

HUBUNGAN ANTARA SELF MANAGEMENT PENCEGAHAN COVID-19 TERHADAP KEJADIAN COVID-19 PADA SEKELOMPOK INDIVIDU DEWASA

Mustajidah

Mustajidah : Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kampus FIK STIKes Banten, Jl Raya Rawabuntu No.10, BSD, Banten – 15318

ABSTRAK

Pendahuluan: SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrom* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrom* (SARS). *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. *Self Management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*). **Tujuan:** Penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui hubungan antara *Self Management* pencegahan Covid-19 terhadap kejadian Covid-19 pada sekelompok individu dewasa. **Metode:** Penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Self Management* pencegahan Covid-19 dengan kejadian Covid-19 pada individu dewasa. **Hasil penelitian :** Hasil penelitian setelah dilakukan uji *chi-square test* diperoleh nilai *P. Value* 0,598 > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan bermakna/signifikan antara *self management* pencegahan Covid-19 terhadap kejadian Covid-19. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik mulai dari kelompok usia terbanyak ada pada kelompok usia 18-40 sebanyak (94,9%), dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak (78,5%), dan rerata responden berpendidikan SMA/SMK ada sebanyak (56,3%). Dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi *self management* (*self monitoring*, *self contracting* dan *self reward*), mayoritas responden dengan *self monitoring* baik ada sebanyak (93,7%) sedangkan responden dengan *self monitoring* tidak baik ada (6,3%). Responden dengan *self contacting* baik ada sebanyak (51,3), sedangkan responden dengan *self contracting* tidak baik ada (48,7%). Mayoritas responden dengan *self reward* baik ada sebanyak (98,7%), sedangkan responden dengan *self reward* tidak baik ada (1,3%).

Kata kunci : self management, pencegahan COVID-19, individu dewasa.

I. Pendahuluan

Menurut (Kementrian Kesehatan, 2020), Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrom Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrom (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrom (SARS). Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian.

Pada Tanggal 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi kasus tersebut sebagai jenis baru coronavirus. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO menetapkan kejadian tersebut sebagai Kedaruratan Kesehatan

Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMD) Public Health Emergency International Concern (PHEIC) dan pada tanggal 11 maret 2020, WHO sudah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (Kementrian Kesehatan, 2020). Peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat dan menyebar ke berbagai Negara dalam waktu singkat sampai dengan tanggal 9 juli 2020, WHO melaporkan 11.84.226 kasus konfirmasi dengan 545.481 kematian di seluruh dunia (Case Fatality Rate/CFR 4,6%). Menurut (Kemkes, 2021) berdasarkan (sumber data WHO dan PHOEC Kemenkes) situasi global hingga 13 Oktober 2021, total kasus konfirmasi Covid-19 di dunia adalah 238.521.855 kasus dengan 4.863.818 kematian (CFR 2,0%) di 204 Negara terjangkit dan 151 Negara Transmisi Komunitas.

Indonesia melaporkan kasus pertama pada tanggal 2 Maret 2020. Kasus meningkat dan menyebar dengan cepat di seluruh wilayah Indonesia. Sampai dengan tanggal 9 Juli 2020 Kementrian Kesehatan melaporkan 70.736 kasus konfirmasi Covid-19 dengan 3.417 kasus kematian (CFR 4,8%). Pada tanggal 13 Oktober 2021, pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 4.231.046 orang terkonfirmasi positif Covid-19 dan ada 142.811 kematian (CFR 3,4%) terkait Covid-19 yang

dilaporkan dan 4.067.684 pasien telah sembuh dari penyakit tersebut. Kementerian Republik Indonesia telah mengambil tindakan untuk meningkatkan upaya penanggulangan Covid-19 di Indonesia, mengacu pada pedoman sementara WHO tentang Novel Coronavirus.

