

# Hubungan Program Germas Aktifitas Fisik dengan Pengetahuan Keluarga dalam Penularan Covid-19 di Kelurahan Bukit Biru Kecamatan Tenggara Kabupaten Kutai Kartanegara

Elly Fuaidah<sup>1</sup>, Bachtiar Safrudin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [ellyfuaidah276@gmail.com](mailto:ellyfuaidah276@gmail.com)

Diterima: 18/07/21

Revisi: 27/11/21

Diterbitkan: 29/12/21

## Abstrak

**Tujuan Studi:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan program germas aktifitas fisik dengan pengetahuan keluarga dalam pencegahan penularan Covid-19 Di Kelurahan Bukit Biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Deskriptif Korelasional. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara purposive sampling dengan jumlah sampel 313 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner guttman melalui google fom. Analisa data menggunakan uji chi-square.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan  $P$  Value =  $0.000 < 0.05$ , maka hipotesis yang diterima adalah  $H_a$  yaitu ada hubungan program germas aktifitas fisik dengan pengetahuan penularan covid-19 di Bukit Biru.

**Manfaat:** Tuliskan bagaimana hasil studi dapat dimanfaatkan atau apakah manfaat dari studi ini.

## Abstract

**Purpose of study:** This study aims to determine "the relationship between the germas program for physic activity with family knowledge in preventing the transmission of Covid-19 in the Bukit Biru Village, Tenggara District, Kutai Kartanegara Regency.

**Methodology:** This research uses correlational descriptive research. The sampling method used in this study was purposive sampling with a total sample of 313 people. The technique of collecting data is using a guttman questionnaire via google fom. Data analysis using chi-square test.

**Results:** The results showed a significant  $P$  Value =  $0.000 < 0.05$ , so the accepted hypothesis is  $H_a$ , namely there is a relationship between physic activity programs with knowledge of Covid-19 transmission in Bukit Biru.

**Applications:** With this research, it is hoped that it can provide new information in the field of improvement, especially regarding the relationship between knowledge of physic activity and family knowledge in preventing the transmission of Covid-19.

**Kata kunci:** Aktifitas fisik, Covid-19, Germas, Pengetahuan

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat erat kaitannya dengan perilaku dan lingkungan. Terutama pada perilaku, dikarenakan sangat berperan dalam menentukan derajat kesehatan (Kemenkes RI, 2017).

Pelaksanaan germas salah satunya yaitu berfokus pada aktifitas fisik. Kurang melakukan aktifitas fisik yakni dapat menyebabkan kualitas fisik yang rendah sehingga mudah lelah dalam beraktifitas, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif (Suryani, Anwar, & Wardani, 2015) (Kemenkes RI, 2019).

Indonesia saat ini tengah mengalami perubahan pola penyakit yang disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti, stroke, jantung, diabetes, dan lain-lain. Namun saat ini, pola kesakitan menunjukkan bahwa Indonesia mengalami *Double Burden of Disease*. Walaupun terjadi penurunan angka kejadian penularan, tetapi insiden peningkatan yang tajam angka kesakitan akibat penyakit menular. Data menunjukkan bahwa periode 1990-2015, kematian akibat PTM meningkat dari 37% menjadi 57%. Di sisi lain, kematian akibat penyakit menular menurun dari 56% menjadi 38% (Kemenkes RI, 2017).

Kunci pencegahan meliputi pemutusan rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar seperti program pemerintah sekarang yaitu gerakan masyarakat hidup sehat (Susilo, Rumende, & dkk, 2019). Dengan melakukan tindakan-tindakan pencegah penularan dalam praktik kehidupan sehari-hari seperti melakukan pola hidup sehat seseorang dengan cara mengikuti program pemerin aktivitas fisik, makan sayur dan buah, serta melakukan pemeriksaan kesehatan akan mengurangi angka resiko terkena Covid-19.

**2. METODOLOGI**

Rancangan atau rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat memengaruhi akurasi suatu hasil. Dapat digunakan peneliti sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian yang untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan penelitian dan merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2015).

