

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

###### **a. Defisini Germas**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Kemenkes, 2017).

Germas mengajak masyarakat untuk budayakan hidup sehat dengan melakukan langkah kecil melalui perubahan pola hidup yang lebih sehat, seperti menjaga kebersihan rumah, cuci tangan sebelum makan, ketersediaan air bersih, makan sayur yang cukup, olahraga, tidur yang cukup, menjauhkan anak-anak dari rokok (Kemenkes, 2017).

Tahun 2016-2017 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) memfokuskan pada 3 kegiatan program Germas yaitu melakukan aktifitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur dan memeriksakan kesehatan secara rutin (Kemenkes, 2017).

###### **b. Tujuan Germas**

Menurut (Kemenkes, 2017) dalam Nurfitriani (2019) tujuan gerakan masyarakat hidup sehat sebagai berikut :

- 1) Intervensi gizi 1000hari pertama kehidupan
- 2) Memperbaiki pola konsumsi gizi seimbang seluruh keluarga
- 3) Meningkatkan aktifitas fisik teratur dan terukur
- 4) Meningkatkan pola hidup sehat
- 5) Meningkatkan lingkungan sehat
- 6) Mengurangi konsumsi rokok dan alcohol

c. Bentuk Kegiatan Germas

Menurut (Kemenkes, 2017) bentuk-bentuk kegiatan gerakan masyarakat hidup bersih sehat sebagai berikut:

- 1) Melakukan aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi.
- 2) Mengonsumsi sayur dan buah, setiap orang dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari untuk meningkatkan imunitas tubuh.
- 3) Tidak merokok, dianjurkan keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida.
- 4) Tidak mengonsumsi alkohol dianjurkan karena dapat mengakibatkan kerusakan saraf, gangguan jantung,

metabolism dalam tubuh, mengganggu fungsi hati, dan menyebabkan tekanan darah tinggi.

- 5) Memeriksa kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif preventif untuk mencegah penyakit menular maupun penyakit tidak menular.
- 6) Membersihkan lingkungan dan lingkungan area rumah dalam upaya menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat sehingga dapat mencegah penularan.
- 7) Menggunakan jamban sehat adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Jamban dan air bersih terbukti dapat mengurangi kejadian penyakit infeksi seperti diare dan penyakit kulit.

d. Program Kegiatan Germas

Menurut (Kemenkes, 2017) Kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat memiliki 3 fokus yaitu :

1) Aktivitas Fisik

Tubuh manusia diciptakan Tuhan untuk bergerak, agar manusia dapat melakukan aktivitas. Aktivitas fisik yang teratur dan menjadi satu kebiasaan akan meningkatkan ketahanan fisik. Manfaat dari aktivitas fisik yaitu salah

satunya dapat meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh. Aktivitas fisik dapat ditingkatkan menjadi latihan fisik bila dilakukan secara baik, benar, teratur dan terukur. Latihan fisik dapat meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran. Latihan fisik yang dilakukan dengan mengikuti aturan tertentu dan ditujukan untuk prestasi menjadi kegiatan olahraga. Latihan fisik sebaiknya dilakukan 150 menit per minggu dengan interval 3-5 kali per minggu, latihan diawali dengan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan, menggunakan sarana dan prasarana yang aman dan nyaman termasuk pakaian olahraga dan alas kaki, memperhatikan keseimbangan asupan nutrisi untuk mendapatkan hasil maksimal. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati resting metabolic rates (WHO, 2015). Aktivitas fisik merupakan perilaku multidimensi yang kompleks. Banyak tipe aktivitas yang berbeda yang

berkontribusi dalam aktivitas fisik keseluruhan; termasuk aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: mengasuh anak, bersih-bersih rumah), transportasi (contoh: jalan kaki, bersepeda), dan aktivitas waktu senggang (contoh: menari, berenang). Latihan fisik (physical exercise) adalah subkategori dari aktivitas waktu senggang dan didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, repetitif, dan bertujuan untuk pengembangan atau pemeliharaan kesehatan fisik.

## 2) Klasifikasi Aktivitas Fisik

Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, contohnya ialah menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Sedangkan aktivitas fisik sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150-240 menit dalam satu minggu. Selain kriteria di atas maka termasuk aktivitas fisik ringan (WHO, 2015).

## **2. Virus Corona (Covid-19)**

### a. Definisi Virus Corona (Covid-19)

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV diketahui) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). Novel coronavirus (2019-nCoV) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan namun belum terbukti menginfeksi manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini masih belum diketahui (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Corona virus dapat menularkan ke berbagai usia. Pada anak-anak kasus virus corona jarang terjadi. Meskipun terjadi kondisi mereka mungkin tidak terlalu parah seperti pada pasien orang dewasa, tetapi risiko anak-anak, terutama bayi, terinfeksi virus corona tetap tidak boleh disepelekan. Terlebih jika anak-anak

tersebut sebelumnya mengidap pneumonia yang berisiko memperburuk infeksi Covid-19 (Ikhsania, 2020).

Coronavirus bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkaohol, asam perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, oxidizing agent dan kloroform (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Informasi awal menunjukkan bahwa virus corona dapat bertahan hingga beberapa jam hingga hitungan hari. Karakteristik jenis permukaan suatu benda yang berbeda akan memberikan rentang waktu berbeda pada virus dan tetap aktif dan bertahan hidup menetap dipermukaan benda tersebut. Permukaan benda yang relative berpori rendah seperti plastik dan baja, merupakan permukaan benda yang paling buruk sebagai tempat menetapnya virus sars-cov-2 yang berasal dari droplet. Virus sars-cov-2 dapat tetap hidup dan menetap di permukaan suatu benda selama 9 hari dengan kondisi suhu kamar. Namun, adanya penggunaan desinfektan sederhana dapat membunuh virus agar tidak menginfeksi orang lain (Kemenkes RI, 2020) dalam Yanti, Nugraha, Wisnawa, Dian, & Diantari (2020).

Orang yang sembuh dari infeksi virus biasanya punya respons kekebalan dan mengembangkan proteksi terhadap penyakit

bersangkutan. Sistem kekebalan tubuh memproduksi antibodi, yang mampu mengenali virusnya jika menyerang untuk kedua kali. Antibodi juga tahu cara memerangnya. Penelitian terbaru yang dilakukan di rumah sakit Schwabing di München Jerman, menunjukkan adanya penyimpangan dari hal lazim itu. Tes menunjukkan turunnya jumlah antibodi pada tubuh mereka secara signifikan. Wendtner mengatakan bahwa "antibodi yang menghentikan serangan virus, menghilang hanya dalam waktu dua sampai tiga bulan pada empat dari 9 pasien yang dimonitor (Indonesia, 2020).

b. Tanda dan Gejala Klinis

Covid-19 ini akan berbahaya jika menyerang pasien yang memiliki daya tahan tubuh yang lemah, khususnya orang tua atau lansia. Di masa pandemi Covid-19, orang dengan penyakit kronis atau penyerta (komorbid) merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terpapar virus. Oleh karenanya, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menaruh perhatian serius dan khusus bagi mereka, pasalnya penyandang Penyakit Tidak Menular (PTM) terkonfirmasi Covid-19 berpotensi besar mengalami perburukan klinis sehingga meningkatkan risiko kematian (Kemenkes, 2020). Dalam faktanya orang dengan tanpa gejala yang saat ini diistilahkan dengan kontak erat dengan memiliki kecenderungan mampu menularkan SARS-



COV-2 sebanding dengan berbagai gejala yang ditunjukkan. Orang yang tampaknya tidak memiliki gejala tetap memiliki potensi adanya riwayat paparan dari orang positif COVID-19 (Yanti, Nugraha, Wisnawa, Dian, & Diantari, 2020).

