

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU TENTANG PENCEGAHAN COVID-19

Elsa Aulia Rizal¹, Darwin Karim², Rismadefi Woferst³

Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Riau

Email : elsaauliaar@gmail.com

Abstract

Introduction: Covid-19 is a disease caused by a new corona virus called sars-cov-2 that causes respiratory infections, ranging from the common cold to serious illness. With good knowledge of the covid-19 prevention, it will help governments to suppress the prevalence. Preventive measures can be made to break links by applying health protocols such as wearing a mask, washing your hands with soap or handsanitizer, applying social distension, physical fishing, and so on. The study was intended to identify the level of knowledge the student Faculty of Nursing at the University of Riau on the prevention of Covid-19. **Method:** The study used a quantitative descriptive research design. The research sample is 133 new students of a 2020 program derived from the criteria of inclusion, using a total sampling technique. The data analysis used is univariate. **Results:** 119 student respondents (89.5%) have a good knowledge of Covid-19 prevention, and 14 student respondents (10.5%) have enough knowledge about Covid-19 prevention. **Conclusion:** Judging by the level of nursing students at the University of Riau, dominant in their knowledge of Covid-19 prevention, it is expected that this study will add some information on how Covid-19 prevention in an effort to minimize Covid-19 infection rates in communities, especially nursing students at the University of Riau.

Keywords: Covid-19 prevention, Knowledge level, Nursing student

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 ditemukan corona virus jenis baru yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV2) yang diberi sebutan Covid-19. Covid-19 adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh jenis corona virus. Penularan virus ini menyebar terutama dari orang ke orang melalui percikan-percikan dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terinfeksi Covid-19 sedang batuk, bersin atau, ketika sedang berbicara. Covid-19 pada tanggal 11 Maret 2020 setelah dievaluasi keseriusan dan penyebarannya, oleh Direktur Jenderal WHO, ditetapkan sebagai penyakit pandemi. Penyakit pandemi, yang artinya merujuk pada penyakit yang menyebar ke banyak orang di beberapa negara dalam waktu yang bersamaan dan meluas dengan sangat cepat (WHO, 2020).

Covid-19 disebabkan oleh corona virus sebuah makhluk sangat kecil berukuran sekitar 125 nanometer namun dapat menyebabkan kematian. Penyakit ini ditandai dengan munculnya gejala batuk, pilek, flu, demam, gangguan pernapasan, namun ada juga yang tidak tampak atau munculnya gejalanya, dan dalam kondisi parah bisa menyebabkan gagal napas dan berakhir pada kematian. Penularannya terjadi dari droplet atau percikan saat batuk dan bersin (Kemenkes, 2020).

Penularan Covid-19 di Indonesia dapat dicegah dengan pengetahuan yang baik,

khususnya pada mahasiswa keperawatan di Universtas Riau. Mahasiswa keperawatan sebagai garda terdepan di pelayanan kesehatan kedepannya, turut berpartisipasi aktif dalam mengikuti *trend* dan *issue* masalah kesehatan yang terjadi.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Notoadmodjo, 2014). Dengan memiliki pengetahuan yang baik mengenai pencegahan Covid-19, maka seseorang pasti akan mengetahui bagaimana pencegahan Covid-19 dalam membantu menekan lajunya penularan virus ini dengan patuh terhadap protokol Kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa keperawatan Universitas Riau tentang pencegahan Covid-19.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan metode deskriptif kuantitatif, untuk melihat bagaimana gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa keperawatan di Universitas Riau dalam pencegahan Covid-19 di masa pandemi ini.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 133 responden yang diambil sesuai

dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa baru tahun pertama di Universitas Riau angkatan 2020. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Responden yang telah mengisi *informed consent* akan mengisi 15 pernyataan kuesioner tentang pencegahan Covid-19 yang dikutip dari Ressa et al., (2020).

Analisis univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, jalur masuk perguruan tinggi, tingkat pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang pencegahan Covid-19, berdasarkan setiap karakteristik responden.

HASIL PENELITIAN

A. Analisa univariat

1. Karakteristik responden

Penelitian mengenai data karakteristik responden dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur, Jenis Kelamin, Latar Belakang Pendidikan, Jalur Masuk Perguruan Tinggi

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Usia (tahun)		
17 tahun	6	4,5
18 tahun	79	59,4
19 tahun	44	33,1
20 tahun	4	3,0
Total	133	100
2. Jenis Kelamin		
Perempuan	127	95,5
Laki-laki	6	4,5
Total	133	100
3. Latar Belakang Pendidikan		
SMAS/SMAN	114	85,7
SMK	1	0,8
MA/MAN	18	13,5
Total	133	100
4. Jalur Masuk		
PT		0,8
BIDIKMISI	1	0,8
AFIRMASI	1	30,1
SNMPTN	40	49,6
SBMPTN	66	9,0
PBUD	12	9,8
MANDIRI	13	
Total	133	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 133 responden yang diteliti, sebagian besar mahasiswa berusia 18 tahun sebanyak 79 responden (59,4%). Karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 127 responden (95,5%). Karakteristik berdasarkan latar belakang pendidikan responden sebagian besar adalah tamatan SMA yaitu sebanyak 114 responden (85,7%). Karakteristik program masuk perguruan tinggi jalur masuk responden adalah SBMPTN yaitu sejumlah 66 responden (49,6%).

2. Komponen dan Tingkatan pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang Pencegahan Covid-19

Tabel 2

Mencuci tangan menggunakan air dan sabun selama 40-60 detik

Mencuci tangan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	116	87,2
Salah	17	12,8
Total	133	100

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian mengenai pengetahuan responden tentang membersihkan tangan secara teratur menggunakan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik dapat membunuh virus Covid-19 terbanyak adalah benar yaitu sebanyak 116 responden (87,2%).

Tabel 3

Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang tidak bersih.

Menghindari menyentuh area wajah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	124	93,2
Salah	9	6,8
Total	133	100

Tabel 3 menunjukkan hasil penelitian responden mengetahui pencegahan Covid-19 dengan menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan keadaan tangan yang tidak bersih terbanyak adalah benar yaitu sebanyak 124 responden (93,2%).

Tabel 4

Menggunakan alat pelindung diri berupa masker untuk melindungi area wajah

Menggunakan masker	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	132	99,2
Salah	1	0,8
Total	133	100

Tabel 4 diperoleh hasil penelitian responden mengetahui pencegahan Covid-19 dengan menggunakan alat pelindung diri berupa masker untuk melindungi area wajah terbanyak adalah benar, yaitu sebanyak 132 responden (99,2%).

Tabel 5

Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang batuk atau bersin.

Physical distancing	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	133	100
Salah	0	0
Total	133	100

Tabel 5 diperoleh hasil penelitian responden mengetahui pencegahan Covid-19 dengan menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya adalah benar, yaitu sebanyak 133 orang (100%).

Tabel 6

Berinteraksi / kontak langsung dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya adalah aman.

Berinteraksi dengan orang yang tidak diketahui status kesehatannya	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	11	8,3
Salah	122	91,7
Total	133	100

Tabel 6 diperoleh hasil penelitian bahwasanya berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya adalah bukan merupakan pencegahan Covid-19 adalah salah, yaitu sebanyak 122 responden (91,7%), karena tidak sesuai dengan anjuran yang ditetapkan oleh pemerintah dan instansi kesehatan.

Tabel 7

Saat tiba di rumah setelah bepergian, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah

Membersihkan diri setelah bepergian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	133	100
Salah	0	0
Total	133	100

Tabel 7 diperoleh hasil penelitian responden mengetahui pencegahan Covid-19 dengan segera mandi dan mengganti pakaian segera sebelum kontak dengan anggota keluarga dirumah setelah bepergian dari luar rumah adalah benar, yaitu sebanyak 133 responden (100%).

Tabel 8

Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS)

Menerapkan perilaku PHBS	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	133	100
Salah	0	0
Total	133	100

Tabel 8 diperoleh hasil penelitian responden mengetahui pencegahan Covid-19 dengan meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti konsumsi gizi seimbang adalah benar, yaitu sebanyak 133 responden (100%).

Tabel 9

Mengelola penyakit komorbid agar tetap terkontrol

Mengelola penyakit komorbid	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	113	85
Salah	20	15
Total	133	100

Tabel 9 diperoleh hasil penelitian responden mengetahui pencegahan Covid-19 dengan mengelola penyakit penyerta/komorbid agar tetap terkontrol adalah benar, yaitu sebanyak 113 responden (85%).

Tabel 10

Mengelola kesehatan jiwa dan psikososial bukan hal utama dalam mencegah Covid-19

Mengelola kesehatan jiwa dan psikososial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	51	38,3
Salah	82	61,7
Total	133	100

Tabel 10 diperoleh hasil penelitian bahwasanya mengelola kesehatan jiwa dan psikososial merupakan bukan hal utama dalam mencegah Covid-19 adalah salah, yaitu sebanyak 82 responden (61,7%) karena tidak sesuai dengan anjuran pemerintah dan institusi kesehatan.

Tabel 11

Menerapkan etika batuk dan bersin, dan tidak perlu berkonsultasi dengan dokter/tenaga kesehatan jika masalah berlanjut

Tidak perlu menerapkan etika batuk dan bersin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	22	16,5
Salah	111	83,5
Total	133	100

Tabel 11 diperoleh hasil penelitian bahwasanya menerapkan etika batuk dan bersin, dan tidak perlu berkonsultasi dengan dokter/tenaga kesehatan lain jika masih berlanjut, bukan merupakan pencegahan Covid-19 adalah salah, yaitu sebanyak 111 responden (83,5%) karena tidak sesuai dengan anjuran pemerintah dan institusi kesehatan.

Tabel 12.

Menerapkan adaptasi kebiasaan baru adalah dengan cara melaksanakan protokol kesehatan

<i>New normal</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	133	100
Salah	0	0
Total	133	100

Tabel 12 diperoleh hasil penelitian responden mengetahui pencegahan Covid-19 dengan menerapkan adaptasi kebiasaan baru yaitu dengan melaksanakan protokol kesehatan dalam setiap tindakan dan aktivitas adalah benar, yaitu sebanyak 133 responden (100%).

Tabel 13.

Pemanfaatan kesehatan tradisional, dapat dilakukan untuk menjaga stamina kesehatan karena merupakan asuhan mandiri kesehatan tradisional

Pemanfaatan Toga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	126	94,7
Salah	7	5,3
Total	133	100

Berdasarkan tabel 13 diperoleh hasil penelitian responden mengetahui pencegahan Covid-19 dengan memanfaatkan kesehatan tradisional merupakan cara melakukan pencegahan Covid-19 adalah benar, yaitu sebanyak 126 responden (94,7%).

Tabel 14.

Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup akan meningkatkan sistem imun

Aktivitas fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	132	99,2
Salah	1	0,8
Total	133	100

Tabel 14 diperoleh hasil penelitian pengetahuan responden tentang pencegahan Covid-19 dengan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup dapat meningkatkan sistem imun adalah benar, yaitu sebanyak 132 responden (99,2%).

Tabel 15

Menggunakan handsanitizer lebih baik daripada mencuci tangan menggunakan sabun dan air

Penggunaan handsanitizer	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	50	37,6
Salah	83	62,4
Total	133	100

Tabel 15 diperoleh hasil penelitian pengetahuan responden tentang pencegahan Covid-19 bahwasanya menggunakan handsanitizer lebih baik dari pada mencuci tangan menggunakan sabun dan air tidak efektif adalah salah, yaitu sebanyak 83 responden (62,4%) tidak sesuai dengan anjuran pemerintah dan institusi kesehatan.

Tabel 16
Melakukan tindakan lainnya jika tidak dapat menjaga jarak dengan orang lain

Rekayasa administrasi untuk menjaga jarak	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	108	81,2
Salah	25	18,8
Total	133	100

Tabel 16, diperoleh hasil penelitian pengetahuan responden tentang pencegahan Covid-19 dengan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya jika tidak mampu menjaga jarak dengan orang lain adalah benar, yaitu sebanyak 108 responden (81,2%).

Tabel 17
Kategori tingkat pengetahuan mahasiswa keperawatan Universitas Riau tentang Pencegahan Covid-19

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	119	89,5
Cukup	14	10,5
Kurang	0	0
Total	133	100

Tabel 17, diperoleh pengetahuan mahasiswa tentang pencegahan Covid-19 yaitu dalam kategori baik, yaitu 119 mahasiswa responden (89,5%) memiliki pengetahuan baik, 14 mahasiswa lainnya memiliki pengetahuan cukup tentang pencegahan Covid-19, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki pengetahuan tentang pencegahan Covid-19 dalam kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Umur

Mahasiswa keperawatan baru program A 2020 dominan berusia 18 tahun yaitu sejumlah 79 responden, dimana dapat dikategorikan dalam tahap perkembangan remaja akhir. Menurut Depkes RI (2009), remaja dengan tahap akhir berada rentang usia 17-25 tahun, dimana mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk. Mahasiswa dengan kategori remaja akhir,

artinya mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri, dimana mahasiswa aktif dalam mengikuti perkembangan bagaimana upaya pencegahan Covid-19 sebagai bagian dari mahasiswa keperawatan.

b. Jenis Kelamin

Mahasiswa keperawatan baru program A 2020 dominan berjenis kelamin perempuan, yaitu 127 orang. Hal ini sejalan dengan fakta yang ditemukan dalam penelitian Wahyudi et al., (2020), perawat memiliki sifat kelembutan karena konsep awal keperawatan dalam sejarahnya adalah *mother instinc*. Oleh karenanya perawat wanita cenderung lebih *caring* terhadap pasiennya. Perempuan cenderung menganalisis suatu permasalahan secara lebih mendalam dan seksama sebelum mengambil keputusan dibandingkan dengan laki-laki.

c. Latar Belakang Pendidikan

Mahasiswa baru program A 2020 keperawatan dominan latar belakang pendidikan tamatan SMA, yaitu sebanyak 114 orang. Hal ini oleh karena jalur masuk yang ditetapkan bagi siswa lulusan sekolah menengah atas merupakan jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan penyiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi dengan pengkhususan.

d. Jalur Masuk Perguruan Tinggi

Mahasiswa baru program A 2020 dominan masuk ke Universitas Riau melalui jalur SBMPTN yaitu sejumlah 66 orang. Menurut InfoSBMPTN (2014), SBMPTN dilaksanakan dengan ujian tertulis untuk mengukur kemampuan umum menentukan keberhasilan calon mahasiswa di semua program studi, yakni kemampuan penalaran tingkat tinggi (*higher order thinking*), yang meliputi potensi akademik, penguasaan bidang studi dasar, bidang saintek atau bidang sosial dan humaniora.

2. Tingkat Pengetahuan Komponen pencegahan Covid-19

a. Tingkat pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang pencegahan Covid-19

Hasil penelitian didapatkan gambaran bahwa 119 responden memiliki pengetahuan yang baik, dan 14 responden memiliki pengetahuan cukup mengenai pencegahan

Covid-19, yang ditunjukkan dengan mayoritas jawaban benar pada item-item pernyataan yang diberikan terkait pencegahan pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sukesih (2020) yaitu frekuensi tingkat pengetahuan mahasiswa kesehatan tentang pencegahan Covid-19 di Indonesia didapatkan pengetahuan paling tinggi dikategori baik sebanyak 228 orang, dan paling rendah di kategori pengetahuan kurang sebanyak 74 orang.

b. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik.