Tanggal pembaruan terakhir data Provinsi Banten dari Kementerian Kesehatan : 15 Oktober 2021. Perkembangan kasus terkonfirmasi positif Covid-19 per-hari, semua kasus terkonfirmasi positif memiliki tanggal lapor, 113,438 jumlah kasus positif (2.7% dari jumlah terkonfirmasi nasional). Rentang usia yang terkonfirmasi positif Covid-19 itu ada dalam rentang usia 0-5 (2.8%), 6-18 (9.9%), 19-30 (25.7%), 31-45 (30.2%), 46-59 (22.2%), ≥ 60 (2.7%), yang memiliki penyakit penyerta seperti Hipertensi (60.2%), Diabetes Melitus (35.2%), Penyakit Jantung (12%), Penyakit Ginjal (5.6%), Kanker (1.9%), Penyakit Paru Obstruktif Kronis (1.9%), Gangguan Imun (0.9%), Gangguan Napas Lain (0.9%), jenis kelamin yang terkonfirmasi positif laki-laki 48.7% perempuan 51.3% (jumlah terkonfirmasi nasional) laki-laki 50.1% perempuan 49.9% (jumlah terkonfirmasi di Banten). Perkembangan kasus sembuh per-hari, 1 kasus sembuh tidak memiliki tanggal lapor, 108,625 jumlah kasus sembuh (95.8% dari jumlah

terkonfirmasi nasional). Perkembangan kasus kematian per-hari, semua kasus kematian memiliki tanggal lapor, 3,994 jumlah kasus kematian (3.5% dari jumlah terkonfirmasi provinsi).

Angka kejadian Covid-19 pada 11 Oktober 2021 kasus positif Indonesia sempat mengalami penurunan hingga 620 kasus. Namun jumlahnya meningkat dua kali lipat pada hari berikutnya, tanggal 12 Oktober 2021 kasus baru menjadi 1.261. Kondisi lonjakan ini perlu di waspadai (Kompas.com). Orang yang pernah terinfeksi Covid-19 akan mempunyai daya tahan tubuh lebih kuat dalam menghadapi virus corona. Walaupun sudah terinfeksi Covid-19 dan dinyatakan sembuh tetapi ada kemungkinan seseorang kembali terjangkit virus atau di sebut reinfeksi Covid-19. Maka dari itu, bagi orang yang sehat, atau orang yang pernah terinfeksi Covid-19 harus menerapkan Self Management terhadap dirinya (CNNIndonesia). Self Management (manajemen diri) itu kemampuan seseorang dalam melibatkan dirinya terhadap kegiatan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas kesehatannya serta memiliki kapasitas pengetahuan dan kepercayaan diri yang baik dalam mengelola dampak dari masalah kesehatan mereka (Pranata, 2021). Dalam penelitian yang ditulis oleh (Nugroho et al., 2021), bagi penyintas

Covid-19 penelitian terbaru juga menunjukkan kemungkinan proses infeksi ulang karena antibody Covid-19 di dalam tubuh diperkirakan akan hilang dalam waktu 3 hingga 12 bulan. Oleh karena itu meski sudah dinyatakan sembuh dari Covid-19 tetap harus menerapkan prosedur kesehatan.

Self management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Self Management merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), perjanjian dengan diri sendiri (self contracting). Berdasarkan penelitian (Nasya Eliza Inggit Br Sitorus, 2021), yang dilakukan di Puseksmas Desa Binjai, angka kejadian yang lalai terhadap Self Management pada kejadian covid terhadap masyarakat yang tidak patuh protokol kesehatan 38 (13.1%) dari total jumlah responden yang diteliti 291 responden. Penelitian yang dilakukan oleh (Lathifa et al., 2021), di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan 404 siswa (84,5%) patuh dalam menggunakan masker, 365 siswa (72,7%) patuh dalam mencuci tangan, dan hanya 21 siswa (4,2%) yang patuh dalam menjaga jarak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kepatuhan siswa dalam protokol kesehatan masih perlu

ditingkatkan terutama dalam perilaku menjaga jarak.

Self Management terhadap kejadian Covid-19 ini berhubungan dengan beberapa faktor, kondisi kesehatan (imun tubuh yang berkurang, komorbid), usia, tidak patuh terhadap protokol kesehatan, dan aktivitas sosial. Self Monitoring (pemantauan diri) terhadap kejadian Covid-19 bagi individu yang terkonfirmasi positif virus corona atau penyintas Covid-19 yang terinfeksi Covid-19 lagi harus melakukan self monitoring terhadap kondisi kesehatan dan usia. Self Contracting (perjanjian dengan diri sendiri) untuk menjaga protokol kesehatan saat hendak beraktivitas di luar rumah. Self Reward untuk meningkatkan atau mempertahankan perilaku individu dalam pencapaian self monitoring dan self contracting nya. Dengan adanya kejadian Covid-19 bagi orang yang sehat, terkonfirmasi positif coronavirus, penyintas Covid-19 atau orang yang terkena infeksi ulang Covid-19 itu perlu menerapkan Self Management.

Menurut hasil penelitian (Elviani et al., 2021), didapatkan bahwa dari 116 usia berisiko (>65 tahun) yang terkonfirmasi positif sebanyak 30 (40,2%) sisanya 49 (59,8%) negative. Sedangkan dari 550 usia yang tidak berisiko, sebanyak 277 (47,4%) terkonfirmasi positif dan sisanya 307 (52,6%) negatif. Kesimpulan adalah semua

usia beresiko terkonfirmasi positif Covid-19, dan usia produktif paling berisiko Covid-19 yang dikarenakan mobilitas dan aktifitas sosial yang tinggi. Menurut hasil penelitian (Ndera et al., 2020), di wilayah Kerja Puseksmas Kota Ternate, hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh dimana pasien komorbid lebih berisiko akan terkena Covid-19 menunjukkan bahwa dari 108 responden terdapat penderita Hipertensi dengan kategori parah dan tidak parah masing-masing sebanyak 10 responden (9,3%), terdapat penderita Diabetes Melitus dengan kategori parah sebanyak 11 responden (10,2%) dan tidak parah sebanyak 9 responden (8,3%), terdapat penderita Asma dengan kategori parah sebanyak 3 responden (2,8%), terdapat penderita pneumonia dengan kategori parah sebanyak 1 responden (0,9%). Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan uraian diatas dan hasil penelitian yang terkait peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan antara Self Management Pencegahan Covid-19 Terhadap Kejadian Covid-19 Pada Sekelompok Individu Dewasa.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Self*

Management pencegahan Covid-19 dengan kejadian Covid-19 pada individu dewasa.

III. Hasil Dan Pembahasan

Tabel 5.2.1

Distribusi Frekuensi dari Karakteristik Individu Dewasa Dalam Melakukan Self Management Pencegahan Covid-19.

Berdasarkan tabel 5.2.1 diketahui bahwa distribusi frekuensi responden dengan kelompok usia terbanyak pada usia 18-40 tahun sebanyak 150 responden (94,9%). Usia seseorang mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang untuk mempelajari suatu objek. Semakin bertambahnya usia maka semakin bertambah pula pola pikir dan daya tangkapnya untuk mempelajari sesuatu sehingga pengetahuan yang didapatpun semakin baik. Saat seseorang memiliki pengetahuan yang baik tentang Covid-19 maka ia akan mampu untuk menentukan bagaimana dirinya harus memiliki self management pencegahan Covid-19 yang baik. Semakin bertambahnya usia

seseorang akan semakin banyak pengalaman hidup yang dimiliki dan semakin mudah untuk menerima perubahan perilaku khususnya dalam kegiatan kesehatan. Seiring bertambahnya usia juga tingkat berpikir semakin matang dalam bertindak (Khairunnisa z et al., 2021)

Dalam penelitian ini rerata responden berjenis kelamin perempuan ada sebanyak 124 responden (78,5%) di bandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki- laki. Jenis kelamin bukan satu-satunya faktor untuk melakukan self management pencegahan Covid-19 yang baik. Hal ini dikarenakan responden dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan memungkinkan untuk memiliki keaktifan dan terpapar informasi yang sama mengenai Covid-19.

