

## Praktek Cuci Tangan dan Penggunaan Masker dalam Pencegahan COVID-19 pada Lansia di Jawa Tengah

Chayanita Sekar Wijaya<sup>1\*</sup>, Ayu Khoirotul Umaroh<sup>2\*</sup>, Naibul Umam Ekosakti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pasca Sarjana /Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

<sup>2</sup>Pasca Sarjana/Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

<sup>3</sup>Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) Jawa Tengah

\*Email: [ayu.khoirotul@ui.ac.id](mailto:ayu.khoirotul@ui.ac.id)

### Abstrak

#### Keywords:

Lansia; Cuci  
Tangan; Masker;  
COVID-19

*Latar belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap COVID-19 karena kapasitas fungsional organ-organ lansia mengalami penurunan akibat proses penuaan. Tujuan: mendeskripsikan distribusi frekuensi lansia yang mencuci tangan pakai sabun dan menggunakan masker di wilayah Jawa Tengah. Metode: Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan incidental sampling. Total responden 97 lansia yang berasal dari berbagai daerah di Jawa Tengah. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diunggah ke dalam google formulir dan observasi langsung ke rumah responden. Hasil: sebanyak 87% lansia sudah benar dalam menggunakan maskernya. Hanya ada 13% lansia yang belum bisa dan tidak benar dalam mempraktekkan cara menggunakan masker. Sejumlah 70% lansia sudah benar dalam praktek cuci tangan menggunakan sabun, hanya 30% yang belum tahu langkah-langkah cuci tangan menggunakan sabun. Kesimpulan: untuk meningkatkan jumlah lansia yang mampu mencuci tangan dan menggunakan masker dengan benar diajarkan berulang oleh orang yang tinggal serumah atau tetangga terdekat bila lansia tersebut tinggal sendiri.*

### 1. PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan penyakit menular baru yang muncul di akhir tahun 2019 di Wuhan China. Sampai dengan bulan Agustus tahun 2020 sudah terdapat 213 negara dan 2 alat transportasi internasional (1). COVID-19 memiliki kepanjangan *coronavirus disease* 2019 yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). COVID-19 memiliki cara penularan yang cepat dari manusia ke manusia sehingga penyebaran menjadi lebih agresif (2). Transmisi SARS-CoV-2 dari pasien simptomatik terjadi melalui droplet yang keluar saat batuk atau bersin. Selain itu, telah diteliti bahwa SARS-CoV-

2 dapat viabel pada aerosol (dihasilkan melalui nebulizer) selama setidaknya 3 jam (3).

Sistem transmisi dari manusia ke manusia membuat COVID-19 ini semakin berbahaya. Beberapa kelompok yang diidentifikasi sebagai kelompok berisiko tinggi COVID-19 adalah anak kecil, ibu hamil, usia produktif dengan penyakit penyerta dan lansia (4). Komplikasi yang ditimbulkan oleh COVID-19 ini lebih berat pada kelompok risiko tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kematian COVID-19 mencapai 1% pada umumnya, 6% pada orang menderita kanker, hipertensi, pernapasan kronis, 7% pada orang yang menderita diabetes, 10% pada orang yang

menderita jantung dan 15% lebih tinggi pada orang berusia 80 tahun atau lebih (5).

Orang yang berusia lanjut atau lansia memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap COVID-19 karena kapasitas fungsional organ-organ lansia mengalami penurunan akibat proses penuaan. Pada umumnya, orang yang berusia lanjut atau lansia memang memiliki faktor risiko terkena penyakit dibandingkan dengan usia orang yang lebih muda, tidak hanya pada kasus COVID-19 saja. Beberapa panduan mengurangi risiko tertular COVID-19 pada lansia telah dijelaskan oleh CDC yakni dengan sebisa mungkin membatasi interaksi dengan banyak orang dan melakukan upaya preventif pencegahan COVID-19 (6). Pemerintah Republik Indonesia juga telah mengeluarkan panduan pemberdayaan masyarakat dalam penanganan COVID-19, salah satunya memuat tentang apa saja yang perlu dilakukan lansia. Lansia diharapkan untuk tetap tinggal di rumah, tetap melakukan kegiatan rutin, istirahat cukup 6-8 jam/hari, makan makanan bergizi dan seimbang, minum multi vitamin, jaga jarak 1-2 meter, hindari bersalaman dan sentuhan. sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, jauhi orang sakit, dan jaga lingkungan tetap bersih (7). Selain itu, secara umum diakui bahwa pencegahan penularan COVID-19 adalah jaga jarak, menggunakan masker dan cuci tangan dengan sabun (8).

