Prosiding

Seminar Nasional Hardiknas

Gorontalo, Ideas Publishing, 07 Mei 2020

ideas PUBLISHING

PROSIDING SEMINAR NASIONAL HARDIKNAS

Tema : Belajar dari Covid-19

Tempat dan Waktu Pelaksanaan : Ideas Publishing, 07 Mei 2020

Panitia Penyelenggara

Kepala Penyelenggara : Mira Mirnawati, M.Pd. (direktur Ideas Publishing)
Sekretaris : Widya Purnama Harun
Bendahara : Sintiya Nurnaningsih Gude
IT dan Web : Alim Pakaya
Publikasi : Fitri Yanuar Misilu

Panitia Acara

Anggota : Mohamad Hasan
Noval Yusuf
Abdul Hanan Nugraha

Reviewer : Mira Mirnawati, M.P.d.
Prof. Dr. Abdul Rahmat, M.Pd.

Dewan Penyunting : Fitri Yanuar Misilu

Penyunting : Widya Purnama Harun
Sintiya Nurnaningsih Gude

Tata Letak
Widya Purnama Harun

Desain Sampul
Tim Kreatif Ideas Publishing

Pertama kali diterbitkan
oleh **Ideas Publishing,** Mei 2020
Alamat: Jalan Ir. H. Joesoef Dalie No. 110 Kota Gorontalo
Surel: infoideaspublishing@gmail.com
Anggota Ikapi, No. 0001/ikapi/gtlo/II/14

ISBN: 978-623-234-063-3

Hak cipta dilindungi undang-undang. Memperbanyak dengan cara apapun, baik sebagian maupun seluruh isi buku ini tanpa seizing penerbit adalah tindakan tidak bermoral dan melawan hukum.

DAFTAR ISI

Daftar Isi ..... **iii**
Prakata ..... **v**
Term of Reference ..... **vii**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus *Covid-19*
Marni Br Karo 1

Desain Rumah Tinggal yang Sehat dan Responsif Terhadap Covid-19
Mohammad Imran, Rahmi Budi As'adiyah 5

***Learning From Home* dalam Perspektif Persepsi Mahasiswa Era Pandemi Covid-19**
Rahmawati, Evita Muslima Isnanda Putri 17

Peran Adaptif Tiga Universitas di Jabodetabek dalam Menghadapi Sistem Belajar Online Selama Pandemi Covid 19
Dian Sari 25

Membangun Leadership yang Kokoh di Masa *Work From Home* Pandemi Covid 19
Rita Prima Bendriyanti, Citra Dewi 33

Persoalan Dosen Dan Mahasiswa Masa Pandemik Covid 19: Dari Gagap Teknologi Hingga Mengeluh Boros Paket Data
Widyatmike Gede Mulawarman 37

Evaluasi Konsep Kuasa menurut Robert A Dahl
Riko 47

Merdeka Belajar di Tengah Pandemi Covid-19
Meylan Saleh 51

Hambatan Komunikasi Interpersonal pada *Physical Distancing* di Situasi Pandemi Covid-19
Meryana Chandri Kustanti 57

Peran Coklat dalam Penanganan StressSaat *Work From Home* dan Kesehatan Mata Saat Terpapar Radiasi Online
Novian Swasono Hadi 65

Peranan Geografi dalam Analisis Sebaran Covid-19
Siti Fadjarajani 71

Penerapan Pengetahuan Lokal Suku Muna "Poandu" untuk Aksi Preventif dan Kuratif Pasien Terduga Covid-19
Wa Ode Sifatu 79

***E-Learning Schoology*: Bagaimana Peran dan Implementasi pada Pembelajaran Masa Pandemi covid-19?**
Cahyo Hasanudin 85

Upaya Perupa dalam Menyikapi Pandemi Covid 19
Ariesa Pandanwangi 91

Sikap Bahasa Gubernur Ganjar Pranowo dalam Maklumat Gotong Royong Melawan Virus Corona di Masa Pandemi Covid-19
Netty Nurdiyani 99

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT., berkat rahmat dan karunia-Nya, Seminar Nasional HARDIKNAS dengan tema “Belajar dari Covid 19” dapat terlaksana dengan baik walaupun di tengah pandemic covid-19. Berkat hidayah-Nya pula, prosiding seminar ini dapat disusun.

