

## PERAN IBU RUMAH TANGGA DALAM PENCEGAHAN COVID-19 DI RW 3 KALIREJO, KABAT, BANYUWANGI

Putri Ayu Galuh Wulandari<sup>1)</sup>, Handy Lala<sup>1)</sup>, Sugianto Hadi<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang  
Email: galuh.der@gmail.com

### THE ROLE OF HOUSEWIFE IN COVID-19 PREVENTION IN RW 3 KALIREJO VILLAGE, KABAT, BANYUWANGI

#### ABSTRACT

**Background:** Covid-19 has limited activities due to government policies that have an impact on all activities. The government needs the role of the whole community, and mothers have a central role in prevention

**Subjects and Method:** Research using phenomenology with data triangulation conducted in October 2020. Fourteen respondents are housewives in RW 3 Pakis Kalirejo Permai, Banyuwangi with the main instrument being the researcher himself and supporting interview guides, recording devices, and documentation

**Results:** The mother's role provides understanding through communication at any time to improve Clean and Healthy Behaviors (PHBS) and Health Protocol (PROKES) support for new living habits requires facilities and infrastructure, other roles are material selection and healthy food management by choosing ingredients from freshness, content, texture, shape, and aroma as well as the management of food ingredients to maintain the benefits of being washed first, when the food is served it needs to be covered

**Conclusion:** The implementation of PROKES is supported by increasing immunity by selecting materials, processing and serving food, it is necessary to pay attention to after doing activities outside the home, immediately clean up and change clothes. Mothers also have a role in continuously improving communication and education

**Keywords:** The Role of Housewife, Covid-19 Prevention, Communication

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Covid-19 membuat kegiatan menjadi terbatas karena adanya kebijakan pemerintah yang berdampak di semua kegiatan. Pemerintah membutuhkan peran seluruh masyarakat, dan ibu memiliki peran sentral dalam pencegahan

**Subjek dan Metode:** Penelitian menggunakan fenomenologi dengan triangulasi data yang dilaksanakan bulan Oktober 2020. Empat Belas Responden Ibu Rumah Tangga di RW 3 Perumahan Pakis Kalirejo Permai, Banyuwangi dengan instrumen utama peneliti sendiri dan pendukung panduan wawancara, alat perekam, serta dokumentasi

**Hasil:** Peran ibu memberikan pengertian melalui komunikasi setiap saat untuk meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Protokol Kesehatan (PROKES), dukungan kebiasaan hidup baru dibutuhkan sarana dan prasarana, peran lainnya yaitu pemilihan bahan dan pengolahan makanan yang sehat dengan cara memilih bahan dari kesegaran, kandungan, tekstur, bentuk dan aroma serta pengolahan bahan makanan agar terjaga manfaat dicuci terlebih dahulu, saat dihidangkan makanan perlu ditutup

**Keseimpulan:** Penerapan PROKES didukung peningkatan imun dengan pemilihan bahan, proses pengolahan dan penyajian makanan perlu diperhatikan, setelah melakukan

kegiatan diluar rumah segera membersihkan diri dan mengganti pakaian. Ibu juga memiliki peran dalam peningkatan komunikasi dan pendidikan secara terus menerus

**Kata kunci:** Peran Ibu Rumah Tangga, Pencegahan Covid-19, Komunikasi

## PENDAHULUAN

Kejadian Luar Biasa Covid-19 memberikan dampak pada pemberhentian sementara kegiatan belajar hingga pekerjaan yang dialih tempatkan di rumah selama masa pandemi sehingga menyebabkan perekonomian menjadi menerun dan berpengaruh pada ketenagakerjaan yang ter PHK dengan tujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Kompas.com, 2020). Pemerintah juga mengeluarkan Surat Edaran No. 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Tingginya kasus kejadian Covid-19, pemerintah berupaya untuk menginformasikan tentang pencegahan Covid-19 dengan protokol kesehatan 3M yaitu mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak. Data kejadian per tanggal 30 September 2020 telah terkonfirmasi 287.008 pasien positif, 61,321 menjalani perawatan/isolasi mandiri, 214.947 pasien yang sembuh dan korban meninggal 10.740 jiwa di Indonesia (Satgas Penanganan COVID-19, 2020). Data juga didapatkan di wilayah daerah Jawa Timur dengan pasien positif 43.744 (Jatimprov, 2020). Kabupaten Banyuwangi juga salah satu daerah Jawa Timur yang berada di daerah paling ujung dengan zona merah

persebaran virus Covid-19, pasien telah terkonfirmasi sebanyak 1.293 (BanyuwangiKab Gugus Tugas Covid19, 2020). Peran masyarakat dibutuhkan untuk memutus mata rantai penyebaran ini semakin luas, yang mana di dalam masyarakat terdapat kelompok primer bernama keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak agar tidak menambah klaster baru yang bernama klaster keluarga dengan mengembalikan fungsi keluarga yang merupakan tempat pertama untuk memulai sebuah kehidupan, selain itu fungsi keluarga seperti menjaga dan memastikan anak untuk menerapkan PHBS, mendampingi anak dalam mengerjakan tugas sekolah, melakukan kegiatan bersama selama dirumah, menciptakan lingkungan yang nyaman, menjalin komunikasi yang intens, bermain bersama anak, orangtua juga menjadi *role model* atau disebut dengan percontohan bagi anak (Kurniati, Dina Kusumanita Nur Alfaeni, & Fitri Andriani, 2020).