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif Korelasional yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan program germas aktifitas fisik dengan pengetahuan keluarga dalam penularan covid19 dikelurahan bukti biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara. Dalam rancangan ini digunakan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara variabel dimana pengukuran pada setiap subjek dilakukan satu kali atau pengukuran pada setiap subjek yang dilakukan pada waktu yang dianggap sama (Dahlan 2014).

**3. HASIL DAN DISKUSI**

**3.1 Hasil**

Pada bagian ini akan dipaparkan secara lengkap hasil penelitian tentang Hubungan program germas aktifitas fisik dengan pengetahuan keluarga dalam penularan covid-19 di kelurahan bukit biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara tahun 2021. Penelitian ini di lakukan pada tanggal 21 april- 01 mei 2021 dengan melibatkan 313 responden .penelitian dilakukan dengan cara responden mengisi googlem form menggunakan kuesioner.

**1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di Kelurahan Bukit Biru

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	192	61.3%
Perempuan	121	38.7%
Jumlah	313	100%

Berdasarkan pada tabel 1 diatas didapatkan data bahwa sebagian responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 192 (61.3%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 121 (38.7%).

**2. Karakteristik responden berdasarkan usia**

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia di Kelurahan Bukit Biru

Usia	Jumlah	Presentase
18-40 Tahun	155	49.5%
41-60 Tahun	153	48.9%
>60 Tahun	5	1.6%
Jumlah	313	100%

Berdasarkan pada tabel 2 diatas didapatkan data bahwa sebgaiian besar responden berusia 18-40 tahun sebanyak 155 orang (49,5%), responden berusia 41-60 tahun sebanyak 153 orang (49,9%) dan yang berusia lebih dari 60 tahun sebanyak 5 orang (1,6%).

**3. Karateristik responden berdasarkan pekerjaan**

Tabel 3 :Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Pekerjaan di Kelurahan Bukit Biru

Pekerjaan	Jumlah	Presentase
PNS	149	47.6%
Swasta	57	18.2%
Wirausaha	102	32.6%
Petani	5	1.6%
Jumlah	313	100.0

Berdasarkan pada [tabel 3](#) diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai PNS sebanyak 149 orang (47,6%), Swasta sebanyak (18.2%), Wirausaha sebanyak (32.9%), dan Petani sebanyak (1,6%).

**4. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan**

Tabel 4 :Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Pendidikan di Kelurahan Bukit Biru

Pendidikan	Jumlah	Presentase
Pendidikan Tinggi	219	70.0%
Pendidikan Rendah	94	30.0%
Jumlah	313	100%

Berdasarkan pada [tabel 4](#) diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi sebanyak 219 orang (70.0%), dan pendidikan rendah sebanyak 94 orang (30.0%).

**5. Distribusi responden berdasarkan aktifitas fisik**

Tabel 5 :Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik di Kelurahan Bukit Biru

Kriteria Aktifitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	96	30.7
Cukup	103	32.9
Baik	114	36.4
Jumlah	313	100.0

Berdasarkan [tabel 5](#) dapat diketahui bahwa Aktifitas Fisik di Bukit Biru sebagian besar dalam kriteria baik 36.4% dan kriteria cukup 32.9% dan kurang 30.7%.

**6. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan keluarga**

Tabel 6 : Distribusi Frekuensi pengetahuan penularan Covid-19 di Kelurahan Bukit Biru

Kriteria Pengetahuan Keluarga Tentang Pencegahan Penularan Covid-19	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	97	31.0
Cukup	106	33.9
Baik	110	35.1
Jumlah	313	100.0

Berdasarkan [tabel 6](#) dapat diketahui bahwa pengetahuan mengenai COVID-19 sebgaaian besar dalam kriteria kurang yaitu sebesar 31.0% kriteria cukup sebesar 33.9% dan kriteria baik sebesar 35.1%.