Di Malaysia, lansia yang meninggal karena COVID-19 sebanyak 62,6% (9); 85% di Brazil, 95% di Italia, 95,5% di Spanyol (10) dan 80% di Tiongkok (11). Sementara di Indonesia, belum ditemukan data persentase lansia yang meninggal karena COVID-19. Dalam laman resmi Kementerian Kesehatan RI, tertulis berita terkait kalimat dari Achmad Yurianto pada tanggal 27 April 2020 bahwa secara nasional kasus COVID-19 yang meninggal banyak terjadi pada kelompok usia sekitar 60 tahun, antar 41-80 tahun, dan beberapa di antaranya di atas 61 ke arah 80 tahun (12). Sementara di Jawa Tengah kasus terbaru terdapat 42 lansia positif COVID-19 di Rembang (13).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui gambaran perilaku pencegahan COVID-19 pada lansia yakni cuci tangan pakai sabun dan menggunakan masker di wilayah Jawa Tengah. Kebaruan dari penelitian ini adalah belum pernah dilakukan penelitian terkait gambaran perilaku cuci tangan dan menggunakan masker pada lansia sebagai upaya pencegahan COVID-19.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran serta keterangan mengenai cara penggunaan masker dan cara mencuci tangan yang benar pada lansia. Lansia diminta untuk mempraktekkan secara langsung penggunaan masker yang benar dan langkah mencuci tangan yang benar.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*. Total responden yang diwawancarai ada 97 lansia yang berasal dari berbagai daerah di Jawa Tengah. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diunggah ke dalam google formulir dan observasi langsung ke rumah responden. Waktu pengumpulan data kurang lebih dilakukan dalam satu bulan di kondisi pandemi COVID-19. Enumerator yang melakukan observasi telah mengikuti pelatihan sebelumnya dan menggunakan APD lengkap.

Responden yang peneliti wawancara adalah lansia yang berkenan untuk dijadikan responden penelitian ini. Tidak sedikit yang menolak untuk menjadi responden penelitian ini dengan alasan kondisi pandemi COVID-19.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Proses observasi yang dilakukan secara langsung oleh enumerator didapatkan gambaran dari 97 orang lansia di Jawa Tengah. Lansia yang menjadi responden dari penelitian ini mayoritas berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 54% dan perempuan sebanyak 46%. Presentase karakteristik lansia

berdasarkan usia yakni usia pertengahan dengan rentang usia 45-59 tahun ada 3,1% dan sangat tua dengan rentang usia lebih dari 90 tahun 2,1%. Pendidikan terakhir lansia mayoritas Sekolah Dasar dengan total 31%; sisanya 17% S1; 17% S2; 16% D1/D3; 11% SMA; 5% SMP dan terdapat 4% dari lainnya. Sejumlah 34% lansia tidak mengetahui jenis golongan darahnya; 29% memiliki golongan darah O; 23% golongan darahnya B; 11% bergolongan darah A; dan sisanya 3% memiliki golongan darah O.

Lansia yang menjadi responden penelitian ini mayoritas tinggal bersama anak dan cucu sebesar 46%; sebagian ada yang tinggal sendiri dirumahnya dengan jumlah 21%; urutan selanjutnya lansia banyak yang tinggal bersama anak saja di rumahnya dengan total 16%; hanya 9% yang tinggal bersama cucu saja dan sisanya ada 8% lansia tersebut tinggal bersama pembantu saja tanpa ada anak atau cucunya.

Lansia yang diobservasi diminta untuk mempraktekkan cara menggunakan masker yang benar, setelah diperhatikan oleh enumerator sebanyak 87% lansia sudah benar dalam menggunakan maskernya. Hanya ada 13% lansia yang belum bisa dan tidak benar dalam mempraktekkan cara menggunakan masker. Sejumlah 70% lansia sudah benar dalam praktek cuci tangan menggunakan sabun, hanya 30% yang belum tahu langkah-langkah cuci tangan menggunakan sabun.

### 3.2 Pembahasan

#### a. Cuci tangan dengan sabun

Dalam ajakan pencegahan COVID-19 yang dikeluarkan oleh WHO dijelaskan bahwa membersihkan tangan dapat bermanfaat untuk melawan penyebaran COVID-19. COVID-19 dapat menular melalui transmisi dari manusia ke manusia, salah satu mediana adalah telapak tangan yang kadang tanpa sadar saling bersentuhan atau menyentuh benda-benda terkontaminasi virus ini. Kemudian telapak tangan tersebut digunakan untuk menyentuh mata,

hidung, ataupun mulut yang menjadi jalur masuknya virus ke tubuh manusia (14). Sebuah artikel internasional juga menyebutkan bahwa tangan adalah media yang paling mudah untuk menyebarkan mikroorganisme (bakteri ataupun virus) dan penyebaran tersebut dapat dihentikan melalui cuci tangan dengan efektif (15). Namun perlu juga diwaspadai terhadap kondisi kulit sensitif, cuci tangan menggunakan sabun atau *handsanitizer* yang terlalu sering akan dapat menimbulkan iritasi pada kulit, sehingga perlu manajemen dengan baik (16).

