

UPAYA PREVENTIF MAHASISWA POLTEKKES PALEMBANG TERHADAP COVID-19

POLTEKKES PALEMBANG STUDENT PREVENTIVE EFFORT AGAINST COVID-19

Info artikel Diterima: 8 Desember 2021 Direvisi: 19 Desember 2021 Disetujui: 23 Desember 2021

Sarmalina Simamora¹, Ridho Putrama Meijandi²

^{1,2} Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Palembang

Email : sarmalina@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: di awal tahun 2019 di Wuhan ditemukan adanya virus yang disebut virus corona. Virus ini menyebabkan corona virus disease (COVID-19). Berbagai upaya dianjurkan untuk memutus rantai penyebaran COVID-19. Upaya tersebut antara lain mengkonsumsi vitamin c, berolahraga dirumah, berjemur, menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan. Anjuran ini tidak hanya berlaku untuk lansia atau orang yang memiliki penyakit co-morbid. Mahasiswa juga harus melaksanakan anjuran itu. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan upaya preventif mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang terhadap COVID-19.

Metode: jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan rancangan deskriptif. Penentuan responden dilakukan secara Data penelitian ini menggunakan data primer dengan pengisian kuesioner oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang menggunakan media *google form*. Jumlah responden adalah 1431 orang

Hasil: mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang sudah menunjukkan berbagai upaya dengan melakukan kebiasaan yang baik untuk menghindari penularan virus corona.

Kesimpulan: Menjaga jarak dan berolah raga adalah dua kebiasaan terbanyak yang dilakukan oleh mahasiswa Mereka memahami bahwa memakai masker dan mencuci tangan merupakan cara untuk mencegah penularan virus corona, namun belum semua melakukan kebiasaan tersebut. Disamping itu mahasiswa juga memahami bahwa berolah raga, berjemur dan mengkonsumsi vitamin c juga dapat mencegah penularan virus corona, meski masih ada sebagian kecil mahasiswa yang belum memahaminya.

Kata kunci: COVID-19, kebiasaan, mahasiswa, upaya

ABSTRACT

Background: At the beginning of 2019 in Wuhan, a virus called the coronavirus was found. This virus causes coronavirus disease (COVID-19). Various efforts are recommended to break the chain of the spread of COVID-19. These efforts include consuming vitamin C, exercising at home, sunbathing, keeping a distance, wearing masks and washing hands. This recommendation does not only apply to the elderly or people who have co-morbid diseases. Students must also carry out. This study aims to describe the preventive efforts of Poltekkes Kemenkes Palembang students against COVID-19.

Methods: This type of research is non-experimental with a descriptive design. Determination of respondents was carried out. The data of this study used primary data by filling out questionnaires by students of Poltekkes Kemenkes Palembang using *google form* media. The number of respondents is 1431 people.

Result: Poltekkes Kemenkes Palembang's students have shown various efforts by making good habits to avoid coronavirus transmission.

Conclusion: Keeping a distance and exercising are the two most common habits practised by students. They understand that wearing masks and washing hands are ways to prevent the transmission of the coronavirus, but not all of them do these habits. Besides that, students also understand that exercising,

sunbathing and consuming vitamin C can also prevent the transmission of the coronavirus, although there are still a small number of students who do not understand it.

Keywords: COVID-19, habits, students, efforts

PENDAHULUAN

Virus baru yaitu corona virus dan penyakit yang ditimbulkannya disebut Corona Virus Disease (COVID-19) telah menggemparkan dunia mulai awal tahun 2020. Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok. Ditemukan pada akhir desember 2019¹. Jumlah positif COVID-19 di Indonesia yang dimuat di situs resmi COVID-19 sampai tanggal 29 Desember 2020 telah menyentuh angka 727.122 dan menyebabkan 21.703 orang meninggal dunia²

Penyakit infeksi, terutama yang disebabkan oleh virus, sangat berkaitan dengan sistem immunitas individu. Semakin baik immunitas tubuh seseorang, semakin kuat tubuhnya dalam menolak infeksi. Salah satu faktor untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan mengkonsumsi suplemen seperti vitamin c dan juga rutin berolahraga³. Berjemur pada pagi hari selama 15-20 menit juga dapat meningkatkan imunitas karena bertujuan untuk mengaktifkan *ultraviolet* D3 sehingga kekebalan tubuh akan meningkat dan dapat mencegah COVID-19 pada seseorang⁴. Paparan sinar matahari yang didapatkan antara jam 10.00-15.00 dapat memicu produksi vitamin d, yang dapat bertahan dua kali lebih lama dalam darah dibandingkan dengan vitamin d yang dikonsumsi dalam bentuk suplemen atau makanan. Selanjutnya menurut Kemenkes kunci utama pengendalian COVID-19 adalah timbulnya kesadaran untuk mencegah paparan, yaitu dengan disiplin "M" yaitu menjaga jarak minimal 1 meter antara seorang dengan orang lain, memakai masker dan rajin mencuci tangan dengan sabun.⁵

Penularan COVID-19 dapat dicegah dengan pengetahuan dan sikap yang baik terhadap masyarakat salah satunya adalah oleh mahasiswa kesehatan. Mahasiswa kesehatan sebagai garda terdepan turut berpartisipasi aktif dalam mengikuti trend issue masalah kesehatan yang sedang terjadi salah satunya adalah pencegahan COVID-19⁶. Mahasiswa kesehatan sebagai role model berperan penting baik bagi keluarga dan lingkungan nya untuk menjadi contoh melakukan tindakan pencegahan terhadap COVID-19 maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan upaya

preventif terhadap COVID-19 oleh Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang.

Seseorang akan berkurang risikonya untuk terkena penyakit bila selalu membiasakan diri berperilaku hidup sehat. Baik risiko terkena penyakit, maupun risiko dampak yang ditimbulkan akibat terpapar penyakit. ada juga. Disisi lain ada orang yang tidak membiasakan diri berperilaku hidup sehat, baru berupaya untuk menghindari risiko, setelah mengetahui adanya penyakit yang membahayakan kesehatannya. Kondisi inilah yang diidentifikasi pada mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat yang secara khusus mempelajari bidang Kesehatan dari berbagai disiplin ilmu.

METODE

Penelitian ini adalah jenis non eksperimental dengan rancangan deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret hingga bulan Mei 2021 di 13 Program Studi (Prodi) di Poltekkes Kemenkes Palembang. Terdapat 1 Program Studi yang mahasiswanya tidak terwakili karena alasan tertentu. Populasi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang pada tahun 2021 berjumlah 2.757. Sampel pada penelitian ini berjumlah 1.431 mahasiswa. Sampel atau responden adalah mahasiswa yang memberikan umpan balik terhadap kuisisioner yang diberikan.

Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui pengisian kuesioner dalam bentuk *google form*. Analisis yang digunakan adalah analisis *univariate* untuk mendeskripsikan karakteristik masing masing variabel penelitian.

HASIL

Penelitian ini telah lolos kaji etik, dan sebelum menghubungi responden, terlebih dahulu telah dilakukan proses perizinan melalui Ketua Jurusan /Ketua Prodi. Penjelasan tentang pelaksanaan penelitian dilakukan dengan meminta bantuan perwakilan pengurus organisasi mahasiswa di masing-masing Prodi. Lalu pertemuan dengan mahasiswa yang merespon permintaan dilakukan pada hari yang sudah disepakati melalui virtual meeting. Berikut ini adalah informasi proporsi mahasiswa

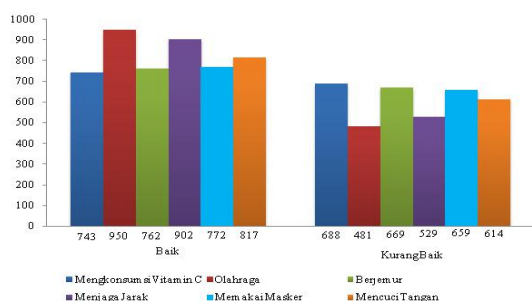
dari masing-masing Prodi yang memberikan umpan balik pada kuisioner yang dibagikan, tersaji pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Per-Program Studi

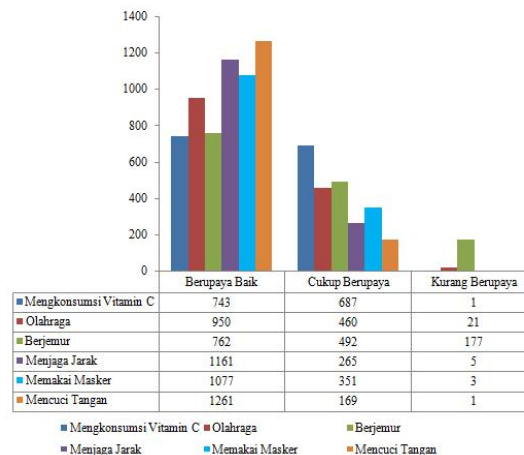
Program Studi	Jumlah	%
D3 Keperawatan Palembang	115	8,0
D3 Kebidanan Palembang	177	10,0
D3 Gizi	139	9,7
D3 Farmasi	185	12,9
D3 Analisis Kesehatan	161	11,3
D3 Keperawatan Lubuk Linggau	128	8,9
D3 Keperawatan Baturaja	126	8,8
D3 Keperawatan Lahat	141	9,9
D3 Kebidanan Muara Enim	143	10,0
D4 Keperawatan	16	1,1
D4 Kebidanan	29	2,0
D4 Gizi	44	3,1
D4 TLM	27	1,9

Responden perempuan berjumlah 1306 sedangkan laki laki hanya 125 orang. Mahasiswa Poltekkes memang lebih didominasi oleh perempuan, seperti umumnya sekolah-sekolah Kesehatan lainnya di Indonesia. Dari umpan balik yang masuk, setelah dihitung, maka diperoleh gambaran distribusi kebiasaan mahasiswa seperti pada grafik berikut ini.

Gambar 1. Rekapitulasi Kebiasaan Responden



Gambar 2. Rekapitulasi Upaya Responden



PEMBAHASAN

Responden yang paling banyak pada penelitian ini adalah responden pada Prodi D3 Farmasi dengan jumlah 185 (12,9%) responden. Sedangkan semester yang paling banyak pada penelitian ini yaitu mahasiswa/i di semester II dengan jumlah 603 (42,1%). Responden yang berusia 19 tahun adalah usia responden yang paling banyak dengan jumlah 428 (29,9%) responden. Sedangkan responden yang mendominasi pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 1.308 (91,4%) hal ini disebabkan karena mayoritas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang berjenis kelamin perempuan.

Dari hasil yang didapat bahwa mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang sebagai mahasiswa kesehatan sudah menunjukkan kebiasaan yang baik terhadap pencegahan COVID-19 dimana semua faktor kebiasaan yang diteliti pada penelitian ini sudah diterapkan. Kebiasaan olahraga merupakan kebiasaan yang paling sering dilakukan dengan jumlah 950 (66,4%), seperti penelitian yang dilakukan oleh M. Taghrir pada mahasiswa kedokteran *Shiraz University of Medical Sciences* dengan total 222 (92,4%) responden dari 240 responden melakukan tindakan yang tinggi terhadap pencegahan infeksi virus corona⁷ dan penelitian yang dilakukan oleh Ruthh Yohanna pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara dengan total 77 (85,6%) responden dari 90 responden melakukan tindakan pencegahan yang baik⁸. Pada penelitian Taghrir tersebut didapatkan hasil tidak ada perbedaan yang cukup signifikan antara upaya pencegahan yang dilakukan di

dalam negeri dan juga di luar negeri, rata-rata melakukan kebiasaan yang sama seperti menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan. Namun pada penelitian Taghrir tersebut juga menyebutkan bahwa responden juga jarang menggunakan tempat tertutup seperti perpustakaan, teater dan bioskop.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang telah melakukan upaya yang baik terhadap pencegahan COVID-19, dimana semua faktor upaya yang terdapat pada penelitian ini sudah dilakukan dengan baik. Dari keenam upaya yang diteliti upaya mencuci tangan merupakan upaya yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang dengan jumlah 1.261 (88,1%). Penelitian yang pernah dilakukan oleh Hamzah pada STIKES Graha Medika, ternyata terdapat 101 (94,4%) dari 107 responden memiliki sikap yang positif terhadap upaya pencegahan penyebaran COVID-19⁹. Dalam penelitian ini, yang diukur hanya upaya menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan, berbeda dengan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa di Poltekkes Palembang ini, dimana yang diukur tidak hanya upaya menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan tetapi juga terdapat upaya lain untuk mencegah terinfeksi dari COVID-19 seperti mengkonsumsi vitamin C, olahraga dirumah, dan berjemur.

Dalam penelitian ini kebiasaan mahasiswa mengkonsumsi vitamin c minimal 500 mg – 1000 mg perhari ternyata sudah dilakukan dengan baik yaitu sebesar 743 (51,9%). Vitamin C merupakan vitamin yang paling banyak dikonsumsi masyarakat, termasuk mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dearly ternyata suplemen yang disukai pada masa pandemi COVID-19 adalah Vitacimin, CDR, dan Enervon C¹⁰. Ketiga merk suplemen tersebut mengandung 500 mg – 1.000 mg vitamin c. Masyarakat masih sangat meyakini bahwa vitamin C merupakan vitamin yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.

Selain mengkonsumsi vitamin C, berolahraga dirumah minimal 30 menit perhari juga sudah dilakukan oleh mahasiswa Poltekkes. Terdapat 950 responden (66,4%) memiliki kebiasaan yang baik dalam melakukan olahraga. Ruthh Yohanna pernah melakukan penelitian tentang kebiasaan berjemur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara, hasilnya adalah dari 90 orang responden, 68

orang (75,18%) responden terbiasa melakukan aktivitas fisik di masa pandemi⁸. Secara persentase angkanya memang terlihat lebih tinggi, namun jumlah sampelnya lebih sedikit, sebab hanya 90 orang. Penelitian tentang kebiasaan berjemur ini juga sudah pernah dilakukan oleh peneliti lainnya dimana hasilnya menunjukkan bahwa 316 orang (75,4%) sering berjemur minimal 15 menit pada pukul 10:00 – 11:00¹¹. Kebiasaan berjemur mulai banyak dilakukan pada masa pandemi COVID-19, sebab masyarakat meyakini bahwa berjemur dapat mengaktifkan pro-vitamin D didalam tubuh untuk menjadi vitamin D. Vitamin D berfungsi untuk mengurangi risiko inflamasi yang dapat menyebabkan terjadinya badai sitokin akibat COVID-19.

Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang juga telah mulai memiliki kebiasaan dan upaya yang baik terhadap kebiasaan berjemur minimal 10-15 menit pada pukul 10:00 – 11:00, namun angkanya masih sebesar 762 orang (53,2%) dari total responden.

Dari hasil yang didapat mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang memiliki kebiasaan dan upaya yang baik terhadap menjaga jarak yaitu sebesar 902 (63,2%). Hal ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh¹² pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yaitu sebesar 233 (55,9%) menerapkan anjuran *physical distancing* yang baik, namun berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh¹³ pada mahasiswa UMS dimana hasilnya menunjukkan hanya 21 responden (4,2%) dari 502 responden patuh dalam menjaga jarak. Menjaga jarak ini sangat sulit untuk dijadikan kebiasaan, terutama di kalangan mahasiswa, karena mereka sangat suka berkumpul, mengobrol dan bersenda gurau dengan jarak fisik yang sangat dekat.

Memakai masker adalah kebiasaan yang harus dilakukan pada masa pandemic COVID-19 ini, sebab virus corona dapat menginfeksi seseorang melalui saluran pernafasan. Kampanye untuk menggunakan masker dilakukan secara massif dimana mana. Demikianpun dikalangan kampus. Responden dalam penelitian ini yang memiliki kebiasaan dan upaya memakai masker yaitu sebesar 902 (63,0%). Sebenarnya 1.077 orang (75,3%) mahasiswa menjawab bahwa mereka menyadari kalau menggunakan masker itu merupakan upaya mencegah terjadinya penularan, namun mengapa hanya 63% yang memiliki kebiasaan menggunakan masker, alasannya adalah karena

sebagian besar mereka hanya tinggal di rumah, sehingga mereka tidak terbiasa menggunakan masker. Sebuah penelitian di Yogyakarta menunjukkan 79 orang (98,8%) mahasiswa telah memakai masker dengan baik¹⁴. Penelitian ini juga hanya mengikut sertakan sedikit responden,. Sedangkan penelitian lain di Ngronggah menunjukkan terdapat 46 (74,19%) responden yang patuh dalam penggunaan masker. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepatuhan menggunakan masker sangat berhubungan dengan pengetahuan responden.¹⁵ Selain menggunakan masker, kebiasaan yang paling banyak dilakukan orang di masa pandemi ini adalah mencuci tangan dan atau menggunakan *hand sanitizer*. Sama seperti kebiasaan dalam menggunakan masker, yang terakhir inipun dipahami oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang sebagai sebuah upaya mencegah penularan, namun yang melaksanakan baru sekitar 57,1%. Di Fakultas Kedokteran USU, kebiasaan mencuci tangan dan atau menggunakan *hand sanitizer* oleh mahasiswa sudah tinggi, yaitu 81 orang (90,3%)⁸.

Hal ini sangat mudah dipahami, karena responden adalah calon dokter, tentu kesadaran untuk selalu mencuci tangan sudah bukan hal yang baru bagi mereka. Penelitian yang melibatkan responden yang lebih banyak telah melaporkan bahwa 416 (99,7%) responden sering mencuci tangan di masa pandemi COVID-19¹¹.

Pada dasarnya semua orang ingin terhindar dari penularan virus yang berbahaya ini. Namun pada kenyataannya belum semua mahasiswa Poltekkes di Palembang melakukan kebiasaan yang sangat dianjurkan untuk mencegah infeksi virus corona. Pengetahuan mereka sebagai mahasiswa vokasi bidang kesehatan tidak berbanding lurus dengan kebiasaan hidup sehari-hari, terutama dalam hal mencegah penularan virus corona.

KESIMPULAN DAN SARAN

Menjaga jarak dan berolah raga adalah dua kebiasaan terbanyak yang dilakukan oleh mahasiswa Mereka memahami bahwa memakai masker dan mencuci tangan merupakan cara untuk mencegah penularan virus corona, namun belum semua melakukan kebiasaan tersebut. Disamping itu mahasiswa juga memahami bahwa berolah raga, berjemur dan

mengonsumsi vitamin c juga dapat mencegah penularan virus corona, meski masih ada sebagian kecil mahasiswa yang belum memahaminya.

Saran untuk penelitian lebih lanjut adalah untuk meneliti konsistensi mahasiswa dalam melakukan kebiasaan baik yang sudah terbentuk selama pandemic COVID-19

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO, 2020. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected. Interim guidance. *Pediatric Med Rodz*. 2020;16(1):9–26.
2. Kementrian Kesehatan. Pedoman COVID REV-4. Pedoman Pencegah dan Pengendali Coronavirus Dis. 2020;1(Revisi ke-4):1–125.
3. Amalia L, Irwan I, Hiola F. Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit COVID-19. *Jambura J Heal Sci Res*. 2020;2(2):71–6.
4. Wijayanto A, Hadi MI, Syahrudin, Susiono R, Kristina PC, Prahastara, et al. Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi COVID-19. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2020. 1689–1699 p.
5. BNPB. Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan COVID-19. 2020;60.
6. Usman S, Budi S, Nur Adkhana Sari D. Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan COVID-19 Di Indonesia. / *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;11(2):410–4.
7. Taghrir MH, Borazjani R, Shiraly R. COVID-19 and iranian medical students; A survey on their related-knowledge, preventive behaviors and risk perception. *Arch Iran Med*. 2020;23(4):249–54.
8. Yohanna R. Gambaran tingkat pengetahuan,sikap,dan tindakan mahasiswa fakultas kedokteran USU terhadap COVID-19 skripsi. 2021.
9. Hamzah B. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Kesehatan tentang Upaya Pencegahan Penyebaran COVID-19. *Bali Heal Publ J*. 2020;2(1 SE-Articles):1–12.
10. Zahrotun D., A., Prefensi Dan Ketersediaan Terhadap Konsumsi Sayur, Buah, Dan Suplemen Pada Remaja Di Jakarta Saat Masa Pandemi COVID-19. *Dep Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Insititut Pertanian Bogor*,2020

11. Yunianto, A., Elya, E., Fajar Ningsih, W., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., & Eliza, E. Kebiasaan Cuci Tangan, Berjemur, Dan Media Informasi Pada Masyarakat Sumatra Selatan Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Media Kesehatan*, 2020, 13(2), 59-66.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.519>
12. Syadidurrahmah F, Muntahaya F, Islamiyah SZ, Fitriani TA, Nisa H. Perilaku Physical Distancing Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada Masa Pandemi COVID-19. *Perilaku dan Promosi Kesehatan Indones J Heal Promot Behav*. 2020;2(1):29.
13. Lathifa AR, Kamalia F, Putra FP, Student Compliance in Doing Health Protocols during the COVID-19 Pandemic. *Proceeding International*2021;1(1):1–8.
14. Widyaningrum N, Djayanti Putri Y, Wilopo. Gambaran Penerapan Physical Distancing Sebagai Upaya Menekan Persebaran COVID-19 Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Nusant J Ilmu Pengetah Sos*. 2020;7(2):470–81.
15. Devi Pramita S, Nabila Sholihah A. Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit COVID-19 Di Ngronggah. *Infokes J Ilm Rekam Medis dan Inform Kesehat*. 2020;10(1):52–5.