**7. Distribusi responden berdasarkan hubungan aktifitas fisik dengan pengetahuan covid-19 di kelurahan bukit biru**

Tabel 7 :Hasil analys hubungan germas aktifitas fisik dengan pengetahuan penularan COVID-19

		Pengetahuan			Total	P Value
		Kurang	Cukup	Baik		
Aktifitas Fisik	Kurang	47	26	23	96	0.000
	Cukup	21	44	38	103	
	Baik	32	38	44	114	
Total		100	108	105	313	

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan  $p$  Value = 0.000 < 0.05, maka hipotesis yang diterima adalah  $H_a$  yaitu ada hubungan antara aktifitas fisik dengan pengetahuan pencegahan covid-19 di Bukit Biru.

**4. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan program germas Aktifitas Fisik dengan pengetahuan keluarga dalam penularan Covid-19 Di Kelurahan Bukit Biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara.

#### 4.1 Karakteristik Responden Di Kelurahan Bukit Biru

##### 1. Karakteristik responden berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil pada tabel didapatkan data bahwa sebagian besar responden berusia 18 sampai 40 tahun sebesar 160 orang (51,1%), berusia 41 sampai 60 tahun sebesar 153 orang (48,9%). hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan [Notoatmojo \(2012\)](#), bahwa semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir.

##### 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan pada tabel didapatkan data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 121 (36,7%) dan berjenis kelamin laki – laki sebanyak 192 (61,3%). Pengetahuan (knowledge) menimbulkan kesadaran (awareness), kesadaran mengembangkan sikap (attitude) dan sikap menghasilkan tindakan (action) antara tiga hal inilah menghasilkan kepedulian. Kepedulian akan berwujud dalam bentuk karakter personality dan karakter community apabila secara konsisten dikembangkan pengetahuan tentang konsep dasar ekologi akan dapat membentuk siswa menjadi peduli lingkungan dan pada akhirnya memiliki karakteristik personality peduli lingkungan serta karakter community peduli lingkungan. menurut ([Susi :2008:144](#)) pria lebih rasionalitas di bandingkan dengan wanita. rasionalitas yang di miliki pria, di kembangkan dengan pengetahuan tentang konsep dasar ekologi yang memberikan nuansa pencerahan terhadap dirinya tentang pentingnya manusia sebagai makhluk untuk berperan dan mengambil tugas-tugas tertentu dalam rangka kelestarian alam dan lingkungan. Dengan dibekali pengetahuan tentang konsep dasar ekologi membuat pria menyadari bahwa pentingnya peduli terhadap lingkungan.

##### 3. Karakteristik responden berdasarkan jenis pendidikan

Berdasarkan pada tabel didapatkan data bahwa sebagian besar tingkat pendidikan responden tamat SMP yaitu sebanyak 36 orang (11,5 %), SMA sebanyak 156 orang (49,8 %), D-III sebanyak 97 orang (31,0%), D-IV orang (24%) bahwasanya pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang akan polah hidup terutama dalam motivasi sikap untuk berperan serta, semakin tinggi pendidikan semakin tinggi pula pengetahuannya ([Notoatmojo,2012](#)). Dengan pendidikan yang tinggi dengan pengetahuan baik mampu meningkatkan pengetahuan, semakin rendah tingkat pendidikan disertai kurang aktifnya mencari informasi semakin rendah juga pengetahuannya.

##### 4. Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan

Berdasarkan pada tabel 4 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai PNS sebanyak 153 (48,9 %), swasta sebanyak 57 (18,2 %), wirausaha sebanyak 103 (32,9%) , pekerjaan di daerah bukit biru rata rata PNS maka dapat di simpulkan jika pekerjaan baik maka pengetahuan juga baik serta semakin aktifnya mencari informasi.

#### 3.2 Analisis Bivariat

##### 1. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan covid-19

Indonesia sebagai negara yang memiliki penduduk terbesar di Kawasan Regional Asia Tenggara tentu akan rentan mengalami kejadian kasus tertinggi dibandingkan negara lainnya di Asia Tenggara. Indonesia dengan sistem otonomi daerah yang dimiliki sebagai proses tatacara administrasi untuk mengatur masyarakat didalamnya berkewajiban menjamin kesehatan dan meminimalisir meningkatnya konfirmasi angka positif akibat Covid19 sesuai dengan kebiasaan dan potensi daerah.