Langkah mencuci tangan yang tepat menurut WHO adalah sebagai berikut: 1) Tuang cairan sabun atau usap sabun batang pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar; 2) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian; 3) Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih; 4) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci; 5) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian; dan 6) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Durasi mencuci tangan sekitar 20-30 untuk *hadrup* dan 40-60 detik dengan *handwash*.

Dalam penelitian ini, banyak dari lansia sudah paham dan mampu melakukan cuci tangan dengan benar. Pemahaman dan kemampuan yang benar tentang cuci tangan dapat menjadi salah satu faktor penghambat penyebaran mikroorganisme yang mungkin juga terdapat virus Sars-Cov-2. Hal ini menjadi keuntungan bagi lansia, yang mengerti dan mempraktekan perilaku cuci tangan dengan benar untuk mencegah penularan COVID-19. Sementara bagi lansia yang belum tepat dalam mempraktekan perilaku cuci tangan dapat diajarkan berulang oleh orang yang tinggal serumah atau tetangga terdekat bila lansia tersebut tinggal sendiri.

#### b. Penggunaan masker

Penggunaan masker adalah bagian dari paket komprehensif langkah-langkah pencegahan dan kontrol yang dapat membatasi penyebaran penyakit virus pernapasan tertentu, termasuk COVID-19. Masker dapat digunakan untuk perlindungan orang sehat (dipakai untuk melindungi diri sendiri ketika kontak dengan orang yang terinfeksi individu) atau untuk kontrol sumber (dikenakan oleh yang terinfeksi individu untuk mencegah penularan selanjutnya) (17). Penggunaan masker dapat menurunkan penyebaran COVID-19 dari orang yang bergejala ataupun tanpa gejala COVID-19 (18). Masker kain adalah alternatif yang sederhana, ekonomis dan berkelanjutan untuk mengganti penggunaan masker bedah sebagai cara pengendalian sumber SARS-CoV-2 di masyarakat umum (19)(20).

Masyarakat umum dianjurkan untuk menggunakan masker kain yang dapat dicuci dan digunakan berulang kali karena tingkat penularan yang tidak lebih tinggi daripada tenaga medis yang harus menggunakan masker medis atau bedah atau N95 karena risiko penularan COVID-19 yang tinggi (21). Penggunaan masker yang benar adalah sebagai berikut:

1. Sebelum memasang masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik) atau bila tidak tersedia, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%).
2. Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung dan pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.
3. Hindari menyentuh masker saat digunakan; bila tersentuh, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik atau bila tidak ada, cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%).
4. Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru. Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja. Masker kain dapat digunakan berulang kali.

5. Untuk membuka masker: lepaskan dari belakang. Jangan sentuh bagian depan masker; Untuk masker 1x pakai, buang segera di tempat sampah tertutup atau kantong plastik. Untuk masker kain, segera cuci dengan deterjen. Untuk memasang masker baru, ikuti poin pertama (22).

Dalam penelitian ini, banyak dari lansia sudah paham dan mampu menggunakan masker dengan benar. Pemahaman dan kemampuan yang benar tentang penggunaan masker menjadi salah satu faktor penghambat penyebaran virus Sars-Cov-2. Hal ini menjadi keuntungan bagi lansia, yang mengerti dan mempraktekan penggunaan masker dengan benar untuk mencegah penularan COVID-19. Sementara bagi lansia yang belum tepat dalam mempraktekan penggunaan masker dapat diajarkan berulang oleh orang yang tinggal serumah atau tetangga terdekat bila lansia tersebut tinggal sendiri.

#### 4. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa 87% lansia sudah benar dalam menggunakan maskernya. Hanya ada 13% lansia yang belum bisa dan tidak benar dalam mempraktekkan cara menggunakan masker. Sejumlah 70% lansia sudah benar dalam praktek cuci tangan menggunakan sabun, hanya 30% yang belum tahu langkah-langkah cuci tangan menggunakan sabun. Sehingga untuk meningkatkan jumlah lansia yang mampu mencuci tangan dan menggunakan masker dengan benar diajarkan berulang oleh orang yang tinggal serumah atau tetangga terdekat bila lansia tersebut tinggal sendiri.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kami sampaikan kepada tim enumerator yang telah membantu dalam pengumpulan data pada penelitian ini. Tim enumerator yang terdiri dari relawan MDMC daerah di Jawa Tengah.