Perempuan sebagai garda terdepan untuk keluarganya yang sering disebut dengan panggilan “ibu” yang memiliki peranan penting dala pencegahan penularan Covid-19 karena orang pertama yang berinteraksi dengan anak, yang mendidik, dan mengajarkan tentang kehidupan serta menjaga keluarganya tetap terlindungi (Kamila, 2020). Peran yang diberikan edukasi bersama keluarganya, anaknya, dan

suaminya serta keluarga lainnya selain memberikan edukasi juga berperan dalam meningkatkan imunitas. Sehingga ibu memiliki peran sentral hingga terdapat tagline “Ingat Pesan Ibu” untuk mengarahkan dalam upaya pencegahan 3M, selain itu juga berperan penting untuk manajer ekonomi keluarga, manager aktivitas, memikirkan upaya produktif untuk memperbaiki penghasilan keluarga serta manajer untuk membangun nilai-nilai apa saja yang bisa dilakukan dan larangan selama Covid-19 (Ansori, 2020).

Berdasarkan Studi Pendahuluan diawal ada 3 dari 13 orang di Wilayah Dusun Kepuh Wetan yang terkonfirmasi masih ada dari keluarga pasien yang acuh terhadap Protokol Kesehatan, sehingga tertarik untuk mengetahui bagaimana peran ibu rumah tangga dalam pencegahan Covid-19 di Dusun Kepuh Wetan RT 05 RW 3 dengan mengetahui peran ibu dalam pencegahan Covid-19 dirumah dan peran ibu dalam peningkatan pemahaman mengenai Covid-19 pada keluarganya

Peneliti telah melakukan pengkajian dengan penelitian sebelumnya, judul pertama “Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19” dengan hasil bahwa peran orang tua yang muncul selama pandemi Covid-19 adalah sebagai pembimbing, pendidik, penjaga, pengembang dan pengawas secara spesifik. Kemudian penelitian kedua “Keintiman Komunikasi Keluarga saat *Social Distancing* Pandemi Covid-19 menjelaskan tentang keintiman keluarga dibangun dari

kemampuan memahami peran masing-masing, memahami diri sendiri, dan menyampaikan serta menerjemahkan pesan dengan baik. Keintiman tidak berpatokan pada waktu yang banyak.

Harapannya penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dengan memberikan bahan pertimbangan atau referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peran ibu dan hasil penelitian dapat dijadikan media pembelajaran lebih lanjut dalam ilmu pengetahuan tentang perilaku dan peran keluarga kemudian manfaat secara praktis bagi institusi sebagai bahan pertimbangan dan pertukaran informasi, bagi masyarakat dapat meningkatkan kesadaran dan derajat kesehatan melalui upaya promotif dan preventif, dan bagi peneliti menambah wawasan dan pengalaman.

## METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan kualitatif lapangan (*Field Research*) untuk menjelaskan fenomena Covid-19 di RT 05 RW 3 Kalirejo Banyuwangi. Metode yang digunakan Fenomenologi. Menurut Creswell (2012) dalam Sugiyono (2020), bahwa fenomenologi merupakan salah satu penelitian kualitatif dari lima macam penelitian.

Subjek penelitian yaitu ibu rumah tangga di Perumahan Pakis Kalirejo Permai RT 05 RW 3 dengan *Purposive Sampling* yang mengikuti kegiatan pengajian di Masjid An-Nisa, atau kader, atau mengikuti kegiatan PKK, selain itu menggunakan informan pendukung dari anggota keluarga dengan diberikan *Informed Consent*. Teknik pengumpulan data *triangulasi* dengan instrumen utama peneliti dan instrumen

pendukung adalah media poster, pedoman wawancara dan alat perekam (Sugiyono, 2020)

Teknik Analisa Data menggunakan model Miles and Huberman yang digunakan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas dengan empat analisisnya

## HASIL PENELITIAN

Hasil wawancara dengan informan diperkuat dengan hasil observasi di lapangan dan juga dokumentasi saat kegiatan. Hasil penelitian dari fokus pertanyaan sebagai berikut:

### 1. Peran Ibu dalam Pencegahan Covid-19 di Rumah

#### a. Penerapan Protokol Kesehatan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Penerapan PROKES dan PHBS untuk pencegahan Covid-19 di rumah karena khawatir tertular maka memproteksi diri dengan membatasi kegiatan diluar rumah seperti yang beliau katakan;

*“sementara saya ngga keluar dulu, keluar rumah saya batasi, keluar rumah kalau perlu seumpama kebutuhan rumah tangga yang penting-penting saya beli untuk kebutuhan sehari-hari,...karena Covid ini ngga kelihatan tapi nanti masing-masing orang itu yang ngga ngerti tiba-tiba tertular”.* (S, 30 Januari 2021)

Membatasi kegiatan diluar rumah seperti menghindari kerumunan masyarakat yang biasa terjadi di tempat ramai. Dirumah informan S dari kegiatan observasi, terdapat buah-buahan yang disediakan di meja makan yang terlihat dari

ruang tamu, dan dihalaman depan rumah tersedia *handrub* walaupun sudah ada tempat cuci tangan yang menjorok kedalam dekat dengan tempat jemuran pakaian.

Pandemi Covid-19 memiliki dampak baik yang membuat sadar akan kebersihan dan kebiasaan baru yang dilakukan oleh informan sebelum dan saat mengalami masa pandemi, seperti yang diceritakan berikut ini:

*“yang paling terasa si bagian kebersihan ya, karena kita lebih meningkatkan kebersihan diri, terus menjaga pola makan, pola hidup supaya imun kita juga ga cepet turun, nggak terganggu dan nggak gampang kena penyakit-penyakit lain, pola tidur mulai diatur, pola makan juga lebih milih-milih tempat makan gak asal”.* (F, 25 Agustus 2021)

Dari pola kebiasaan perilaku yang dilakukan oleh masyarakat di dukung dengan cara atau langkah-langkah kebersihannya agar tidak menimbulkan klaster dengan menggunakan masker medis 1x pakai dan untuk masker kain segera dicuci

*“Kalo masker yang satu kali pake itu ya habis dipake yasudah. Tapi kalo dari kain itu satu kali pake aja wes terus dicuci pake sabun kayak cuci baju seperti biasanya itu”.* (A, 25 Agustus 2021)

Selain kebiasaan baru juga mendapatkan waktu bersama keluarga, waktu tersebut dimanajemen dengan memberikan pengertian

kepada keluarga tentang PROKES dan PHBS agar keluarga dapat terlindungi dari penularan Covid-19.

Informan Y yang merupakan ketua kader di Desa Kalirejo juga menyampaikan pepadatnya tentang Covid-19 yang sedang merebak di seluruh negara ini, yang beliau sampaikan adalah:

*“belajar dari Covid ini sebenarnya Tuhan itu sayang, Covid itu diberikan kepada kita seluruh dunia itu, sebenarnya Tuhan itu ingin mengajak kita perubahan hidup yang baru yang lebih baik, kalau menurut saya, gak tau orang lain. Tapi justru kita ditanamkan sebuah perilaku positif kebiasaan yang baik. Mungkin dulu tidak rajin cuci tangan sekarang rajin, mungkin kita kalau bersin dan batuk kita tidak pernah ditutup, sekarang harus pakai masker”.*  
(Y, 08 Februari 2021)

Untuk menjalankan kehidupan baru yang sehat dengan PROKES dan PHBS merupakan tantangan bagi ibu, karena memberikan pengertian kepada keluarga tidaklah mudah, sebab untuk menjalankan keduanya membutuhkan kebiasaan atau kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus sehingga di dalam keluarga saling mengingatkan satu sama lain tentang pencegahannya

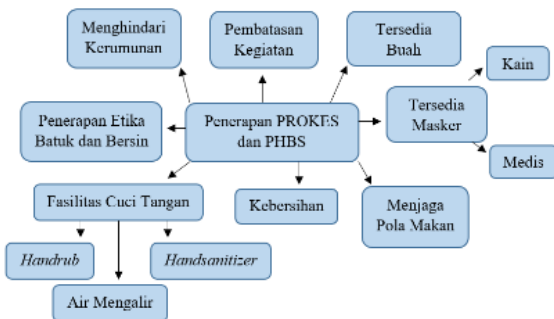
berdasarkan wawancara dan observasi dapat digaris bawahi Peran Ibu di rumah untuk melindungi keluarga adalah membiasakan keluarga melakukan PROKES seperti membatasi kegiatan diluar rumah, saat keluar rumah jika ada

sesuatu yang dibutuhkan untuk sehari-hari, dan berusaha menghindari kerumunan masyarakat di tempat umum atau berhati-hati ketika berada di tempat keramaian, memakai masker, mencuci tangan. Virus yang tidak dapat terlihat secara nyata, namun mudah tertular membuat masyarakat sadar tentang kebersihan untuk menjaga kesehatan, setelah melakukan kegiatan diluar rumah segera membersihkan diri dan mengganti pakaian

Kebersihan masker juga perlu diperhatikan, sehingga masker harus sering diganti dengan masker yang bersih, untuk masker kain setelah digunakan segera dicuci menggunakan air bersih, kemudian direndam, dibilas dan dikeringkan, sedangkan masker medis satu kali penggunaan harus segera di buang ke tempat sampah dan dirusak maskernya seperti dipotongnya tali masker dan dibakar. Masker bersih yang disediakan di rumah dan terdapat *handsanitizer* atau *handrub*

Pandemi Covid-19 mengajak masyarakat untuk perubahan hidup yang baru dan lebih baik dengan menerapkan PHBS karena adanya kebiasaan-kebiasaan baru sebelum dan saat terjadinya wabah Covid-19 seperti membawa *handsanitizer*, menerapkan etika batuk dan bersin, dan memiliki waktu berkumpul bersama keluarga. Penerapan tersebut membutuhkan kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus dengan mengingatkan satu sama lain karena untuk membiasakan membutuhkan proses untuk menjadi rutin sehingga menjadi otomatis tanpa diingatkan

**Gambar 1 Informasi yang didapatkan tentang pencegahan Covid-19 dengan penerapan PROKES dan PHBS**



### **b. Aktivitas yang dilakukan sebelum Masuk Rumah**

Berdasarkan wawancara dengan informan E yang bekerja sebagai wiraswasta di diskom menyampaikan kegiatannya sebelum masuk ke rumah:

*“sebelum masuk rumah ya itu tadi, mencuci tangan dulu, melepaskan baju biar langsung dicuci, dan melepas sepatu diluar”. (E, 07 Februari 2021)*

Di samping depan pintu masuk rumah informan E ada rak susun yang digunakan untuk alas kaki, sepatu dan sandal diletakkan di rak tersebut.

Saat mewawancari informan lain tentang aktivitas yang dilakukan sebelum masuk rumah membersihkan diri, seperti yang disampaikan:

*“kalau aku habis dari luar itu, langsung masuk ke tempat cuci piring itu, cuci tangan habis itu langsung ke kamar mandi, mandi. Kalau anak-anak juga gitu, habis keluar bersih-berish dulu, bajunya apa itu cepet-cepet ditaruh di tempat cucian”. (A, 25 Agustus 2021)*

Adanya sarana prasarana untuk mendukung pencegahan penularan dengan ada sabun di tempat cuci tangan sudah mendukung Protokol Kesehatan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di setiap rumah informan dan di rumah-rumah yang kosong di halaman depan rumah memang sudah terdapat fasilitas kran air dengan bentuk-bentuk yang umum seperti kran biasanya yang tersambung dengan aliran air PDAM, ada yang menyediakan sabun di tempat cuci tangan ada juga yang tidak karena langsung cuci di kamar mandi atau di tempat cucian piring.

Sehingga dari kegiatan wawancara dengan ibu-ibu dan keluarga serta observasi langsung di lapangan dapat dikatakan secara garis merah bahwa untuk aktivitas keluarga sebelum masuk rumah setelah melakukan kegiatan adalah mencuci tangan dengan air mengalir, melepaskan masker yang sudah dipakai dari luar, mencuci pakaian yang dikenakan setelah dari luar dan segera membersihkan diri. Alas kaki yang digunakan juga diletakkan diluar, untuk pakaian cukup digunakan satu kali dan langsung dicuci untuk mencegah penyebaran virus menjadi klaster keluarga, dengan cara mengingatkan kebiasaan-kebiasaan perilaku positif tersebut membutuhkan dukungan sarana dan prasarana seperti sabun dan tempat cuci tangan (kran) di halaman rumah maupun di tempat cuci piring atau langsung menuju ke kamar mandi sehingga langsung memberihkan diri.





**Gambar 2 Informasi yang didapatkan tentang aktivitas yang dilakukan sebelum masuk rumah selama masa pandemi**

### c. Upaya Peningkatan Imunitas Keluarga

Peningkatan imunitas keluarga juga penting, dengan memberikan asupan gizi yang sehat seperti berikut ini:

*“yang dilakukan ibu kepada keluarga memberikan asupan gizi yang sehat untuk keluarga pastinya dalam rumah tangga, memberikan gizi seimbang agar imunnya baik, terus sosialisasi dengan 3M kepada keluarga, rajin mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker”.* (Y, 08 Februari 2021)

Informan Y menceritakan gizi seimbang untuk keluarganya minimal terdapat protein, nasi, sayur:

*“kalau belanja itu minimal suami saya memberikan komitmen ada protein, nasi, sayur itu aja, sayur di selang-seling, kalo protein bisa telur, tahu, tempe”.* (Y, 08 Februari 2021)

Kebutuhan vitamin tambahan untuk meningkatkan imunitas diperlukan seperti yang dikatakan oleh informan berikut ini:

*“minum vitamin, saya sediakan vitamin C, ya makanan yang sehat kayak sayur,*

*ada proteinnya kayak dari tempe, tahu, ayam, telur”.* (J, 26 Agustus 2021)

Pikiran juga dapat mempengaruhi imun selama masa pandemi, pemikiran yang positif dapat meningkatkan antibody, dan juga peningkatan iman dan taqwa serta aktivitas fisik juga penting dilakukan seperti yang disampaikan informan berikut ini:

*“makan bergizi, minum vitamin, berolahraga yang cukup, nggak boleh stress...selama dirumah kita bersih-bersih menjaga kesehatan di seluruh ruangan, kita juga berjemur dan berolahraga”.* (U, 25 Agustus 2021)

Selain mematuhi PROKES, pola lainnya juga perlu diperhatikan agar tidak mudah terserang penyakit seperti pola tidur dan pola makan, makan tidak teratur dapat menurunkan imun karena badan kurang fit dan mudah terkena virus, makan dengan teratur juga diperlukan untuk tetap menjaga imun dengan memilih makanan yang bergizi seimbang. Ibu-ibu memiliki cara untuk pemilihan bahan yang masih segar seperti yang disampaikan informan E:

*“kalau saya dalam pemilihan bahan makanan itu harus yang fresh, tidak boleh basi, dan yang segar-segar gitu mbak”.* (E, 07 Februari 2021)

Pemilihan bahan makanan seperti sayuran yang tidak layu, daun-daunan yang berlubang, ikan yang masih keras, bumbu-bumbu yang masih segar dan tidak busuk

Sedangkan untuk informan N dalam pemilihan bahan makanan mentah di pasar yang

dikelilingi lalat, karena menurutnya makanan yang dikelilingi lalat adalah makanan yang masih segar dan tidak mengandung formalin

*“kalau saya memilih itu makanan yang sehat itu kalau banyak lalatnya itu katanya sih dan juga mendengarkan dari info-info katanya kalau ada lalatnya itu tanpa formalin, kalau tanpa lalat itu yang ada banyak formalinnya itu yang bisa kita membedakan kalau banyak lalat berarti itu yang baik. Itu aja”. (N, 31 Januari 2021)*

Setelah membeli bahan makanan, untuk mempersiapkan bahan makanan dan diolah menjadi makanan yang sehat dibersihkan terlebih dulu seperti dicuci dengan air mengalir. Kemudian untuk mengurangi kegiatan diluar rumah, para ibu memilih untuk menyediakan bahan-bahan makanan dirumah dengan sekali beli dan dipersiapkan untuk beberapa hari seperti yang disampaikan informan berikut:

*“untuk mengurangi kegiatan diluar rumah, jadi saya itu sering stock bahan makanan biar tidak sering keluar gitu. Jadi yaa, biar ga keluar rumah terus menerus, dan yang biasa saya stock itu kalau daging maksimal 3 hari soalnya di freezer, dan kalau sayur itu sehari harus sudah diolah, soalnya biar tetep fresh waktu dimasak, yang di stock itu yang bisa diawetkan”. (E, 07 Februari 2021)*

Setelah dibersihkan dan dipilah-dipilih untuk dimasak, saat dihidangkan untuk keluarga agar tetap memiliki kandungan vitamin yang

sehat, makanan-makanan di tutup, dan ketika makanan tidak habis dapat diolah kembali dengan dihangatkan atau disimpan, dibagikan kepada tetangga, atau diberikan kepada ternak seperti yang disampaikan dalam wawancara berikut ini:

*“dihidangkan, ditutup saja sudah. Kalau mau dimakan ya dihangatkan. Kalau dihangatkan 1x”. (S, 30 Januari 2021)*

*“disimpan untuk dimakan lagi atau dibuang diberikan ke hewan ternak untuk dimakan”. (K, 25 Agustus 2021)*

Selain itu, halaman lingkungan rumah yang masih bisa dimanfaatkan, digunakan untuk melakukan kegiatan menanam yang dapat mengurangi kejenuhan saat dirumah saja, dengan begitu imun tetap terjaga dengan baik dan sehat seperti yang dikatakan informan berikut:

*“kita melakukan aktivitas itu bercocok tanam. Selama pandemi ini kita jadi petani sayur, di depan rumah itu untuk mengisi kesibukan menghilangkan rasa panik, meningkatkan imun dengan bertanam. Alhamdulillah sekarang tinggal petik, timunnya, cabainya, sawinya, tomatnya...”. (T, 25 Agustus 2021)*

Dari hasil wawancara ditarik secara benang merah untuk meningkatkan imun tubuh pada keluarga memberikan asupan gizi seimbang, yang memiliki kandungan-kandungan bermanfaat dalam makanan seperti adanya protein yang bisa didapatkan dari tahu, tempe, dan telur, ikan laut,



juga ada sayur. Dan tetap menerapkan PROKES, kemudian vitamin tambahan juga diperlukan. Selain dari asupan makanan, pikiran yang sehat juga diperlukan agar tidak stress dengan melakukan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik, beribadah untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Allah SWT, mensyukuri segala yang ada, menyenangkan pikiran dan perasaan, dan tidak telat makan, untuk meningkatkan imun juga dapat memanfaatkan pekarangan yang masih kosong untuk kegiatan bercocok tanam.

Dalam pemilihan bahan makanan seperti yang masih *fresh* atau segar, tidak basi, untuk buah-buahan dipilih dari tekstur, bentuk, besar kecilnya buah, sedangkan untuk sayuran yang segar, tidak layu, daunnya agak bolong, tidak busuk, untuk ikan jika ditekan ikan masih dalam keadaan keras, matanya tidak merah, tidak berbau anyir, dan untuk bumbu dipilih yang masih segar, namun ada juga dalam pemilihan bahannya dikelilingi lalat karena mendengarkan info bahwa menandakan tidak adanya formalin, sedangkan jika tidak ada lalat membuktikan bahwa terdapat banyak formalin sehingga hal tersebut digunakan sebagai pembeda

Sebelum dimasak dipersiapkan bahannya dibersihkan dengan air mengalir agar bersih, untuk mengurangi kegiatan diluar rumah dapat menyimpan bahan-bahan/stock bahan dirumah. Makanan yang sudah diolah, dihidangkan dan tutup, dan jika ada makanan yang masih sisa/tidak habis dapat dihangatkan kembali atau diberikan kepada tetangga maupun hewan ternak

dan dijadikan karak, agar makanan tidak terbuang, dapat di takar terlebih dahulu.



**Gambar 3 Informasi yang didapatkan untuk meningkatkan imunitas**

## 2. Peran Ibu dalam Peningkatan Pemahaman mengenai Covid-19

### a. Melalui Komunikasi

Peran ibu untuk memberikan pengertian kepada keluarga tentang Protokol Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan membiasakan-membiasakan kebiasaan hidup baru seperti adanya aktivitas yang dilakukan terlebih dulu sebelum masuk rumah, dan memberikan pengertian tetap menjaga imun perlu disampaikan melalui komunikasi yang memberikan momen pendekatan bersama keluarga untuk saling bertukar informasi dari ibu untuk ayah dan anak, ayah untuk ibu dan anak, atau anak untuk orangtua, pandemi membuat komunikasi diantara keluarga menjadi penting untuk memberikan pemahaman PROKES melalui kegiatan saat dilakukan bersama seperti yang disampaikan informan N dan R:

*“kalau komunikasi setiap hari harus kita berkomunikasi dengan ayah, dengan anak dalam keluarga apapun itu keadaannya. Karena itu kan family time ya katanya, jadi komunikasi itu sangat*

*penting apalagi pandemi saat ini sangat berguna untuk memberikan pemahaman apa itu PROKES untuk keluarga kita". (N, 31 Januari 2021)*

*"membuat momen pendekatan ke keluarga, saling sharing dan memberi pengertian mengenai bahayanya pandemi. Bisa waktu makan bersama keluarga atau waktu berkegiatan bersama". (R, 02 Februari 2021)*

Komunikasi dapat diberikan melalui mana saja, segala media sosial dapat diakses dengan mudah, sehingga untuk mendapatkan informasi tidak terlalu sulit selain memberi tahu secara langsung seperti berikut ini:

*"kalau tante menyampaikannya, kan sudah banyak di televisi itu, kan di televisi banyak menceritakan kasus-kasus itu, ya kita nonton tv bersama habis itu kita di edukasi bersama...aktif komunikasi, anak-anak kan hpnya sudah android jadi informasi tentang covid insyaallah mereka sudah bisa mengakses sendiri, kita cuma memperkuat komunikasi poin-poinnya aja...". (Y, 08 Februari 2021)*

Media yang mudah diakses, membuat penyampaian informasi menjadi mudah sehingga dalam penyampaian di dalam keluarga juga ada yang memanfaatkan media-media informasi seperti melalui televisi, radio dan juga *handphone*. Informasi kesehatan dapat diberikan diwaktu luang ataupun setiap saat, mengingat bahaya wabah yang mudah menular ke semua

orang, sehingga ibu menyampaikan dengan memanfaatkan media-media yang ada.

Saat dilakukan wawancara melalui daring diwaktu senggang bersama suami informan U, memang dibenarkan bahwasannya saat pergi ke kantor selalu membawa *handsanitizer* karena sudah disiapkan oleh ibu, karena sering bertemu dengan orang banyak dan bisa membawa virus dari luar walaupun pekerjaan kadang WFH seperti berikut:

*"iya, selama masa pandemi itu kinerja disesuaikan dengan protokol kesehatan, sebelum dan sesudah bekerja harus membersihkan tangan dengan benar, dan memakai masker. Agar penyebaran virus diantara klaster kantor atau klaster tempat kerja itu bisa diminimalisir sedemikian rupa, di tempat kerja harus tetap menerapkan protokol kesehatan". (AU, 25 Agustus 2021)*

Penyampaian informasi juga perlu disaring agar tidak memberikan informasi yang salah kepada keluarga seperti yang disampaikan informan F berikut ini:

*"...jadi kayak misal kita dapet berita, tapi gak asal kita sampein juga, harus di saring dulu apakah berita ini emang valid atau Cuma berita selewat aja. Jadi untuk memberikan pengertian ke mereka harus melalui cara yang bisa mereka mengerti gitu, gak asal ngasih tau, ga asal ngasih informasi, yang kebenarannya juga belum tentu gitu dan kadang mereka juga baca-baca berita*

*juga di sosial media tapi juga dikasih tau kalau di berita itu ga semuanya benar seperti itu, jadi lebih saling pengertian dan ngasih informasi yang bener gitu". (F, 25 Agustus 2021)*

Berdasarkan dari hasil wawancara secara langsung maupun daring secara garis besar tentang peran ibu dalam peningkatan pemahaman mengenai Covid-19 melalui komunikasi untuk menerapkan kebiasaan-kebiasaan hidup baru saat masa pandemi dengan memanfaatkan waktu luang, setiap saat, momen-momen dekat bersama keluarga dengan saling bertukar informasi untuk saling mengingatkan pentingnya PROKES sehingga komunikasi di dalam keluarga penting.

Informasi yang didapat dari kegiatan diluar juga diberikan kepada keluarga agar dapat memawas diri dengan penerapan PROKES. Namun, informasi yang didapatkan juga perlu disaring untuk menghindari berita hoax di keluarga, banyaknya informasi yang disebarkan melalui media karena mudahnya diakses membuat kabar-kabar kebohongan juga dipercaya, sehingga memberikan pengertian dan informasi yang benar sangat diperlukan di keluarga untuk bisa meminimalisir penyebaran Covid-19 semakin meluas walaupun keluarga ada yang sudah mengerti dan paham tentang Covid-19.

#### **b. Melalui Pendidikan**

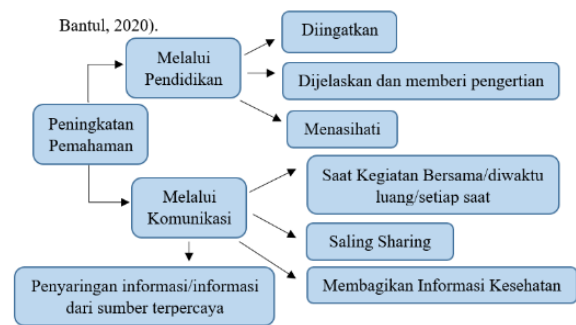
Peran ibu untuk memberikan pemahaman kepada keluarga melalui pendidikan, memberikan penjelasan bahayanya Covid-19 dengan berbagai cara seperti mengingatkan, menasihati,

memberikan contoh-contoh langsung dalam penerapan PROKES dan PHBS, sebagaimana informan-informan berikut menyampaikan:

*"diberikan penjelasan atau pengertian bahwa covid ini sangat berbahaya, kemudian perlu pencegahan untuk tetap memenuhi protokol kesehatan yang disampaikan, harus patuh protokol kesehatan, kemudian tidak boleh sering-sering keluar rumah. Diberikan penjelasan yang jelas biar dia paham dan menjalankan protokol kesehatan...". (J, 26 Agustus 2021)*

*"pengertiannya kepada keluarga lebih memberi nasihat kepada anak, selalu jaga kesehatan, jaga jarak kalau diluar rumah, selalu memakai masker gitu, selalu cuci tangan bila ditempat umum, selalu membawa handsanitizer di dalam tasnya". (H, 02 Februari 2021)*

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan para informan secara langsung maupun daring bahwa peran ibu untuk meningkatkan pemahaman selain melalui komunikasi, juga dilakukan melalui pendidikan seperti memberikan penjelasan, mengingatkan, menasihati, dan memberikan contoh-contoh dalam penerapan kebiasaan-kebiasaan hidup baru selama masa pandemi.



**Gambar 4 Informasi yang didapatkan tentang peningkatan pemahaman selama masa pandemi**

## PEMBAHASAN

Peran dalam penerapan PROKES dan PHBS dengan membatasi kegiatan diluar rumah dan keluar jika ada keperluan, rajin mencuci tangan, dan keluar menggunakan masker telah mendukung peraturan yang telah ditetapkan pemerintah tentang 5M (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Kemudian kesadaran untuk menjaga kebersihan, mengatur pola makan dan tidur dengan mengimplementasikan PHBS merupakan kebiasaan lebih baik yang didefinisikan oleh teori Perilaku mengenai aspek fisik yaitu kualitas indra manusia bagian pertama yang berkontak dengan stimulus dan diteruskan menuju otak untuk menjadi tindakan atau perilaku sebagai bentuk respon dari peraturan pemerintah tentang PROKES menjadi tindakan seseorang dalam melakukan pencegahan Covid-19, dari perilaku tersebut menunjukkan untuk memberikan pertahanan dan peningkatan dalam keluarga dengan penerapan PROKES dan PHBS sesuai asumsi dari Carl Rogers di dalam buku Nototmodjo (2010:8).

Dalam penggunaan masker sekali pakai setelah digunakan dirobek agar tidak di daur ulang dan dibuang ke tempat sampah tertutup setelah digunakan dan untuk masker kain terdapat enam tips mencucinya dengan; merendam masker dalam air hangat dan deterjen, setelah 10 menit masker dikucek dengan lembut, bilas masker dengan air mengalir hingga bersih, dikeringkan di bawah sinar matahari langsung, setrika masker dengan panas sesuai tipe bahan, simpan di tempat bersih, siap dipakai kembali (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020).

Dari upaya peningkatan imunitas keluarga, membuktikan hasil penelitian dengan teori yang sudah ada, dalam peningkatan imunitas pentingnya untuk memberikan asupan gizi seimbang yang memiliki kandungan protein dan vitamin, karena apabila gizi kurang menyebabkan badan tidak fit dan dapat menurunkan imunitas. Pada teori dibuktikan bahwa semua orang yang rentan terhadap penularan penyakit ini adalah orang yang lanjut usia, memiliki penyakit kronis atau *comorbid* dan memiliki daya tahan tubuh rendah (imun yang lemah) (World Health Organization, 2020).

Imun atau disebut dengan antibody yang memiliki tugas sebagai tameng untuk menghadapi virus/bakteri masuk, untuk membuatnya menjalankan tugas dengan baik selain dari asupan makanan, pikiran-pikiran yang positif, olahraga, peningkatan iman dan taqwa, juga dapat dilakukan seperti dalam teori sebelumnya bahwa selain itu peningkatan imunitas dapat berasal dari rasa bahagia, hati dan

pikiran yang tenang untuk menerima sesuatu dengan apa adanya.

Upaya yang dilakukan untuk mencegah penularan Covid-19 juga termasuk Faktor Personal Perilaku Manusia secara biologis yang membawa warisan perilaku tentang insting untuk memilih bahan makanan yang terdapat kandungan vitamin sehingga menimbulkan perilaku untuk memelihara kelangsungan hidup dan merupakan Perilaku Sehat (*Health Behavior*) dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dengan menu seimbang, kegiatan fisik secara teratur dan cukup, dan perilaku atau pola hidup positif lainnya untuk kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Prinsip *hygiene* sanitasi pangan yang diperhatikan adalah keadaan bahan makanan, cara penyimpanan bahan makanan, proses pengolahan, cara pengangkutan makanan yang telah masak, cara menyimpan makanan masak, cara penyajian makanan masak (Kementerian Kesehatan, 2015).

Peran Ibu dalam Peningkatan Pemahaman mengenai Covid-19 yaitu melalui Melalui Komunikasi, sebagai cinta dan kasih sayang yang diwujudkan dengan bentuk pemberian kasih sayang dan rasa aman, kemudian keluarga juga memberikan perhatian diantara anggota keluarga yang menjadi landasan yang kokoh serta memberikan fungsi perlindungan karena keluarga menjadi tempat yang aman, nyaman, dan menentramkan semua anggotanya.

Penerapan yang dilakukan di rumah dilandasi oleh konsep utama dalam membangun

keluarga bahagia sejahtera, yaitu: 1) keluarga berkumpul yang memanfaatkan waktu luang bersama dengan melakukan aktivitas yang dapat memperkuat ikatan di antara masing-masing anggota keluarga; 2) keluarga berinteraksi, komunikasi dan diskusi di antara anggota keluarga; 3) keluarga yang peduli dan berbagi dengan saling memahami dan mengargai satu sama lain untuk menghadapi masalah dalam keluarga (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2017).

Dalam meningkatkan pemahaman selain melalui komunikasi, juga dilakukan melalui pendidikan seperti memberikan penjelasan, mengingatkan, menasihati, dan memberikan contoh-contoh dalam penerapan kebiasaan hidup baru selama masa pandemi. Dari momen yang dibuat didalam keluarga untuk dapat memberikan pemahaman tentang bahaya pandemi yang terjadi dan dapat saling berdiskusi, orangtua juga memberikan contoh untuk keluarganya untuk dapat mengurangi penyebaran Covid-19.

Pemberian pengetahuan atau informasi yang benar dan lengkap tentang penyakit dan pelayanan kesehatan mempengaruhi kepercayaan karena kepercayaan yang tidak didasari pengetahuan yang benar dan lengkap akan menyebabkan kesalahan dalam bertindak (Notoatmodjo, 2010). Selaras dengan fungsi keluarga yang memiliki fungsi terpenting bagi kehidupan anak, dari kehidupan keluarga dapat terbentuk karakter dan kebiasaan serta pendidikan pertama yang didapatkan langsung dari keluarga (Dinas Pengendalian Penduduk

Keluarga Berencana Pemberdayaan Masyarakat dan Desa (DPPKBPMMD) Kabupaten Bantul, 2020).

### PENUTUP

Ibu merupakan garda terdepan yang memiliki peran sentral melindungi keluarga agar tetap terlindungi, untuk meningkatkan imunitas keluarganya sangat memperhatikan dari proses pembelian hingga menghidangkan. Selain itu Ibu juga berperan dalam peningkatan pemahaman untuk memberikan informasi melalui pendidikan seperti mengingatkan, menasihati, memberikan penjelasan dan memberikan contoh langsung kepada keluarga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, A. N. (2020, November 11). Pentingnya Peran Ibu dalam Keluarga Sebagai Sentral Pencegahan COVID-19. Retrieved November 20, 2020
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2017). Penanaman dan Penerapan Nilai Karakter Melalui 8 Fungsi Keluarga sebagai Pegangan Kader BKB dan Orangtua. Jakarta. Retrieved Mei 7, 2021
- BanyuwangiKab Gugus Tugas Covid19. (2020). Data Terkini Covid-19 di Banyuwangi. Retrieved Oktober 30, 2020, from BanyuwangiKab Gugus Tugas Covid19: <https://corona.banyuwangikab.go.id>
- Dinas Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana Pemberdayaan Masyarakat dan Desa (DPPKBPMMD) Kabupaten Bantul. (2020, Oktober 16). Apa 8 Fungsi Keluarga. Retrieved Mei 6, 2021, from DPPKBPMMD Bantul: <https://dppkbpmd.bantulkab.go.id/apa-8-fungsi-keluarga/>
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) (4 ed.). (L. Aziza, Adistikah Aqmarina, & Maulidiah Ihsan, Eds.) Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P).
- Ika. (2020, April 20). Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19. Retrieved 15 Juni, 2021, from Liputan/Berita Universitas Gadjah Mada: <https://www.ugm.ac.id>
- Jatimprov. (2020). Jatim Tanggap Covid-19. Retrieved September 30, 2020, from Jatim Tanggap Covid-19: <http://infocovid19.jatimprov.go.id>
- Kamila, A. (2020, Juli 2). Peran Perempuan Sebagai Garda Terdepan dalam Keluarga dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Konseling Pendidikan Islam, 1, 81-82.
- Kementerian Kesehatan. (2015, Oktober 30). 6 PRINSIP HYGIENE SANITASI PANGAN. Retrieved from Hygiene Sanitasi Pangan: <https://tpm.kemkes.go.id/kesling-web/portal/konten/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). 5 M Dimasa Pandemi Covid-19 di Indonesia. Retrieved from Pusat Analisis Determinan Kesehatan: <http://www.padk.kemkes.go.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, Maret 17). Surat Edaran Mendikbud No. 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 . Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan . Retrieved Desember 30, 2020, from SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19: <https://www.kemdikbud.go.id/>



- Kompas.com. (2020, Agustus 11). Pandemi Covid-19, Apa Saja Dampak pada Sektor Ketenagakerjaan Indonesia? Retrieved Januari 10, 2020, from Pandemi Covid-19, Apa Saja Dampak pada Sektor Ketenagakerjaan Indonesia?:
- Kurniati, E., Dina Kusumanita Nur Alfaeni, & Fitri Andriani. (2020, May). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, V(01), 241-256. Retrieved September 30, 2020
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permatasari, A. N., Dinar Nur Inten, Wiliani, & Kelik Nursetiyo Widiyanto. (2020, Juni). Keintiman Komunikasi Keluarga saat Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, V(01), 346-359.
- Satgas Penanganan COVID-19. (2020, Desember 3). Peta Sebaran Covid-19. Retrieved September 30, 2020, from Satuan Tugas Penanganan COVID-19: <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020, Juli 23). Tips Mencuci Masker Kain. Retrieved from Satuan Tugas Penanganan COVID-19: <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/tips-mencuci-masker-kain>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (3 ed.). (S. Y. Suryandari, Ed.) Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2020, September 24). Novel Coronavirus. Retrieved September 24, 2020, from World Health Organization: <https://www.who.int>