Sedangkan pendidikan terakhir responden yang paling banyak adalah yang berpendidikan SMA/SMK ada sebanyak 89 responden (56,3). Pendidikan seseorang mengenai kesehatan akan berpengaruh terhadap perilaku kesehatan mereka, hal tersebut dikarenakan dengan adanya pendidikan maka akan lebih mudah untuk memperoleh pengetahuan dan terciptanya upaya pencegahan suatu penyakit seperti Covid-19 (Gannika, Lenny & Sembiring, 2020). Jika tingkat pendidikan dan pengetahuannya baik, maka self management-nya pun akan baik. Hal tersebut untuk meningkatkan perilaku sehat pada seseorang maka perlu juga meningkatkan pengetahuan mengenai self management pencegahan Covid-19.

Tabel 5.2.2

Distribusi Frekuensi Self Management (Self Monitoring, Self Contracting, Self Reward) dari Individu Dewasa Dalam Melakukan Self Management Pencegahan Covid-19.

Berdasarkan tabel 5.2.2 diketahui bahwa responden yang Self Monitoring nya baik ada sebanyak 148 responden (93,7). Responden yang Self Contracting nya baik ada sebanyak 81 responden (51,3). Sedangkan responden yang Self Reward nya baik ada sebanyak 156 responden (98,7%).

Setelah melihat hasil jawaban responden, ada 10 responden (6,3%) yang self monitoring nya tidak baik dikarenakan responden kurang setuju dengan pernyataan “jika saya mengalami keluhan seperti batuk, pilek, demam dan sesak napas, saya akan pergi ke tempat pelayanan kesehatan terdekat untuk diperiksa” dengan skor <3. Sedangkan ada 77 responden (48,7%) dengan self contracting yang tidak baik, setelah dilihat dari hasil jawaban responden kurang setuju dengan self contracting seperti memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan, terutama dalam hal menjaga jarak seperti pernyataan “Saya akan menjaga jarak dan menjauhi kerumunan saat berada di tempat keramaian” dengan skor <11. Dalam penelitian (Igiany et al., 2021) sulitnya penerapan jaga jarak ditempat umum yang

dikarenakan oleh berbagai sebab antara lain, karena merasa dekat dengan orang yang ditemui, kurangnya kesadaran, merasa kurang sopan, keterbatasan tempat, dan karena orang lain yang tidak mau menjaga jarak.

Dalam penelitian ini hanya ada 2 responden (1,3%) yang memiliki self reward tidak baik, tetapi masih banyak responden yang memiliki self contracting tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini ingin memperkuat dan mempertahankan perilakunya untuk keberhasilan self monitoring dan self contracting, tetapi dalam hal self contracting responden susah untuk mempertahankannya terutama dalam hal menjaga jarak.

Tabel 5.2.3

Hubungan antara Self Management Pencegahan Covid-19 Terhadap Kejadian Covid- 19 Pada Sekelompok Individu Dewasa Tahun 2021.

Berdasarkan tabel 5.2.3 dalam penelitian ini self management dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu baik dan tidak baik. Dalam menentukan pengkategorian self management ini dilihat dari lima pernyataan mengenai self management yang terdiri dari satu pernyataan self monitoring, tiga pernyataan self contracting, dan satu pernyataan self

reward. Dimana setiap pernyataannya memiliki skor 1 (satu) sampai 4(empat) dari pilihan sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Dikatakan baik jika self management dari (self monitoring, self contracting, self reward) semuanya baik dengan skor total jawaban >19 dan dikatakan tidak baik jika ada salah satu dari self management (self monitoring, self contracting, self reward) nya tidak baik dengan skor total jawaban <18. Dapat diketahui bahwa responden yang memiliki self management baik pada kejadian Covid-19 yang terpapar ada sebanyak 31 responden (37,3%), sedangkan responden yang tidak terpapar dengan self management tidak baik ada sebanyak 50 responden (66,7%). Dan ada 25 responden yang terpapar (33,5%) dengan self management tidak baik karena nilai kategori (mean) self management < 18. Hasil penelitian setelah dilakukan uji chi-square test diperoleh nilai P. Value 0,598 > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan bermakna/signifikan antara self management pencegahan Covid-19 terhadap kejadian Covid-19.

Berdasarkan bukti ilmiah, Covid-19 dapat ditularkan melalui kontak erat dekat dan droplet, bukan melalui transmisi udara. Orang-orang yang paling beresiko terinfeksi adalah mereka yang berhubungan dekat dengan pasien Covid-19 atau yang

merawat pasien Covid-19. Tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat. Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif di masyarakat meliputi : pemantauan kondisi kesehatan, mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak (Kemenkes RI, 2020). Untuk meminimalisir korban, pemerintah telah menggalangkan beberapa upaya, diantaranya adalah mensosialisasikan social distancing yaitu pembatasan sosial kemudian diperketat lagi dengan physical distancing atau menjaga jarak fisik dari orang lain. Himbauan mencuci tangan dengan sabun, hand sanitizer serta memakai masker, bekerja, sekolah, dan beribadah di rumah, dan terakhir dilakukannya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh pemerintah, namun hingga saat ini belum mampu memutus atau memperlambat penyebaran Covid-19 ini (Mayasari et al., 2021). Covid-19 bisa menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, maupun ibu hamil dan menyusui. Sekalipun usia lansia merupakan kelompok rentan dan memiliki tingkat risiko tinggi terkena Covid-19 karena kondisi imunitas cenderung menurun dibandingkan usia muda (Timah, 2021). Pada penelitian tidak adanya hubungan responden yang memiliki self management baik masih bisa terpapar Covid-19 sedangkan responden yang self

management-nya tidak baik tidak terpapar Covid-19 karena disebabkan responden dalam penelitian ini termasuk kelompok usia dewasa yang memiliki kondisi imunitas yang masih baik dan tidak memiliki risiko tinggi terkena Covid-19. Meskipun kelompok lansia dan orang dengan penyakit bawaan termasuk kedalam kelompok yang rentan terpapar Covid-19, kewaspadaan harus dimiliki oleh semua orang. Maka dari itu harus tetap menerapkan self management pencegahan Covid-19 yang baik seperti, memantau kondisi kesehatan (jika ada gejala- gejala seperti demam, batuk, kelelahan, hilang rasa atau bau) segera pergi ke pelayanan kesehatan untuk di periksa, dan menerapkan protokol kesehatan.

Dalam salah satu postingannya, dr. Rio Asadi, Sp.PD menyebutkan bahwa di masa new normal tidak sedikit orang yang terkena Covid-19 padahal sudah mematuhi protokol kesehatan. Salah satu penyebab utama menurutnya adalah soal perilaku. dr. Rio melanjutkan bahwa mematuhi protokol kesehatan di dalam kantor atau di saat ada pertemuan resmi seperti meeting, olahraga dan kegiatan lain adalah hal yang cukup sulit dikontrol, akan tetapi yang jauh lebih sulit dikontrol adalah saat kita bersama dengan kawan-kawan di luar jam pertemuan resmi tersebut (diktis.kemenag).

Sudah menjalankan proses ketat tetapi masih terkena Covid-19, orang yang merasa telah menerapkan protokol kesehatan secara ketat masih mungkin tertular Covid-19. Salah satu sumber penyebabnya adalah perilaku individu bisa saja kita sudah mengenakan dua masker tapi tetap terkena Covid-19 lantaran tidak berdisiplin dalam pemakaian masker itu. Banyak kegiatan yang perilaku individu nya sulit terkontrol, seperti rapat dikantor, berolahraga, menggunakan transportasi umum, dan bepergian ke tempat wisata atau mall. Pengendalian perilaku akan lebih sulit ketika ada banyak individu dalam satu kegiatan yang sama. Karena itulah proses yang awalnya 3M, yaitu menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan, ditambah 2M, yakni mengurangi mobilitas dan menjauhi kerumunan. Demi kesehatan, setiap individu harus waspada dalam setiap situasi dan kondisi. Mengenakan dua masker dan penerapan protokol lain tidak cukup bila tanpa kedisiplinan perilaku. Penerapan protokol ini pun harus dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh elemen masyarakat agar efektif menekan penularan Covid-19 (primayahospital.com). Sehingga self management baik maupun tidak baik, itu tidak mempengaruhi seseorang akan terpapar Covid-19 atau tidak.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya tentang Hubungan Antara Self Management Pencegahan Covid-19 Terhadap Kejadian Covid-19 Pada Sekelompok Individu Dewasa, Tahun 2021. Maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik mulai dari kelompok usia terbanyak ada pada kelompok usia 18-40 sebanyak (94,9%), dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak (78,5%), dan rerata responden berpendidikan SMA/SMK ada sebanyak (56,3%).
2. Dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi self management (self monitoring, self contracting dan self reward), mayoritas responden dengan self monitoring baik ada sebanyak (93,7%) sedangkan responden dengan self monitoring tidak baik ada (6,3%). Responden dengan self contacting baik ada sebanyak (51,3), sedangkan responden dengan self contracting tidak baik ada (48,7%). Mayoritas responden dengan self reward baik ada sebanyak (98,7%), sedangkan responden dengan self reward tidak baik ada (1,3%).
3. Dapat disimpulkan bahwa hasil P. Value dalam penelitian ini $0,598 > 0,05$ yang

artinya tidak ada hubungan bermakna/signifikan antara self management pencegahan Covid-19 terhadap kejadian Covid-19 pada sekelompok individu dewasa, tahun 2021.

V. Saran

Berikut adalah beberapa saran yang membangun dari hasil dan kesimpulan pada penelitian ini tentang hubungan antara self management pencegahan Covid-19 terhadap kejadian Covid-19 pada sekelompok individu dewasa, tahun 2021, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Di harapkan dari hasil penelitian ini menjadi informasi dan bahan yang berguna bagi masyarakat di wilayah provinsi banten untuk mempertahankan self management yang baik terutama dalm self management (self contracting) dalam pencegahan Covid-19 terhadap kejadian Covid-19 guna memutus rantai penyebaran virus Covid-19.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya dan peneliti selanjutnya dapat menganalisis lebih jauh mengenai karakteristik individu dewasa dalam

melakukan self management pencegahan covid-19.

Daftar Pustaka

Adityo Susilo, C. Martin Rumende, Ceva W Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Herikurniawan, Robert Sinto, Gurmeet Singh, Leonard Nainggolan, E. J., & Nelwan, Lie Khie Chen, Alvina Widhani, Edwin Wijaya, Bramantya Wicaksana, Maradewi Maksum, Firda Annisa, Chyntia OM Jasirwan, E. Y. (2020). Coronavirus Disease 2019: Review of Current Literatures. JURNAL PNYAKIT DALAM INDONESIA, 7.

Ahmad S, Hafeez A, Siddqul SA, Ahmad M, M. S. A. (2020). A Review of COVID- 19 (Coronavirus Disease-2019) Diagnosis, Treatments and Prevention. Eurasian Journal of Medicine and Oncology, 4(2), 116–125.<https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.90853>

Albertus, dr. A. (n.d.). COVID-19 (CORONAVIRUS DISEASE 2019).

WWW.ALOMEDIKA.COM.

<https://www.alomedika.com/penyakit/penyakit-infeksi/coronavirus-disease-2019-covid-19/etiologi>

Ariwibowo Prijosaksono & Roy Sembel. (2002). Self Management Series :

- Control Your Life. Elex Media Komputindo.
- Ayu Dwi Putri Rusman, Fitriani Umar, M. M. (2021). COVID-19 DAN PSIKOSOSIAL MASYARAKAT DI MASA PANDEMI. NEM.
- [https://books.google.com/books/about/COVID_19_DAN_PSIKOSOSIAL_MASYARAKA](https://books.google.com/books/about/COVID_19_DAN_PSIKOSOSIAL_MASYARAKA_DI_M.html?hl=id&id=oTMXEAA)
[DI_M.html?hl=id&id=oTMXEAA](https://books.google.com/books/about/COVID_19_DAN_PSIKOSOSIAL_MASYARAKA_DI_M.html?hl=id&id=oTMXEAA)
 AQBAJ bantenprov. (2021). Tentang Provinsi Banten. Bantenprov.Go.Id.
<https://www.bantenprov.go.id/profil-provinsi/profil-banten>
- BPS Provinsi Banten. (2021a). Penduduk Menurut Jenis Kelamin dan Kabupaten /Kota di Provinsi Banten 2020. Banten.Bps.Go.Id.
<https://banten.bps.go.id/indicator/12/46/1/penduduk-menurut-jenis-kelamin-dan-kabupaten-kota-di-provinsi-banten.html>
- BPS Provinsi Banten. (2021b). Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Banten (Jiwa), 2020. Banten.Bps.Go.Id.
<https://banten.bps.go.id/indicator/12/94/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-banten.html>
- CNNIndonesia. (n.d.). Mengapa Orang yang Terkena Covid-19 Bisa Terinfeksi Lagi? Cnnindonesia.Com.
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210713110653-255-666927/mengapa-orang-yang-terkena-covid-19-bisa-terinfeksi-lagi/amp>
- covid19. (2021). Peta Sebaran Covid-19. Covid19.Go.Id.
<https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Diktis.kemenag. (2020). mengapa masih terinfeksi Covid-19, meski sudah patuhi protokol kesehatan? Diktis.Kemenag.Go.Id.
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://diktis.kemena>
[g.go.id/v1/artikel/mengapa-masih-terinfeksi-covid-19-meski-sudah-patuhi-protokol-kesehatan&ved=2ahUKEwiHmIW](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://diktis.kemena)
[P_dH1AhVRjdgFHdkrALAQFnoE](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://diktis.kemena)
[CAYQA](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://diktis.kemena)
[Q&usg=AOvVaw0_IPmBjrKbjI2X](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://diktis.kemena)
[5FF0JcEM dinkes.bantenprov.](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://diktis.kemena)

- (2021). Peta Sebaran Covid-19 Pada Tanggal 28 Oktober 2021. Dinkes.Bantenprov.Go.Id. <https://dinkes.bantenprov.go.id/>
- Elviani, R., Anwar, C., & Sitorus, R. J. (2021). Gambaran Usia Pada Kejadian Covid-19. *Jambi Medical Jurnal*, 9(2), 204–209.
- Esty Ariyani Safithry, 2Niky Anita. (2019). KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PRASANGKA SOSIAL PESERTA DIDIK. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4.
- G. Kisokanth1, S. Prathapan 2, J. Indrakumar3, J, J. (2013). Factors influencing self- management of Diabetes Mellitus; a review article. *Journal of Diabetology*.
- Gannika, Lenny & Sembiring, E. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pada Masyarakat Sulawesi Utara Lenny Gannika. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 16(2), 83–89.
- Hidayani, W. R. (2020). Faktor Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan COVID 19 : Literature Review. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), 120–134. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i2.1015>
- Hidayati, B. M. R. (2018). EFEKTIFITAS PELATIHAN SELF MANAGEMENT SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING SISWA KELAS VII MTS SUNAN AMPEL PARE. *Journal An-Nafs*, 3.
- Igiany, P. D., Pertiwi, J., & Febriani, R. (2021). Penerapan Protokol Kesehatan Pencegahan. *Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas)*, 2, 168–173. <http://ojs.udb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/1250>
- Imas Masturoh, N. A. T. (2018). METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- IMRAN, N. A. (2021). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2020). Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *World Health Organization*, 2019, 1–9. <https://covid19.kemkes.go.id/download>

