

PROFIL KIAT MENJAGA KESEHATAN TUBUH DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 SELAMA MASA PANDEMI PADA WARGA LINGKUNGAN PAULUS MENTENG DALAM, JAKARTA SELATAN DI BULAN MARET-AGUSTUS 2020

Yovita Harmiatun

Bagian Biologi, Departemen Biomedik, FK-UKI

*Corresponding author: yovita.ukifk@gmail.com

Abstract

The effort to prevent transmitting COVID-19 through maintaining the body health of the resident of neighbourhood Paulus Menteng Dalam South Jakarta upon the pandemic of COVID-19 from March until August 2020. The population neighbourhood Paulus Menteng Dalam is 152 persons consist of 80 females and 72 males, and aged about eight until 80 years, 64 are studying and 88 married. In the pandemic COVID-19 from March until August 2020 all of the respondents have done health protocol faithfully. Other efforts to keep the body health: work from home, study from home, pray at home and live streaming at home, and have never done any party. In addition they avoid smoking, alcoholic drink, preventing diabetes melitus, hypertension and heard diseases, by healthy life, with get used to a healthy diet, balanced nutrition with diversity food, and doing exercise. For preventing stress and hypertension, doing social activity like watching television, WattsApp, telefon call, and regular social gathering on line. The efforts preventing transmission COVID-19 have been done well by the children, that is caused of education, guidance, and encouragement that have been given by their parents. Those were the efforts residents of neighbourhood Paulus Menteng Dalam, stay healthy, saved from transmitting COVID-19, that can be guidance for other people. All of efforts have been done disciplinely, faithfully and with love will produce something positive as be hoped, and can promote public health.

Keywords: Covid-s19, healthy life, Paulus Menteng Dalam, health protokol faithfully

PENDAHULUAN

Corona virus disease-19 atau yang umum dikenal (*COVID-19*) adalah suatu penyakit yang sangat menular, yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*. *SARS-CoV-2* adalah virus dengan genom RNA positif rantai tunggal berbentuk heliks, termasuk genus virus Betacorena. Genom virus tersebut sebesar 30 kb, genom terbesar di antara virus RNA lainnya, yang biasanya hanya sebesar 10 kb. Virus RNA sangat mudah mengalami mutasi, karena virus RNA tidak mempunyai enzim untuk melakukan koreksi nukleotida baru yang salah pasang

saat replikasi RNA, sedangkan pada virus DNA mempunyai enzim korektor yaitu enzim eksonuklease yang berfungsi untuk melakukan koreksi nukleotida yang salah pasang saat replikasi DNA. Berdasarkan analisis sekuens virus *SARS-CoV* dan virus penyebab *COVID-19*, keduanya hampir sama, hanya ada sedikit perbedaan nukleotida, maka oleh para peneliti disimpulkan virus penyebab *COVID-19* adalah virus *SARS-CoV* yang telah mengalami mutasi.

Komite Internasional Virus Corona menamai virus penyebab *COVID-19* ini dengan sebutan *SARS-CoV* baru atau *SARS-CoV-2* (Chen *et al.* 2020; Chan *et*

al. 2019; Andersen *et al.* 2020; Guo *et al.* 2020). Saat proposal ini saya selesaikan, tanggal 31 Agustus 2020 saya membaca berita dari Reuters, bahwa telah ditemukan strain baru virus Corona disebut strain D614G yang lebih mudah bereplikasi akibat mutasi, dan 10 kali lebih menular dari pada *COVID-19*, tetapi gejalanya lebih ringan. Pertama strain tersebut ditemukan di Eropa dan Amerika, kemudian di Singapura dan Malaysia, dan 31 Agustus dilaporkan ditemukan di Jakarta (Reuters).

Penyakit ini diidentifikasi pertama kali di kota Wuhan, Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019, sehingga *World Health Organization* (WHO) memberi nama penyakit tersebut: *Corona virus disease-19* (*COVID-19*), dan menetapkan sebagai pandemi *COVID-19* pada tanggal 11 Maret 2020 (Chen *et al.* 2020; Chan *et al.* 2019; Andersen *et al.* 2020; Guo *et al.* 2020). *COVID-19* lebih ganas dan lebih menular dari pada *SARS* yang terjadi pada tahun 2003 yang menyebar di 88 negara dan menyebabkan kematian 3% dari penderita, sedangkan *COVID-19* menular dengan sangat cepat, lebih dari 200 negara, termasuk Indonesia dan menyebabkan kematian sekitar 3,4% penderita.

Indonesia mulai tertular *COVID-19* pada pertengahan bulan Maret, sehingga Pemerintah menganjurkan kegiatan belajar

mengajar dilakukan secara *on line* sejak tanggal 17 Maret 2020. Begitu pula karyawan berbagai instansi dianjurkan untuk bekerja dari rumah atau *Work From Home* (WFH), dan yang tidak sedang bekerja dianjurkan tetap tinggal di rumah/*stay at home* (SAH), untuk mencegah dampak penularan penyakit tersebut.

SARS-CoV-2. menyerang sistem pernapasan, dan menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, dari infeksi ringan sampai infeksi paru berat, yang dapat menyebabkan kematian. Akhir-akhir ini *COVID-19* dapat menimbulkan berbagai macam gejala, seperti hilangnya indera pengecap dan indera penciuman, diare, perut kembung, gatal-gatal dikulit, nyeri kepala, dan lain- lainnya, sehingga ada yang menyebutnya *COVID-19* dapat menimbulkan 1000 gejala.

Ganasnya *SARS - CoV-2* dan sangat menularnya virus *COVID-19*, mengakibatkan jumlah penderita *COVID-19* di Indonesia makin hari makin tinggi, sampai saat ini sudah mencapai jumlah lebih dari 155.412 penderita, sembuh 111.060, dan meninggal 6.759 (TVRI, 25 Agustus 2020). Oleh karena itu Pemerintah tidak ada henti-hentinya mengingatkan dan menganjurkan masyarakat untuk selalu mentaati anjuran menjalankan Protokol Kesehatan, *WFH*, *SAH*, menjaga kesehatan, menahan diri untuk tidak mengadakan aktivitas

kerumunan, dan membatasi kegiatan di luar rumah termasuk dalam menjalankan ibadah serta menunda hajatan yang mengundang tamu.

Selain hal tersebut, hal yang tidak kalah penting adalah menjaga kesehatan dengan menjalankan pola hidup sehat. Pola hidup sehat, antara lain: 1) pola makan sehat Gizi Seimbang (GS), dengan cara makan beraneka ragam makanan yang bergizi (Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI (GKM-FKM-UI), 2007; Kartasapoetra & Marsetyo, 2007); 2) melakukan kegiatan fisik agar metabolisme sel di dalam tubuh berjalan lancar dan berat badan terjaga normal (Romijn *et al.*, 2007); 3) menjaga berat badan normal dengan makan sesuai kebutuhan tubuh dan berolah raga (Romijn *et al.* 1993; Tungka *et al.* 2016); 4) menghindari kebiasaan merokok agar tidak terkena kanker paru (Cai *et al.*, 2020); dan 5) menghindari minuman beralkohol agar tidak memicu berbagai penyakit misalnya perlemakan hati (Conreng *et al.*, 2014).

Di samping itu, kita lakukan kegiatan sosial dengan kawan, tetangga, teman kerja, handai taulan, dalam usaha untuk hidup ceria, dan tidak stres. Hal ini karena stres dapat menurunkan imunitas tubuh. Kegiatan sosial dapat melalui media elektronik, melalui TV, WA, telepon, arisan *on line* (AOL) dengan

tetap *SAH*. Banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan bersosialisasi misalnya menambah pengetahuan, saling bertukar pikiran, saling mendoakan, menguatkan dan menghibur, bercanda, sehingga tidak sampai dilanda stres, tetap ceria, sehingga daya tahan tubuh tetap prima (Morey *et al.* 2015; Jaremka *et al.* 2013).

Bila kita mengikuti berita di televisi, nampaknya masih banyak masyarakat yang tidak atau kurang mentaati aturan Pemerintah untuk menjalankan protokol kesehatan. Dari hari ke hari, ada saja orang yang tidak menjalankan protokol kesehatan, mulai bepergian ke tempat hiburan dan menjalankan pola hidup tidak sehat, yang berakibat penderita *COVID-19* bertambah, sehingga jumlahnya makin tinggi.

Pada 9 September 2020, berdasarkan informasi Gugus Tugas Pengendalian *COVID-19*, di Indonesia terkonfirmasi jumlah penderita *COVID-19* sebanyak 203.342, sembuh 145.200 (71,4%) dan meninggal 8.336 (4,1%). DKI Jakarta pada 9 September 2020 jumlah penderita *COVID-19* sebanyak 49.837, sembuh 37.245 (74,7%) meninggal 1.347 (2,7%), termasuk Zona merah. Di Kelurahan Menteng jumlah pasien *COVID-19* sebanyak 25 orang, tidak ada konfirmasi berapa yang sembuh dan meninggal (Anonimus, 2010).

Di lain pihak saya melihat dan mengetahui, tetangga di lingkungan saya jarang sekali, bahkan tidak pernah nampak ke luar dari pekarangan rumah, walau masih di dalam pekarangan mereka disiplin memakai masker, sehat dan tidak ada yang tertular *COVID-19*. Hal tersebut diketahui saat saling bertukar informasi melalui *whatsapp* (WA), telepon, ataupun arisan *on line* (AOL). Bertolak dari hal tersebut, saya termotivasi melakukan penelitian pada warga tersebut, yaitu Warga Lingkungan Paulus Menteng Dalam untuk mengetahui: apakah kiat menjaga kesehatan tubuh dalam upaya mencegah tertular *COVID-19* pada warga lingkungan Paulus Menteng Dalam Jakarta Selatan, masa pandemi *COVID-19* dari Maret-Agustus 2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dari rumah peneliti (WFH), Jl. H Ramli Utara No 2 Menteng Dalam. Penelitian dilakukan pada masa pandemi *COVID-19*, Maret-Agustus 2020. Penelitian ini penelitian deskriptif, yang mendeskripsikan peristiwa dan fakta yang ada, pada warga Lingkungan Paulus Menteng Dalam pada saat pandemi *COVID-19*, yaitu dari Maret sampai dengan Agustus 2020.

Sampel penelitian adalah seluruh warga Lingkungan Paulus Menteng Dalam yang bersedia menjadi responden

penelitian, berjumlah 152 orang. Penelitian ini dengan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 10 pertanyaan. Data deskriptif berupa setiap jawaban dari kuesioner yang diberikan oleh responden, yang sebelumnya telah dihubungi untuk diberikan penjelasan dan menyatakan bersedia untuk mengisi/menjawab kuesioner. Dalam kuesioner juga terdapat isian tentang data responden yang berupa: Nama, jenis kelamin, umur, dan pekerjaan responden.

Umur responden dibagi berdasarkan pembagian umur menurut Departemen Kesehatan tahun 2009 sebagai berikut (Wang *et al.*, 2020). Masa balita 0-5 tahun, Masa kanak-kanak 5-11 tahun, Masa remaja awal 12-16 tahun, Masa remaja akhir 17-25 tahun, Masa dewasa awal 26-35 tahun, Masa dewasa akhir 36-45 tahun, Masa lansia akhir 56-64 tahun; Masa manula 65 tahun ke atas, Masa balita, masa dewasa awal dan masa lansia akhir tidak ada pada warga Paulus.

Responden dibagi menjadi 6 kelompok, antara lain sebagai berikut.

1. Kelompok I, masa kanak-kanak 5-11 tahun: 19 (SD, 10 P dan 9 L)
2. Kelompok II, masa remaja awal 12-16 tahun: 10 (SMP dan SMA, 4 P dan 6 L))
3. Kelompok III, masa remaja akhir 17-25 tahun: 35 (SMA dan PT, 18 P dan 17 L)

4. Kelompok IV, masa dewasa akhir 36-45 tahun: 48 (24 P dan 24 L)
5. Kelompok V, masa lansia awal 46-55 tahun: 12 (6 P dan 6 L)
6. Kelompok VI, masa manula 65 tahun ke atas : 28 (18 P dan 10 l)

Kriteria inklusi:

Semua warga yang menyatakan bersedia mengisi kuesioner.

Kriteria eksklusi: Warga yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap

Cara kerja dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut.

1. Pertama kali peneliti menghubungi warga lewat *video call*, untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, dan minta kesediaan warga agar bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan mengisi/menjawab 10 pertanyaan dalam kuesioner yang akan dibagikan, bilamana bersedia.
2. Pada *video call* berikutnya, pemantapan jumlah warga yang bersedia menjadi responden.
3. Mengirimkan kuesioner kepada seluruh responden secara *on line*.
4. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden melalui *video call* tentang cara mengisi kuesioner dengan tanda centang (V) pada pilihan yang dilakukan sehari-hari, dan diberikan waktu untuk mengisi selama satu minggu.
5. Pemeriksaan kuesioner dari setiap

responden melalui *video call* dan himbauan untuk mengirim isian kuesioner ke peneliti secara *on line*.

6. Pengolahan data penelitian, dan membuat kesimpulan
7. Membuat Artikel hasil penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa balita, masa dewasa awal dan masa lansia akhir tidak ada pada warga Paulus, sehingga responden dibagi menjadi 6 kelompok, sebagai berikut.

1. Kelompok I, masa kanak-kanak 5-11 tahun: 19 (SD, 10 P dan 9 L)
2. Kelompok II, masa remaja awal 12-16 tahun: 10 (SMP dan SMA, 4 P dan 6 L)
3. Kelompok III, masa remaja akhir 17-25 tahun: 35 (SMA dan PT, 18 P dan 17 L)
4. Kelompok IV, masa dewasa akhir 36-45 tahun: 48 (24 P dan 24 L)
5. Kelompok V, masa lansia awal 46-55 tahun : 12 (6 P dan 6 L)
6. Kelompok VI, masa manula 65 tahun ke atas : 28 (18 P dan 10 l)

Usia responden termuda adalah 8 tahun dan usia tertua 80 tahun. Pendidikan: Responden anak sedang menjalani pendidikan/studi di Sekolah Dasar (SD) sebanyak 19 orang, Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 4 orang, Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 18 orang, dan Perguruan Tinggi

(PT) sebanyak 23 orang. Responden masa akhir dewasa dan masa lansia awal: Pendidikan terendah SMA 7 orang S1 sebanyak 49 orang, S2 dua orang, dan S3 2 orang. Sedangkan pada responden manula, yang berpendidikan SMA 17 orang, S1 tujuh orang, S2 dua orang, dan S3 dua orang. Pekerjaan: Responden masa akhir dewasa dan masa awal lansia: PNS 4 orang dan lainnya Swasta serta wiraswasta. Responden masa manula: Pensiunan PNS 12 orang, pensiunan pegawai Swasta 10 orang, dan ibu rumah tangga 6 orang. Kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Kegiatan 1: Protokol Kesehatan

Seluruh responden (100%), dari Kelompok I sampai dengan VI mematuhi Protokol Kesehatan, tidak terkecuali anak-anak pada Kelompok I, II, dan III.

2. Kegiatan 2: Bepergian

Kelompok I, II, dan III tidak ada yang bepergian. Kebutuhan mengenai studi sudah dipenuhi oleh orang tua masing-masing, sehingga tidak perlu ke ATM atau Bank. Studi atau pembelajaran dilakukan melalui belajar jarak jauh (BJJ) di rumah (100%) Begitu pula para orang tua semuanya dengan bekerja dari rumah (WFH). Untuk ke ATM dilakukan oleh Kelompok IV sebanyak 48 orang (100%) dan Kelompok V sebanyak 12 orang (100%) untuk keperluan mengambil atau transfer uang. Kelompok VI pergi ke

Bank sebanyak 22 orang (79%) untuk mengambil pensiun.

3. Kegiatan 3: Belanja

Kelompok I dan II tidak pernah diikuti sertakan dalam urusan belanja. Kelompok III yang sudah studi di PT sebanyak 23 orang, dilibatkan untuk bantu belanja orang tuanya secara *on line* (OL) 23 orang (66%), dan ke Pasar Swalayan 23 orang (66%), Kelompok IV belanja OL 24 orang (50%), pada pedagang keliling (PK) 24 orang (50%), dan ke PS 48 orang (100%). Kelompok V belanja OL 6 orang (50%), pada PK 6 orang (50%) dan ke PS 12 orang (100%) Kelompok VI belanja PK sebanyak 18 orang (64%), dan ke PS 28 orang.

4. Kegiatan 4: Menghindari konsumsi rokok (RK).

Minuman beralkohol (MA), dan mencegah penyakit diabetes melitus (DM), tekanan darah tinggi (TT), serta penyakit jantung (PJ). Upaya menghindari konsumsi RK, MA, dan upaya mencegah DM, TT, dan PJ dilakukan dengan penuh kesadaran oleh semua responden (100%)

5. Kegiatan 5: Beribadah.

Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%), melakukan ibadah dan *live streaming* ibadah di rumah.

6. Kegiatan 6: Hajatan

Seluruh responden dari Kelompok I

Tabel 1. Gambaran jumlah dan presentase jawaban kuesioner kelompok I s/d VI

No	Kelompok	Jumlah Responden	4.										9. Kegiatan Fisik				10. Kegiatan Sosial						
			1. Protokol Kesehatan		2. Bepergian		3. Belanja		4. Menghindari/Mencegah		5. Beribadah		6. Hajatan		7. Pola Makan		8. Suplemen		9. Kegiatan Fisik		10. Kegiatan Sosial		
			3M	ATM	BNK	OL	PK	PS	LS	PAH	BP	4S5S, GS	Vit	RH	SN	LD	JL	TV	WA	TILP	AOL		
1	Kel. I	19	100%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	100%	100%	19	0	19	0	0	19	0	0	0	0	
	% age	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	100%	100%	100%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	
2	Kel. II	10	100%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	100%	100%	10	0	10	0	0	10	0	0	0	0	0
	% age	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	100%	100%	100%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	0%
3	Kel. III	35	100%	0%	0%	23	0	23	35	35	35	35	35	0	35	0	0	35	35	0	0	0	0
	% age	100%	0%	0%	66%	0%	66%	66%	100%	100%	100%	100%	100%	0%	100%	0%	0%	100%	100%	100%	0%	0%	0%
4	Kel. IV	48	100%	48	48	24	24	48	48	48	48	48	48	48	48	48	17	18	48	48	48	24	24
	% age	100%	100%	100%	50%	50%	50%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	35%	38%	100%	100%	100%	100%	50%	50%
5	Kel. V	12	100%	12	12	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0	4	12	12	12	6	6
	% age	100%	100%	100%	50%	50%	50%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	0%	33%	100%	100%	100%	50%	50%
6	Kel. VI	28	100%	28	22	0	18	28	28	28	28	28	28	28	28	28	5	0	28	28	28	18	18
	% age	100%	0%	79%	0%	64%	64%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	18%	0%	100%	100%	100%	100%	64%	64%

Keterangan Singkatan

- 1. Protokol Kesehatan**
MM Memakai Masker
MT Mencuci Tangan
MJ Menjaga Jarak
- 2. Bepergian**
ATM Anjungan tunai mandiri
BNK Bank
BkJ Bekerja
ST Studi
LL Lain-lain
- 3. Belanja**
OL On line
PK Pedagang keliling
PS Pasar swalayan
PT Pasar tradisional
- 4. Menghindari/Mencegah**
Rk Merokok
MA Minuman beralkohol
DM Penyakit Diabetes melitus
TT Penyakit tekanan darah tinggi
PJ Penyakit jantung
- 5. Beribadah**
LS Live streaming/on line
PAH Pray at home/beribadah di rumah
LL Lain-lain
- 6. Hajatan**
OL On line
TS Mengundang tamu sedikit, kurang dari 20 orang
TB Mengundang tamu banyak 50-199 orang
BP Belum pernah mengundang
- 7. Pola Makan**
4S5S 4 sehat 5 sempurna
GS Gizi seimbang: makan aneka ragam makanan
- 8. Suplemen**
Vit Vitamin
RH Ramuan herbal: temu lawak, jahe, wedang uwuh dll
- 9. Kegiatan Fisik**
SN Senam
LD Line dance
JL Jalan kaki
LL Lain-lain
- 10. Kegiatan Sosial**
TV menonton televisi
WA Whats up
TLP Telepon
AOL Arisan on line
LL Lain-lain

sampai dengan Kelompok VI (100%), belum pernah dan tidak pernah hajatan.

7. Kegiatan 7: Pola makan sehat

Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%), melakukan pola hidup sehat dengan tetap menerapkan pola makan sehat dengan cara mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna dan dengan makanan gizi seimbang.

8. Kegiatan 8: Konsumsi suplemen

Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%), mengkonsumsi suplemen Vitamin, selain itu Kelompok IV sampai dengan kelompok VI seluruhnya (100%) juga mengkonsumsi suplemen ramuan herbal.

9. Kegiatan 9: Kegiatan Fisik

Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%) melakukan kegiatan fisik berupa senam. Di samping itu masih ada yang menambah kegiatan fisik lainnya yaitu pada Kelompok IV, *line dance* sebanyak 17 orang (37%), dan olah raga jalan kaki 18 orang (38%); pada Kelompok V berupa olah raga jalan kaki sebanyak 4 orang (33%). Pada Kelompok 6 *line dance* sebanyak 5 orang (18%).

10. Kegiatan 10: Kegiatan sosial

Kegiatan sosial dari seluruh responden (100%) pada Kelompok I dan II dilakukan dengan cara menonton televisi, sedangkan kegiatan sosial pada

Kelompok III dilakukan dengan cara menonton televisi dan ber-*whatsapp* (WA) oleh seluruh responden (100%). Kegiatan sosial Kelompok IV, V, dan VI dilakukan oleh seluruh responden (100%) dengan cara menonton televisi, ber-WA, dan telepon, sedangkan para ibu dari kelompok IV, sebanyak 24 orang (50%), Kelompok V sebanyak 6 orang (50%), dan VI sebanyak 18 orang (64%), menambah kegiatan sosial dengan berarisan *on line* (AOL).

Kegiatan nomor 1 (satu), yaitu **protokol kesehatan** yang terdiri atas memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan menjaga jarak/*social distancing/physical distancing* (SD/PD) yang biasanya disingkat dengan 3 M, dijalankan oleh semua responden dengan disiplin, dan patuh. Kelompok I sampai dengan kelompok III yang adalah anak-anak dari orang tuanya, yang pada penelitian ini merupakan responden kelompok IV dan kelompok V, semuanya patuh mengikuti bimbingan dan himbauan orang tuanya. Responden yang merupakan orang tua bagi anak-anaknya mendidik dan memberikan contoh kepada anak-anaknya berupa perilaku disiplin menjalankan protokol kesehatan dengan patuh, karena sikap tersebut sebagai rasa tanggung jawab kepada diri sendiri dan sesama, agar tidak saling tertular *COVID-19*. Demikian juga yang dilakukan oleh

responden kelompok VI, mereka memberikan pendidikan, contoh perilaku disiplin dan patuh baik kepada orang yang lebih muda, kepada anak ataupun cucunya dalam menjalankan protokol Kesehatan 3M. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Laura *et al.* (2020), yang menyatakan bahwa menjalankan protokol kesehatan (3M) dengan disiplin merupakan cara untuk mencegah dan mengurangi risiko penularan *COVID-19*, baik pada anak, remaja maupun orang dewasa.

Kegiatan nomor 2 (dua), yaitu **bepergian**. Kebutuhan mengenai studi sudah dipenuhi oleh orang tua masing-masing, sehingga tidak perlu ke ATM atau Bank. Studi atau pembelajaran dilakukan melalui belajar jarak jauh (BJJ) dari rumah. Begitu pula para orang tua semuanya dengan bekerja dari rumah (WFH). Untuk ke ATM dilakukan oleh Kelompok IV sebanyak 48 orang (100%) dan Kelompok V ada 12 orang (100%) untuk keperluan mengambil atau transfer uang. Kelompok VI pergi ke Bank sebanyak 22 orang (79%). dalam rangka untuk mengambil pensiun, dengan tetap patuh melakukan protokol kesehatan 3 M. Pada responden ini, bepergian sangat dibatasi, hanya dilakukan oleh responden yang sudah dewasa, yaitu hanya pergi saat amat diperlukan sekali dan dilakukan dengan tetap menjalani 3M dengan

disiplin, agar tidak tertular *COVID-19* (Laura *et al.*, 2020).

Kegiatan nomor 3 (tiga), yaitu **berbelanja**. Kelompok I dan II tidak pernah diikutkan sertakan dalam urusan belanja. Sedangkan Kelompok III yang sudah studi di PT sebanyak 23 orang, dilibatkan untuk membantu belanja orang tuanya secara *on line* (OL) 23 orang (66%), dan ke Pasar Swalayan 23 orang (66%) Kelompok IV belanja secara OL sebanyak 24 orang (50%), pada pedagang keliling (PK) 24 orang (50%), dan ke PS 48 orang (100%). Kelompok V belanja secara OL sebanyak 6 orang (50%), pada PK 6 orang (50%) dan ke PS 12 orang (100%). Kelompok VI belanja pada PK sebanyak 18 orang (64%), dan ke PS 28 orang.

Semua responden kategori anak dari kelompok I sampai dengan kelompok II tidak ada yang dilibatkan untuk berbelanja. Responden kelompok III yang sudah di PT diperbolehkan untuk membantu orang tua berbelanja *on line* dan ke Pasar Swalayan 23 orang dengan tetap mematuhi protokol Kesehatan 3M. Ibu-ibu dari Kelompok responden IV, V, dan VI, dari masa dewasa akhir, masa lansia awal, dan masa manula, sengaja berbelanja pada pedagang keliling (PK), bertujuan membantu keberlanjutan perekonomian pedagang kecil tersebut, kecuali untuk keperluan barang yang tidak

ada pada PK, barulah responden berbelanja secara *OL* dan ke Pasar Swalayan. Para suami mengantar para isteri ke PS. Anak yang sudah di PT membantu belanja *OL* sebanyak 23 orang anak dan ke PS 23 orang anak. Pada saat ke Pasar Swalayan tetap menerapkan protokol Kesehatan 3 M, dan sesampai di rumah, sepatu atau sandal ditinggal di luar rumah, semua pakaian langsung direndam dalam deterjen, mandi, cuci rambut dan ganti semua pakaian yang sudah dipersiapkan di kamar mandi sebelum berangkat. Responden selama pandemi *COVID-19* tidak ada yang pernah ke Pasar Tradisional, khawatir tertular *COVID-19*. Selain berdesakan, para pedagang banyak yang tidak disiplin menerapkan 3 M. Keperluan untuk berbelanja, apakah kepada PK, *OL* pada saat menerima barang pesanan, atau berbelanja ke PS, hanya dilakukan oleh responden dewasa dengan tetap mematuhi protokol kesehatan M3 dengan disiplin agar tidak tertular *COVID-19* (Laura *et al.*, 2020).

Kegiatan nomor 4 (empat), yaitu **upaya menghindari RK, MA, serta upaya mencegah DM, TT, dan PJ** sudah dilakukan dengan penuh kesadaran oleh semua responden (100%). Seluruh responden (100%), semuanya menghindari konsumsi rokok, minuman beralkohol, dan berusaha mencegah penyakit DM, TT, dan PJ. Untuk pencegahan ketiga penyakit

tersebut di atas, mereka melakukannya dengan cara menjalani pola hidup sehat, beraktivitas fisik secara teratur (misalnya senam), makan sesuai kebutuhan dan menghindari kelebihan kalori serta makanan yang terlalu berlemak. Sedangkan anak-anak responden dididik untuk menjalani pola hidup sehat seperti yang orang tua mereka lakukan dan berikan contoh seperti kiat menghindari dan mencegah penyakit seperti (nomor 4). Orang yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi rokok, minum alkohol, berpotensi mudah tertular *COVID-19*.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Cai *et al.* (2020), yang menyatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi rokok akan meningkatkan potensi tertular *COVID-19*. Responden ini seluruhnya juga menghindari minum minuman beralkohol, untuk mencegah potensi mudah tertular *COVID-19*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Conreng *et al.* (2014), yang menyatakan bahwa kebiasaan konsumsi alkohol berhubungan dengan gangguan fungsi hati. Gangguan fungsi hati akan menurunkan imunitas tubuh, sehingga berakibat mudah tertular *COVID-19*.

Orang yang berpenyakit DM, TT, PJ, menurunkan sistem imunitas tubuh, hingga berpotensi mudah tertular *COVID-19* dan bila tertular derajat keparahannya lebih berat pada orang yang tidak

menyandang ko-morbiditas penyakit tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wang *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa penyakit ko-morbiditas kronik (DM, TT, PJ) berkorelasi kuat dengan keparahan penyakit dan mortalitas dengan pasien *COVID-19*

Kegiatan nomor 5 (lima), yaitu **beribadah**. Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%), melakukan ibadah di rumah dan juga melakukan *live streaming* ibadah di rumah. Selama pandemi *COVID-19* seluruh responden tanpa kecuali, mulai beribadah secara *live streaming* di rumah, dan berdoa setiap hari di rumah masing-masing (*pray at home*) dengan tetap menjalani 3 M dengan patuh. Kegiatan beribadah di rumah ini merupakan bagian dari menjalankan protokol kesehatan menghindari kerumunan dan menjaga jarak yang terbukti dapat mencegah penularan *COVID-19* (Laura *et al.* 2020).

Kegiatan nomor 6 (enam), yaitu **hajatan**. Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%), belum pernah dan tidak pernah mengadakan hajatan. Seluruh responden tanpa kecuali, belum pernah atau tidak pernah ada yang melakukan hajatan, juga tidak pernah ada yang datang sebagai tamu bagi orang yang mengadakan hajatan, dalam rangka mencegah terjadinya

penularan *COVID-19*. Kegiatan tidak mengadakan hajatan dan tidak menghadiri undangan hajatan ini merupakan bagian dalam upaya menjalankan protokol kesehatan 3M dengan menghindari kerumunan, SD di mana terbukti dapat mencegah penularan *COVID-19* (Laura *et al.* 2020).

Kegiatan nomor 7 (tujuh), yaitu **pola makan**. Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%), melakukan pola hidup sehat dengan menerapkan pola makan sehat dengan cara mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna dan dengan makanan gizi seimbang. Semua responden tanpa kecuali, menjalankan dan mengikuti aturan pola makan sehat, yaitu 4 Sehat 5 Sempurna (4S5S) dan Gizi Seimbang (GS). Empat sehat lima sempurna tersebut berupa nasi atau sejenisnya, sayur, buah, lauk pauk dan susu. Empat sehat lima sempurna dilakukan agar semua gizi yang dibutuhkan terpenuhi di dalam tubuh.

Gizi Seimbang dipenuhi dengan cara makan beraneka ragam makanan sehingga kekurangan pada bahan makanan yang satu dapat dipenuhi oleh bahan makanan yang lain, namun tetap diusahakan seimbang sesuai kebutuhan tubuh, tidak berlebihan, sehingga dapat mencegah penyakit DM, TT, dan PJ pada kegiatan nomor 4 tersebut di atas (GKM-FKM-UI, 2007; Kartasapoetra & Marsetyo, 2008).

Kegiatan nomor 8 (delapan), yaitu **suplemen**. Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%), mengkonsumsi suplemen Vitamin, selain itu Kelompok IV sampai dengan kelompok VI seluruhnya (100%) juga mengkonsumsi suplemen ramuan herbal. Responden Kelompok I, II, dan III, mulai dari anak SD, SMP, SMA, sampai dengan Mahasiswa, setiap hari, semua diberi vitamin oleh orang tuanya yang adalah juga merupakan responden kelompok IV dan V. Responden kelompok IV, V, dan VI, semua setiap hari mengkonsumsi suplemen vitamin dan ramuan herbal untuk meningkatkan metabolisme dan pertumbuhan sel dan sistem imunitas tubuh (GKM-FKM-UI, 2007; Kartasapoetra & Marsetyo, 2008), sehingga tidak mudah tertular *COVID-19*.

Kegiatan nomor 9, yaitu **kegiatan fisik**. Seluruh responden dari Kelompok I sampai dengan Kelompok VI (100%) melakukan kegiatan fisik berupa senam. Di samping itu masih ada yang menambah kegiatan fisik lainnya yaitu pada Kelompok IV, *line dance* sebanyak 17 orang (37%), dan olah raga jalan kaki sebanyak 18 orang (38%); pada Kelompok V berupa olah raga jalan kaki sebanyak 4 orang (33%). Dan pada Kelompok VI, *line dance* sebanyak 5 orang (18%). Kelompok I, II, dan III, pada anak SD, SMP, dan SMA, setiap hari rutin

melakukan senam bersama orang tua di rumah, juga pada saat ada pelajaran senam dari sekolah masing-masing melalui BJJ. Sedangkan yang sudah menjadi mahasiswa atas kesadaran sendiri juga melakukan senam secara rutin di rumah masing-masing.

Responden Kelompok IV selain melakukan senam secara rutin juga sebagian ibu-ibu melakukan *line dance* (37%) dan bapak-bapak melakukan olah raga jalan di tempat (38%), bapak-bapak (33%) pada Kelompok V, menambah kegiatan fisik dengan olah raga jalan di tempat, sedangkan ibu-ibu (18%) pada Kelompok VI mengadakan *line dance*.

Kegiatan fisik ini akan meningkatkan metabolisme sel-sel tubuh, sehingga sistem imunitas tubuh meningkat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Romijn *et al.* (1993), yang menyatakan bahwa kegiatan fisik akan berperan dalam regulasi KH dan lemak di dalam tubuh. Selain itu juga, kegiatan fisik dapat menjaga agar berat badan tetap normal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Tungka *et al.* (2017), yang menyatakan bahwa kegiatan fisik dapat menurunkan berat badan serta menjaga berat badan tetap normal. Dengan demikian kegiatan fisik dapat berperan untuk meregulasi metabolisme sel tubuh, menjaga berat badan tetap normal, dan meningkatkan sistem imunitas tubuh. serta mencegah penyakit DM, TT, PJ (Romijn

et al., 1993; Tungka *et al.*, 2017). Peningkatan sistem imunitas tubuh dapat mencegah tertular *COVID-19*,

Kegiatan nomor 10 (sepuluh), yaitu **kegiatan sosial**. Kegiatan sosial dari seluruh responden (100%) pada Kelompok I dan II dilakukan dengan cara menonton televisi, sedangkan kegiatan sosial pada Kelompok III dilakukan dengan cara menonton televisi dan ber-*whatsapp* (WA) oleh seluruh responden (100%).

Kegiatan sosial Kelompok IV, V, dan VI dilakukan oleh seluruh responden (100%) dengan cara menonton televisi, ber-WA, dan telepon, sedangkan para ibu dari kelompok IV, sebanyak 24 orang (50%), Kelompok V sebanyak 6 orang (50%), dan VI sebanyak 18 orang (64%), menambah kegiatan sosial dengan ber-*on line* (AOL). Stres dapat menurunkan fungsi imunitas tubuh (Morey *et al.* 2015; Jaremka *et al.* 2013).

Oleh karena itu untuk mencegah stress, para responden menjalankan kegiatan sosial tersebut di atas. Berdasarkan pengalaman dan kesaksian para responden saat berkegiatan sosial melalui WA, telepon atau AOL, kegiatan sosial tersebut dapat mencegah stres dan meningkatkan sistem imunitas tubuh, hati gembira, ceria, tubuh merasa segar dan sehat. Dengan suasana hati yang gembira, sistem imunitas tubuh meningkat, maka menjadi tidak mudah tertular *COVID-19*.

Demikianlah kiat disiplin para responden warga Paulus dalam upaya mencegah tertular *COVID-19* dengan menjalani perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Kiat Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Upaya Mencegah Tertular *COVID-19* pada Warga Lingkungan Paulus Menteng Dalam Jakarta Selatan, dalam Masa Pandemi *COVID-19* dari Bulan Maret-Agustus 2020 adalah sebagai berikut.

1. Menjalankan Protokol Kesehatan termasuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah, serta menghindari kerumunan, dan tidak menyelenggarakan hajatan, semua dilakukan dengan kesadaran penuh, dan disiplin.
2. Para orang tua memberikan pendidikan, pengertian, suri tauladan kepada anak untuk mentaati dan menjalankan segala peraturan dengan kesadaran, kepatuhan dan kerelaan dengan penuh tanggung jawab dan disiplin.
3. Melakukan Pola Hidup Sehat dengan cara menjalani Pola Makan Sehat, menghindari rokok, minuman beralkohol, serta mencegah DM, TT, dan PJ dan melakukan kegiatan fisik secara rutin.
4. Saling menghibur, saling mendoakan, dan saling memperkuat satu sama lain

dengan kegiatan sosial dengan tetap dari rumah.

Saran

Perlu dilakukan usaha penyuluhan oleh Gugus Tugas *COVID-19*, Petugas Kesehatan, Pengurus RT, RW, dan Pemuka Masyarakat bagi warga masyarakat yang tampak tidak peduli akan kesehatannya dan kesehatan orang lain, tentang pentingnya kesadaran dan kepatuhan dalam menjalankan Protokol Kesehatan, dengan memberikan contoh dari klaster lain yang sudah berhasil dalam mencegah tertularnya *COVID-19* selama pandemi *COVID-19*, diikuti dengan pemantauan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen KG, Rambaut A, Lipkin WI, Holmes EC, Garry RF. 2020. The proximal origin of SARS-CoV-2. *Nat. Med.* Apr;26(4):450-2.
- Anonimus. 2009. Pembagian Umur Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia 2009.
- Anonimus. 2020. Gugus Tugas Pengendalian *COVID-19* di Indonesia.
- Cai G. 2020. Tobacco-Use Disparity in Gene Expression of ACE2, the Receptor of 2019-nCoV. doi:10.20944/preprints202002.0051.v3.
- Chan JF, Kok KH, Zhu Z, Chu H, To KK, Yuan S, Yuen KY. 2020. Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerg Microbes Infect*, 9(1):221-36.
- Chen Y, Liu Q, Guo D. Emerging coronaviruses: Genome structure, replication, and pathogenesis. *J. Med. Virol.* 2020 Apr;92(4):418-23.
- Conreng D, Waleleng BJ, Palar S. 2014. Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Gangguan Fungsi Hati Pada Subyek Pria Dewasa Muda Di Kelurahan Tatelidan Telling Atas Manado. *Ejournal.unsrat.ac.id.http://doi.org/10.35790/ecl.2.2.20145026*
- GKM-FKM-UI. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT Gravindo Persada: Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- Guo ZD, Wang ZY, Zhang SF, Li X, Li L, Li C, Cui Y, Fu RB, Dong YZ, Chi XY, Zhang MY, Liu K, Cao C, Liu B, Zhang K, Gao YW, Lu B, Chen W. 2020. Aerosol and Surface Distribution of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 in Hospital Wards, Wuhan, China, *Emerging Infect. Di*, 26(7):1583-91.
- Jaremka LM, Lingren ME, Kiecolt glaser JK. 2013. Synergistic Relationships Among Stress, Depression, And Trouble Relationshios: Insights From Psychoneuroimmunology. *Depress Anxiety*, 30:288-96.
- Kartasapoetra G dan Marsetyo H. 2007. Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas kerja. 2008. Rineka Cipta. Jakarta.
- Laura L. Blaisdell, MD; Wendy Cohn, PhD; Jeff R. Pavell, DO; Dana S. Rubin, MD; Jeffrey E. Vergales, MD. 2020. Preventing and Mitigating SARS-CoV-2 Transmission — Four Overnight Camps, Maine, June–August 2020. *Weekly / September 4*, 69(35);1216–1220
- Morey JN, Bogero IA, Segerstorm SE. 2015. Current Direction in Stress and Human Immune Function. *Curr. OpinPSYCHOL.* 5:13-7.
- Romijn JA, Coyle EF, Sipossis LS, Gastadelli A, Horowitz JF, Endert E, Wolfe RR. 1993. Regulation of Endogenous Fat and Carbohydrate

- metabolism in relation to exercise intensity and duration. *Am.J. of Physiol.* 265: E380-91.
- Tungka E, Opod H, David L. 2017. Gambaran Upaya Penurunan Berat Badan Melalui Olahraga Aerobik Pada Remaja Obes Kelas X Tahun 2016 Di SMA Irene Manado. *J eBiomedik (eBm)*. 5:1-7
- TVRI. 2020. Bayi Baru Lahir di Sleman Yogyakarta Positif *COVID-19*. Televisi Republik Indonesia: Dalam Siaran Langsung Pada Tanggal 21 Agustus 2020 Pukul 07. 45 WIB.
- Wang X, Fang X, Cai Z, *et al.* 2020. Comorbid Chronic Diseases and Acute Organ Injuries Are Strongly Correlated with Disease Severity and Mortality among *COVID-19* Patients: A Systemic Review and Meta-Analysis. *Research*. doi:10.34133/2020/2402961.