasien dapat berkontribusi dalam melindungi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat sekitar dari risiko COVID-19 (WHO, 2020). Karena sampai saat ini, masalah kesehatan terutama yang disebabkan oleh perilaku manusia yang tidak sehat, masih menjadi yang teratas. Penyakit menular seperti demam berdarah

sering terjadi karena masyarakat kurang menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sehingga menciptakan tempat berkembang biaknya sumber penyakit. Usaha pencegahan penyakit tersebut harus banyak melibatkan masyarakat, karena sangat berkaitan dengan kondisi lingkungan tempat tinggal mereka. Oleh karena itu, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) harus selalu ditingkatkan untuk mencegah timbulnya penyakit, baik COVID-19 maupun penyakit menular lainnya (Suwandi dkk., 2022).

## **KESIMPULAN**

Meskipun pandemi COVID-19 telah berakhir, pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tidak berkurang. PHBS adalah fondasi utama dalam menjaga kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan menerapkan PHBS, seperti rutin mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, dan rutin berolahraga setiap hari untuk meningkatkan stamina dan imunitas tubuh. Dengan rutinitas tersebut, kita dapat mencegah berbagai penyakit menular seperti demam berdarah, diare, dan influenza. Selain itu, PHBS juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes. Oleh karena itu, melanjutkan kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan langkah penting untuk memastikan masyarakat tetap sehat dan produktif, serta siap menghadapi potensi wabah penyakit di masa depan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, S. P., *et al.* (2020). *Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review*. *Infectious diseases of poverty*, 9(1), 1-12.
- Aditia, A. (2021). COVID-19: Epidemiologi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko dan Pencegahan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(4), 653-660.
- Aini, A., & Sriasih, M. (2020). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Kerja Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid 19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(2).
- Akbar, Z. (2015). *Hidup Sehat ala Rasulullah*. Jakarta: Mizan Pustaka
- Al-Aidan, A. A. (2015). *Obati sakitmu dengan alqur'an*. Solo: zam-zam.
- Alia, E. C. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam pencegahan COVID-19. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4), 298-304.
- Alrasheedi, A.A. (2023). The Prevalence of COVID-19 in Europe by the End of November 2022: A Cross-Sectional Study. *Journal Cureus*. 15(1). 1-12.
- Amalia, L. (2021). *Analisis gejala klinis dan peningkatan kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit COVID-19*. ARTIKEL, 1(8606).
- Aming, A., & Fitriani, A. (2021). Penyuluhan PHBS dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Dusun Limporiattang Peduli Akan Buang Sampah pada Tempatnya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. (JurDikMas) Sosiosaintifik*, 3(1), 178-182.
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Presfektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1).

- Anggraini, D. T., & Hasibuan, R. (2020). Gambaran promosi phbs dalam mendukung gaya hidup sehat masyarakat Kota Binjai pada masa pandemic COVID-19 tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1).
- Anhusadar L, Islamiyah I. *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19*. J Obs J Pendidikan Anak Usia. 2020; Available from: <https://www.obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/555>
- Anugrah, R. J. (2020). Efektifitas penerapan strategi online marketing oleh umkm dalam masa pembatasan sosial berskala besar (psbb) corona viruses disease 2019 (COVID-19). *Jurnal Manajemen Dan Inovasi (MANOVA)*, 3(2), 55-65.
- Apriani, M., Tridamayanti. (2019). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue, *Jurnal: Aisyiyah Medika*. 4 (3).
- Asharo, R. K., Arifiyanto, A., Khaleyla, F., & Rahmadi, C. T. (2021). Wawasan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa Kenormalan Baru dalam Upaya Mencegah Penyebaran COVID-19 di Lingkungan Sekolah. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184-192.
- Athena, A., Laelasari, E., & Puspita, T. (2020). Pelaksanaan disinfeksi dalam pencegahan penularan COVID-19 dan potensi risiko terhadap kesehatan di Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 19(1), 1-20
- Aulia, A., Muslim, F. O., & Faradisha, J. (2022). Penyuluhan Perilaku Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Kerja di Lingkungan Masyarakat di Kelurahan Gunung Pangilun Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIK)*, 1(2), 43-48.
- Bagau, O., Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dari Kajian Pengetahuan Pencegahan Malaria Ibu Rumah Tangga. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 85-97.

- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *COVID-19: How to Protect Yourself and Others*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- Chairil, C. (2021). (PHBS) Pada Masa Pandemi COVID-19 Untuk Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Di Rw 05 Kelurahan Kampung Dalam Kecamatan Senapelan Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 5(2), 52-56.
- Chan, J. F. W., et al. (2020). *A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster*. *The lancet*, 395(10223), 514-523.
- Chowdhury, S.D., Oommen, A.M. 2020. *Epidemiology of COVID-19*. DOI <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712187>
- Chung, N., et al. (2018). *Non-exercise activity thermogenesis (NEAT): a component of total daily energy expenditure*. *Journal of exercise nutrition & biochemistry*, 22(2), 23–30. <https://doi.org/10.20463/jenb.2018.0013>
- Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, WC., Wang, CB., Sergio B. (2020). *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences* <https://doi.org/10.1080/10408363.2020.1783198>
- Ciotti, M., et al. (2020). *COVID-19 outbreak: an overview*. *Chemotherapy*, 64(5-6), 215-223.
- Covid, C. D. C., Team, V. B. C. I., Birhane, M., Bressler, S., Chang, G., Clark, T., ... & Trujillo, A. (2021). *COVID-19 vaccine breakthrough infections reported to CDC—United States, January 1–April 30, 2021*. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 70(21), 792.
- Cunningham, A. C., Goh, H. P., & Koh, D. (2020). *Treatment of COVID-19: old tricks for new challenges*. *Critical Care*, 24, 1-2.
- Dewi, C. F., Iwa, K. R., & Nggarang, B. N. (2020). *Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Masalah PHBS dan COVID-19 pada Warga Dusun*

- Rejeng Desa Bangka Lelak Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur. *Randang Tana-Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 148-158.
- Dewi, R. (2020). Tinjauan COVID-19 pada Anak: Infeksi hingga Terapi. *Journal Of Indonesian Medical Association*. 70(8):182-189.
- Elfany, R. A. Y. M. (2023). Pengembangan Kapasitas Siswa Melalui Edukasi Dan Sosialisasi Serta Penerapan Phbs Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Menular. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3194-3200.
- Grein, J., et al. (2020). *Compassionate use of remdesivir for patients with severe COVID-19*. NEJM. Advance online publication.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Hakim, A. (2022). Karakteristik COVID-19 Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 11(1):247-254.
- Hanafi, M. (2014). *Hidup sehat setiap hari seperti nabi*, Surakarta: Ziad Banyuwanyar.
- Harjanti, R., Nopiyanti, V., Aisyah, S., Wibowo, Y. M., & Budianto, G. P. I. (2022). Pelatihan Pembuatan Sabun Cuci Tangan Penunjang PHBS bagi Kader PKK Wilayah Kadipiro Banjarsari Surakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(9), 2393-2398.
- Hentzien, M., et al. (2020). *Corticosteroid therapy for patients with COVID-19 pneumonia: a before-after study*. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.106077>.
- Her, M. (2020). *Repurposing and reshaping of hospitals during the COVID-19 outbreak in South Korea*. *One Health*, 10, 100137.
- Hidayani, Wuri Ratna. (2020) "Faktor Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan COVID 19: Literature Review." *Jurnal untuk masyarakat sehat (JUKMAS)*. 4.2 : 120-134.

- Hui DS, et al. (2020). *The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health — The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China*. *Int J Infect Dis*. 2020;91:264–6.
- Kahar, F., Dirawan, G. D., Samad, S., Qomariyah, N., & Purlinda, D. E. (2020). *The Epidemiology of COVID-19, Attitudes and Behaviors of the Community During the Covid Pandemic in Indonesia*. *structure*, 10, 8.
- Karo, M. B. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) strategi pencegahan penyebaran Virus COVID-19. *In Prosiding seminar nasional hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4)
- Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam pencegahan penularan COVID-19. *Jurnal Kesehata Karya Husada*, 8(2), 112-131
- Kasrudin, I., Agus, F., Kurniawan, W., Meilansyah, I., Aulia, D., & Tosepu, R. (2021). Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 4(03), 19-27.
- Kemkes RI. (2016). PHBS. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/agenda/phbs>
- Kemkes RI. (2024). *Update Laporan Harian Perkembangan Kasus COVID-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1-9. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/document/laporan-harian-covid-19-per-3-januari-2024/view>
- Kementerian Kesehatan RI (2019). *Apa Saja Manfaat Latihan Fisik Aerobik dan Anaerobik*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-manfaat-latihan-fisik-aerobik-dan-anaerobik>
- Kementerian Kesehatan RI (2020). *6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/6-langkah-cuci-tangan-pakai-sabun>

Kementerian Kesehatan RI (2021). *Gizi Seimbang di Masa Pandemi COVID-19*.  
<https://sardjito.co.id/2021/11/18/gizi-seimbang-di-masa-pandemi-covid-19/>

Kementerian Kesehatan RI (2022). *6 Manfaat Rutin Melakukan Aktivitas Fisik*.  
<https://ayosehat.kemkes.go.id/6-manfaat-rutin-melakukan-aktivitas-fisik>

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Protokol Kesehatan Bagi Pasien COVID-19 dan Orang yang Kontak Erat*. <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-kesehatan-bagi-pasien-COVID-19-dan-orang-yang-kontak-erat/>

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Protokol Kesehatan untuk Masyarakat di Tempat Kerja dan Industri pada Situasi Pandemi COVID-19*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/resources/download/infoterkini/protokol/Kepmenkes-1096-ttg-Protokol-Kesehatan-Industri-dan-Perkantoran.pdf>

KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/382/2020 TENTANG PROTOKOL KESEHATAN BAGI MASYARAKAT DI TEMPAT DAN FASILITAS UMUM DALAM RANGKA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19. Available From : [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produkhukum/KMKNoHK0107MENKES-382-2020\\_ttg\\_Protokol\\_Kesehatan\\_Bagi\\_Masyarakat\\_di\\_Tempat\\_dan\\_Fasilitas\\_Umum\\_Dalam\\_Rangka\\_Pencegahan\\_COVID-19.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produkhukum/KMKNoHK0107MENKES-382-2020_ttg_Protokol_Kesehatan_Bagi_Masyarakat_di_Tempat_dan_Fasilitas_Umum_Dalam_Rangka_Pencegahan_COVID-19.pdf)

Khairani, M. D. (2020). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31-44.

Kilani, H. A., et al. (2020). *Healthy lifestyle behaviors are major predictors of mental wellbeing during COVID-19 pandemic confinement: A study on adult Arabs in higher educational institutions*. PloS one, 15(12), e0243524. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243524>

Kurang, R. Y., Dollu, E. A., & Alelang, I. F. (2020). Pelatihan Pembuatan Hand Sanitizer dari Bahan Alami di Desa Otvai. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 1(1), 137-142.

- Kusumawardani, L. H., & Rekawati, E. (2019). PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI METODE SIMULASI PRAKTIK DI MADRASAH IBTIDAIYAH (MI) AL ISLAM KELURAHAN CURUG KECAMATAN CIMANGGIS KOTA DEPOK. *Dinamika Journal: Pengabdian Masyarakat*, 1(3).
- Lailiyah, E. H., Hakim, D. A., & Alifah, A. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 di Desa Plosowahyu Kabupaten Lamongan. *Community Empowerment*, 6(2), 99-104.
- Lin, L., Lu, L., Cao, W., & Li, T. (2020). *Hypothesis for potential pathogenesis of SARS-CoV-2 infection—a review of immune changes in patients with viral pneumonia*. *Emerging microbes & infections*, 9(1), 727-732.
- Mahayana, F. S., Suryawati, C., & Agushybana, F. (2020). Penanganan pasien COVID-19 pada rumah sakit di Indonesia. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 162-170.
- Mailani, F., Muthia, R., Huriani, E., & Susianty, S. (2020). Edukasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), dan Social/Physical Distancing sebagai Upaya Pencegahan Penularan Virus Corona (COVID-19) pada Keluarga Pra Sejahtera. *Warta Pengabdian Andalas*, 27(3), 226-234.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *In Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Makatita, S. H. (2021). Upaya pencegahan COVID-19 melalui edukasi PHBS pada masyarakat Desa Saliong. *Bakti: jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 1(1), 17-27.
- Maulidia, A., & Hanifah, U. (2020). Peran edukasi orang tua terhadap PHBS AUD selama masa pandemi COVID-19. *Musamus Journal of Primary Education*, 3(1), 35-44.

- Nadhiroh, I. F., & Sadewo, F. X. S. (2023). Konstruksi Masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Penanganan Tuberkulosis. *Paradigma*, 12(1), 159-168.
- Ningsih, A. A., Maulani, R., Nurfadillah, I., & Aisyah, T. R. N. (2023). Menganalisa Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Perspektif Islam di Desa Tegalweru Kec. Dau Kabupaten Malang. Es-Syajar: *Journal of Islam, Science and Technology Integration*, 1(2), 132-140.
- Noh, J. Y., Song, J. Y., Yoon, J. G., Seong, H., Cheong, H. J., & Kim, W. J. (2020). *Safe hospital preparedness in the era of COVID-19: The Swiss cheese model. International Journal of Infectious Diseases*, 98, 294-296.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: rineka cipta, 193.
- Novalia, V., Utariningsih, W., Zara, N., & Mardiaty, M. (2023). Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Pada Masyarakat Uteunkot di Masa Pandemi Covid-19. Nanggroe: *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(3).
- Nugraha, A., & Simanullang, R. H. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kesembuhan Pasien COVID-19 Di Ruang Isolasi Rumah Sakit Aminah 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(2), 164-169.
- Nugraha, M. D., Trisyani, Y., & Mirwanti, R. (2021). Analisis faktor risiko kematian akibat infeksi COVID-19: Scoping Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2), 204-214.
- Nugraha, M. R., & Herieningsih, S. W. (2020). Hubungan Terpaan Berita COVID-19 Di Media Massa Dan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja. *Interaksi Online*, 9(1), 119-129.
- Oktaria, R. & Putra, P., (2021). Peran Orang Tua Dalam Mencegah Penularan Pandemi COVID-19 Pada Anak: Pembiasaan dan Pendidikan Keluarga. *Al Huwiyah Journal of Woman and Children Studies*, 1(2).84-93.



- Oktavia, E. (2021). Gambaran pengetahuan PHBS pencegahan COVID-19 pada keluarga (Doctoral dissertation, *POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA*).
- Pongkot, H., Ahen, L., Cenderato, C., Tobing, O. S. L., Meman, O. G., & Halawa, A. A. (2022). Pola Hidup Sehat dan Perilaku Hidup Bersih dalam Memasuki “New Normal” Melalui Penguatan Protokol Kesehatan. *Amare*, 1(1), 1-8.
- Putri, R. A., & Sofiyanti, I. (2023). Edukasi dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 5(2), 173-177.
- Rabaan, A. A., Al-Ahmed, S. H., Haque, S., Sah, R., Tiwari, R., Malik, Y. S., ... & Rodriguez-Morales, A. J. (2020). *SARS-CoV-2, SARS-CoV, and MERS-COV: a comparative overview*. *Infez Med*, 28(2), 174-184.
- Rahayu, A.K. & Setiasih, O. (2022). Strategi Orang Tua dalam Membiasakan PHBS Anak Usia Dini Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5): 4118-4127.
- Riansyah, F., Utama, R. J., & Musdiani, M. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Guna Mencegah Terjadinya Penyakit menular Pada Masyarakat Tibang. *Geulayang: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 34-39.
- Rinanto, J. (2015). *Keajaiban resep obat nabi menurut sains klasik & modern*, Jakarta: Qisthi press.
- Roeroe, P. A., Sedli, B. P., & Umboh, O. (2021). *Faktor risiko terjadinya coronavirus disease 2019 (COVID-19) pada penyandang diabetes melitus Tipe 2*. *e-CliniC*, 9(1).
- Rothan, H.A., Byrareddy, S.N. 2020. *The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak*. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>

- Roziqin, A., Mas'udi, S. Y., & Sihidi, I. T. (2021). *An analysis of Indonesian government policies against COVID-19*. Public Administration and Policy.
- Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penyebaran COVID-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47-51.
- Saefi, M., et al. (2020). *Survey data of COVID-19-related knowledge, attitude, and practices among indonesian undergraduate students*. Data in brief, 31, 105855.
- Saputra, H., & Salma, N. (2020). Dampak PSBB dan PSBB transisi di DKI Jakarta dalam pengendalian COVID-19. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 282-292.
- Saputra, R., Rahayu, W., & Putri, R. M. (2019). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan timbulnya penyakit scabies pada santri. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Sari, G. A. P. L. P. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A literature review. *Jurnal Sains dan Kesehatan (J. Sains Kes.)*, 2(4), 548-557.
- Satria. (2020). Perilaku Hidup Sehat Kunci Pencegahan Virus Corona. [https://ugm.ac.id/id/newsPdf/19085-perilaku-hidup-sehat-kunci\\_pencegahan-virus-corona](https://ugm.ac.id/id/newsPdf/19085-perilaku-hidup-sehat-kunci_pencegahan-virus-corona)
- Setiawan, Y. I. S. (2020). *Penetapan Karantina Wilayah Menurut Pandangan Legal Positivisme Dalam Rangka Pencegahan dan Pemberantasan Pandemi Coronavirus Disease (Covid)-19*.
- Supriatun, E., Insani, U., & Ni'mah, J. (2020). Edukasi pencegahan penularan COVID 19 di rumah yatim Kota Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2), 14-14.
- Sutaryono, S., Andasari, S. D., & Kasjono, H. S. (2020). Diagnosis and epidemiology of Coronavirus (COVID-19) outbreak in Indonesia. *Jurnal Teknologi Laboratorium*, 9(1), 49-57.