Hal ini sesuai dengan teori Kemenkes (2020), membersihkan tangan secara teratur dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik, atau menggunakan cairan antisepetik berbasis alkohol yang disebut handsanitizer merupakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya penularan virus Covid-19.

c. Hindari menyentuh wajah dengan tangan yang tidak bersih

Hal ini sejalan dengan teori Tandra (2020) bahwa pencegahan Covid-19 dengan menghindari menyentuh area wajah seperti mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih atau belum dicuci. Karena apabila kita menyentuh area segitiga wajah dengan tangan yang belum bersih, maka virus dengan mudah masuk ke tubuh kita.

d. Menggunakan alat pelindung diri berupa masker

Hal ini sesuai dengan teori Kemenkes (2020) bahwa menggunakan alat pelindung diri berupa masker adalah wajib yaitu dengan menutup hidung dan mulut jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya, yang mungkin dapat menularkan Covid-19. Tingkat risiko penularan Covid-19 akan semakin menurun apabila seseorang menggunakan masker.

e. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain (physical distancing/social distancing)

Hal ini sesuai dengan teori Kemenkes (2020), tentang pencegahan Covid-19 dapat dilakukan dengan menerapkan physical distancing yaitu dengan menjaga jarak dengan orang lain untuk menghindari kerumunan atau

keramaian, atau menghindarinya terkena droplet dari orang yang batuk atau bersin.

f. Berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya adalah aman

Hal ini berbanding terbalik dengan teori Kemenkes (2020), bahwasannya pencegahan Covid-19 yaitu dengan membatasi diri interaksi dengan orang lain yang status kesehatannya tidak diketahui. Menurut WHO (2020), transmisi Covid-19 dapat terjadi melalui kontak langsung, atau kontak erat dengan orang yang tidak diketahui status kesehatannya. Caranya yaitu dengan menghindari kontak langsung dengan orang lain, khususnya orang yang tidak kita kenal (tidak diketahui status kesehatannya).

g. Segera mandi dan mengganti pakaian setelah bepergian dari luar rumah

Menurut Budiansyah (2020), didapatkan hasil bahwa virus corona dapat bertahan lama di tisu selama 3 jam di kayu dan kain bertahan selama 2 hari. Dilihat kemampuan virus corona bertahan selama itu dibenda mati, alangkah baiknya setelah bepergian dari luar rumah, segera mengganti pakaian dan langsung mandi sebelum kontak dengan anggota keluarga agar tidak terkontaminasi dengan virus corona guna mencegah terjadinya penularan lebih lanjut.

h. Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Pernyataan ini sejalan dengan teori Kemenkes (2020) bahwa dengan menerapkan PHBS, seperti konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari. Hal ini juga sejalan dengan teori Tandra (2020) bahwasanya pencegahan Covid-19 dapat dilakukan dengan meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, memperbanyak mencuci tangan, serta makan-makanan yang dimasak hingga matang, dan apabila merasa sakit segera berobat ke rumah sakit rujukan untuk dievaluasi.

i. Mengelola penyakit komorbid agar tetap terkontrol

Penelitian ini juga didukung oleh teori Kemenkes (2020), dimasa pandemi Covid-19

orang dengan penyakit komorbid merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terpapar virus. Oleh karenanya, pemerintah melalui kementerian kesehatan

menaruh perhatian serius dan khusus bagi mereka, pasalnya penyadang penyakit tidak menular (PTM) terkonfirmasi Covid-19 berpotensi besar mengalami perburukan klinis sehingga meningkatkan risiko kematian.

j. Mengelola kesehatan jiwa dan psikososial bukan hal utama dalam mencegah Covid-19

Pernyataan ini berbanding terbalik dengan teori WHO (2020), sesuai dengan teori bahwa Covid-19 tidak dapat dihentikan seketika, harus mulai menerima kenyataan untuk hidup berdampingan dengan Covid-19. Mematuhi protokol kesehatan dan melaksanakan 3M adalah kunci utama untuk terhindari dari Covid-19. Selain itu, menjaga kesehatan mental juga sama pentingnya dengan menjaga kesehatan jasmani. Dimana masyarakat yang mengalami stress sebaiknya berkonsultasi kepada psikolog.

k. Tidak perlu menerapkan etika batuk dan bersin

Pernyataan ini berbanding terbalik dengan teori Kemenkes (2020), bahwasanya apabila sedang sakit, harus menerapkan etika batuk dan bersin. Dan apabila masih berlanjut segera berkonsultasi ke dokter atau tenaga kesehatan. Etika batuk menjadi sangat penting untuk diterapkan bertujuan untuk pembiasaan diri mencegah penularan penyakit melalui udara bebas (droplet).

l. Menerapkan adaptasi kebiasaan hidup baru dengan cara melaksanakan protokol kesehatan

Menurut Indonesia.go.id (2020), bahwa era new normal ada 4 prinsip yaitu new mindset, yang artinya memperbaharui pikiran kita bahwa kondisi new normal berbeda dengan kondisi sebelumnya; new behaviour, yaitu kebiasaan baru yang harus diterapkan seperti mencuci tangan, dan sebagainya dengan air mengalir dan sabun new items, yaitu barang yang harus dibawa ketika hendak berpergian keluar rumah seperti masker, handsantizer, dan sebagainya; new circle, yaitu tentang bagaimana kita mengevaluasi lingkungan pertemanan kita, yang artinya kita tidak boleh menciptakan kerumunan.

m. Pemanfaatan kesehatan tradisional seperti tanaman obat keluarga (TOGA)

Hal ini sejalan dengan penelitian Pertiwi et al., (2020), tanaman obat keluarga

digunakan untuk meningkatkan imunitas penderita agar kuat melawan virus tersebut. Imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat meliputi pola makan dengan asupan nutrisi seimbang, dan olahraga. Nutrisi tambahan dapat berupa mengkonsumsi rempah-rempah seperti minuman jahe, dan sebagainya.

n. Aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setyaningrum, 2020), bahwasanya manfaat dari latihan fisik selama masa pandemi adalah memperbaiki kualitas tidur, melindungi tubuh melawan melawan virus Covid-19 dengan cara meningkatkan elemen-elemen imunitas tertentu, yang memicu mobilitas limfosit, dan menurunkan tingkat keparahan penyakit (komorbid). WHO merekomendasikan latihan fisik selama 15-30 menit dengan intensitas sedang.

o. Menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol (handsanitizer) minimal 20 – 30 detik lebih baik dibandingkan mencuci tangan

Pernyataan ini berbanding terbalik dengan penelitian Nakoe et al., (2020) kebersihan tangan sangat perlu dilakukan, karena merupakan proses mekanik melepaskan kotoran yang menempel pada tangan dengan menggunakan sabun yang mengandung antiseptik serta air yang mengalir. Oleh karena itu mencuci tangan dianjurkan dengan menggunakan sabun dan air mengalir, yang dimulai dari ujung jari sampai siku dan lengan dengan 6 langkah cuci tangan yang baik. Handsanitizer tidak menghilangkan kotoran,

sehingga jika tangan sangat kotor atau terkontaminasi oleh cairan tubuh, harus terlebih dahulu tangan dicuci dengan air menggunakan sabun.

p. Jika tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan dengan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya.

Rekayasa administrasi berupa pembatasan jumlah orang, pembatasan kegiatan dan pengaturan jadwal, misalnya di Universitas Riau sendiri, adanya peraturan daring untuk mata kuliah dengan teori, dan luring dapat dilakukan di laboratorium untuk tindakan praktik di beberapa jurusan tertentu

mencegah terjadinya penularan Covid-19. Untuk kegiatan praktik secara luring, dimana dalam satu kelas dibagi menjadi beberapa kelompok dengan shift yang berbeda agar tidak terjadinya kerumunan massa yang menyebabkan terjadinya penularan virus corona.

SIMPULAN

Penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa keperawatan Universitas Riau tentang Pencegahan Covid-19, maka didapatkan hasil penelitian bahwa sebanyak 119 mahasiswa (89,5%) memiliki pengetahuan baik, dan 14 mahasiswa (10,5%) memiliki pengetahuan cukup tentang pencegahan Covid-19.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan perencanaan dan evaluasi terhadap proses pencegahan Covid-19 dalam menghadapi masa pandemi di Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

-
1. **Elsa Aulia Rizal:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia
 2. **Ns. Darwin Karim, S.Kep., M.Biomed:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Keperawatan Universitas Riau, Indonesia
 3. **Rismadefi Woferst, S.Si., M.Biomed:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Keperawatan Universitas Riau, Indonesia
-

DAFTAR PUSTAKA

- Budiansyah, A. (2020). Berapa lama virus corona Covid-19 bertahan lama hidup?. CNBC Indonesia. Diperoleh pada tanggal 05 Februari 2021 dari <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200415181559-37-152219/berapa-lama-virus-corona-covid-19-bertahan-hidup>
- InfoSBMPTN (2014). Siap Menghadapi SBMPTN 2015. Diperoleh 08 Februari 2021 dari Info SBMPTN: <http://infosbmptn.com/2014/10/19/siap-menghadapisbmptn-2015/>

Kemendes. (2020). Pertanyaan dan Jawaban Terkait COVID-19. Diperoleh pada tanggal 27 Agustus 2020 dari <https://www.kemdes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/FAQ%20coronavirus%20disease-%20COVID-19%20Kementerian%20Kesehatan%202020.pdf>

Kemendes. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19). Diperoleh pada tanggal 10 Agustus 2020 dari <https://www.litbang.kemdes.go.id/kesia-psiagaan-menghadapi-infeksi-novel-coronavirus/>

Kemendes. (2020). Menuju Adaptasi Baru. Diperoleh pada tanggal 21 Agustus dari <https://promkes.kemdes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru>

Kemdes. (2016). PHBS. Diperoleh pada tanggal 06 Februari 2021 dari <http://promkes.kemdes.go.id/phbs>.

Nakoe, R, M., Slalu, A, N., & Mohamad, A, Y. (2020). Perbedaan efektivitas handsanitizer dengan cuci tangan menggunakan sabun sebagai bentuk pencegahan Covid-19. *Jambura jurnal*. 2(2). Diperoleh pada tanggal 04 Februari 2021 dari

<http://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/download/6563/2201>

Notoadmodjo. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Pertiwi, R., Notriawan D., Wibowo, H, R. (2020). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) meningkatkan imunitas tubuh sebagai pencegahan Covid-19. Diperoleh pada tanggal 31 Januari 2021 dari <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/dharmarafflesia/article/download.12665/6842>

Ressa Utami, A., Ria Mose, E., & Martini. (2020). Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Masyarakat Pencegahan

- Covid-19 di DKI Jakarta. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4 (2). Diperoleh pada tanggal 20 September 2020 dari <http://ejournal.stikesrshusada.ac.id/index.php/jkh/article/view/85>
- Setyaningrum, D, A, W. (2020) Pentingnya olahraga selama pandemic Covid-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. Vol.3. No 4. Diperoleh pada tanggal 31 Januari 2020 dari <https://www.jbiomedkes.org/index.php/jbk/article/download/148/87/>
- Sukaesih, S., Usman, U., Budi, S., & Dian Nur Sari, A. (2020). Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol.11 No.2. Diperoleh pada tanggal 10 September 2020 dari <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/835>
- Wahyudi., Sutria, E., Ashar, U, M., Syisnawati. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku caring perawat di ruang perawatan interna. *Journal of Islamic nursing*. 2(2). Diperoleh pada tanggal 03 februari 2021 dari <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/download/3977/3654>
- Tandra, H. (2020). *Virus Corona Baru COVID-19. Kenali, cegah, lindungi diri sendiri & orang lain*. Yogyakarta : Rapha Publishing
- WHO. (2020). Q&A on coronaviruses (Covid-19). Diperoleh pada tanggal 20 Juni 2020 dari <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>