Pandemi covid-19 yang akhir-akhir ini melanda negara Indonesia tercinta membuat segala aktivitas terhenti, termasuk kegiatan seminar. Namun, di tengah pandemi seperti ini, semangat para dosen dan peneliti tetap menggebu untuk terus berkarya dan tetap produktif walaupun di tengah keterbatasan ruang. Inisiatif ide melaksanakan webinar via aplikasi Jitsi Meet pun terlaksana berkat dukungan baik dari segala pihak. Para peserta pun sangat antusias melebihi semangat saat melakukan seminar tatap muka.

Prosiding ini dapat disusun berkat dukungan dari berbagai pihak sehingga prosiding dapat terwujud sesuai harapan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung suksesnya acara webinar ini dengan turut serta mewujudkan prosiding ini sebagai salah satu output kegiatan. Semoga prosiding ini dapat bermanfaat bagi lingkungan akademis kampus khususnya dan seluruh masyarakat Indonesia padaumumnya, serta mampu membangkitkan budaya meneliti dan menulis.

Panitia

TERM OF REFERENCE

LATAR

Undang Undang No. 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Iptek (P3 Iptek) antara lain mengamanatkan bahwa Iptek ditujukan untuk mewujudkan pencapaian tujuan negara, serta meningkatkan daya saing dan kemandirian bangsa. Iptek diharapkan menjadi salah satu faktor utama pendorong kemajuan bangsa. Selain itu, sejalan dengan visi dan misi pemerintahan presiden Joko Widodo dan wakil presiden Jusuf Kalla yang dituangkan dalam 'Nawa Cita' khususnya upaya 'Meningkatkan produktivitas rakyat dan daya saing di pasar internasional sehingga bangsa Indonesia bisa maju dan bangkit bersama bangsa-bangsa Asia lainnyan (cita ke- 6) dan 'Mewujudkan kemandirian ekonomi dengan menggerakkan sektor-sektor strategis ekonomi domestik' (cita ke-7) maka peningkatan kemampuan Iptek nasional untuk mendukung kemandirian ekonomi menjadi sangat penting baik melalui upaya-upaya pengembangan secara nasional, maupun dengan alih teknologi melalui kerjasama internasional

Salah satu kegiatan penting yang dilakukan untuk mengembangkan Iptek adalah melalui kegiatan penelitian. Dalam pasal 1 UU No. 18 Tahun 2002 disebutkan bahwa penelitian adalah "kegiatan yang dilakukan menurut kaidah dan metode ilmiah secara sistematis untuk memperoleh informasi, data, dan keterangan yang berkaitan dengan pemahaman dan pembuktian kebenaran atau ketidakbenaran suatu asumsi dan/atau hipotesis di bidang ilmupengetahuan dan teknologi serta menarik kesimpulan ilmiah bagi keperluan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi."

Untuk mendapatkan hasil yang optimal dari kegiatan penelitian, diperlukan sinergi yang positif dari semua unsur kelembagaan Iptek yang terdiri atas unsur lembaga pendidikan, lembaga litbang, dan lembaga penunjang. Selain itu, untuk mendorong tumbuhnya iklim yang kondusif, peran pemerintah juga sangat menentukan. Dalam pasal 18 UU No. 18 Tahun 2002 disebutkan bahwa Pemerintah berfungsi menumbuhkembangkan motivasi, memberikan stimulasi dan fasilitas, serta menciptakan iklim yang kondusif bagi perkembangan Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi di Indonesia.

Sejalan dengan peran pemerintah tersebut, Ideas Publishing senantiasa menciptakan iklim yang kondusif untuk mendukung kegiatan penelitian, termasuk dalam pemberian bimbingan, baik secara teknis maupun non teknis. Salah satu output dalam kegiatan ini adalah para peserta mampu membuat dan mensubmit artikel ilmiah.

TUJUAN DAN SASARAN

Tujuan seminar ini adalah:

a. Meningkatkan kompetensi para peserta tentang publikasi artikel ilmiah sesuai dengan kaidah ilmiah universal
b. Mendorong produktivitas dosen dan peneliti agar mampu menghasilkan artikel ilmiah

Adapun sasaran dari diselenggarakannya kegiatan ini sebagai berikut:

a. Mampu menghasilkan publikasi artikel ilmiah
b. Mampu memahami isu-isu ilmiah yang terjadi di tengah-tengah wabah covid-19 menjadi bahan penelitian dan pengabdian dosen

BENTUK KEGIATAN

Bentuk kegiatan ini adalah seminar nasional yang dilakukan selama sehari. Para peserta terlebih dahulu akan diminta *draft* artikel ilmiah.

MATERI

a. *Cyber Extension*
b. Analisis Geografis Sebaran Covid-19
c. *Schoology*
d. Membangun *Leadership* yang Kokoh di Masa WHF Pandemi Covid-19
e. Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19
f. Belajar dari Covid-19

OUTPUT

Output dari kegiatan ini adalah terpublikasinya *draft* artikel ilmiah para peserta ke prosiding nasional

TEMPAT DAN WAKTU PELAKSANAAN

Seminar nasional ini dilaksanakan dengan lokasi dan waktu sebagai berikut.
sebagai berikut :
a. Tempat Pelaksanaan : Ideas Publishing
b. Hari / Tanggal: Kamis, 7 Mei 2020

PESERTA

Target peserta untuk program ini dengan syarat sebagai berikut.

a. Dosen
b. Guru/tutor
c. Tenaga penunjang akademik

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus *Covid-19*

Marni Br Karo
Program Studi Kebidanan STIKes Medistra Indonesia
Pos-el: marnikaro.stikesmi@gmail.com

Abstrak

Mewabahnya penyebaran penyakit *Corona Virus Diseases-19* atau dikenal dengan *Covid-19* yang menyebabkan bencana bagi masyarakat hingga mengakibatkan kematian ribuan jiwa diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Munculnya wabah penyakit ini mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain itu, masyarakat perlu mengetahui dengan pasti penularan dan cara pencegahan *Covid-19* agar tidak terus mewabah. Masyarakat sangat disarankan untuk tinggal di rumah saja, harus menggunakan masker, pekerja/karyawan bekerja dari rumah (*Work From Home*/WFH), selalu mencuci tangan dan menerapkan PHBS. PHBS merupakan starategi yang dapat mencegah penyebaran *Covod-19*. Masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan prilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran *Covid-19,* karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran *Covid-19*. PHBS merupakan salah satu starategi dalam pencegahan penyebaran *Covid* -19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat**.** Rekomendasi pemerintah terus menghimbau gerakan PHBS menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 pada masa pandemik ini. Melakukan PHBS diharapkan penyebaran *Covid-19* dapat dihambat sehingga kejadian tidak bertambah. Oleh karena pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, perlu dilakukan pemberian informasi secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Covid-19, Pencegahan, PHBS

A. Pendahuluan

Kasus *Covid-19* di Indonesia sangat menggemparkan masyarakat dan menimbulkan ketakutan dari berbagai kalangan. *Covid-19* merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus *SARS CoV-2* dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri tenggorokan dan diare. Secara umum Penularan virus ini terjadi melalui droplet atau cairan tubuh yang terpercik pada sesorang atau benda-benda di sekitarnya yang berjarak 1-2 meter melalui batuk dan bersin. Pengetahuan masyarakat sangat berpebgaruh terhadap prilaku dalam melakukan pencegahan. Menurut Notoatmojo (2012), perilaku merupakan suatu aktivitas seseorang yang bersangkutan dan mempunyai kapasitas yang sangat luas mencakup : berjalan, berbicara, bereaksi, dan berpakaian. Kunci pencegahan penularan virus ini dapat menerapkan prilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan, komsumsi makanan sehat, olah raga dan istirahat yang cukup. Prilaku Hidup Bersih dan Sehata (PHBS) adalah semua prilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehinga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyrakat. PHBS merupakan langkah terbaik dalam pencegahan penyebaran virus ini, sehingga perlu ditanamkan kepada semua lapisan lapisan masyarakat tentan pengetahuan PHBS.

