

ANALISIS UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 PADA MASYARAKAT KAMPUS

Jeki Refialdinata

Prodi DIII Keperawatan, Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat
Jekirefialdinata@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Lingkungan kampus (perguruan tinggi) merupakan salah satu area tempat berkumpulnya orang banyak. Kondisi tersebut berpotensi tinggi untuk menularkan *coronavirus disease (covid-19)*. **Tujuan:** untuk mengeksplorasi persepsi masyarakat kampus tentang pencegahan covid-19 (*coronavirus disease*). **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan desain deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat. Penelitian dilaksanakan dari bulan September sampai bulan November 2020. Sampel pada penelitian ini adalah 17 orang partisipan yang dipilih melalui pendekatan *purposive sampling*, terdiri atas 7 orang mahasiswa, 6 orang dosen, dan 4 orang tenaga kependidikan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode triangulasi sumber data. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya keberagaman pemahaman masyarakat kampus tentang covid-19. Hal ini berdampak pada pemilihan upaya pencegahan. Sebagian partisipan melakukan upaya pencegahan covid-19 dengan meningkatkan daya tahan tubuh, dan sebagian yang lain melakukan pencegahan dengan mematuhi anjuran pemerintah, serta terdapat partisipan yang tidak melakukan upaya pencegahan. **Saran:** Hal ini menjelaskan pentingnya perguruan tinggi untuk membuat masyarakat kampus memiliki pemahaman yang sama tentang covid-19 dan memperbaiki informasi yang keliru.

Kata Kunci: *Pencegahan, Masyarakat Kampus, Covid-19*

ABSTRACT

Background: The campus environment (college) is an area where many people gather. This condition has a high potential for transmitting the coronavirus disease (covid-19). **Purpose:** to explore the perception of the campus community about the prevention of covid-19 (*coronavirus disease*). **Methods:** This research is a qualitative study with a descriptive design. The research was conducted at Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat. The study was conducted from September to November 2020. The sample in this study was 17 participants who were selected through a purposive sampling approach, consisting of 7 students, 6 lecturers, and 4 educational staff. Data collection was carried out through structured interviews. The data obtained were analyzed using the triangulation method of data sources. **Results:** The results showed a diversity of understanding by the campus community about covid-19. This has an impact on the choice of prevention measures. Some of the participants made efforts to prevent Covid-19 by increasing endurance, and some others took prevention by complying with government recommendations, and there were participants who did not make prevention efforts. **Suggestion:** This explains the importance of higher education institutions to make the campus community have the same understanding of covid-19 and correct misinformation.

Keywords: *Prevention, Campus Community, Covid-19*

PENDAHULUAN

Kasus konfirmasi positif dan kematian akibat *corona* virus (covid-19) terus bertambah dari hari kehari. Data nasional menunjukkan bahwa hingga tanggal 20 Oktober 2020 terdapat 368.842 orang terkonfirmasi positif covid-19 dengan angka kematian mencapai 12.734 jiwa (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020).

Kota Padang merupakan daerah dengan angka tertinggi kasus konfirmasi positif covid-19 di Provinsi Sumatera Barat (Diskominfo Provinsi Sumatera Barat, 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan, hingga tanggal 20 Oktober 2020 terdapat 6.237 orang kasus konfirmasi positif covid-19 di Kota Padang dengan angka kematian mencapai 105 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Covid-19 dapat menular dari satu individu ke individu lainnya melalui percikan batuk/bersin (droplet). Disamping itu, orang juga dapat terinfeksi karena menyentuh permukaan yang telah terkontaminasi virus covid-19 lalu menyentuh wajah (misalnya mata, hidung, dan mulut). Melalui penerapan *physical distancing* seperti menjauhi perkumpulan atau kerumunan, menghindari pertemuan massal, dan menjaga jarak dengan orang lain dapat

mengurangi risiko untuk terinfeksi covid-19 (Islam et al., 2020; Chu et al., 2020).

Lingkungan kampus (perguruan tinggi) merupakan salah satu area tempat berkumpulnya orang banyak. Kondisi tersebut berpotensi tinggi untuk menularkan covid-19. Untuk menghindari penyebaran covid-19 di lingkungan perguruan tinggi, pemerintah melalui keputusan bersama 4 menteri (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia) Nomor 03/KB/2020 melarang satuan pendidikan yang berada di daerah zona oranye dan merah untuk melakukan proses pembelajaran tatap muka pada tahun akademik 2020/2021. Proses pembelajaran dilakukan secara daring. Sedangkan satuan pendidikan yang berada di zona hijau dan kuning dapat melakukan pembelajaran tatap muka setelah mendapat izin dari pemerintah daerah.

Pembelajaran secara daring memiliki fleksibilitas yang lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Mahasiswa memiliki keleluasaan waktu untuk belajar, kapanpun dan dimanapun (Sadikin dan Hamidah, 2020). Pembelajaran daring juga mampu mendorong munculnya kemandirian belajar & motivasi mahasiswa untuk lebih aktif dalam belajar (Fitriyani et al., 2020).

Walaupun demikian, tidak ada jaminan bahwa mahasiswa sungguh-sungguh dalam memperhatikan materi pembelajaran karena dosen tidak dapat mengawasi mahasiswa secara langsung selama proses pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020). Dosen tidak mampu memberikan pembelajaran keterampilan dan mengajar sesuai dengan minat dan kemampuan mahasiswa (Korkmaz & Toraman, 2020), sedangkan mahasiswa lebih sering menghayal dan sulit untuk mempertahankan konsentrasi ketika perkuliahan daring dilaksanakan lebih dari 1 jam (Szpunar et al., 2013). Disamping itu, signal internet yang kurang memadai di daerah pelosok dan besarnya biaya yang dibutuhkan untuk memperoleh kouta internet juga menjadi tantangan dalam menerapkan pembelajaran secara daring (Astini, 2020; Adnan & Anwar, 2020). Berdasarkan permasalahan tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud RI) merencanakan akan mulai memberi izin perguruan tinggi untuk menyelenggarakan proses pendidikan secara tatap muka pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 (Putra, 2020).

Perilaku masyarakat di beberapa wilayah Indonesia dalam mencegah penularan Covid-19 telah banyak dikaji oleh penelitian sebelumnya (Utami et al., 2020; Purnamasari & Raharyani, 2020;

Gannika & Sembiring, 2020; Syakurah, & Moudy, 2020; Kurniawati & Putrianti, 2020). Penelitian tersebut dilakukan dengan metode kuantitatif. Sedangkan penelitian yang mengkaji perilaku pencegahan masyarakat menggunakan metode kualitatif sangat terbatas. Untuk menyikapi rencana pemerintah yang akan memberi izin penyelenggaraan pendidikan dilakukan secara tatap muka di masa pandemi covid-19, perlu dilakukan penelitian mengenai persepsi masyarakat kampus tentang pencegahan covid-19 dengan metode kualitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi pembuat kebijakan terutama perguruan tinggi dalam menyusun peraturan tentang pencegahan penyebaran covid-19 di lingkungan kampus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kualitatif *survey* yang bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi masyarakat kampus tentang upaya pencegahan covid-19. Penelitian ini dilakukan di Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat yang terletak di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat dari bulan September hingga November 2020. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 21 Oktober hingga 14 November 2020 setelah memperoleh persetujuan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian

kepada Masyarakat (LPPM) Politeknik ‘Aisyiyah Sumatera Barat.

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini dan telah mencapai saturasi data yaitu 17 orang meliputi 6 orang dosen, 7 orang mahasiswa, dan 4 orang tenaga pendidikan. Pemilihan partisipan dari populasi menggunakan pendekatan *purposive sampling* dengan kriteria berada di kampus ketika penelitian dilaksanakan. Persetujuan partisipan untuk terlibat dalam penelitian dibuktikan dengan penandatanganan *inform consent*.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan instrumen berupa pedoman wawancara yang memuat pertanyaan mengenai upaya pencegahan covid-19. Proses wawancara dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan seperti pemakaian masker, *physical distancing*, dan mencuci tangan sebelum dan setelah wawancara. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode triangulasi sumber data untuk mengidentifikasi kategori, subtema, dan tema pengalaman partisipan. kategori yang memiliki makna sama disusun membentuk sub tema, kemudian sub tema-sub tema yang mengandung makna serupa dijadikan sebagai tema hasil penelitian. Analisis data dilakukan secara manual menggunakan metode analisis tematik (Vaismoradi *et al.*, 2013; Clarke & Braun, 2013).

HASIL PENELITIAN

Hasil analisa data terhadap 17 orang partisipan diperoleh 3 tema yaitu: (a) meningkatkan daya tahan tubuh; (b) mematuhi himbauan pemerintah; (c) tidak melakukan upaya pencegahan.

Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Tema meningkatkan daya tahan tubuh memberi gambaran mengenai upaya yang dilakukan oleh partisipan agar tubuh mereka memiliki kemampuan untuk melawan virus corona, sehingga tidak mengalami sakit. Upaya yang dilakukan partisipan yaitu: mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup dan rutin melakukan kegiatan olahraga. Adapun bentuk pernyataan partisipan yang mendukung tema ini, diantaranya yaitu:

“.....virus itu tidak kelihatan, Pak. Bisa terletak di mana saja. Peluang kita untuk terkena tinggi. Jadi cara yang paling baik agar kita tidak terkena penyakit covid yaitu dengan makan makanan bergizi, dan selalu mengupayakan agar tubuh selalu bugar, Pak.dari teori yang saya baca makan makanan bergizi dapat meningkatkan imunitas kita, terus ketika virus masuk ke dalam tubuh kita, sistem imun mampu melawannya” (Partisipan 2).

“...di masa pandemi covid ini, agar kita tidak terpapar virus, kita harus jaga kesehatan fisik.saya itu setiap hari selalu mengupayakan untuk bersepeda.

Berkeringat kan baik untuk kesehatan. Saya sepedanya kalau tidak sore ya pagi, mengelilingi komplek rumah” (Partisipan 10).

“Kita harus mengupayakan agar tubuh selalu fress. ...dengan makan makanan yang bernutrisi, terus tidur harus cukup, dan minimal berolahraga 15 menit per hari. insyaallah aman, terjaga dari covid.kita hanya mampu berusaha, yang menentukan itu Allah. Sakit atau tidak” (Partisipan 16).

Mematuhi Himbauan Pemerintah

Tema mematuhi himbauan pemerintah menjelaskan mengenai persepsi partisipan akan pentingnya mengikuti anjuran pemerintah dengan menerapkan protokol kesehatan agar terhindar dari penularan covid-19. Anjuran yang dimaksud yaitu senantiasa memakai masker wajah ketika berada diluar rumah, sering mencuci tangan, dan menjaga jarak serta menghindari kerumunan atau keramaian (*physical distancing*). Pernyataan partisipan yang mendukung tema ini, yaitu:

“Di dekat rumah infonya ada yang positif, keluarganya di test covid semua. Takut saya..... pokoknya kalau keluar rumah masker wajib agar virus tidak terhirup,cuci tangan harus sering sekarang.pemerintah menganjurkan seperti itu” (Partisipan 4).

“Kalau menurut saya, anjuran pemerintah harus kita patuhi. Disuruh pakai masker, hindari berkumpul dengan orang banyak, kalau bertemu dengan orang jangan berdekatan, itu kan baik untuk kita juga.informasi yang saya baca, sekarang ini OTG banyak, harus hati-hati kontak dengan orang” (Partisipan 9).

Tidak Melakukan Upaya Pencegahan

Tema tidak melakukan upaya pencegahan mengandung arti bahwa partisipan menganggap covid-19 bukan masalah kesehatan yang berbahaya dan tidak perlu dilakukan upaya pencegahan. Partisipan menjelaskan bahwa covid-19 sama dengan penyakit flu biasa, sehingga tidak memerlukan upaya pencegahan dan penatalaksanaan yang serius.

“dari dulu virus ini sudah ada.kalau gejalanya batuk, pilek akan sembuh dengan sendirinya, sama dengan flu.yang meninggal itu karena usia sudah tua” (Partisipan 14)

“...yang berisiko terkena covid orang tua Pak, sama orang yang punya penyakit pernapasan, Pak. Usia muda imunitasnya kuat Pak”. (Partisipan 3)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya keberagaman persepsi masyarakat kampus tentang covid-19. Keberagaman persepsi

tersebut mempengaruhi perilaku partisipan dalam upaya mencegah penularan covid-19.

Penelitian menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan oleh partisipan untuk mencegah penularan virus corona yaitu dengan meningkatkan imunitas, mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah, dan tidak melakukan upaya pencegahan.

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Garai & Gorai (2020), Lou et al. (2020), dan Betsch et al. (2020). Ketika seseorang memiliki persepsi yang benar tentang covid-19, pemahaman yang benar tentang tingkat keparahan, penularan dan kematian akibat Covid-19, maka ia akan memodifikasi perilaku yang bermanfaat dalam mencegah infeksi virus corona, begitu pun sebaliknya (Garai & Gorai, 2020; Lou et al., 2020; Betsch et al., 2020). Persepsi merupakan faktor penting yang mempengaruhi seseorang menerapkan perilaku kesehatan. Melalui pemberian informasi yang benar dan terpercaya akan mampu merubah persepsi masyarakat tentang covid 19 (Abdelhafiz et al., 2020).

Tiap negara saat ini tengah mengembangkan vaksin dan terapi yang efektif untuk menghadapi covid-19. Menunggu hingga diperolehnya vaksin dan metode efektif untuk penanganan Covid-

19, satu-satunya cara berkelanjutan untuk bertahan hidup dalam situasi pandemi saat ini adalah dengan memperkuat dan meningkatkan sistem imun tubuh, menerapkan protokol kesehatan dan *social distancing* dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Menjaga daya tahan tubuh (sistem imun) untuk senantiasa sehat dan kuat merupakan upaya penting dalam mencegah infeksi dan penyakit. Jika seseorang memiliki imunitas yang baik, tubuh akan mampu melawan patogen sumber infeksi, dan selanjutnya tubuh akan terhindar dari sakit. Mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup dan berolahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Individu dengan defisiensi nutrisi, kurang istirahat, dan tidak melakukan kegiatan fisik (olahraga) secara teratur memiliki peningkatan risiko untuk mengalami infeksi covid-19 (Nizami & Uddin, 2020).

Pola makan yang dianjurkan untuk membangun sistem kekebalan yang kuat dan dapat membantu menahan serangan virus corona ialah mengonsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang dengan buah dan sayuran, serta nutrisi penting lainnya (seperti vitamin, zinc dan mineral) (Richardson & Lovegrove, 2020). Pola makan yang baik mesti diikuti dengan aktifitas fisik yang rutin dan teratur. Pola

makan disertai dengan perilaku sedentarian (kurang aktifitas fisik) akan meningkatkan resiko obesitas yang dapat melemahkan sistem imun. Olahraga teratur akan meningkatkan metabolisme dan membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh yang berkorelasi langsung dengan imunitas (Khoramipour et al., 2020). Durasi olahraga tergantung pada stamina seseorang, disarankan untuk orang dewasa berolahraga selama 30 menit per hari atau 150 menit per minggu (Ranasinghe et al., 2020). Sementara itu, durasi tidur yang dianjurkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh setidaknya selama 7 hingga 8 jam. Kurang tidur akan membuat tubuh lelah dan akan mengganggu fungsi tubuh lainnya termasuk sistem kekebalan tubuh (Bollinger et al., 2010).

Covid-19 disebabkan oleh SARS Co-V2 yang dapat menyebar melalui percikan bersin atau batuk (droplet). Orang dapat menyebarkan virus sebelum menyadari bahwa mereka sakit. Pemakaian masker wajah dapat membantu mencegah orang terinfeksi menyebarkan droplet, dan mencegah orang sehat untuk menghirup droplet dari orang yang terinfeksi (Rab et al., 2020; Pleil et al., 2020). Penelitian Cheng et al. (2020) menjelaskan bahwa penularan SARS-CoV2 lebih tinggi pada daerah yang penggunaan maskernya rendah. Agar menjadi lebih efektif, ada

beberapa hal yang harus diperhatikan diantaranya: sebelum mengambil masker diharuskan mencuci tangan menggunakan sabun terlebih dahulu, memastikan bahwa pemakaian masker menutupi mulut dan hidung, hindari memegang masker ketika digunakan, dan tidak menyentuh bagian depan masker saat mengganti (WHO, 2020). Dalam hal pemilihan masker, penggunaan masker wajah medis lebih direkomendasikan untuk digunakan oleh individu yang sehat dan sakit dibandingkan dengan masker kain (Chabnaa et al., 2020).

Senantiasa menjaga kebersihan tangan juga termasuk upaya pencegahan penularan covid-19. Penelitian menjelaskan bahwa mencuci tangan dengan sabun pada air mengalir selama atau menggunakan handsaitizer berbahan dasar alkohol dapat menghentikan penyebaran infeksi melalui sentuhan (Przekwas & Chen, 2020; Kolawale Damilare, 2020). Droplet yang dihembuskan oleh orang terinfeksi covid-19 selain dapat dihirup oleh individu yang terpapar didekatnya juga dapat tersimpan dipermukaan benda atau orang. Adapun waktu yang dianjurkan untuk mencuci tangan pada masa pandemi ini diantaranya yaitu setelah menyentuh fasilitas umum yang mungkin disentuh oleh orang lain, seperti gagang pintu, *railing* tangga, dan meja, setelah berkontak dengan hewan,

serta sebelum menyentuh mata, hidung, dan mulut (Hadaway, 2020; Montero-Odasso, et al., 2020).

Pemakaian masker wajah dan mencuci tangan secara teratur merupakan dua cara utama untuk membantu mencegah penularan virus corona. Namun memakai masker wajah dan menjuji tangan secara teratur belum cukup menghentikan penularan virus corona. Upaya penting lainnya agar tidak tertular virus corona ialah menerapkan *physical distancing* atau dikenal juga dengan *social distancing* (Chiu et al., 2020; Doung-ngern, 2020; Manikandan, 2020). Hal ini diperlukan karena risiko tinggi penularan SARS CoV-2 antara satu orang dengan lainnya adalah pada jarak yang berdekatan, adanya kontak langsung, dan saat berada pada tempat yang ramai & padat. Ketika mempertimbangkan transmisi droplet di udara ketika berbicara, maka jarak sosial yang aman untuk mencegah penularan covid-19 adalah 1,6-3 meter (Sun & Zhai, 2020). Jarak fisik <1 meter dilaporkan menghasilkan risiko penularan 12,8%, sedangkan pada jarak >1 meter risiko penularan covid-19 menjadi 2,6 % (Jones et al., 2020).

Social distancing tidak hanya terbatas dari menjaga jarak dan menghindari kontak langsung dengan orang lain, namun juga mencakup strategi untuk mebatasi risiko

infeksi di dalam ruangan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan penularan infeksi virus corona di dalam ruangan diantaranya yaitu menyediakan ventilasi yang cukup yang ditingkatkan dengan penyaringan partikel dan desinfeksi udara, menghindari resirkulasi udara dan menghindari kepadatan berlebih (Morawska et al., 2020). Pengaturan yang demikian perlu diterapkan pada ruang terbatas, seperti di angkutan umum, gedung publik, elevator, restoran dan sebagainya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya keberagaman pemahaman masyarakat kampus tentang covid-19. Hal ini berdampak pada pemilihan upaya pencegahan. Sebagian partisipan melakukan upaya pencegahan covid-19 dengan meningkatkan daya tahan tubuh, dan sebagian yang lain melakukan pencegahan dengan mematuhi anjuran pemerintah, serta terdapat partisipan yang tidak melakukan upaya pencegahan.

Saran

Hasil penelitian menjelaskan pentingnya perguruan tinggi untuk membuat masyarakat kampus memiliki pemahaman yang sama tentang covid-19 dan memperbaiki informasi yang keliru.

Ketika sudah memiliki persepsi yang benar, mereka akan senantiasa menerapkan segala bentuk upaya untuk mencegah penularan covid-19. Dengan demikian perguruan tinggi tidak menjadi klaster baru penyebaran covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelhafiz, A. S., Mohammed, Z., Ibrahim, M. E., Ziady, H. H., Alorabi, M., Ayyad, M., & Sultan, E. A. (2020). *Knowledge, perceptions, and attitude of egyptians towards the novel coronavirus disease (COVID-19)*. *Journal of Community Health*, 1-10.
- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). *Online Learning amid the COVID-19 Pandemic: Students' Perspectives*. *Online Submission*, 2(1), 45-51.
- Astini, N. K. S. (2020). *Tantangan Dan Peluang Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Online Masa Covid-19*. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 241-255.
- Betsch, C., Wieler, L. H., & Habersaat, K. (2020). *Monitoring behavioural insights related to COVID-19*. *The Lancet*, 395(10232), 1255-1256.
- Bollinger, T., Bollinger, A., Oster, H., & Solbach, W. (2010). *Sleep, immunity, and circadian clocks: a mechanistic model*. *Gerontology*, 56(6), 574-580.
- Chaabna, K., Doraiswamy, S., Mamtani, R., & Cheema, S. (2020). *Facemask use in community settings to prevent respiratory infection transmission: a rapid review and meta-analysis*. *International Journal of Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.09.1434>
- Cheng, V. C., Wong, S. C., Chuang, V. W., So, S. Y., Chen, J. H., Sridhar, S., ... & Yuen, K. Y. (2020). *The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2*. *Journal of Infection*.
- Chiu, N. C., Chi, H., Tai, Y. L., Peng, C. C., Tseng, C. Y., Chen, C. C., ... & Lin, C. Y. (2020). *Impact of wearing masks, hand hygiene, and social distancing on influenza, enterovirus, and all-cause pneumonia during the coronavirus pandemic: Retrospective national epidemiological surveillance study*. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e21257.
- Chu, D. K., Akl, E. A., Duda, S., Solo, K., Yaacoub, S., Schünemann, H. J., ... & Hajizadeh, A. (2020). *Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis*. *The Lancet*. 395(10242): 1973-1987.
- Clarke, V., and Braun, V. (2013). *Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning*, *The Psychologist*. 26(2): 120-123.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. 2020. *Situasi terkini perkembangan kasus coronavirus disease (covid-10) di Kota Padang*. Diakses dari <https://dinkes.padang.go.id/>
- Diskominfo Provinsi Sumatera Barat. 2020. *Situasi virus corona*. Diakses dari <https://corona.sumbarprov.go.id/>
- Doung-ngern, P., Suphanchaimat, R., Panjagampathana, A., Janekrongtham, C., Ruampoom, D., Daochaeng, N., ... & Plernprom, P. (2020). *Associations between wearing masks, washing hands, and social distancing practices, and risk of COVID-19 infection in*

- public: a cohort-based case-control study in Thailand. Emerging Infectious Diseases. doi: 10.3201/eid2611.203003*
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). *Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran, 6(2), 165-175.*
- Gannika, L., & Sembiring, E. E. (2020). *Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Perilaku Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) pada Masyarakat Sulawesi Utara. NERS Jurnal Keperawatan, 16(2), 83-89.*
- Garai, A., & Gorai, T. (2020). *Improvement of personal protection for covid-19 infection. IRJMETS, 6(2), 162-5.*
- Hadaway, A. (2020). *Handwashing: Clean Hands Save Lives. Journal of Consumer Health on the Internet, 24(1), 43-49.*
- Islam, N., Sharp, S. J., Chowell, G., Shabnam, S., Kawachi, I., Lacey, B., ... & White, M. (2020). *Physical distancing interventions and incidence of coronavirus disease 2019: natural experiment in 149 countries. bmj, 370.*
- Jones, N. R., Qureshi, Z. U., Temple, R. J., Larwood, J. P., Greenhalgh, T., & Bourouiba, L. (2020). *Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19?. bmj, 370.*
- Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). *Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam pencegahan penularan covid-19. Jurnal Kesehatan Karya Husada, 8(2), 34-53.*
- Khoramipour, K., Basereh, A., Hekmatikar, A. A., Castell, L., Ruhee, R. T., & Suzuki, K. (2020). *Physical activity and nutrition guidelines to help with the fight against COVID-19. Journal of Sports Sciences, 1-7.*
- Kolawole Damilare, O. (2020). *Hand Washing: An Essential Infection Control Practice. International Journal of Caring Sciences, 13(1).*
- Korkmaz, G., & Toraman, Ç. (2020). *Are we ready for the post-COVID-19 educational practice? An investigation into what educators think as to online learning. International Journal of Technology in Education and Science (IJTES), 4(4), 293-309.*
- Luo, Y., Yao, L., Zhou, L., Yuan, F., & Zhong, X. (2020). *Factors influencing health behaviours during the coronavirus disease 2019 outbreak in China: an extended information-motivation-behaviour skills model. Public Health, 185, 298-305.*
- Manikandan, N. (2020). *Are social distancing, hand washing and wearing masks appropriate measures to mitigate transmission of COVID-19?. Vacunas, 21(2), 136-137.*
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, & Menteri Dalam Negeri. (2020). *Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Nomor 01/Kb/2020, Nomor 516 Tahun 2020, Nomor Hk.03.01/Menkes/363/2020, Nomor 440-882 Tahun 2020 Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 Dan Tahun Akademik 2020/2021 Di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19).*
- Montero-Odasso, M., Goens, S., Kamkar, N., Lam, R., Madden, K., Molnar, F., ... & Saverio, S. (2020). *Canadian Geriatrics Society COVID-19 Recommendations for older adults-- What do older adults need to know?. Canadian Geriatrics Journal, 23(1), 149-151.*

- Morawska, L., Tang, J. W., Bahnfleth, W., Bluysen, P. M., Boerstra, A., Buonanno, G., ... & Haworth, C. (2020). *How can airborne transmission of COVID-19 indoors be minimised?*. *Environment international*, 142, 105832.
- Nizami, N. S., & Uddin, C. M. (2020). *Strong Immunity-A Major Weapon to Fight against Covid-19*. *IOSR Journal Of Pharmac And Biological Sciences*, 15(3): 22-29.
- Pleil, J. D., Beauchamp, J. D., Risby, T. H., & Dweik, R. A. (2020). *The scientific rationale for the use of simple masks or improvised facial coverings to trap exhaled aerosols and possibly reduce the breathborne spread of COVID-19*. *Journal of breath research*, 14(3):1-2.
- Przekwas, A., & Chen, Z. (2020). *Washing hands and the face may reduce COVID-19 infection*. *Medical Hypotheses*, 144, 110261.
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). *Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 33-42.
- Putra, I. P. 2020. *Januari 2021, perguruan tinggi juga diizinkan belajar tatap muka*. Diakses dari <https://www.medcom.id/>
- Rab, S., Javaid, M., Haleem, A., & Vaishya, R. (2020). *Face masks are new normal after COVID-19 pandemic*. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(6), 1617-1619.
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., & Arena, R. (2020). *Exercise and well-being during COVID 19–time to boost your immunity*. *Expert Review of Anti-infective Therapy*, 1-6.
- Richardson, D. P., & Lovegrove, J. A. (2020). *Nutritional status of micronutrients as a possible and modifiable risk factor for COVID-19: a UK perspective*. *British Journal of Nutrition*, 1-7.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. 2020. *Situasi virus covid-19 di Indonesia*. Diakses dari <https://covid19.go.id/>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19:(Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic)*. *Biodik*, 6(2), 214-224.
- Sun, C., & Zhai, Z. (2020). *The efficacy of social distance and ventilation effectiveness in preventing COVID-19 transmission*. *Sustainable cities and society*, 62, 102390.
- Syakurah, R. A., & Moudy, J. (2020). *Pengetahuan terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia*. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 333-346.
- Szpunar, K. K., Moulton, S. T., & Schacter, D. L. (2013). *Mind wandering and education: from the classroom to online learning*. *Frontiers in psychology*, 4, 495: 1-7.
- Utami, R. A., Mose, R. E., & Martini, M. (2020). *Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19 di DKI Jakarta*. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4(2), 68-77.
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). *Content analysis and thematic analysis: Implication for conducting a qualitative descriptive study*. *Nursing and health sciences*, 15(3):398-405.
- World Health Organization [WHO]. 2020. *Covid-19 transmission and protective measures*. Diakses dari <https://www.who.int>