Penularan Covid-19 melalui droplet yang mengandung virus ataupun aliran udara (aerosol) menjadi jalur utama yang menyebabkan virus menyebar dan memiliki daya penularan tinggi, saat pandemi terjadi sangat penting untuk mengontrol sumber infeksi. Pemakaian masker telah ditegaskan di banyak negara terutama Asia, dimana dilaporkan hasil yang memuaskan dalam perlambatan penyebaran infeksi di Hongkong dan Singapura. Hal ini membuat pembuktian bahwa seharusnya tidak menutup kemungkinan masker akan sangat efektif. Penggunaan masker juga akan mengurangi stigma terhadap seseorang dan membuat pemakaian masker menjadi sebuah fenomena kultural di banyak orang Asia Tenggara (Yanti, Nugraha, Wisnawa, Dian, & Diantari, 2020).

Gejala-gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, batuk kering, dan rasa lelah. Gejala lainnya yang lebih jarang dan mungkin dialami beberapa pasien meliputi rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indera rasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki.

Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang menjadi terinfeksi tetapi hanya memiliki gejala ringan (Tirtonegoro, 2021).

Tanda dan gejala biasanya muncul dalam 2 hari hingga 14 hari setelah paparan. Tanda dan gejala umum infeksi coronavirus antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, sesak napas, dan rasa lelah. Pada kasus yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020)

Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan sebagian besar adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam. Kebanyakan pasien memiliki prognosis

baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020):

1) Tidak berkomplikasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, kongesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien immunocompromises presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau napas pendek.

2) Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernapas atau tampak sesak disertai napas cepat atau takipneu tanpa adanya tanda pneumonia berat. 26

Definisi takipnea pada anak:

a) < 2 bulan :  $\geq 60$ x/menit

b) 2-11 bulan :  $\geq 50$ x/menit

c) 1-5 tahun :  $\geq 40x/\text{menit}$ .

3) Pneumonia berat

Pada pasien dewasa gejala yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran napas. Tanda yang muncul yaitu takipnea (frekuensi napas :  $> 30x/\text{menit}$ ), saturasi oksigen yang menurun, sesak napas hingga distress pernapasan yang berat.

4) Kasus kritis

Memenuhi salah satu kriteria :

- a) Mengalami gagal napas dan membutuhkan ventilasi mekanis;
- b) Mengalami syok
- c) Mengalami komplikasi dengan organ failure lain yang membutuhkan pengawasan dan perawatan di ICU.

5) Pemeriksaan penunjang

Pemeriksaan penunjang ditujukan untuk mengetahui kondisi hemodinamik tubuh, pemeriksaan yang dilakukan adalah :

a) Pemeriksaan laboratorium

Pada fase awal pasien dengan Covid-19, dapat ditemukan hitung sel darah putih total yang normal maupun menurun dan hitung limfosit yang menurun. Pada beberapa pasien dapat terjadi peningkatan nilai enzim hati, LDH, enzim otot dan mioglobin; dan pada beberapa pasien yang kritis

dapat ditemukan peningkatan kadar troponin. Sebagian besar pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan nilai C-Reaktif protein dan tingkat laju endap darah, sedangkan nilai prokalsitonin normal. Pada pasien yang parah, nilai D-dimer meningkat dan limfosit darah perifer terus menurun. Selain itu, peningkatan nilai faktor inflamasi juga terjadi pada pasien yang parah dan kritis. Asam nukleat nCov-2019 dapat dideteksi lewat spesimen biologis seperti hapusan (swab) nasofaring, sputum (dahak), sekresi saluran pernapasan bagian bawah lainnya, darah dan feses.

Untuk meningkatkan tingkat positif deteksi asam nukleat, dianjurkan untuk mengambil dan menyimpan sputum dari semua pasien - kecuali pasien dengan intubasi trakheal (sekresi saluran pernapasan bawah yang harus diambil); dan semua spesimen harus dikirim dan diuji secepat mungkin.

#### b) Rontgen dada (Chest Imaging)

Di fase awal COVID-19, hasil rontgen dada menunjukkan bayangan bercak-bercak kecil (small, patched shadow) yang multipel dan perubahan interstitial, khususnya di periferal paru. Seiring perjalanan penyakit, gambaran yang muncul pada pasien berkembang menjadi bayangan

perselubungan (ground glass) yang multipel dan bayangan infiltrasi pada kedua paru. Pada kasus yang parah, dapat terjadi konsolidasi paru. Jarang ditemukan efusi pleura pada pasien COVID-19.

#### 6) Istilah dalam kasus

Beberapa istilah yang harus diketahui oleh tenaga kesehatan dan masyarakat mengenai kriteria dalam penentuan kasus COVID-19 (KEMENKES RI, 2020; PDPI 2020):

##### a) Pasien dalam pengawasan

Merupakan orang yang mengalami infeksi pada saluran pernapasan akut (ISPA). Gejala yang muncul demam ( $38^{\circ}\text{C}$ ) atau terdapat riwayat demam selama 14 hari; yang disertai salah satu gejala batuk-batuk, sesak napas, sakit tenggorokan, hidung pilek dan pneumonia baik ringan atau berat. Dan penyebab lain tidak ditemukan berdasarkan manifestasi klinis yang sudah terlihat dan terutama selama 14 hari terdapat kriteria : adanya riwayat bepergian atau menetap diluar negeri terutama pada negara yang memiliki kasus COVID-19 banyak. Melakukan perjalanan di daerah tinggi laporan kasus yang ada di indonesia.

Menunjukkan manifestasi demam tinggi, riwayat adanya demam atau infeksi saluran pernapasan atas dan akan

berakhir pada 14 hari terakhir pernah kontak dengan kasus positif COVID-19.

b) Orang dalam pengawasan

Orang dalam pemantauan adalah individu yang mengalami demam; atau manifestasi yang muncul berupa gangguan pada sistem pernapasan, meliputi sakit tenggorokan, batuk kering dan pilek. Dan tidak menunjukkan adanya causa lain yang sesuai dengan manifestasi klinis mengarah pada gejala meyakinkan. Dan selama 14 hari terakhir sebelum munculnya gejala, memiliki satu dari kriteria dibawah ini : terdapat pengalaman melakukan perjalanan atau menetap dinegara lain dengan konfirmasi kasus COVID-19, terutama dinegara dengan kasus yang tinggi. Adanya riwayat menetap atau perjalanan pada daerah indonesia yang tinggi tranmisi angka kasusnya.

c) Kasus probable

Individu yang termasuk dalam pengawasan karna sudah diperiksa virus COVID-19, akan tetapi menunjukkan hasil inkonklusif (tidak dapat disimpulkan), sehingga perlu dilakukan observasi.

d) Kasus konfirmasi

Kasus konfirmasi merupakan kasus yang menunjukkan

bahwa seorang individu positif COVID-19 berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium yang positif. Kontak erat merupakan adanya kontak fisik atau berada disebuah ruangan atau berkunjung (radius 1 meter dengan individu pasien dalam pengawasan, probabel atau positif/terkonfirmasi) dan selama 14 hari akan menunjukkan gejala yang khas pneumonia COVID-19.

c. Etiologi Virus Corona (Covid-19)

Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan namun belum terbukti menginfeksi manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini masih belum diketahui (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Informasi awal menunjukkan bahwa virus corona dapat bertahan hingga beberapa jam hingga hitungan hari. Karakteristik jenis permukaan suatu benda yang berbeda akan memberikan rentang waktu berbeda pada virus dan tetap aktif dan bertahan hidup menetap dipermukaan benda tersebut. Permukaan benda yang relative berpori rendah seperti plastik dan baja, merupakan permukaan benda yang paling buruk sebagaitempat menetapnya



virus Sars-Cov-2 yang berasal dari droplet. Virus Sars-Cov-2 dapat tetap hidup dan menetap di permukaan suatu benda selama 9 hari dengan kondisi suhu kamar. Namun, adanya penggunaan desinfektan sederhana dapat membunuh virus agar tidak menginfeksi orang lain (Kemenkes RI, 2020) dalam Yanti, Nugraha, Wisnawa, Dian, & Diantari (2020).

d. Penyebaran Virus Corona (Covid-19)

Virus corona menyebar secara contagious. Istilah contagion mengacu pada infeksi yang menyebar secara cepat dalam sebuah jaringan, seperti bencana atau flu. Istilah ini pertama kali digunakan pada tahun 1546 oleh Giralamo Fracastor, yang menulis tentang penyakit infeksius (Locher dalam (Mona, 2016). Dalam penyebaran secara contagious, elemen yang saling terhubung dalam sebuah jaringan dapat saling menularkan infeksi (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Virus corona lebih banyak menyerang kesehatan pada orang yang lanjut usia sehingga banyak lansia yang menjadi korbannya. Kasus meninggal itu kebanyakan disebabkan oleh faktor komorbid seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, penyakit paru-paru baik asma maupun penyakit paru obstruktif menahun. Pemerintah terus berupaya memutus rantai penularan virus corona ini. Sampai saat ini sudah dilakukan pemeriksaan lebih dari 75 ribu tes antigen untuk pcr. Pemeriksaan tersebut

sebagai hasil dari pelacakan kontak dari pasien positif covid-19 (Kemenkes, 2020).

Rapid test atau tes serologis adalah pemeriksaan yang dilakukan dengan mengambil sampel darah dari ujung jari. Setelah itu, sampel darah akan diteteskan ke alat rapid test untuk mengetahui apakah darah mengandung antibodi yang menandakan orang tersebut sedang atau pernah mengalami infeksi suatu virus atau tidak (Nareza, 2020).

Hasil positif pada rapid test juga tidak bisa dijadikan penentu bahwa seseorang terinfeksi virus Corona. Hal ini karena antibodi yang terdeteksi bisa saja IgM dan IgG yang dibentuk oleh tubuh karena infeksi virus yang lain, termasuk virus dari kelompok coronavirus selain SARS-CoV-2. Hasil seperti ini dikatakan hasil positif palsu (false positive). Di sinilah pentingnya melakukan tes PCR. Tes PCR akan memastikan hasil dari rapid test. Sampai saat ini, tes PCR merupakan pemeriksaan diagnostik yang dianggap paling akurat untuk memastikan apakah seseorang menderita COVID-19 atau tidak (Pane, 2020).

Daftar Kementerian Kesehatan memuat 12 penyakit penyerta Covid-19 yang paling banyak pada pasien positif Covid. Lima di antaranya adalah hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, penyakit paru, dan penyakit ginjal. Orang yang telah memiliki

penyakit ini harus lebih ketat menerapkan protokol kesehatan demi menghindari penularan Covid-19 (Hospital, 2020).

Penderita yang mengalami Covid-19 akan diberikan antibiotik jika perlu. Antibiotik adalah obat untuk mengatasi infeksi yang disebabkan oleh bakteri. Obat ini berfungsi untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan bakteri di dalam tubuh. Virus dan bakteri adalah dua mikroorganisme yang sangat berbeda, mulai dari struktur hingga cara berkembang biaknya. Antibiotik bekerja dengan cara menyerang struktur-struktur tertentu pada bakteri yang membuatnya tidak bisa berkembang biak atau bertahan hidup. Oleh karena itu, COVID-19 jelas tidak bisa dicegah apalagi diobati oleh antibiotik. Jadi, mengonsumsi antibiotik tidak akan berguna untuk menekan penyebaran virus Corona (Narezaa, 2020).

Saat ini telah tersedia vaksin Covid-19. Dampak vaksin Covid-19 terhadap pandemi akan bergantung pada beberapa faktor. Ini termasuk faktor-faktor seperti efektivitas vaksin; seberapa cepat mereka disetujui, diproduksi, dan dikirim; dan berapa banyak target jumlah orang yang akan divaksinasi. Pemerintah menargetkan setidaknya 60% penduduk Indonesia secara bertahap akan mendapatkan vaksin COVID-19 agar mencapai kekebalan kelompok (herd immunity) (Sosial, 2020).

WHO melaporkan bahwa penularan dari manusia ke manusia terbatas (pada kontak erat dan petugas kesehatan) telah dikonfirmasi di China maupun negara lain. Berdasarkan kejadian MERS dan SARS sebelumnya, penularan manusia ke manusia terjadi melalui droplet, kontak dan benda yang terkontaminasi, maka penularan COVID-19 diperkirakan sama (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

e. Prinsip Pencegahan dan Strategi Pengendalian Corona Virus (Covid-19)

Cara penyebaran beberapa virus atau patogen dapat melalui kontak dekat, lingkungan atau benda yang terkontaminasi virus, droplet saluran napas, dan partikel airborne. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter  $>5\mu\text{m}$ . Droplet dapat melewati sampai jarak tertentu (biasanya 1 meter) ke permukaan mukosa yang rentan. Partikel droplet cukup besar sehingga tidak akan bertahan atau mengendap di udara dalam waktu yang lama. Produksi droplet dari saluran napas diantaranya batuk, bersin atau berbicara serta tindakan invasif prosedur respirasi seperti aspirasi sputum atau bronkoskopi, insersi tuba trakea. Partikel airborne merupakan partikel dengan diameter yang kurang dari  $5\mu\text{m}$  yang dapat menyebar dalam jarak jauh dan masih infeksius. Patogen airborne dapat menyebar melalui kontak. Kontak langsung merupakan transmisi pathogen secara langsung

dengan kulit atau membran mukosa, darah atau cairan darah yang masuk ke tubuh melalui membrane mukosa atau kulit yang rusak. Oleh karena itu, kita dapat melakukan pencegahan transmisi virus (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Indonesia menerapkan kebijakan, seperti kebijakan pemerintah pusat dan daerah yang mengimbau agar bekerja di rumah dan membatasi aktivitas di luar harus dipatuhi perusahaan dan warga agar penyebaran virus Covid-19 dapat ditekan (Adri, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), isolasi mandiri ini dapat direkomendasikan untuk individu yang diyakini telah terpapar Covid-19, tetapi tidak bergejala. Selain memantau jika gejalanya berkembang, berada di karantina berarti seseorang yang mungkin terpapar tidak akan menularkan penyakit kepada orang lain, karena mereka tinggal di rumah. Bagi orang-orang yang dipastikan positif Covid-19 tapi tanpa gejala, isolasi mandiri adalah langkah tepat. Isolasi adalah istilah perawatan kesehatan yang berarti menjauhkan orang-orang yang terinfeksi penyakit menular dari mereka yang tidak terinfeksi (Indonesia.go.id, 2020).

Cara terbaik untuk mencegah infeksi adalah dengan menghindari terpapar virus penyebab. Lakukan tindakan-tindakan pencegahan penularan dalam praktik kehidupan sehari-hari.

Beberapa upaya pencegahan yang dapat dilakukan pada masyarakat (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020):

- 1) Cuci tangan anda dengan sabun dan air sedikitnya selama 20 detik. Gunakan hand sanitizer berbasis alkohol yang setidaknya mengandung alcohol 60 %, jika air dan sabun tidak tersedia.
- 2) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
- 3) Ketika menerapkan *physical distancing*, seseorang tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak setidaknya 1 meter saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang yang sedang sakit atau berisiko tinggi menderita Covid-19.
- 4) Sebisa mungkin hindari kontak dengan orang yang sedang sakit.
- 5) Saat anda sakit gunakan masker medis. Tetap tinggal di rumah saat anda sakit atau segera ke fasilitas kesehatan yang sesuai, jangan banyak beraktifitas di luar.
- 6) Tutupi mulut dan hidung anda saat batuk atau bersin dengan tissue. Buang tissue pada tempat yang telah ditentukan.
- 7) Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin permukaan dan benda yang sering disentuh.

8) Menggunakan masker medis adalah salah satu cara pencegahan penularan penyakit saluran napas, termasuk infeksi COVID-19. Akan tetapi penggunaan masker saja masih kurang cukup untuk melindungi seseorang dari infeksi ini, karenanya harus disertai dengan usaha pencegahan lain. Penggunaan masker harus dikombinasikan dengan hand hygiene dan usaha-usaha pencegahan lainnya.

9) Penggunaan masker medis tidak sesuai indikasi bisa jadi tidak perlu, karena selain dapat menambah beban secara ekonomi, penggunaan masker yang salah dapat mengurangi keefektifitasannya dan dapat membuat orang awam mengabaikan pentingnya usaha pencegahan lain yang sama pentingnya seperti hygiene tangan dan perilaku hidup sehat.

Cara penggunaan masker medis yang efektif :

- 1) Pakai masker secara seksama untuk menutupi mulut dan hidung, kemudian eratkan dengan baik untuk meminimalisasi celah antara masker dan wajah.
- 2) Saat digunakan, hindari menyentuh masker.
- 3) Lepas masker dengan tehnik yang benar (misalnya; jangan menyentuh bagian depan masker, tapi lepas dari belakang dan bagian dalam).
- 4) Setelah dilepas jika tidak sengaja menyentuh masker yang telah digunakan segera cuci tangan.

- 5) Gunakan masker baru yang bersih dan kering, segera ganti masker jika masker yang digunakan terasa mulai lembab.
- 6) Jangan pakai ulang masker yang telah dipakai.
- 7) Buang segera masker sekali pakai dan lakukan pengolahan sampah medis sesuai SOP.

Pencegahan tranmisi dirumah :

- 1) Pola hidup sehat (meningkatkan sistem imun tubuh) seperti konsumsi buah dan sayur, olahraga .
  - 2) Personal higienitas yang baik.
  - 3) Etika batuk dan bersin.
  - 4) Cuci tangan, jangan menyentuh mata, hidung atau mulut dengan tangan kotor.
  - 5) Ventilasi ruangan yang baik, jaga tetap bersih.
  - 6) Hindari kontak dekat dengan orang dengan gejala sistem respirasi
  - 7) Hindari tempat ramai, jika perlu, gunakan masker.
  - 8) Hindari kontak dengan hewan liar, unggas dan ternak.
  - 9) Makanan yang aman, dan dimasak dengan matang.
  - 10) Hindari makan makanan yang mentah.
  - 11) Perhatikan tanda dan gejala infeksi saluran napas.
- f. Pengobatan Tradisional dan Imunitas Tubuh

Pengobatan tradisional adalah obat-obatan yang diolah melalui cara tradisional, turun-menurun dan berdasarkan resep nenek



moyang, adat-istiadat, kepercayaan atau budaya setempat. Pengobatan tradisional dapat bersifat kekuatan magis maupun pengetahuan tradisional seperti jamu atau herbal lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan pada masa kini, obat-obatan tradisional memang bermanfaat bagi kesehatan dan mulai digencarkan aplikasinya karna lebih mudah dijangkau oleh masyarakat, baik harga maupun ketersediannya. Obat tradisional mulai dipilih sebagai terapi alternatif karna menurut beberapa ahli tidak terlalu menyebabkan efek samping, hal ini dikarenakan kandungan yang ada didalam obat tradisional masih sesuai substansinya dengan komponen tubuh (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Pada kondisi tubuh yang rentan mengalami infeksi diperlukan adanya beberapa alternatif pendukung untuk meningkatkan kekebalan tubuh, agar tubuh menjadi lebih sehat. Beberapa cara untuk mengolah obat-obatan tradisional yang dimodifikasi lebih lanjut dapat dicoba oleh masyarakat. Bagian dari obat tradisional yang bisa dimanfaatkan adalah akar, rimpang, batang, buah, daun dan bunga. Bentuk obat tradisional yang banyak dijual dipasar dalam bentuk kapsul, serbuk, cair, simplisia dan tablet. Akan tetapi lebih banyak dan lebih mudah dikonsumsi masyarakat dalam bentuk seduhan atau larutan (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Bersamaan dengan meningkatnya jumlah pasien positif COVID-19, semakin banyak masyarakat yang berusaha untuk mencari suplemen untuk menjaga imunitas tubuh agar bisa melawan virus. Beberapa ramuan herbal tradisional hanya sebagai suplemen untuk meningkatkan daya tahan tubuh, akan tetapi tidak untuk menyembuhkan penyakit akibat infeksi virus termasuk COVID-19. Berbagai isu yang beredar bahwa beragam tanam herbal di Indonesia dapat menyembuhkan penyakit yang diakibatkan oleh virus corona atau SARS-CoV-2, akan tetapi pemahaman tersebut salah, karna obat tradisional ramuan hanya dapat membantu untuk menjadi suplemen dalam meningkatkan daya tahan tubuh (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

Virus COVID-19 merupakan jenis virus yang membuat penderita mengalami gejala batuk, demam, pilek, sesak napas dan sakit tenggorokan. Virus ini akan berbahaya jika menyerang pasien yang memiliki daya tahan tubuh yang lemah, khususnya orang tua atau lansia. Berdasarkan kondisi tersebut, empon-empon seperti kunyit, kencur dan temulawak merupakan suplemen yang mengandung penguatan sistem imun tubuh agar tidak mudah jatuh ke kondisi yang sakit. (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020).

### **3. Teori Keluarga**

#### **a. Pengertian keluarga**

Keluarga ialah kelompok yang mendefinisikan diri dengan anggotanya terdiri dari dua individu atau lebih, yang asosiasinya dicirikan oleh istilah-istilah khusus, yang boleh jadi tidak diikat oleh hubungan darah atau hukum, tapi yang berfungsi sedemikian rupa sehingga menganggap dirinya sebagai sebuah keluarga (Dion & Betan, 2013).

b. Tipe- tipe Keluarga

Berdasarkan Friedman (1998) dalam Ali (2009), tipe-tipe keluarga dibagi sebagai berikut:

1) Keluarga Inti (Nuclear Family)

Keluarga yang menikah, sebagai orangtua, dan mempunyai peran pemberi nafkah. Keluarga inti terdiri dari suami, istri dan anak (anak kandung, adopsi atau keduanya).

2) Keluarga orientasi (keluarga asal)

Keluarga yang didalamnya seseorang dilahirkan.

3) Keluarga besar (ekstended family)

Keluarga inti dan orang-orang yang memiliki hubungan darah, yang paling lazim menjadi anggota keluarga orientasi yaitu salah satu teman keluarga inti, seperti sanak keluarga, kakek, nenek, tante, paman dan sepupu.

c. Bentuk-bentuk Keluarga

1) Keluarga Tradisional:

a) Keluarga Inti

Karir ganda, terdiri dari suami, istri dan anak-anak hidup di dalam rumah tangga yang sama.

- (1) Keluarga yang melakukan perkawinan pertama.
- (2) Keluarga-keluarga dengan orangtua campuran atau orang tua tiri.

b) Pasangan inti

Suami istri tanpa anak, atau tidak ada anak yang tinggal bersama mereka.

c) Keluarga dengan orangtua tunggal

Keluarga dengan satu yang memimpin atau mengepalai, sebagai konsekuensi dari perceraian, ditinggalkan, atau pisah.

d) Bujangan dewasa yang tinggal sendiri

e) Keluarga besar tiga generasi

Keluarga generasi 1,2,3 hidup dalam satu rumah, hidup sebagai rumah tangga biasa.

f) Pasangan usia pertengahan atau lansia

Keluarga dengan suami pencari nafkah, istri tinggal dirumah (anak sudah kuliah, bekerja, atau kawin).

g) Jaringan keluarga besar

Dua keluarga inti atau lebih dari kerabat primer atau anggota keluarga yang tidak menikah hidup berdekatan

dalam daerah geografis dan dalam system resiprokal atau tukar menukar barang jasa.

## 2) Keluarga non tradisional

a) Keluarga dengan orang tua mempunyai anak tanpa menikah (ibu dan anak)

b) Pasangan yang memiliki anak tetapi tidak menikah perkawinan atas dasar hukum

c) Pasangan kumpul kebo (pasangan yang hidup bersama tanpa menikah)

d) Keluarga gay atau lesbian (orang-orang yang berjenis kelamin sama yang hidup bersama sebagai pasangan yang menikah)

e) Keluarga komuni

Rumah tangga yang terdiri lebih dari satu pasangan monogami dengan anak-anak, secara bersama-sama menggunakan fasilitas, sumber-sumber dan memiliki pengalaman yang sama, sosialisasi dari anak merupakan aktivitas kelompok (Dion & Betan, 2013).

## d. Fungsi Keluarga

Padila (2012) dalam Arianti (2017) mendefinisikan lima fungsi dasar keluarga, yakni:

### 1) Fungsi afektif

Fungsi afektif merupakan basis kekuatan dari keluarga yang

berguna untuk pemenuhan kebutuhan psikososial. Komponen yang perlu dipenuhi oleh keluarga untuk memenuhi fungsi afektif adalah:

- a) Saling mengasuh, cinta kasih, kehangatan, saling menerima dan mendukung.
- b) Saling menghargai, dengan mempertahankan iklim yang positif dimana setiap anggota keluarga baik orang tua maupun anak diakui dan dihargai keberadaannya.
- c) Ikatan dan identifikasi, ikatan ini mulai sejak pasangan sepakat hidup baru.

## 2) Fungsi sosialisasi

Tahap perkembangan individu dan keluarga akan dicapai melalui interaksi atau hubungan yang diwujudkan dalam sosialisasi.

## 3) Fungsi reproduksi

Keluarga berfungsi untuk meneruskan kelangsungan keturunan dan meningkatkan sumber daya manusia.

## 4) Fungsi ekonomi

Untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga seperti makanan, pakaian dan rumah, maka keluarga memerlukan sumber keuangan. Fungsi ini sulit dipenuhi oleh keluarga yang berada dibawah garis kemiskinan.

## 5) Fungsi perawatan kesehatan

Keluarga berfungsi melakukan asuhan kesehatan terhadap anggotanya baik untuk mencegah terjadinya gangguan maupun merawat anggota yang sakit.

e. Tugas Keluarga dalam Bidang Kesehatan

Adapun 5 tugas pokok keluarga dijabarkan oleh Friedman (2010) dalam Arianti (2017) yaitu:

- 1) Menegal gangguan perkembangan kesehatan anggotanya
- 2) Mengambil keputusan untuk melakukan tindakan yang tepat
- 3) Memberikan keperawatan kepada anggota keluarga yang sakit dan tidak dapat membantu dirinya karena cacat atau usia yang terlalu muda
- 4) Mempertahankan suasana rumah yang menguntungkan bagi kesehatan dan perkembangan kepribadian
- 5) Mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan lembaga kesehatan yang menunjukkan pemanfaatan dengan baik fasilitas-fasilitas yang ada.

#### **4. Konsep Pengetahuan**

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017).

Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan

manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmodjo, 2014).

#### b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan dan Dewi, 2010) pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai



intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

#### 1. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai recall atau memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur orang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

#### 2. Memahami (Comprehention)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

#### 3. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang

lain. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

#### 4. Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkatan ini adalah jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.

#### 5. Sintesis (Synthesis)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

#### 6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

### c. Proses Perilaku Tahu

Menurut Rogers yang dikutip oleh Notoatmodjo (dalam Donsu, 2017) mengungkapkan proses adopsi perilaku yakni sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses, diantaranya:

1. *Awareness* ataupun kesadaran yakni pada tahap ini individu sudah menyadari ada stimulus atau rangsangan yang datang padanya.
2. *Interest* atau merasa tertarik yakni individu mulai tertarik pada stimulus tersebut.
3. *Evaluation* atau menimbang-nimbang dimana individu akan mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Inilah yang menyebabkan sikap individu menjadi lebih baik.
4. *Trial* atau percobaanyaitu dimana individu mulai mencoba perilaku baru.
5. *Adaption* atau pengangkatan yaitu individu telah memiliki perilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus.

### d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan dan Dewi, 2010) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

1. Faktor Internal

#### a. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip oleh Notoatmodjo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berpesan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

#### b. Pekerjaan

Menurut Thomas yang kutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu.

#### c. Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip dari Nursalam (2003), usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

#### d. Faktor Lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

#### e. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi

#### e. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
2. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
3. Pengetahuan Kurang : < 56 %

## 5. Konsep HPM ( Health Promotion Model)

### a. Definisi HPM

Model promosi kesehatan adalah suatu cara untuk menggambarkan interaksi manusia dengan lingkungan fisik dan interpersonalnya dalam berbagai dimensi. HPM pertama kali dikembangkan oleh Nola J. Pender pada tahun 1987. HPM lahir dari penelitian tentang 7 faktor persepsi kognitif dan faktor modifikasi tingkah laku yang mempengaruhi dan meramalkan tentang perilaku kesehatan (Nursalam, 2016) dalam Hidayat (2017).

Pusat HPM adalah teori pembelajaran sosial Albert Bandura, yang menyebutkan pentingnya proses kognitif dalam perubahan perilaku. Teori pembelajaran sosial, yang sekarang berjudul teori kognitif sosial, yang mencakup kepercayaan diri: atribusi diri, evaluasi diri, dan self-efficacy. Self-efficacy adalah konstruksi utama HPM. Selain itu, model harapan nilai motivasi manusia yang Feather (1982) gambarkan, yang mendukung perilaku itu rasional dan ekonomis, penting untuk pengembangan model. HPM serupa konstruksinya dengan Health belief model (HBM) akan tetapi HPM tidak terbatas pada penjelasan perilaku pencegah penyakit. HPM berbeda dari konsep Health belief model yang mana di dalam HPM tidak memasukkan ketakutan dan ancaman sebagai suatu sumber dari motivasi untuk

terjadinya perilaku kesehatan. Dari penjelasan ini, HPM berkembang meliputi perilaku untuk meningkatkan kesehatan dan berpotensi berlaku sepanjang umur (Alligood, 2014) dalam Hidayat (2017)

b. Paradigma keperawatan Nola J. Pender

Paradigma keperawatan adalah suatu cara pandang yang mendasar atau cara melihat, memikirkan, memberi makna, menyikapi, dan memilih tindakan terhadap berbagai fenomena keperawatan yang ada (Kusnanto, 2016) dalam Hidayat (2017). Paradigma keperawatan ini terdiri dari empat konsep, yaitu manusia, lingkungan, kesehatan dan keperawatan. Menurut Pender dalam Alligood (2016) konsep dasar paradigam keperawatan adalah sebagai berikut:

1) Manusia

Manusia adalah organisme yang terdiri dari aspek biopsikososial yang sebagiannya dibentuk oleh lingkungan tetapi juga memperhatikan karakteristik lingkungan dan kemungkinan seseorang dapat mengaktualisasi diri.

Manusia dalam HPM merupakan individu yang menjadi focus utama dari model ini. Menurut Pender, setiap individu memiliki karakter personal yang unik dan pengalaman yang mempengaruhi perilakunya. Teori HPM mengakui bahwa individu belajar perilaku kesehatan dalam konteks keluarga

dan komunitas, sebagaimana dijelaskan mengapa model dari pengkajian termasuk komponen dan intervensi pada level keluarga dan komunitas, seperti level individu.

## 2) Lingkungan

Lingkungan seperti sosial, budaya, dan konteks fisik merupakan sumber kehidupan yang selalu berkembang. Lingkungan dapat dimanipulasi oleh individu yang menggambarkan konteks positif dan interaksi dan memfasilitasi untuk adanya perubahan perilaku kesehatan. Menurut Pender, HPM lingkungan terdiri dari fisik, interpersonal, dan keadaan ekonomi dalam kehidupan seseorang. Kualitas lingkungan tergantung pada keadaan substansi toksin, adanya pengalaman yang menguatkan, dan akses untuk memenuhi kebutuhan dan ekonomi untuk kehidupan yang sehat.

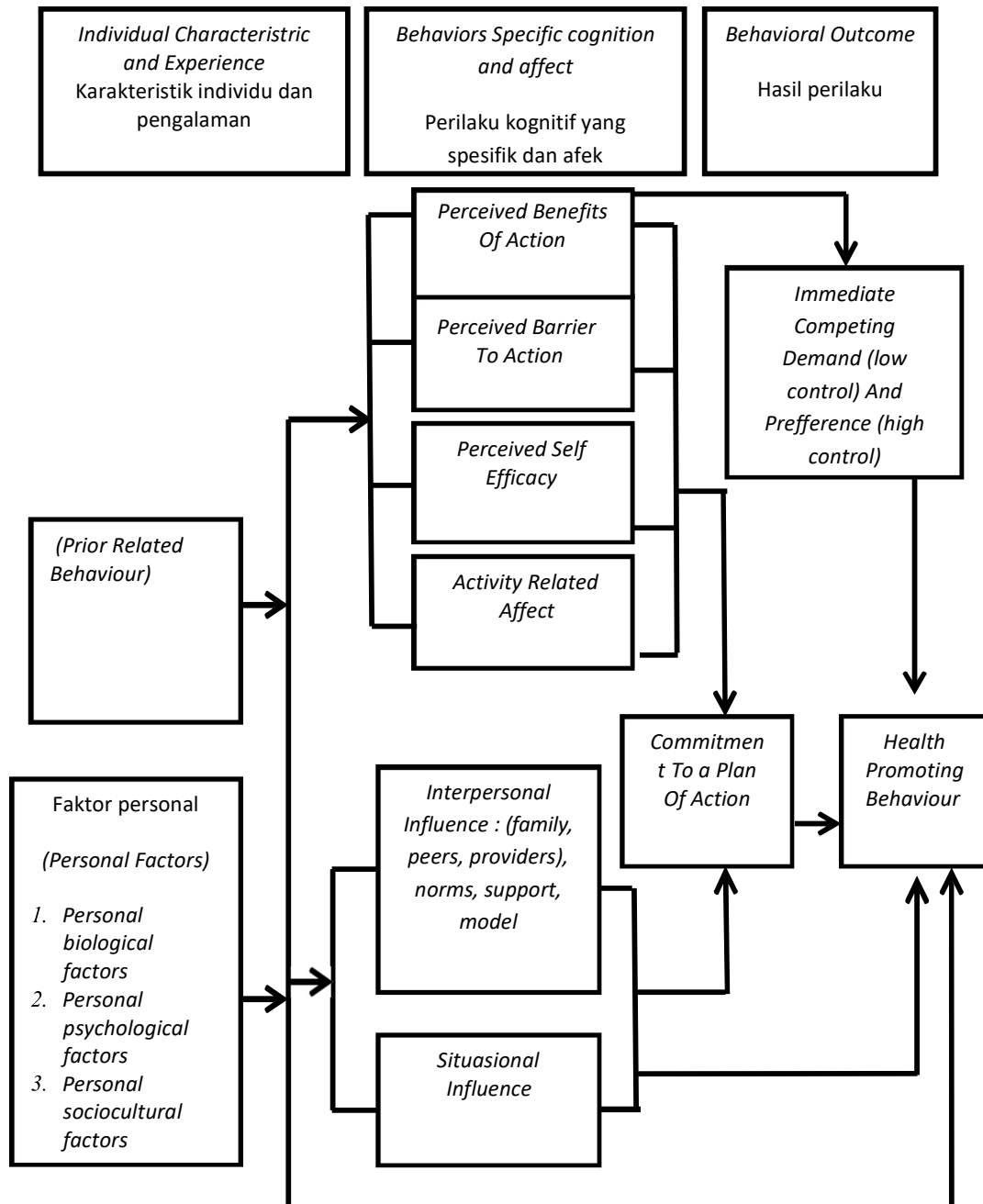
## 3) Kesehatan

Kesehatan individu didefinisikan sebagai aktualisasi dari karakteristik dan potensi seseorang yang diperoleh melalui perilaku, kemampuan perawatan diri, dan kepuasan hubungan dengan individu lainnya, sementara itu penyesuaian diciptakan untuk memenuhi kebutuhan pemeliharaan integritas structural dan keharmonisan dengan lingkungan yang sesuai. Kesehatan adalah pengembangan pengalaman



individu.

c. Komponen teori HPM



Gambar 2.1 Kerangka Komponen *Health Promotion Model (HPM)*

Menurut (Hidayat, 2017)

Komponen HPM, konsep major dan definisi menurut (Alligood,2017) dalam Hidayat (2017) sebagai berikut:

1) Karakteristik individu dan pengalaman individu

Tindakan seseorang yang dipengaruhi oleh karakteristik yang unik dari masing-masing individu yang memiliki pengalaman-pengalaman:

a) Perilaku sebelumnya / *prior related behavior*

Sesuai dengan teori sosial kognitif, perilaku dahulu mempunyai pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap kemungkinan keterlibatan perilaku dalam promosi kesehatan. Jika perilaku ini memberikan hasil yang memuaskan maka akan terjadi pengulangan perilaku dan jika gagal menjadi pelajaran untuk masa depan.

b) Faktor personal / *personal factors*

Dikategorikan sebagai *biological*, *psychological*, dan *sociocultural*. Beberapa faktor ini merupakan prediksi perilaku tertentu dan dibentuk oleh sifat dari perilaku sasaran yang dipertimbangkan.

1.1 *Personal biological factors*

Faktor ini meliputi variabel: usia, jenis kelamin, indeks masa tubu, status pubertas, status menopause, kapasitas aerobik, kekuatan, kelincahan dan keseimbangan.

### 1.2 *Personal psychological factors*

Faktor ini meliputi variabel: harga diri, motivasi diri, kompetensi kepribadian, status kesehatan yang dirasakan dan status kesehatan.

### 1.3 *Personal sociocultural factors*

Faktor ini meliputi variabel: ras, etnis, pendidikan dan status ekonomi.

## 2) Kognitif behavior spesifik dan sikap / *behavior specific cognitions and affect*

### a) *Perceived benefits of action*

*Perceived benefits of action* atau manfaat tindakan secara langsung adalah suatu tindakan yang secara langsung memotivasi perilaku dan secara tidak langsung mendeterminan rencana kegiatan untuk mencapai manfaat sebagai hasil

### b) *Perceived barriers to action*

*Perceived barriers to action* atau hambatan tindakan untuk *melakukan* perilaku kesehatan. Dimana individu melakukan proses atau tindakan perilaku kesehatan yang kemudian untuk selanjutnya tindakan tersebut akan berpengaruh terhadap manfaat pada kehidupan yang akan datang

### c) *Perceived self efficacy*

Kemampuan seseorang untuk mengorganisasi dan

melakukan tindakan utama menyangkut bukan hanya skill yang dimiliki *seseorang* tetapi keputusan yang diambil seseorang dari skill yang dimiliki

d) *Activity related affect*

Sikap pengaruh aktivitas yang mempengaruhi perilaku kesehatan secara langsung atau tidak langsung melalui efficacy diri dan komitmen pada rencana kegiatan.

3) *Interpersonal influences*

Interpersonal influence atau pengaruh interpersonal adalah pengaruh kognisi tentang perilaku, kepercayaan, atau sikap orang lain. Sumber utama pengaruh interpersonal adalah keluarga, teman sebaya, pemberi layanan kesehatan.

4) *Situational influence*

Persepsi personal dan kognisi dari situasi yang dapat memfasilitasi atau menghalangi perilaku misalnya pilihan yang tersedia, karakteristik demad dan ciri-ciri lingkungan estetik seperti situasi atau lingkungan yang cocok, aman, tenang, dari pada yang tidak aman dan terancam (Alligood, 2006). Faktor- faktor *influence situational* atau pengaruh situasional yang menjadikan seseorang lebih dapat dipengaruhi untuk melakukan perilaku tertentu adalah lingkungan yang menyenangkan dapat berdampak positif pada usaha untuk mengubah perilaku (Alligood, 2006)

5) *Commitment to a plan of action*

Komitmen rencana tindakan didefinisikan sebagai tujuan dan identifikasi rencana strategis yang mendorong untuk diimplementasikan dalam perilaku kesehatan.

6) *Competing demand and preferences*

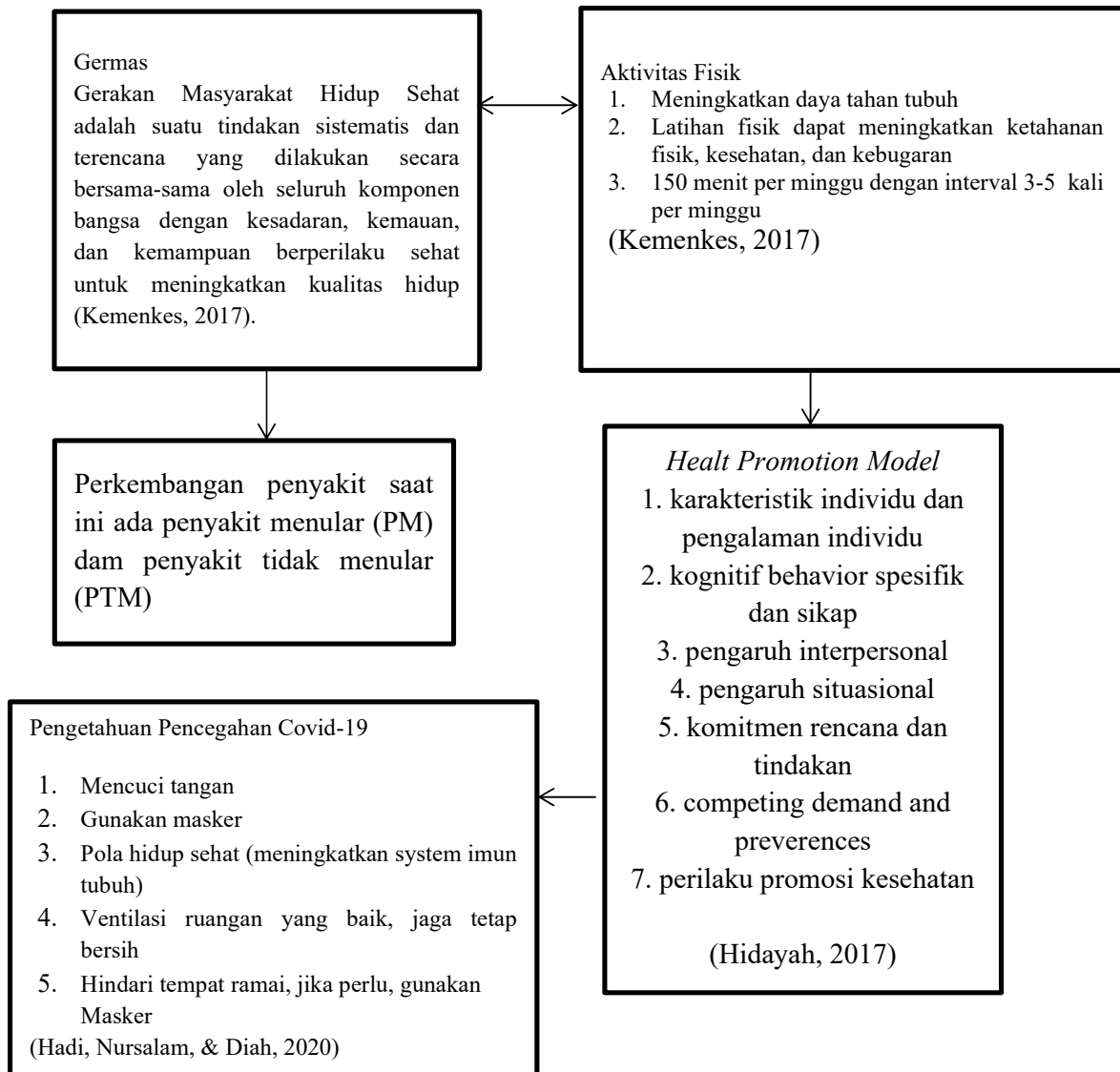
Adalah perilaku alternative dimana individu memiliki kontrol rendah, karena ada kontingensi lingkungan seperti tanggung jawab kerja atau keluarga.

7) *Health promoting behavior*

Perilaku promosi kesehatan adalah tindakan akhir atau hasil tindakan. Hal ini terintegrasi dalam gaya hidup yang menyerap pada semua aspek kehidupan. Seharusnya mengakibatkan peningkatan kesehatan, peningkatan kemampuan fungsional dan kualitas hidup yang lebih baik pada semua tingkat perkembangan. Titik akhir dari perilaku dalam *health promotion model* yang diinginkan adalah pengambilan keputusan (*decision-making*) dan persiapan kesehatan untuk tindakan (*preparation for action*) (Pender 2011).

## B. Kerangka Teori

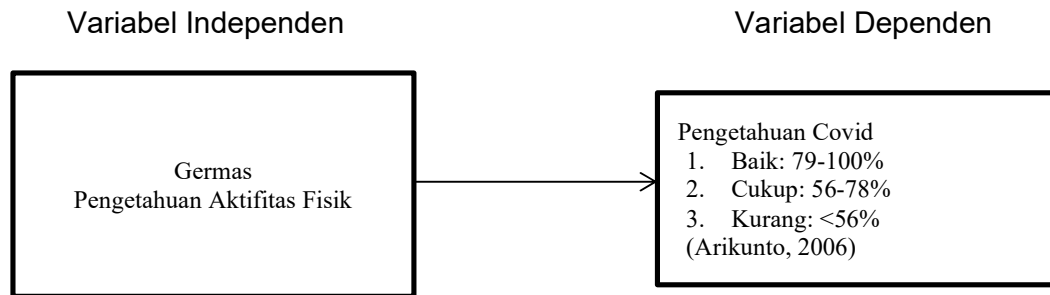
Kerangka teori penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Teori menurut (Kemenkes, 2017) , (Hadi, Nursalam, & Diah, 2020) dan (Hidayat, 2017)

### C. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka teori penelitian, maka kerangka konsep penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar 2.3 Kerangka Konsep Menurut (Arikunto, 2006)

### D. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara dari pertanyaan penelitian, fungsi hipotesis adalah untuk menentukan arah pembuktian. (Notoatmojo, 2014). Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah :

#### 1. Hipotesa Alternatif (Ha)

Hipotesis alternative adalah hipotesis yang mengandung pernyataan positif yang menyatakan hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Hipotesa alternative (Ha) pada penelitian ini adalah ada hubungan antara program germas aktifitas fisik dengan pencegahan penularan covid-19 di kelurahan bukit biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara.

#### 2. Hipotesa Nol (H0)

Hipotesa nol adalah hipotesa yang mengandung pernyataan

negative yakni menyatakan ada tidaknya hubungan, tidak adanya pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya. Hipotesa nol ( $H_0$ ) pada penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara program germas aktifitas fisik dengan pengetahuan keluarga dalam pencegahan penularan covid-19 di kelurahan bukit biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara.