

Community Services & Social Work Bulletin

Community Services and
Social Work Bulletin

Volume 1

Nomor 1

Page 1-44

Tahun 2021

e-ISSN 2828-027X



Community Services & Social Work Bulletin

PENYULUHAN PRILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT PADA LANSIA MENGHADAPI COVID-19	1 - 9
Etlidawati^{1*}, Diyah Yulistika¹, Devita Elsanti¹	
¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia	
PEMBERDAYAAN KADER AISYIYAH DESA KARANGNANAS DALAM PEMANFAATAN BUKU KIA UNTUK DETEKSI DINI PENYULIT PERSALINAN	10 - 15
Citra Hadi Kurniati¹	
¹ Program Studi Program Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia	
PELATIHAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA PEGIAT PARIWISATA MATA AIR SIRAH PEMALI	16 - 23
Ugung Dwi Ario Wibowo^{1*}, Paramita Prasetya Utami²	
¹ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia	
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN WARGA KARANG TENGAH MELALUI PEMANFAATAN BUAH BERENUK MENJADI MINUMAN HERBAL	24 - 33
Nizla Rohaya^{1*}, Ali Rosyidin², Upik Mutiara³	
¹ Program Studi Ilmu Hukum, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia	
² Program Studi Teknik Mesin, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia	
³ Program Studi Pascasarjana Hukum, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia	
PENINGKATAN BUDAYA LITERASI DENGAN PELATIHAN MENULIS PUISI DI SMA MUHAMMADIYAH 3 KOTA TANGERANG	34 - 38
Ariyana¹, Intan Sari Ramdhani¹, Nori Anggraini¹	
¹ FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang	
ADAPTOR MESIN PENCACAH SAMPAH PLASTIK	39 - 44
Muh. Adam Zahwa. F.R^{1*}, Muhammad Hamka¹, Yusuf Alamuddin¹, Hermansyah¹, Randi Gunawan¹, Ahmad Akil¹, Nur Hasnah¹, Husnul Khatimah Najamuddin¹, Ulfayani¹, Kalsum Alamudi¹	
¹ Universitas Muhammadiyah Parepare	

PENYULUHAN PRILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT PADA LANSIA MENGHADAPI COVID-19

Etlidawati¹, Diyah Yulistika¹, Devita Elsanti¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

* Correspondence email: Etlidawatiump2016@gmail.com

Received: 23 May 2017; Accepted: 10 July 2017; Published: 14 July 2017

doi: [10.31000/cswb.v1i1.5725](https://doi.org/10.31000/cswb.v1i1.5725)

Abstract: COVID-19 is a disease that attacks the respiratory system in humans. This virus has infected millions of people. The elderly is a population group that is quite vulnerable and affected by health and psychological problems in the era of the COVID-19 (new normal) pandemic. One of the government's efforts to protect the elderly from being exposed to this epidemic is to increase the health promotion of the elderly. Elderly by providing counselling. The purpose of the activity is counselling on PHBS and GERMAS (Healthy Living Community Movement) which is part of health promotion in the field of environmental health in breaking the chain of spread of COVID-19 and ready to face the new normal. The community can apply healthy living behaviour in the new normal era by applying the 5 M. The Community Service activity method is in collaboration with health cadres Aisyayah Ranting Karangnanas Sokaraja. The series of activities include health checks, namely blood pressure and blood sugar, counselling on healthy living habits and community movements in preventing COVID 19 in the New Normal, namely with 3 M. From the results of the activities, the knowledge of Aisyiyah and the elderly in Karangnanas Village is good knowledge. On average, they can answer about what COVID 19 is, prevention and are able to demonstrate again how to wash hands properly.

Keyword: PHBS, GERMAS, Covid-19, Elderly

Abstrak: COVID-19 merupakan penyakit yang menyerang sistem pernafasan pada manusia. Virus ini telah menginfeksi jutaan orang. Lansia merupakan kelompok penduduk yang cukup rentan dan terdampak dalam masalah kesehatan dan psikologis di era pandemik COVID 19 (*new normal*). Salah satu usaha dari pemerintah dalam menjaga lansia agar tidak terpapar wabah ini adalah meningkatkan promosi kesehatan lansia. Lansia dengan memberikan penyuluhan. Tujuan dari kegiatan adalah penyuluhan PHBS dan GERMAS (gerakan masyarakat Hidup Sehat) yang merupakan bagian dari promosi kesehatan dalam bidang kesehatan lingkungan dalam pemutusan rantai penyebaran COVID- 19 dan siap menghadapi masa *new normal*. Masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat di era *new normal* dengan penerapan 5 M. Metode kegiatan Pengabdian Masyarakat bekerja sama dengan kader kesehatan Aisyayah Ranting Karangnanas Sokaraja. Rangkaian kegiatan diantaranya pemeriksaan kesehatan yaitu Tekan darah dan Gula Darah, penyuluhan perilaku hidup sehat dan gerakan masyarakat dalam pencegahan COVID 19 pada *New Normal* yaitu dengan 3 M. Dari hasil kegiatan yang didapatkan pengetahuan Ibu – Ibu Aisyiyah dan lansia yang di Desa Karangnanas pengetahuan baik. Rata – rata bisa menjawab tentang apa itu COVID 19, pencegahan serta mampu mendemostrasikan kembali bagaimana cara mencuci tangan yang baik.

Kata Kunci: PHBS,GERMAS,Covid-19, Lansia



PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa kita upayakan dari tidak sehat menjadi hidup sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat (MDGs,2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011)

Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia lanjut yaitu adanya penyakit kronis seperti hipertensi, jantungan, sakit saluran pernafasan dan lain – lainnya. Usaha yang dilakukan untuk pencegahan penyakit agar lansia selalu tetap sehat maka lansia harus berperilaku hidup sehat. Lansia adalah makhluk yang paling renta dan mudah menderita penyakit salah satunya mudah tertular infeksi seperti penyakit COVID 19. Usaha yang dilakukan adalah bagaimana lansia bisa adalah meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan imunnya. Lansia dengan comorbid sangat mudah terkena COVID 19.

Salah satu usaha dari pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan derajat kesehatan di Indonesia adalah dengan cara membentuk Posyandu Lansia. Posyandu Lansia merupakan program puskesmas melalui kegiatan peran serta masyarakat setempat, khususnya lansia. Pelayanan kesehatan di Posyandu Lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik, mental, emosional yang dicatat dan dipantau dengan kartu menuju sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang di derita atau ancaman salah satu kesehatan yang dihadapi (Herman, 2011).

Menurut Razi dkk (2020), perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan atau dengan menggunakan media berupa poster. Menurut Arsyad (2013), salah satu bentuk media pembelajaran cetak yang dapat dengan mudah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada pembaca adalah poster.

Pola hidup sehat seharusnya sudah menjadi kebiasaan baru untuk masyarakat Indonesia di masa Pandemi Covid-19 ini. Gerakan pola hidup sehat di masyarakat selalu menjadi perhatian bahkan selalu ditingkatkan melalui berbagai program yang dijalankan oleh pemerintah. Program tersebut dinamakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS di kalangan lansia masih belum di pahami oleh masyarakat karena kurangnya informasi yang diterima dan juga kurangnya dukungan fasilitas untuk program tersebut. Bukan hanya itu saja keterbelakangan sosial, ekonomi dan pendidikan menjadi masalah untuk melaksanakan PHBS.

Lansia yang terinfeksi sangat mudah sakit menjadi lebih berat di tambah lagi lansia dengan comorbid. Kondisi itu membuat mereka tanpa sadar menularkan virus ke orang lain. Hal ini dapat meningkatkan risiko penyebaran

ke orang yang paling rentan, orang tua, orang sakit dalam perawatan jangka panjang. Pada bulan September 2020, secara global kasus covid sebanyak 27.288.585 kasus dengan 887.549 kasus kematian (worldometers, 2020). Di Indonesia, penambahan jumlah kasus terkonfirmasi terus meningkat, dimana pada bulan September masih berada pada angka 194.109 kasus dengan 8.025 meninggal dunia (worldometers, 2020). Cara terbaik untuk mencegah penyakit ini adalah dengan memutus mata rantai penyebaran Covid-19 melalui isolasi, deteksi dini dan melakukan proteksi dasar yaitu melindungi diri dan orang lain dengan cara sering mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau menggunakan hand sanitizer, menggunakan masker dan tidak menyentuh area muka sebelum mencuci tangan, serta menerapkan etika batuk dan bersin yang benar (Dirjen P2P Kemkes RI, 2020).

Untuk mencegah hal ini terus berlanjut masyarakat harus mulai beradaptasi dengan kebiasaan hidup baru atau disebut dengan 'new normal life'. New normal adalah perubahan perilaku untuk tetap melakukan aktivitas normal dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Secara sederhana, new normal ini hanya melanjutkan kebiasaan-kebiasaan yang selama ini dilakukan saat diberlakukannya karantina wilayah atau Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (djkn.kemken.go.id). Dengan diberlakukannya new normal, masyarakat harus melakukan aktifitas di luar rumah dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah diatur oleh pemerintah, yaitu memakai masker bila keluar dari rumah, sering mencuci tangan dengan sabun, dan tetap menjaga jarak serta menghindari kerumunan orang untuk mencegah penularan virus corona. Upaya pemutusan mata rantai covid-19 di era new normal ini memerlukan pemahaman dan pengetahuan yang baik dari seluruh elemen termasuk masyarakat. Pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk menindak, yang lantas melekat di benak seseorang (Wikipedia.org)

METHODOLOGI

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan secara kombinitif metode pengumpulan data berupa kuisioner, studi dokumen, telaah fenomenologis terhadap gejala dan fakta-fakta yang berkembang di lokasi penelitian. Jenis penelitian deskriptif analitik, dengan mendapatkan gambaran pengetahuan lansia tentang PHBS. Kegiatan berupa penyuluhan kesehatan. Jumlah sampel dalam kegiatan ini ada 23 peserta.

Data dalam penelitian ini dieksplorasi dan dihimpun (*data collection*) dengan berbagai teknik yang lazim digunakan dalam penelitian kuantitatif, tetapi disesuaikan penggunaannya dengan jenis dan ruanglingkup data yang dibutuhkan. Data ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Data Temuan

Hasil kegiatan penyuluhan tentang PHBS dan GERMAS yang dilakukan TPQ Baitul Hasan Desa Karangnanas. Pelaksananya dilakukan pada grup pengajian ibu – ibu dan lansia di Ranting Aisyiyah Karangnanas . Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2021 , jam 13,00 - 15.00. Kegiatan ini

dihadiri oleh peserta pengajian sebanyak 23 orang. Peserta sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan ini. Hasil kegiatan penyuluhan ini ditampilkan dalam tabel Distribusi Frekwensi sebagai berikut

Tabel 1.Distribusi Karakteristik Peserta Penyuluhan

Karakteristik	F	%
Tingkat Pendidikan		
Sarjana	4	17,39
SMA	15	65,21
SMP	4	17,39
Usia		
40-45 Tahun	15	65,21
>45 Tahun	8	34,78
Pekerjaan		
PNS	3	13,03
Swasta	2	8,6
Ibu RT	18	78,26

Table 2. Distribusi Pengetahuan Masyarakat Tetang Pandemi COVID -19

Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah	
	F	%	F	%
COVID-19 adalah penyakit yang tidak berbahaya dan sama seperti flu biasa	18	78,26	5	21,73
Virus korona dapat bertahan hidup beberapa jam di luar tubuh manusia	15	65,21	8	34,78
Virus korona tidak akan menular pada saat berbicara	15	65,21	8	34,78
Orang yang bisa menularkan COVID-19 Hanya yang memiliki gejala	10	43,47	13	56,25
Orang yang sehat tidak perlu memakai masker saat keluar rumah	20	86,95	3	13
Gejala COVID-19 pada usia lanjut umumnya Lebih berat dari pada pada usia muda	23	100	0	0
Risiko kematian pasien COVID-19 lebih tinggi pada penderita penyakit kronis	13	56,52	10	43,47
New normal artinya adalah kembali kepada kebiasaan semula sebelum munculnya wabah corona	12	52,17	11	47,82
Isolasi mandiri pada orang yang terinfeksi COVID-19 tidak	14	60,86	9	39,13

diperlukan bagi yang tidak memiliki gejala

Tabel 3. Distribusi Perilaku Masyarakat Dimasa Pandemi COVID-19

Pertanyaan	Selalu		Hampir Selalu		Jarang		Tidak Pernah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Saya mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer Setelah memegang benda-benda di tempat umum	14	60,86	4	17,39	5	21	0	0
Saya mandi dan mengganti pakaian Setelah pulang dari bepergian	10	43,47	5	21,73	5	21,73	3	13
Saya memakai masker bila berada ditempat umum (pasar, terminal, Tempat sembahyang, dll)	23	100	0	0	0	0	0	0
Saya menjaga jarak minimal 1 meter Dari orang lain saat berada di luar rumah	14	60,86	3	13	4	17,39	2	8,6
Saya menjaga jarak dengan orang yang Tidak dikenal	17	73,91	3	13,04	3	13,04	0	0
Saya menghadiri acara yang mengumpulkan banyak orang	13	156,5	4	17,39	5	21,73	1	4,3
Saya menggunakan fasilitas umum Atau pergi ke tempat umum (transportasi umum, mall, pasar, tempat wisata)	12	52,17	3	13,04	4	17,39	4	17,39
Saya berolah raga setiap hari seperti jalan, sepeda	4	17,39	3	13	9	39,13	7	30,43
Saya mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti tempe, tahu, daging, ikan	23	100	0	0	0	0	0	0
Saya selalu menjaga kebersihan lingkungan rumah	20	86,95	3	13,04	0	0	0	0

Tabel 1. menunjukkan karakteristik responden yang ikut penyuluhan rata - rata mempunyai tingkat pendidikan yang terbanyak adalah SMA

(65,21%), SMP (17,39) , Usia yang terbanyak yaitu antara 40 – 45 tahun (65,21), serta pekerjaan yang terbanyak yaitu Ibu Rumah Tangga (78,26). Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memahami tentang COVID- 19 , adalah penyakit yang tidak berbahaya dan sama seperti flu biasa (78,26%), Gejala COVID-19 pada usia lanjut umumnya Lebih berat dari pada pada usia muda 100%. Tabel 3 Perilaku Masyarakat Dimasa Pandemi COVID-19 terlihat dimana responden menjawab mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan *hand sanitizer* Setelah memegang benda-benda di tempat umum (60.86 %) , mengkomsumsi makanan yang bergizi (100%) dan selalu menjaga kebersihan lingkungan.

3.2 Diskusi dan Analisis

Berdasarkan hasil penyebaran questioner sebelum dilaksanakan penyuluhan tentang PHBS dan GERMAS pada lansia dalam menghadapi COVID-19 di NEW Normal menunjukkan Aisyiyah Ranting Karangnans tergolong masyarakat yang sudah memahami tentang COVID-19 hal ini bisa terlihat responden menjawab COVID penyakit yang tidak berbahaya sama dengan penyakit flu lainnya, tapi masih ada juga responden yang menjawab orang yang sehat tidak perlu memakai masker saat keluar rumah . Hal ini merupakan perilaku yang harus dibenarkan karena semua seharusnya memakai masker terutama sekali keluar rumah. Untuk pencegahan COVID -19 masyarakat harus memperlihatkan sikap dengan meningkatkan protokol kesehatan dengan 5 M. Yaitu memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, makan makanan bergizi dan menghindari mobilitas.

Dalam proses kontak langsung, maka orang sehat secara tidak sengaja menyentuh orang terinfeksi virus COVID -19, ataupun orang tersebut menyentuh permukaan dan peralatan yang disentuh orang terinfeksi virus COVID -19. Secara umum, permukaan dan peralatan tersebut telah terkontaminasi oleh droplet berukuran besar yang berisi virus SARS-CoV-2 dari pasien COVID-19, dimana virus tersebut dapat stabil dalam jangka waktu tertentu (van Doremalen et al., 2020). Peristiwa-peristiwa tersebut dapat mendukung masuknya virus dalam tubuh orang yang sehat dan proses infeksi akan berlanjut.

Di sisi lain, dalam konteks ini, peluang besar penularan virus COVID-19 didapat pula melalui jalur udara, dimana virus telah berada dalam partikel dan menyebar di udara. Proses ini dimungkinkan karena sesegera mungkin setelah pasien positif COVID-19 mengeluarkan droplet pada saat bersin atau batuk, maka kandungan cairan dalam droplet akan menguap dan membentuk partikel berukuran kecil sehingga pengangkutannya oleh aliran udara lebih mudah dan membebaskannya dari adanya gaya gravitasi. Partikel berukuran kecil inilah sangat mudah menyebar, seperti dalam satu ruangan, ataupun dalam radius puluhan meter dari orang positif COVID-19 sedang bersin ataupun batuk (Morawska & Cao, 2020).

Berdasarkan hasil distribusi pengetahuan masyarakat beserta distribusi kategori pengetahuan masyarakat tentang pandemi COVID-19, Aisyiyah Ranting Karangnans dikategorikan memiliki pengetahuan yang baik terkait pandemi COVID-19 yang ditunjukkan dengan mayoritas jawaban benar pada

item-item pertanyaan yang diberikan terkait pandemi COVID-19. Pengetahuan adalah salah satu hal yang penting diperhatikan dalam rangka penanganan kasus COVID-19. Pengetahuan masyarakat khususnya dalam mencegah transmisi penyebaran virus SARS-CoV-2 sangat berguna dalam menekan penularan virus tersebut (Law, Leung, & Xu, 2020).

Dengan memiliki pengetahuan yang baik terhadap suatu hal, seseorang akan memiliki kemampuan untuk menentukan dan mengambil keputusan bagaimana ia dapat menghadapinya (Purnamasari, Ika; Rahyani, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian klinis lainnya, dimana dari 1.102 responden di Indonesia, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait *social distancing* dalam rangka pencegahan penularan COVID-19 dengan prevalensi mencapai 99% (Yanti et al., 2020).

Diantara item-item pertanyaan yang diberikan pada tabel 2, terdapat 10 item dengan frekuensi salah paling banyak saat dijawab oleh masyarakat Desa Karangnanas, yaitu pada item 1, 2, 4, 9, dan 10. Pada item nomor 1 disebutkan bahwa COVID-19 adalah penyakit yang tidak berbahaya dan sama seperti flu biasa. Dari pertanyaan ini, 21,73 % masyarakat menjawab salah. Dalam faktanya, penting untuk diketahui bahwa meskipun sebanyak 80% kasus COVID-19 bersifat ringan dan hanya memerlukan perawatan yang cukup untuk memulihkan keadaan orang yang terserang, namun penyebarannya yang cepat mengharuskan masyarakat untuk tetap waspada (Kemenkes RI, 2020).

Virus COVID-19 sendiri sebagai penyebab kasus COVID-19 memiliki kemampuan berkembang biak dengan cepat dan mengkhawatirkan, sehingga virus ini mampu menghasilkan suatu kluster penyakit pada suatu kelompok dengan hanya berasal dari satu pasien positif COVID-19. Hal ini terbukti pada suatu investigasi epidemiologi pada 198 kasus awal COVID-19 mengungkapkan bahwa hanya 22% pasien yang terpapar langsung ke pasar, 32% berhubungan dengan kasus yang dicurigai, dan 51% tidak memiliki kontak dengan salah satu sumber dari penyebaran virus tersebut (Arshad Ali, et al., 2020). Pada item nomor 2 yang menyebutkan virus corona dapat bertahan hidup beberapa jam diluar tubuh manusia menunjukkan hasil 22,67% dari peserta penelitian menjawab

Berdasarkan berbagai item pertanyaan yang diberikan kepada responden, terdapat beberapa item pertanyaan yang mengindikasikan bahwa masyarakat Desa Karangnanas belum mematuhi protokol kesehatan dalam melawan COVID-19, yaitu pada item 3, 4, 5, 6, dan 7. Pada item nomor 3, dinyatakan bahwa saya memakai masker bila berada di tempat umum (pasar, terminal, tempat sembahyang, dll) dengan responden yang menyatakan tidak pernah sebanyak 1 orang (6,67%). Dalam faktanya, penggunaan masker sangatlah penting dalam rangka melawan pandemi COVID-19. Masker memiliki kemampuan untuk melindungi pemakainya dari adanya partikel infeksius, ataupun berguna sebagai *source control* yaitu membatasi penyebaran droplet yang dikeluarkan oleh pemakainya ke udara (Howard et al., 2020). Dengan adanya

kesadaran tinggi dalam penggunaan masker oleh semua orang, maka secara tidak langsung semua orang akan terlindungi dari virus SARS-CoV-2. Namun perlu diketahui, masker dengan bahan dasar berbeda akan

memberikan efektivitas perlindungan yang berbeda. Secara umum, masker kain yang sering digunakan oleh masyarakat memiliki tingkat filtrasi antara 49% hingga 86% untuk partikel dengan ukuran 0,02 μm yang dihembuskan, sedangkan masker medis memiliki tingkat filtrasi sebesar 89% untuk partikel yang sama (Davies et al., 2013).

Sehingga, masyarakat sehendaknya dapat memilih masker sesuai dengan kondisi lingkungan orang tersebut guna melindungi diri ataupun mengontrol dirinya sendiri dari droplet penyebab kasus COVID-19. Pada item nomor 4, dinyatakan bahwa saya menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain saat berada di luar rumah dengan responden yang menyatakan tidak pernah sebesar 3 orang (2%). Serta, pada item nomor 5, dinyatakan bahwa saya menjaga jarak dengan orang yang berusia lanjut. Perlu diketahui bahwa, menjaga jarak (*social distancing*) memiliki peran penting dalam meminimalkan interaksi dan kerumunan, serta mencegah adanya penyebaran virus SARS-CoV-2 dalam suatu kelompok. *Social distancing* akan membatasi laju *reproduction rate* (R_0) dalam penyebaran penularan COVID-19.

KESIMPULAN

COVID-19 merupakan virus yang sangat mudah penularannya. Dampak dari penularan yang mudah tersebut berdampak pada pandemi tidak hanya di Indonesia, tetapi juga beberapa negara lain di dunia. Dalam rangka membatasi penyebaran virus tersebut, dibutuhkan sebuah perubahan perilaku, terutama melalui PHBS. Berdasarkan kepada hasil observasi dan evaluasi perilaku terhadap PHBS terutama bagi kelompok rentan tertular, salah satunya adalah lansia, sebagian besar masyarakat Aisyiyah Ranting Karangnanas Sokaraja telah memahami dan mengamalkan berbagai pengetahuan dan perilaku terkait pandemi COVID-19. Masyarakat Aisyiyah Ranting Karangnanas.

REFERENSI

- Arshad Ali, S., Baloch, M., Ahmed, N., Arshad Ali, A., & Iqbal, A. (2020). The outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)—An emerging global health threat. *Journal of Infection and Public Health*, 13(4), 644–646. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.02.033>
- Aslam, F. (2020). COVID-19 and Importance of Social Distancing. *Preprints*, 30(1), 1–6. <https://doi.org/10.20944/preprints202004.0078.v1>
- Bansal, M. (2020). Cardiovascular disease and COVID-19. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(3), 247–250. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.03.013>
- Davies, A., Thompson, K. A., Giri, K., Kafatos, G., Walker, J., & Bennett, A. (2013). Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic? *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(4), 413–418. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.43>
- Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbutto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future perspectives: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082690>

- Fiorillo, L., Cervino, G., Matarese, M., D'amico, C., Surace, G., Paduano, V. Cicciù, M. (2020). COVID-19 surface persistence: A recent data summary and its importance for medical and dental settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093132>
- Guan, W., Ni, Z., Hu, Y., Liang, W., Ou, C.,m He, J., ... Zhong, N. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1708–1720. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2002032>
- Gugus Tugas COVID-19. (2020). Peta Sebaran Data COVID-19. Retrieved from <https://covid19.go.id>
- Güner, R., Hasanoğlu, İ., & Aktaş, F. (2020). Covid-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-1),
- Purnamasari, Ika; Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 33–42. Retrieved from <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/1311/783>
- Qian, H., & Zheng, X. (2018). Ventilation control for airborne transmission of human exhaled bio-aerosols in buildings. *Journal of Thoracic Disease*, 10(Suppl 19), S2295–S2304. <https://doi.org/10.21037/jtd.2018.01.24>
- Saadat, S., Rawtani, D., & Hussain, C. M. (2020). Environmental perspective of COVID-19. *Science of the Total Environment*, 728(1), 1–6 <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020>.
- Tentama, F. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.12928/jp.v1i1.309>