- oad/QnA_Coronavirus_Updated_06032020.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Gernas, 0–115. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19_27_Maret2020_TTD1.pdf [Diakses 11 Juni 2021].
- Kementrian Kesehatan, R. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19. Kementrian Kesehatan, RI, 4, 1–214.
- Kemkes. (2020). Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Covid19.Kemkes.Go.Id. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://covid19.kemkes.go.id/download/QnA_Coronavirus_Updated_06032020.pdf&ved=2ahUKEwiLsvqKpujzAhXQSH0KHS_zBoYQFnoECAkQAQ&usg=AOvVaw0_aqhdvFImt4QHPf7hyWTw
- Kemkes. (2021). Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 14 Oktober 2021. Covid19.Kemkes.Go.Idkemkes.Go.Id. <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-14-oktober-2021>
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). MenKes/413/2020, 2019, 207.
- Khairunnisa z, K. z, Sofia, R., & Magfirah, S. (2021). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Covid-19 Pada Masyarakat Desa Paya Bujok Blang Pase Kota Langsa. AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh, 7(1), 53. <https://doi.org/10.29103/averrous.v7i1.4395>
- Kompas.com. (n.d.). UPDATE 13 Oktober: 20.551 Kasus Aktif Covid-19 di Indonesia. Amp.Kompas.Com. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://amp.kompas.com/nasional/read/2021/10/13/17010261/update-13-oktober-20551-kasus-aktif-covid-19-di-indonesia&ved=2ahUKEwif6Zmi_9fzAhWz7HMBHbr1AGoQFnoEC

- AwQAQ
&usg=AOvVaw3D08NzBoqAJt3C
58KQ2Huf&cf=
- Lathifa, A. R., Kamalia, F., Putra, F. P., & ... (2021). Student Compliance in Doing Health Protocols during the Covid-19 Pandemic: Kepatuhan Mahasiswa dalam Menjalankan Protokol Kesehatan pada Masa Pandemi COVID-19. *Proceeding of Inter ...*, 1(1), 1–8. <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/598>
- Mayasari, O. P., Ikalius, I., & Aurora, W. I. D. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 146–153. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13467>
- MLE Parwanto. (2020). Virus Corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3, 1–2.
- Muchlisin Riadi. (2021). Self Management (Pengertian, Manfaat, Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi). *Kajianpustaka.Com*.<https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html>
- Nasya Eliza Inggit Br Sitorus, a A. B. (2021). FAKTOR –FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN MASYARAKAT TERHADAP PROTOKOL KESEHATAN SELAMA PANDEMIK COVID–19 DI PUSKESMAS DESA BINJAI. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan- Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20.
- Ndera, M. L., Supriyatni, N., & Rahayu, A. (2020). Faktor Komorbid terhadap Covid- 19 di Puskesmas Kota Tahun 2020. *Jurnal BIOSAINTEK*, 3, 1–9.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* Notoatmodjo S, editor. In Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nugroho, F. A., Solikin, A. F., Anggraini, M. D., & Kusri, K. (2021). Sistem Pakar Diagnosa Virus Corona Dengan Metode Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIKomsin)*, 9(1), 81. <https://doi.org/10.30646/tikomsin.v9i1.553>

- Nursalam. (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika : Jakarta.
- Pranata, S. (2021). Perkembangan Teori Manajemen Diri Menjadi Sebuah Normal Science: Dilihat Melalui Perspektif KUHN. Jurnal Keperawatan, 04, 28–37. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/456>
- primayahospital. (n.d.). Sudah taat prokes, masih kena covid-19, perlukah dua masker ? Primayahospital.Com. <https://primayahospital.com/covid-19/perlukah- dua-masker/>
- Sabri Luknis, H. S. P. (2014). Statistik Kesehatan. Rajawali : Jakarta.
- Sabrina, D. S. dkk. (2020). Buku Praktis Penyakit Virus Corona 19 (COVID-19). In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9).
- statistik.bantenprov. (2019). STATISTIK PROVINSI BANTEN. Statistik.Bantenprov.Go.Id. <https://statistik.bantenprov.go.id/pe merintahan/dinkes>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Susanto Priyo Hastono. (2019). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. PT. Raja Grafindo Persada.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Timah, S. (2021). Hubungan Penyuluhan kesehatan dengan Pencegahan covid 19 di Kelurahan kleak kecamatan Malalayang Kota Manado. Indonesian Journal of Community Dedication, 3, 7–14. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/community/article/view/432>
- V. Wiratna Sujarweni. (2014). Metode Penelitian : Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (n.d.-a). Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus. Who.Int. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>

World Health Organization. (n.d.-b). QA
how is COVID-19 transmitted.
Who.Int.
[https://www.who.int/indonesia/new
s/novel-coronavirus/qa/qa-how-is-
covid-19-transmitted](https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-how-is-covid-19-transmitted)