B. Pembahasan

Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulan atau suatu tindakan yang dapat di amati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan yang baik didasari maupun tidak. Domain Perilaku Kesehatan Menurut Benyamin Bloom (1908) dalam Notoatmodjo (2012), perilaku dibagi dalam 3 domain. Pembagian domain ini dilakukan untuk kepentingan tujuan pendidikan, yaitu mengembangkan atau meningkatkan ketiga domain perilaku tersebut, yang terdiri dari ranah kognitif (*cognitive domain*), ranah psikomotor (psicomotor domain), dan ranah afektif (*affective domain*). Ketiga domain prilaku tersebut, diukur dari: (1) Pengetahuan (*Knowlegde)*. adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi; (2) Sikap (*Attitude*), merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek; (3) Praktik atau tindakan, Suatu sikap yang belum terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*). Untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbedaan nyata maka diperlukan suatu fasilitas dan kemampuan. Perilaku pencegahan adalah mengambil tindakan terlebih dahulu sebelum kejadian.

Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap perilaku pencegahan *Covid-19* bahwa dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pencegahan *Covid-19* dan dukungan keluarga juga memberikan pengaruh yang baik terhadap perilaku pencegahan *Covid-19.*

Pencegahan *Covid-19* sangat penting dilakukan melalui metode pemberian informasi melalui media yang dapat berdampak pada peningkatkan pengetahuan yang benar mengenai pencegahan penyebaran *Covid-19* . Virus corona merupakan pandemi yang mudah menyebar secara cepat.

Karena itu, banyak pemimpin yang menghimbau warganya untuk melakukan prilaku hidup bersih (PHBS), *social distancing* dan isolasi untuk mencegah penularan virus penyakit ini.

Dalam Widiyani (2020), Karena penularan virus corona yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran *Covid*-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona. Virus corona dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia. Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita. Sayangnya hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus corona atau *Covid-19*.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya penyuluhan untuk dapat memberikan data dan informasi yang ilmiah kepada seluruh lapisan masyrakat tetang virus corona di Indonesia melalui media-media online yang dapat dijangkau masyarakat. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap masyarakat yang menjadi sasaran dalam pemberian informasi yang edukatif dengan metode yang lebih inovatif. Cara pencegahan penyebaran *Covid-19* yang paling efektif adalah dengan memutus rantai penularan yang dikaitan dengan cara-cara penularan *Covid-19*. Penularan infeksi *Covid-19* terutama terjadi melalui kontak fisik. Berdasarkan cara penularan tersebut, maka pencegahan *Covid-19* difokuskan pola perilaku smasyarakat yang aman dan bertanggung jawab yaitu melakukan isolasi mandiri dengan tinggal dirumah saja. Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap perilaku pencegahan *Covid-19* bahwa dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pencegahan *Covid-19* dan dukungan keluarga juga memberikan pengaruh yang baik terhadap perilaku pencegahan *Covid-19*.

Meskipun WHO, *Centers for Disease Control and Prevention (CDC*) maupun Kementrian Kesehatan RI telah mengeluarkan banyak informasi-informasi aktual dan panduan-panduan terkait *Covid-19*, tetapi banyak masyarakat belum memahami secara benar. Untuk pencegahan penyebaran *Covid-19* tidak hanya selesai dengan sosial distancing saja tetapi harus di barengi dengan penerapan prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). WHO menghimbau semua masyarakat untuk menjaga kesehatan dan melindungi yang lain dengan melakukan sering mencuci tangan, melakukan social

distancing, indari menyentuh mata, hidung dan mulut, menjaga kebersihan diri, jika merasa demam, batuk dan sesak napas, segera mencari bantuan medis dan terus perbaharui informasi Anda.

Cara mencegah virus korona yang disarankan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia agar mengimbau masyarakat melakukan mencegah penyebaran *Covid-19* dengan meningkatkan perilaku dan pengetahuan masyarakat dan menerapkan pola hidup sehat dan bersih Pemerintah meminta masyarakat agar senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari dengan cara: Selalu menjaga kebersihan tangan dengan cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun selama 20 detik lalu bilas; Menerapkan etika batuk dan bersin yang baik dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan baju sehingga tidak menularkan ke orang lain; Makan makanan bergizi seimbang; Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran; Melakukan olahraga minimal setengah jam setiap hari; Meningkatkan daya tahan tubuh; Cukup istirahat dan segera berobat jika sakit.

Pencegahan penularan virus ini dapat dicegah dengan mengetrapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti cuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Pengetahuan dan pemahaman masyarakat yang ilmiah, akurat dan dapat dipercaya dapat membantu untuk mudah melaksanakannya dalam menekan penyebaran *Covid-19* di Indonesia. Atas dasar inilah perlu dilakuakan kegiatan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menghadapi dan melewati pandemik *Covid-19*. Mengadakan penyuluhan berbasis medis tetang PHBS sehingga dapat mencapai semua lapisan masyarakat dan dapat mempraktikkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi contoh bagi masyarakat sekitar. Dalam hal ini perlu ada sosialisasi berkelanjutan terkait prilaku hidup bersih dan sehat karena masih banyak masyarakat belummengerti sehingga masih banyak masyarakat masih menganggap hal tidak penting terhadap PHBS ini. Tetapi masyarakat tidak perlu kuwatir pada masa pandemik *Covid-19* ini karena dengan penerapan PHBS yang meliputi menjaga makanan yang bergizi, cukup istirahat, mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuhdan dapat mengendalikan infeksi *Covid-19.* Proteksi diri dapat dilakukan dengan menggunakan masker , selalu cuci tangan dengan bersih dan jaga pola hidup sehat dan bersih maka mampu mencegah virus masuk kedalam tubuh manusia. Memerangi virus Corona *Covid-19* ini kuncinya dalah menjaga prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), hal ini sangat sederhana namun sangat efektif untuk dilakukan. Salah satunya adalah membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer setiap selsai melakukan aktivitas.

Menurut Sulaeman dan Supriadi (2020), selain membekali masyarakat dengan pengetahuan tentang *Covid-19,* perlu juga diberikan pengetahuan tentang kunci penting untuk terhindar dari penularan/transmisi virus *Covid-19* yaitu pengetahuan tentang kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Pemberian materi tentang lingkungan dan kesehatan serta pola hidup bersih dan sehat akan membantu masyarakat terhindar dari *Covid-19* dan penyakit infeksius lainnya. Penyuluhan kesehatan juga akan meningkatkan kesadartahuan masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat.

Lingkungan yang sehat akan sangat membantu masyarakat yang tinggal di dalamnya untuk merasa nyaman, tenang dan bahagia sehingga dapat menikmati hidup. Adapun tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengkonsumsi makanan yang bersih dan sehat serta lengkap gizi. Tubuh yang sehat akan sangat sulit untuk diinfeksi oleh berbagai agen penyakit berbahaya seperti *Covid-19* atau penyakit lainnya, karena tubuh yang sehat memiliki pertahanan (imunitas) yang kuat dan mudah melakukan penyebuhan sendiri.

C. Penutup

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan starategi yang dapat mencegah penyebaran *Covod-19*. Masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan prilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran *Covid-19,* karena prilaku masyarakat sangat berperan penting dalam

penurunan angka penyebaran *Covid-19*. PHBS merupakan salah satu starategi dalam pencegahan penyebaran *Covid* -19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Maka masyarakat perlu dihimbau secara terus menerus melakukan gerakan PHBS yang dapat menjadi menjadi kunci pencegahan penyebaran *Covid-19* pada masa pandemik ini.

Daftar Pustaka

Jianjun Gao, Zhenxue Tian, Xu Yang. (2020). Breakthrough: Chloroquine phosphate has shown apparent efficacy in treatment of COVID-19 associated pneumonia in clinical studies. BioScience Trends Advance Publication https://www.jstage.jst.go.jp/ article/bst/advpub/0/advpub_2020.01047/_pdf

Kottasova, I. (2020, Maret 17). Coronavirus Lockdowns: 24 Hours of Confusion Around the World. Retrieved from CNN Health.

Miftah Apriani, Tridamayanti. (2019). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue, *Jurnal 'Aisyiyah Medika.* Volume 4, Nomor 3.

Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Satria. (2020). *Perilaku Hidup Sehat Kunci Pencegahan Virus Corona*. https://ugm.ac.id/id/newsPdf/19085-perilaku-hidup-sehat-kunci-pencegahan-virus-corona

Sulaeman dan Supriadi. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases–19 (Covid-19). *Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat*. Vol. 1 No.1: 12-17. http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jpu

Purnawati, Yuni. (2011). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pencegahan Penularan Penyakit Tb Pada Penderita Tb Paru Dewasa Muda di BBKPM Surakarta Tahun 2011*. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Veronika, Stefina. (2015). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Terhadap Perilaku Pencegahan Tuberkulosis Paru di Kelurahan Terjun, Medan Marelan Tahun 2015*. Karya Tulis Ilmiah. Medan. Universitas Sumatra Utara

Wawan dan Dewi M. (2010). *Teori dan Pengukuran, Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Widiyani, R. (2020). *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini*. Retrieved from detik News: https://news.detik.com/berita/d4943950/latar-belakang-virus-coronaperkembangan-hingga-isu-terkini

WHO. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 72 Data as reported by national authorities* by 10:00 CET 1 April 2020 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331685/nCoVsitrep01Apr2020-eng.pdf

World Health Organization. (2019). Coronavirus. Retrieved from World Health Organization: https://www.who.int/healthtopics/coronavirus

WHO. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 72 Data as reported by national authorities by 10:00 CET 1 April 2020 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331685/nCoVsitrep01Apr2020-eng.pdf

Desain Rumah Tinggal yang Sehat dan Responsif Terhadap Covid-19

Mohammad Imran
STITEK Bina Taruna, Indonesia
Pos-el: imransains02ars@gmail.com

Rahmi Budi As'adiyah
Dinas Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat
Kabupaten Bone Bolango, Indonesia
Pos-el: rasyidah171286@gmail.com

Abstrak

Pada era milenial ini, dunia dikejutkan dengan kemunculan virus yang dikenal dengan sebutan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), kondisi ini mengakibatkan seluruh aktivitas manusia harus dibatasi agar mampu mengurangi penularan Covid-19, salah satu yakni dengan Work From Home (WFH). Hal tersebut secara tidak langsung mengharuskan adanya suasana dan kondisi rumah yang ideal dan kondusif untuk bisa melakukan semua aktivitas yang ada.

Arsitektur merupakan ilmu yang mempelajari mengenai rancang bangunan pada suatu lingkungan binaan dan fungsi rumah tinggal yakni sebagai "*bunker*" yang sehat dan mampu responsif terhadap virus yang ada di sekitar kita. Implementasi terhadap prinsip desain ideal rumah tinggal yang diharapkan mampu menjadikan rumah sebagai tempat tinggal yang sehat, bersih, nyaman (pencahayaan dan penghawaaan), aman dan memenuhi persyaratan minimal besaran ruang yang bisa responsive terhadap Covid-19.

Keterbatasan kondisi yang ada pada rumah tinggal memerlukan modifikasi terhadap desain rumah tinggal (*design engineering*) dan juga memerlukan modifikasi terhadap perilaku manusia (*social engineering*) sebagai subjek pengguna dan pemanfaat rumah tinggal tersebut sebagai upaya adaptasi dan hubungan sinergis manusia dan rumah tinggal.

Kata kunci: WFH, Covid-19, rumah sehat dan *responsive*, *design engineering*, dan *social engineering*.

A. Pendahuluan

Pada era milenial ini, dunia dikejutkan dengan kemunculan virus di akhir tahun 2019 yang ditengarai berasal dari negara Republik Rakyat China (RRC) tepatnya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei. Virus tersebut dikenal dengan sebutan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Penyebaran virus ini sangat cepat dan mengkhawatirkan seluruh umat manusia, hal ini karena virus menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi Covid-19. Akibat penyebaran yang sangat pesat inilah, keadaan tersebut memberikan dampak negatif bukan hanya kesehatan, namun juga berdampak terhadap seluruh sendi kehidupan umat manusia, ekonomi, sosial masyarakat, perilaku hidup, pola

aktivitas dan lainnya. Tidak terlepas di Indonesia, hal ini juga ternyata memiliki dampak yang sangat besar dalam bagi kehidupan sosial bermasyarakat.

Kondisi ini mengakibatkan seluruh aktivitas manusia harus dibatasi agar mampu mengurangi penularan Covid-19 tersebut, salah satu yang sangat dirasakan oleh manusia saat ini yakni kebijakan mengenai Work From Home (WFH) yang berarti aktivitas bekerja yang biasa dilakukan di tempat kerja, kini dilakukan di rumah atau dengan media virtual. Sistem kerja WFH memang memiliki fleksibilitas yang tinggi, hal ini guna mendukung keseimbangan karyawan antara pekerjaan dan kehidupan. Hal tersebut secara tidak langsung mengharuskan adanya suasana dan kondisi rumah yang ideal dan kondusif untuk bisa melakukan semua aktivitas yang ada.

Kehidupan manusia tidak terlepas dari dunia arsitektur karena dari bangun hingga tidur manusia berada di dalam rumah, oleh karenanya dengan adanya wabah Covid-19 ini menyadarkan kembali manusia akan pentingnya fungsi rumah tinggal yakni sebagai ”bunker” yang sehat dan mampu responsif terhadap virus yang ada di sekitar kita.

B. Tinjauan Pustaka

Mengenal Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)

Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Corona virus Disease 2019 (Covid-19) https://stoppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/ (diakses pada hari jumat, tanggal 29 mei 2020, pukul 14.00)

Gejala umum berupa demam $\geq 38^0$C, batuk kering, dan sesak napas. Jika ada orang yang dalam 14 hari sebelum muncul gejala tersebut pernah melakukan perjalanan ke negara terjangkit, atau pernah merawat/kontak erat dengan penderita COVID-19, maka terhadap orang tersebut akan dilakukan pemeriksaan laboratorium lebih lanjut untuk memastikan diagnosisnya. Bisa bertahan selama beberapa hari di permukaan benda yang datar dan licin. https://who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses/ (diakses pada hari jumat, tanggal 29 mei 2020, pukul 14.00)

Mengantisipasi diri dan mencegah dari penularan Covid-19 sangat penting dilakukan, sesuai dengan anjuran WHO yakni :

1. Sering mencuci tangan dengan air bersih mengair dengan sabun atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol.
2. Jaga jarak setidaknya 1 meter dengan orang yang batuk-batuk atau bersin-bersin, agar tidak menghirup percikan (droplet).
3. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut yang merupakan titik masuk Covid-19 ke tubuh.
4. Melakukan etika batuk dan bersin dengan cara menutup mulut dan hidung dengan siku terlipat atau dengan tisu dan segera membuang tisu tersebut.
5. Tetaplah tinggal di rumah, beraktivitas di rumah, hindari kerumunan massal yang memungkinkan penularan Covid-19.

https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public (diakses pada hari jumat, tanggal 29 mei 2020, pukul 14.00)

Arsitektur Rumah Tinggal Sehat

1. Mengenal Arsitektur

Mangunwijaya (1995) mengungkapkan bahwa arsitektur berasal dari bahasa Yunani "archee" dan "tectoon". *Archee* berarti yang asli, yang utama, yang awal. Sementara *Tectoon* berarti kokoh, tidak roboh atau stabil. Maka archeetectoon berarti orisinal dan kokoh. Sementara menurut Vitruvius (31 SM – 14 M) seorang *old master* arsitek dalam buku *Ten Books of Architecture* mengatakan hal senada, bahwa ada tiga kriteria yang harus dipenuhi sebuah bangunan, yaitu: *Firmitas (kekuatan), venustas (keindahan) dan utilitas (fungsi)*.

Unsur-unsur arsitektur terdiri dari tiga penggolongan utama, yaitu unsur fisik, penerimaan, dan konsepsual. Dibawah ini adalah penjabaran masing-masing unsur tersebut.

a. Unsur Fisik. Unsur fisik arsitektur berupa bentuk dan ruang, disini harus diperhatikan bagaimana sistem dan struktur yang diterapkan, apa saja teknologi yang dipakai.
b. Unsur Penerimaan. Berlawanan dengan unsur fisik, ini adalah unsur psikologis dari suatu arsitektur. Apakah manusia akan nyaman menghuni bangunan ini. Apakah jalan masuk dan keluar seseorang mengalir dan mudah untuk ditebak.
c. Apakah selain dapat diterima dengan baik bangunan/lingkungan ini juga ingin menyampaikan suatu makna. Atau ingin membuat simbol tertentu.

Sementara itu untuk mencapai keindahan atau estetika yang diinginkan, suatu bentuk bangunan tetap bertumpu pada unsur dan prinsip dasar rupa/desain. Karena sejatinya yang dirancang dan dibangun adalah tetap sebuah objek visual.

Tidak hanya untuk membangun suatu konstruksi bangunan yang fungsional, estetis dan kokoh. Arsitektur secara umum berfungsi sebagai suatu tata bina yang ikut menyeimbangkan lingkungan disekitar, termasuk pada alam, manusia dan faktor sosialnya. Dibawah ini adalah penjabaran fungsinya :

a. Arsitektur sebagai kebutuhan tuntutan fungsional badani, rohani, emosional (spiritual & intelektual).
b. Ssebagai jawaban atas tantangan: Iklim, teknologi, masyarakat, kebudayaan.
c. Sebagai penyeimbang biologis dan psikologis dalam artian berfungsi sebagai pembatas (filter) antara tubuhnya dengan lingkungan alamnya.
d. Penyeimbang biologis dan psikologis yang merupakan kelanjutan perilaku adaptasi manusia terhadap dunia.
e. Ruang tempat manusia hidup dengan berbagi. Ruang, manusia, hidup, dan bahagia, kaitannya dengan pengalaman kehidupan sehari-hari secara sederhana dapat diwujudkan pula oleh arsitektur.
f. Sebagai binaan lingkungan secara keseluruhan, bukan hanya sebagai obyek/produk, tapi juga sebagai institusi/proses.
g. Objek dan proses budaya. Monumen-monumen kuno dunia yang diagungkan hingga sekarang adalah produk dari Arsitektur.

Oleh karena itu, arsitektur bukan hanya benda yang dirancang saja, melainkan suatu kesatuan tata bina lingkungan termasuk 7nsure psikologisnya

2. Mengenal Rumah Sehat yang Responsif

Rumah adalah bangunan gedung yang berfungsi sebagai tempat tinggal yang layak huni, sarana pembinaan keluarga, cerminan harkat dan martabat penghuninya, serta aset bagi pemiliknya (Undang-undang No. 1 tahun 2011 tentang Perumahan dan Permukiman). Sedangkan rumah sehat adalah rumah yang memungkinkan para penghuninya dapat mengembangkan dan membina fisik mental maupun sosial keluarga.