- Suwandi, J. F., Apriliana, E., Kurniawan, B., Mutiara, H., & Kartika, J. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Sekitar Sekolah dalam Rangka Implementasi PHBS Untuk Mencegah Timbulnya Penyakit. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT RUWA JURAI*.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan COVID 19. *JEA (Jurnal Edukasi Aud)*, 6(1), 58-73.
- Tanjung, M. S., & Sitepu, R. (2021). Epidemiologi Deskriptif Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Di Indonesia Pada Tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 179-191.
- To, K. K. W., *et al.* (2020). *Temporal profiles of viral load in posterior oropharyngeal saliva samples and serum antibody responses during infection by SARS-CoV-2: an observational cohort study*. *The Lancet infectious diseases*, 20(5), 565-574.
- Trisnawati, Y., & Fajarsari, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyakit Menular Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 16(1), 63-71.
- Utami, F. A., & Sani, F. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 197-209.
- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). *The COVID-19 epidemic*. *Tropical medicine & international health*, 25(3), 278.
- Vermonte, P., & Wicaksono, T. Y. (2020). *Karakteristik dan Persebaran Covid-19 di Indonesia: Temuan Awal*. *CSIS Commentaries*, 1, 1-12.
- Wahyudi, S. A., & Frianto, D. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah. *ABDIMA JURNAL PENGABDIAN MAHASISWA*, 2(1), 3163-3172.

- Wahyuni, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan Pbhs Dan Penerapan Cuci Tangan Dalam Upaya Pencegahan COVID-19 Pada Santri Di Lingkungan Pondok Pesantren. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 196-205.
- Wan, S., et al. (2020). *Characteristics of lymphocyte subsets and cytokines in peripheral blood of 123 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus pneumonia (NCP)*. MedRxiv.
- Winarso, S., Kukuh, P., Dhanny, P., Elia, Y., Ogis, P., & Rizqi, A. (2020). Penerapan Protokol Kesehatan COVID-19 di Era New Normal Pada Kampung Tangguh Desa Karangdoro, Terminal Jajag, dan RTH Maron Genteng, Kabupaten Banyuwangi. *Multidisciplinary Journal*, 3(1), 25-33.
- World Health Organization (2024). *Number of COVID-19 cases reported to WHO*. Available at: <https://data.who.int/dashboards/covid19/cases?n=c>
- World Health Organization. (2020). *Clinical management of COVID-19: Interim guidance, 27 May 2020*. WHO reference number: WHO/2019-nCoV/clinical/2020.5. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/clinical-management-of-COVID-19>
- World Health Organization. (2020). *Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts: Interim guidance, 17 March 2020*. WHO reference number: WHO/2019-nCoV/hcws\_home\_care/2020.2. Available at: [https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
- World Health Organization. (2020). *Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected: Interim guidance, 29 June 2020*. WHO reference number: WHO/2019-nCoV/IPC/2020.4. Available at: [https://www.who.int/publications/i/item/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications/i/item/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

- World Health Organization. *Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-COVID-19-finalreport.pdf>
- Worobey, M., *et al.* (2022). *The Huanan Seafood Wholesale Market in Wuhan was the early epicenter of the COVID-19 pandemic*. *Science*, 377(6609), 951-959.
- Yang, L., Liu, S., Liu, J., Zhang, Z., Wan, X., Huang, B., Chen, Y., Zhang, Y. 2020. *COVID-19: immunopathogenesis and Immunotherapeutics*. <https://doi.org/10.1038/s41392-020-00243-2>
- Yustisia, N., Utama, T. A., & Aprilatutini, T. (2020). Adaptasi perilaku caring perawat pada pasien COVID-19 di ruang isolasi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(2), 117-127.
- Yuwanto, M. A., & Amrullah, A. E. (2017). Influence of Phbs Knowledge (Clean and Healthy Life Behavior) on the Event of Scabies in Santriwan in Pondok Pesantren Nurul Islam Kecamatan Sumpalsari. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 5(1).
- Zaidan, A. A. (2015). *Obati sakitmu dengan alqur'an*. Solo: Cemani.
- Zhai, P., Ding, Y., Wu, X., Long, J., Zhong, Y., & Li, Y. (2020). The epidemiology, diagnosis and treatment of COVID-19. *International journal of antimicrobial agents*, 55(5), 105955.
- Zu, Z. Y., *et al.* (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a perspective from China*. *Radiology*, 296(2), E15-E25.
- Zubaida, I., Abi Fernanda, R., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan: Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 11-17.