Berdasarkan pada tabel5 didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki Pengetahuan kurang sebanyak 97(31,0 %), cukup sebanyak 106 (33,9 %), Baik sebanyak 110 (35,1%). Maka pengetahuan mengenai covid-19 di kelurahanbukit biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara ialah berperetahuan baik.Positifnya pengetahuan sangat berkorelasi langsung dengan tingkat Pendidikan.Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Bangladesh responden yang menjadi sampel mayoritas merupakan lulusan Pendidikan akhir SMA yang sudah mampu menyerap informasi berkaitan dengan Covid19.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh [Agus Indra Yudhistira dkk \(2020\)](#) Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil sebagian besar 59 orang (51,8%) memiliki pengetahuan yang positif tentang Covid-19 sebagai modal dasar mencegah infeksi virus dan transmisi human to human contact akibat droplet dan airborne.

##### 2. Distribusi responden berdasarkan aktifitas fisik Covid-19

Hasil penelitian menunjukkan terhadap 313 responden menunjukkan bahwa Aktifitas Fisik responden adalah kurang yakni sebanyak 96 keluarga (30.7%), cukup sebanyak 103keluarga (32.9%) dan baik sebanyak 114keluarga (36.4%).Maka di kelurahan bukit biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara dengan aktifitas fisik baik hal ini dapat di pengaruhi oleh tingkat pendidikan, maupun program promosi kesehatan di kelurahan bukit biru.

### 3. Distribusi responden berdasarkan hubungan program germas aktifitas fisik dengan pengetahuan penularan covid-19 di kelurahan bukit biru

Pada tabel 7 Pada tabel 5 didapatkan data bahwa sebanyak 36.4% masyarakat kelurahan bukit biru memiliki aktifitas fisik yang baik . Berdasarkan hasil analisi dengan *chi square* dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara germas aktifitas fisik dengan pengetahuan keluarga tentang pencegahan penularan covid-19.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mujiburrahman (2020) dimana terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan Covid-19 ( $p=0.001$ ), diharapkan hal ini akan mempengaruhi aktifitas fisik dalam pengetahuan keluarga dalam pencegahan covid-19.

### 4. KESIMPULAN

Positifnya pengetahuan sangat berkorelasi langsung dengan tingkat Pendidikan.Hal itusejalan dengan penelitian yang dilakukan di Bangladesh responden yang menjadi sampel mayoritas merupakan lulusan Pendidikan akhir SMA yang sudah mampu menyerap informasi berkaitan dengan Covid19. Pengaruh lain adalah kemampuan memahami literatur kesehatan dan paparan informasi berkaitan dengan promosi kesehatan, Menurut Agus Indra dan Made sindy dkk (2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga di kelurahan bukit biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara mempunyai pengetahuan yang baik tentang covid-19.Variabel aktifitas fisik mempunyai hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan keluarga dalam pencegahan covid-19 di kelurahan bukit biru kecamatan tenggarong kabupaten kutai kartanegara.

### SARAN DAN REKOMENDASI

Diharapkan lebih meningkatkan upaya promotif dan preventif kesehatan yang dapat berupa kegiatan sosialisasi dan edukasi sebagai upaya menyebarkan informasi dan menumbuhkan kesadaran masyarakat mengenai COVID-19 beserta tindakan pencegahannya.

### REFERENSI

- Dahlan, M. S. (2017). *Statistic Untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS* Edisi 6. Jakarta: Epidemologi Indonesia
- Hadi, Nursalam & Diah. (2020). *Buku Panduan Penanganan Covid-19 : Asesmen Cepat dan Penanganan Pasien Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan Dalam Memberikan Edukasi ke Masyarakat*. Jakarta : UM Jakarta Press
- Kemendes.(2017). *Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*.Warta Kesmas, 27.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo . 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, O. M., Yuniastuti, E., Penanganan, T., New, I., ... Cipto, R. (2020). *Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures*. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.
- Suryani, N., Anwar, R., & Wardani, H. K. (2015). *Hubungan Status Ekonomi dengan KonsumsiBuah,Sayur dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjarbaru Tahun 2014*. *Jurkessia*, 6-15.