



Tingkat Pengetahuan Mahasiswa terhadap Pemakaian Alat Pelindung Diri Saat Berolahraga pada Masa Pandemi COVID-19

¹Alvina Sarda Nour Fadillah, ²Fanny Septiani,

^{1,2}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jalan K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419
Email: fannyfarhan@umj.ac.id

ABSTRAK

Kesadaran masyarakat terhadap olahraga meningkat, sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam mencegah infeksi COVID-19. Namun masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya untuk tetap menjaga protokol pencegahan penularan COVID-19 saat berolahraga. Salah satunya adalah pemakaian Alat Pelindung Diri (APD). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku pemakaian APD saat olahraga pada masa pandemi COVID-19 oleh mahasiswa angkatan 2017 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2020 dengan alat ukur menggunakan kuesioner. Sampel penelitian adalah mahasiswa FKK UMJ sebanyak 150 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan sedang mengenai COVID-19 (54,0%), olahraga (65,3%), dan APD (46,0%). Adapun APD yang paling banyak digunakan adalah masker (90,0%). Hal ini mengimplikasikan bahwa di masa Pandemi COVID-19, olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang tetap harus dilakukan untuk meningkatkan imunitas, namun tetap harus mematuhi protokol kesehatan, salah satunya dengan memakai APD, yaitu masker.

Kata kunci: pengetahuan, olahraga, alat pelindung diri, pandemi COVID-19

ABSTRACT

Public awareness of sports is increasing, as an effort to increase body immunity in preventing COVID-19 infection. However, there are still many people who do not realize the importance of maintaining the protocol for preventing the transmission of COVID-19 while exercising. One of them is the use of Personal Protective Equipment (PPE). This study aims to describe the level of knowledge and behavior in the use of PPE during sports during the COVID-19 pandemic by 2017 students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine and Health, University of Muhammadiyah Jakarta. This type of research is descriptive observational with a quantitative approach. The study was conducted from October to December 2020 with a measuring instrument using a questionnaire. The research sample was FKK UMJ students as many as 150 respondents. The results showed that the majority of students had moderate knowledge about COVID-19 (54.0%), sports (65.3%), and PPE (46.0%). The most widely used PPE is masks (90.0%). This implies that during the COVID-19 Pandemic, exercise is one of the physical activities that must still be done to increase immunity, but still must comply with health protocols, one of which is by wearing face masks.

Keywords: sports, personal protective equipment, the COVID-19 pandemic

Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit yang menular, penyebabnya adalah *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-Cov-2)¹. Virus ini adalah *coronavirus* jenis baru dan belum pernah diidentifikasi pada manusia sebelumnya. Tanda dan gejala umum COVID-19 adalah gangguan pernapasan akut yaitu demam, batuk dan sesak napas². Secara global telah dilaporkan 29.679.284 kasus konfirmasi COVID-19 di 216 negara dan wilayah dengan 936.521 kematian sampai dengan 17 September 2020, termasuk Indonesia³.

Coronavirus adalah penyakit zoonosis yaitu ditularkan melalui hewan ke manusia⁴. COVID-19 utamanya ditularkan melalui orang yang memiliki gejala (simptomatik) yaitu batuk atau bersin dengan penularan minimal 1 (satu) meter melalui droplet⁵. Droplet sangat beresiko mengenai mukosa mulut, hidung dan konjungtiva pada mata⁶. Benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet orang yang bergejala COVID-19 (seperti gagang pintu atau lift) juga dapat menjadi metode penularan⁷. Hal ini mengindikasikan bahwa penularan COVID-19 bisa terjadi secara kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung yaitu caranya dengan menyentuh permukaan atau benda yang digunakan oleh orang yang terinfeksi⁸.

Selama masa pandemi COVID-19, masyarakat dianjurkan untuk melakukan karantina secara mandiri dengan menetap di dalam rumah dan meminimalisir pergi keluar rumah untuk mengurangi penularan COVID-19^{7,9,10}. Selain itu, masyarakat juga dihimbau

untuk makan dengan gizi seimbang, minum yang cukup serta olahraga secara teratur untuk menjaga stamina tubuh dan meningkatkan imunitas^{11,12}.

Imunitas adalah pertahanan tubuh untuk melawan agen penyakit yaitu bakteri, virus, jamur, protozoa dan parasit¹³. Cara meningkatkan kekebalan tubuh adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga¹⁴. Jika imunitas menurun, maka tubuh akan mudah terinfeksi oleh organisme patogen¹⁵. Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang sudah terencana, terstruktur dan berulang serta memiliki fungsi untuk memperbaiki atau memelihara tubuh tetap bugar¹⁶.

Pada masa pandemi COVID-19, kesadaran masyarakat terhadap olahraga meningkat, sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam mencegah infeksi COVID-19¹⁷. Namun masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya untuk tetap menjaga protokol pencegahan penularan COVID-19 saat berolahraga, salah satunya adalah pemakaian Alat Pelindung Diri (APD) seperti masker dan *face-shield*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa terhadap pemakaian APD saat olahraga pada masa pandemi COVID-19.

Metode

Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan dan pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan selama bulan Oktober-Desember 2020 menggunakan kuesioner elektronik yang dibagikan secara *online*

menggunakan *google form*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (PSKD FKK UMJ). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 150 responden. Alasan mengambil *purposive sampling* adalah karena sampel memiliki karakteristik yang spesifik. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat gambaran pengetahuan mahasiswa terhadap pemakaian APD saat berolahraga pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor 112/PE/KE/FKK-UMJ/XI/2020.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan sedang mengenai COVID-19 (54,0%), olahraga (65,3%), dan APD (46,0%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa mengenai COVID-19, olahraga, serta APD cukup baik dikarenakan subjek penelitian ini merupakan mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Kesehatan. Selain itu, mayoritas APD yang digunakan oleh mahasiswa adalah masker (90,0%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang COVID-19

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan tentang COVID-19		
Tinggi	31	20,7
Sedang	81	54,0
Rendah	38	25,3
Pengetahuan Tentang Olahraga		
Tinggi	15	10,0
Sedang	98	65,3
Rendah	37	24,7
Pengetahuan tentang APD		
Tinggi	41	27,3
Sedang	69	46,0
Rendah	40	26,7
APD yang Digunakan Saat Olahraga		
Masker	135	90,0
Face Shield	3	2,0
Tidak Menggunakan APD	12	8,0

Pembahasan

Tingkatan pengetahuan dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan yang sedang tentang COVID-19, APD dan Olahraga. Selain itu penggunaan APD didominasi oleh penggunaan masker. Hal ini mengindikasikan responden sudah memiliki informasi dan ilmu pengetahuan mengenai manifestasi klinis, etiologi, transmisi, patofisiologi, pemeriksaan penunjang, faktor resiko, pencegahan dan tatalaksana COVID-19. Selain itu, mayoritas responden juga sudah memiliki informasi dan ilmu pengetahuan tentang APD terkait definisi, jenis, fungsi, cara memakai masker dengan benar, bahan masker

yang digunakan untuk keluar rumah, jenis masker yang digunakan untuk keluar rumah dan olahraga saat diluar rumah, serta telah memiliki informasi dan ilmu pengetahuan tentang olahraga mengenai manfaat, jenis, dan protokol olahraga di luar rumah dalam pencegahan COVID-19.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulhafandi dan Ririn Ariyanti pada tahun 2020 di Tarakan yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang tinggi tentang COVID-19 sebanyak 94,4%. Terdapat 0,5% responden yang memiliki pengetahuan rendah dan 5,1% responden yang memiliki pengetahuan cukup¹⁸. Menurut Retnaningsih (2016) faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sikap, ekonomi dan media massa¹⁹. Pada masa pandemi COVID-19, media sosial dan media massa menjadi alat komunikasi yang penting dalam menggenerasi dan menyebarkan informasi¹³.

Penelitian yang dilakukan oleh Liswanti dan Nugraha (2017) pada mahasiswa prodi DIII analisis kesehatan STIKes BTH Tasikmalaya yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan tinggi tentang alat pelindung diri sebanyak 91,7% dan terdapat 8,3% memiliki pengetahuan yang rendah²⁰. APD adalah salah satu upaya pencegahan dari penyakit atau strategi untuk memutus rantai penularan. APD digunakan untuk melindungi diri dari kontaminasi penyakit. Pada masa pandemi COVID-19, salah satu cara pencegahan yang dilakukan masyarakat non medis ketika keluar rumah yaitu dengan menggunakan masker. Masker digunakan untuk

mencegah infeksi aerosol seperti droplet dari orang yang batuk/bersin²¹.

Kesimpulan dan Saran

Pandemi COVID-19 dapat menjadi momentum yang baik untuk menggalakkan kegiatan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Namun, protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran virus corona harus diperkuat karena banyak orang yang sudah berolahraga di luar rumah.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization (WHO). Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it [Internet]. 2020 [cited 2020 Oct 10]. Available from: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)
2. Kemenkes RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 2020.
3. WHO. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. 2020.
4. Ghareeb OA, Ramadhan SA. COVID 19-a novel zoonotic disease: Origin, prevention and control. *Pakistan J Med Heal Sci.* 2021;15(1):221–3.
5. Jayaweera M, Perera H, Gunawardana B, Manatunge J. Transmission of COVID-19 virus by droplets and aerosols: A critical

- review on the unresolved dichotomy. *Environmental Res.* 2020;188(January):1–18.
6. Rahman HS, Aziz MS, Hussein RH, Othman HH, Salih Omer SH, Khalid ES, et al. The transmission modes and sources of COVID-19: A systematic review. *Int J Surg Open [Internet]*. 2020;26:125–36. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.08.017>
 7. World Health Organization (WHO). Modes of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations [Internet]. 2020. Available from: <https://www.who.int/publications-detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>
 8. Kementerian Kesehatan RI. Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Vol. Kementrian, Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19). 2020. 1–214 p.
 9. Morawska L, Tang JW, Bahnfleth W, Bluyssen PM, Boerstra A, Buonanno G, et al. How can airborne transmission of COVID-19 indoors be minimised? *Environ Int.* 2020;142:1–7.
 10. Djalante R, Lassa J, Setiamarga D, Sudjatma A, Indrawan M. Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Prog Disaster Sci J.* 2020;6(2020):1–10.
 11. Aman F, Masood S. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Guidance on the scientific requirements for health claims related to the immune system, the gastrointestinal tract and defence against pathogenic microorganisms. *Efsa J* 2016;14:4369. *Pakistan J Med Sci.* 2020;36:121–3.
 12. Vancini RL, Andrade MS, Viana RB, Nikolaidis PT, Knechtle B, Campanharo CRV, et al. Physical exercise and COVID-19 pandemic in PubMed: Two months of dynamics and one year of original scientific production. *Sport Med Heal Sci.* 2021;3(2):80–92.
 13. Verhoef J, van Kessel K, Snippe H. Immune Response in Human Pathology: Infections Caused by Bacteria, Viruses, Fungi, and Parasites. In: Nijkamp and Parnham's Principles of Immunopharmacology. 2019. p. 165–78.
 14. Ujang Rohman, Santika Rentika H, Sumardi, Achmad Nuryadi, Luqmanul Hakim, Yandika Fefrian R. Increase The Immune System With Exercise. *GANDRUNG J Pengabdian Kpd Masy.* 2021;2(1):143–8.
 15. Sukendra DM. Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen: Infeksi Virus Dengue. Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patog Infeksi Virus Dengue. 2015;5(2):57–65.
 16. Amtarina R. Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *J Ilmu Kedokt.* 2016;10(2):140–7.
 17. Woods JA, Hutchinson NT, Powers SK,

- Roberts WO, Gomez-Cabrera MC, Radak Z, et al. The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sport Med Heal Sci.* 2020;2(2):55–64.
18. Hafandi Z, Ariyanti R. Hubungan Pengetahuan tentang Covid-19 dengan Kepatuhan Physical Distancing di Tarakan. *J Kebidanan Mutiara Mahakam.* 2020;8(2):102–11.
19. Retnaningsih R. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di Pt. X. *J Ind Hyg Occup Heal.* 2016;1(1):67.
20. Liswanti Y, Nugraha T. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penggunaan Mahasiswa Prodi DIII Analis Kesehatan dalam Penanganan Bahan Kimia. *J BTH Med Lab Technol.* 2021;1(1):10–20.
21. Ueki H, Furusawa Y, Iwatsuki-Horimoto K, Imai M, Kabata H, Nishimura H, et al. Effectiveness of Face Masks in Preventing Airborne Transmission of SARS-CoV-2. *mSphere.* 2020;5(5):1–5.