## REFERENSI

1. Worldometer. Coronavirus Cases. Worldometer. 2020. p. 1–22.
2. Han Y, Yang H. The transmission and diagnosis of 2019 novel coronavirus infection disease (COVID-19): A Chinese perspective. *J Med Virol* [Internet]. 2020 Jun 12 [cited 2020 Jun 26];92(6):639–44. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jmv.25749>
3. Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1 [Internet]. Vol. 382, *New England Journal of Medicine*. Massachusetts Medical Society; 2020 [cited 2020 Jun 26]. p. 1564–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32182409/>
4. Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat [Internet]. [cited 2020 Jun 26]. Available from: [http://www.kemas.kemkes.go.id/porta1/konten/~pengumuman/042710-pedoman-pemberdayaan-masyarakat-dalam-pencegahan-covid-19-di-rt\\_rw\\_desa](http://www.kemas.kemkes.go.id/porta1/konten/~pengumuman/042710-pedoman-pemberdayaan-masyarakat-dalam-pencegahan-covid-19-di-rt_rw_desa)
5. DeCaprio D, Joseph Gartner C, Carol McCall CJ, Thadeus Burgess ClosedLoopai Kristian Garcia Healthfirst Sarthak Kothari ClosedLoopai Shaayaan Sayed ClosedLoopai C. Building a COVID-19 Vulnerability Index. 2020.
6. Older Adults and COVID-19 | CDC [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>
7. Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa - Masyarakat Umum | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/pedoman-pemberdayaan-masyarakat-dalam-pencegahan-covid-19-di-rt-rw-desa>
8. How to Protect Yourself & Others | CDC [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
9. COVID-19: 55-59 and 60-64 age groups most prone to infection - Health DG | Astro Awani [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <http://english.astroawani.com/malaysia-news/covid-19-55-59-and-60-64-age-groups-most-prone-infection-health-dg-238708>
10. Covid-19: death toll by age groups in Brazil, Italy, Spain and the US | Poder360 [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://www.poder360.com.br/coronavirus/covid-19-death-toll-by-age-groups-in-brazil-italy-spain-the-us/>
11. 80 Persen Korban Tewas Virus Corona di China Berusia 60 Tahun ke Atas [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://news.detik.com/internasional/d-4885883/80-persen-korban-tewas-virus-corona-di-china-berusia-60-tahun-ke-atas>
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20042700001/pasien-positif-corona-meninggal-dominan-lansia.html>
13. Muncul 2 Klaster di Rembang, 6 Polisi dan 42 Lansia Positif COVID-19 [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://jateng.idntimes.com/news/jateng/fariz-fardianto/muncul-2-klaster-di-rembang-6-polisi-dan-42-lansia-positif-covid>
14. Hand Hygiene in the Community [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/en/>
15. Alzyood M, Jackson D, Aveyard H, Brooke J. COVID-19 reinforces the importance of handwashing. Vol. 29, *Journal of Clinical Nursing*. Blackwell



16. Publishing Ltd; 2020. p. 2760–1. at-umum/cara-memakai-masker-yang-benar2
16. Beiu C, Mihai M, Popa L, Cima L, Popescu MN. Frequent Hand Washing for COVID-19 Prevention Can Cause Hand Dermatitis: Management Tips. *Cureus* [Internet]. 2020 Apr 2 [cited 2020 Aug 6];12(4). Available from: [/pmc/articles/PMC7195203/?report=abstract](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34812403/)
17. When and how to use masks [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
18. Using face masks in the community - Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/using-face-masks-community-reducing-covid-19-transmission>
19. Esposito S, Principi N, Leung CC, Migliori GB. Universal use of face masks for success against COVID-19: evidence and implications for prevention policies [Internet]. Vol. 55, *The European respiratory journal*. NLM (Medline); 2020 [cited 2020 Aug 6]. Available from: [/pmc/articles/PMC7191114/?report=abstract](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34812403/)
20. Howard J, Huang A, Li Z, Tufekci Z, Zdimal V, Westhuizen H-M van der, et al. Face Mask Against COVID-19: An Evidence Review. *Br Med J*. 2020;(April):1–8.
21. (No Title) [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: [https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/anjuran-mengenai-penggunaan-masker-dalam-konteks-covid-19.pdf?sfvrsn=8a209b04\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/anjuran-mengenai-penggunaan-masker-dalam-konteks-covid-19.pdf?sfvrsn=8a209b04_2)
22. Cara Memakai Masker yang Benar - Masyarakat Umum | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 [Internet]. [cited 2020 Aug 6]. Available from: <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat>