

## PERILAKU 3M (MENGGUNAKAN MASKER, MENCUCI TANGAN, MENJAGA JARAK) DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Suzana Indragiri<sup>1</sup>, Cucu Herawati<sup>1</sup>✉, Wulan Puspasari<sup>1</sup>, Iin Kristanti<sup>1</sup>,  
Nuniek Tri Wahyuni<sup>1</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon  
[cucue\\_herawatie@gmail.com](mailto:cucue_herawatie@gmail.com)

### ABSTRAK

*Covid-19* dapat menular dari orang yang terinfeksi kepada orang lain di sekitarnya melalui percikan batuk atau bersin. *Covid-19* juga dapat menular melalui benda-benda yang terkontaminasi percikan batuk atau bersin penderita *covid-19*. Salah satu desa tempat dilakukan penelitian merupakan status zonasi tinggi dengan kategori penyebaran virus tidak terkendali, transmisi lokal sudah terjadi dengan cepat dan wabah menyebar secara luas dan banyak kluster-kluster baru. Perilaku memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak merupakan salah satu upaya pencegahan untuk memutus rantai penularan *covid-19*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku 3M (menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak) pada masa pandemi *covid-19*. Rancangan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berada di tempat-tempat umum (pasar, cafe dan tempat belanja) berjumlah 2.950 jiwa. Jumlah sampel sebanyak 97 orang yang diambil secara *accidental sampling*. Data dianalisis secara statistik menggunakan analisis univariat dan penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan masyarakat sebagian besar menggunakan masker sebanyak 83,5%, sebagian besar tidak mencuci tangan sebanyak 62,9% serta sebagian masyarakat tidak menjaga jarak sebanyak 52,6%. Diharapkan sosialisasi secara rutin bagi masyarakat tentang protokol kesehatan pencegahan *covid-19* berupa pemasangan banner di tempat-tempat umum, pihak desa memastikan ketersediaan sarana cuci tangan di tempat-tempat umum dan dapat membagikan masker ke warganya. Serta dilakukan monitoring dan sanksi tegas terhadap masyarakat yang tidak menjalankan protokol kesehatan pencegahan *covid-19*.

Kata Kunci: *covid-19*, masker, jarak, cuci tangan.

### ABSTRACT

*Covid-19* can be transmitted from an infected person to others around then through coughing or sneezing droplets. *Covid-19* can also be transmitted through objects that are contaminated with coughs or sneezer with a *covid-19* sufferer. One of the village where the research the zoning status was high with the category of uncontrolled spread of the virus, local transmission had occurred quickly and the spread was widespread and there were many new clusters. The behavior of wearing masks, guarding hands and keeping a distance is one of the preventive efforts to break the chain of transmission of *Covid-19*. The purpose of this study was to describe 3M's behavior (using a mask, measuring hands, keeping a distance) during the *covid-19* pandemic. The design in this research is descriptive quantitative. The population of this research is all people who live in public places (markets, cafes and shopping places) totaling 2,950 people. The number of samples was 97 people who were taken by *accidental sampling*. Data were analyzed statistically using univariate analysis and data presentation in the form of frequency distribution. The results showed that most people used masks as much as 83.5%, most did not show their hands as much as 62.9% and some people did not care as much as 52.6%. Regular outreach to the public about the *covid-19* prevention health protocol, can be in the form of placing banners in public places, the village ensures the

*availability of hand washing facilities in public places and can distribute masks to its residents. As well as monitoring and strict sanctions for people who do not carry out the covid-19 prevention health protocol.*

*Keywords: covid-19, mask, distance, hand wash.*

## LATAR BELAKANG

Pada Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei. Sumber penularan kasus ini masih belum diketahui pasti, tetapi kasus pertama dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan.[1] Awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai *2019 novel coronavirus* (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-19) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara dan teritori lainnya.<sup>5</sup> Pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemik<sup>6</sup> Hingga tanggal 29 Maret 2020, terdapat 634.835 kasus dan 33.106 jumlah kematian di seluruh dunia.[2]

*Covid-19* dapat menular dari orang yang terinfeksi kepada orang lain di sekitarnya melalui percikan batuk atau bersin. *Covid-19* juga dapat menular melalui benda-benda yang terkontaminasi percikan batuk atau bersin penderita *covid-19*. Orang lain yang menyentuh benda-benda terkontaminasi tersebut lalu menyentuh mata, hidung dan mulut mereka dapat tertular penyakit ini. Virus penyebab *covid-19* dapat bertahan di udara sekitar satu jam, sedangkan di permukaan benda-benda dapat bertahan selama beberapa jam. Di permukaan berbahan plastik dan besi tahan karat virus dapat bertahan hingga 72 jam, pada cardboard selama 24 jam dan pada tembaga bertahan selama 4 jam.[3] Dikutip dari *worldometers*, pada tanggal 30 Desember 2020, terdapat 82.647.809 kasus konfirmasi *covid-19* di seluruh dunia dengan jumlah kematian 1.803.040 jiwa, sementara tren tertinggi kasus terkonfirmasi per bulan Desember tanggal 23 sebanyak 696.182 kasus, sedangkan pada tanggal 24 sebanyak 695.040 kasus, namun pada tanggal 29 mengalami penurunan sebanyak 624.091 kasus. Di Indonesia, konfirmasi *covid-19* per 30 Desember sebesar 735.124 dan penambahan kasus konfirmasi terbanyak dalam satu minggu terakhir pada tanggal 30 mencapai 8.002 kasus.[4] Di Kabupaten Tegal, total kasus konfirmasi *covid-19* per 23 Desember 2020 sebesar 3.218 dengan jumlah penambahan kasus tertinggi pada 15 Desember 2020 sebesar 107 kasus. Untuk kecamatan pangkah jumlah kasus per 04 Desember 2020 sebanyak suspect 16 kasus, probabel 1 kasus, positif yang isolasi mandiri sebanyak 5

kasus, positif dirawat sebanyak 3 kasus, positif sembuh 287 kasus dan positif meninggal 11 kasus. Sedangkan di desa Bogares Lor status zonasi tinggi dengan kategori penyebaran virus tidak terkendali, transmisi lokal sudah terjadi dengan cepat dan wabah menyebar secara luas dan banyak kluster-kluster baru.[5]

Melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan *covid-19*, Pemerintah gencar mensosialisasikan Gerakan 3 M di masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). Gerakan 3 M tersebut meliputi memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. Gerakan ini merupakan salah satu upaya pencegahan untuk memutus rantai penularan *covid-19* di Indonesia. Salah satu gerakan yang kini menjadi fokus pemerintah dan gencar disosialisasikan kepada masyarakat yakni gerakan memakai masker kain saat berada di tempat umum.[6] Menggunakan masker merupakan salah satu upaya pencegahan *covid-19*. Penggunaan masker yang tepat yaitu gunakan dengan hati-hati, pastikan masker menutup mulut dan hidung, dan kaitkan dengan kuat untuk meminimalisasi jarak antara wajah dan masker. Jika masker lembap ganti dengan masker baru yang bersih dan kering. Menggunakan sekali pakai dan segera buang setelah dilepas. Jenis masker disesuaikan dengan tingkat resikonya, masker medis digunakan untuk tenaga kesehatan sedangkan masyarakat dapat menggunakan masker nonmedis, yaitu masker yang terbuat dari bahan lain (misal, kain katun).[7] Berdasarkan penelitian Devi Pramita Sari, 2020, sebanyak 6 dari 36 responden tidak menggunakan masker. Dan 10 responden lainnya tidak menggunakan masker dengan benar. Hal tersebut dapat menambah resiko penularan *covid-19*.[8]

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 3 Tahun 2014(2014: 4) mencuci tangan yang benar adalah salah satu unsur dari tiga pilar pembangunan Indonesia bidang kesehatan yakni berpola hidup sehat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rohmat Suprpto, dkk. (2020) terhadap 23 responden sebanyak 74% belum mengetahui cara mencuci tangan sesuai protokol WHO.[9] Enam langkah cuci tangan menurut WHO adalah pertama telapak tangan digosok dengan sabun, kedua menggosok punggung telapak tangan secara bergantian kanan dan kiri, ketiga mensela-selai jari jemari juga dengan sabun, keempat ujung jari dicuci dengan bersih, kelima menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian,

dan yang keenam adalah letakkan semua ujung jari pada telapaktangandan bersihkan dengan digosok secara perlahan menggunakan air mengalir.[10] Upaya pencegahan berikutnya adalah menjaga jarak fisik (*physical distancing*) . Riset yang dilakukan oleh Pelupessy, dkk (2020) pada 4.823 responden di Indonesia menemukan bahwa kebijakan untuk menjaga jarak dalam bentuk anjuran (bukan aturan) dinilai sangat efektif hanya oleh 28,6% responden saja, sementara 36% lainnya menilai efektif, dan 23,9% responden lainnya menilai hanya sedikit efektivitasnya. Sehingga masih banyak masyarakat yang tidak mematuhi anjuran *physical distancing*. [11] Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini untuk mengkaji Perilaku 3M ( menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak ) dalam upaya pencegahan penyebaran  *covid-19*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif.[12] Variabel dalam penelitian ini adalah menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat yang berada di tempat-tempat umum (pasar, cafe dan tempat belanja), besar sampel dalam penelitian ini berdasarkan hasil penghitungan diperoleh 97 sampel responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dianalisis secara statistic menggunakan analisis univariat dan penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Menggunakan Masker pada Masa Pandemi Covid-19**

Menggunakan Masker	Frekuensi	Persentase (%)
1. Tidak	16	16,5 %
2. Ya	81	83,5 %
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa responden yang tidak menggunakan masker sebanyak 16 responden (16,5%) dan yang menggunakan masker sebanyak 81 responden (83,5%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Mencuci Tangan pada Masa Pandemi Covid-19**

Mencuci tangan	Frekuensi	Persentase (%)
1. Tidak	61	62,9 %
2. Ya	36	37,1 %
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa responden yang tidak mencuci tangan sebanyak 61 responden (62,9%) dan yang mencuci tangan sebanyak 36 responden (37,1%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Menjaga Jarak pada Masa Pandemi Covid-19**

Menjaga Jarak	Frekuensi	Persentase (%)
1. Tidak	51	52,6 %
2. Ya	46	47,4 %
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa responden yang tidak menjaga jarak sebanyak 51 responden (52,6%) dan yang menjaga jarak sebanyak 46 responden (47,4%).

## **Pembahasan**

Perilaku menggunakan masker

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden sebagian besar menggunakan masker sebanyak 83,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat menggunakan masker.[8] Dan sebagian besar responden di Kabupaten Muna selalu menggunakan masker saat bepergian keluar rumah (57,8%). Namun, masih ada 35,5% yang mengaku jarang menggunakan masker saat keluar rumah dan 6,7% yang mengaku tidak menggunakan masker saat keluar rumah. Penggunaan masker di masa pandemi ini sangat penting untuk melindungi diri dan orang lain.[13] Serta sejalan dengan penelitian lain bahwa sebagian besar responden memiliki mempunyai kebiasaan menggunakan masker saat berada diluar rumah sebanyak 65,8%, mengaku jarang menggunakan masker sebanyak 29,7% dan 4,54% responden tidak menggunakan masker.[14]

Upaya preventif terbaik yang dilakukan adalah dengan menghindari paparan virus dengan didasarkan pada PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Untuk mencapai tujuan ini, langkah-langkah utama yang hendaknya dilaksanakan masyarakat seperti penggunaan masker, menutup mulut dan

hidung saat bersin ataupun batuk.[15] Setiap orang diwajibkan menggunakan masker penutup wajah ketika berada di tempat umum ketika kebijakan *physical distancing* sulit untuk dilaksanakan dengan disiplin. Masker kain direkomendasikan sebagai penghalang sederhana untuk mencegah *aerosol* pernapasan di udara terhirup oleh orang lain pada saat orang dengan infeksi *covid-19* bersin, batuk, atau berbicara. Hal ini disebut sebagai kontrol sumber. Rekomendasi ini berdasarkan hal yang telah diketahui tentang dampak pernapasan dalam penyebaran virus yang menyebabkan *covid-19* dikaitkan dengan bukti yang didapatkan dari studi klinis dan laboratorium yang menunjukkan masker kain mengurangi semprotan saat dipakai dengan baik yakni menutupi hidung, mulut hingga dagu. *Covid-19* menyebar terutama pada orang-orang yang berjarak sekitar 1 meter, sehingga penggunaan masker kain sangat penting ketika orang-orang saling berdekatan satu sama lain atau pembatasan jarak sulit untuk dilaksanakan.[16]

Menggunakan masker merupakan salah satu upaya pencegahan *covid-19*. Sesuai Peraturan Pemerintah nomor 21 tahun 2020 tentang penggunaan masker dan penyediaan sarana cuci tangan pakai sabun (CTPS) untuk mencegah penularan *covid-19* dimana seluruh masyarakat wajib menggunakan masker di luar rumah, namun banyaknya pemberitaan mengenai virus ini hanyalah rekayasa dan masyarakat sudah mulai jenuh dengan keadaan pandemi ini sehingga masih terdapat masyarakat yang tidak menggunakan masker sebanyak 16,5 %. Hal ini menjadi salah satu penyebab masih dalam status zonasi tinggi dengan kategori penyebaran virus tidak terkendali, transmisi lokal sudah terjadi dengan cepat dan wabah menyebar secara luas dan banyak kluster-kluster baru.

#### Perilaku mencuci tangan

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar tidak mencuci tangan ketika berada di tempat-tempat umum sebanyak 62,9%. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa ditemukan sebanyak 74% belum menerapkan perilaku mencuci tangan yang benar.[9] Dan penelitian sama menunjukkan bahwa responden masih memiliki perilaku CTPS yang rendah.[17] Tetapi hasil penelitian tidak sama dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan 64,1% mempunyai kebiasaan selalu

mencuci tangan pakai sabun.[18]

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 3 Tahun 2014 (2014: 4) mencuci tangan yang benar adalah salah satu unsur dari pilar pembangunan Indonesia bidang kesehatan terutama dalam menekan angka kejadian *covid-19*. [9] Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan salah satu indikator output dari strategi nasional STBM (Sanitasi Total Berbasis Masyarakat), yaitu setiap rumah tangga dan sarana pelayanan umum dalam suatu komunitas (seperti sekolah, kantor, rumah makan, puskesmas, pasar, terminal, pondok pesantren ) tersedia fasilitas cucitangan (air, sabun, sarana cuci tangan), sehingga semua orang mencuci tangan dengan benar.[19]

Cuci tangan adalah salah satu cara yang efektif untuk membunuh kuman, diketahui virus *covid-19* dapat menempel pada bagian tubuh terutama tangan yang menyentuh benda yang sudah tertular oleh droplet.[20] Sesuai Peraturan Pemerintah nomor 21 tahun 2020 tentang penggunaan masker dan penyediaan sarana cuci tangan pakai sabun (CTPS) untuk mencegah penularan *covid-19* dimana seluruh masyarakat wajib mencuci tangan ketika berada di luar rumah. Namun, pandemi yang sudah lama terjadi dan kepercayaan masyarakat terhadap pemerintah mulai berkurang menjadikan masyarakat jenuh dan tidak patuh mencuci tangan. Hal ini menyebabkan peningkatan status zonasi dengan kategori penyebaran virus tidak terkendali dan banyak menambah kluster- kluster baru. Sosialisasi dan pengawasan perlu dilakukan secara rutin agar masyarakat selalu menggunakan mencuci tangan ketika berada di tempat-tempat umum.

#### Perilaku menjaga jarak

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden sebagian besar tidak menjaga jarak sebanyak 52,6%. Hasil penelitian yang sama terhadap 4.823 responden di Indonesia menemukan masih banyak masyarakat yang tidak mematuhi anjuran *physical distancing* karena hanya 28,6% responden menilai menjaga jarak sangat efektif dan 36% lainnya menilai efektif, sementara 23,9% responden menilai hanya sedikit efektivitasnya.[11] Selain itu ada yang mengemukakan masih terdapat masyarakat yang tidak menjaga jarak dan sebanyak 66,33% responden atau 1.570 responden dari



2.367 responden menyatakan selalu menjaga jarak saat berkomunikasi di luar rumah dengan lawan bicara.[21]

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan masyarakat yang melakukan aktivitas di luar rumah (sebesar 86,2%) dengan sekitar 33,8% nya masih beraktivitas keluar rumah 4 kali atau lebih dalam satu hari. Hal ini perlu menjadi perhatian sebab semakin tinggi frekuensi aktivitas di luar rumah dan semakin lama berada di luar rumah (tempat keramaian), maka seorang akan semakin rentan terkena infeksi virus *covid-19*. [22] Dalam fase pandemi, menjaga jarak merupakan salah satu upaya pencegahan penyebaran *covid-19*. Diterapkannya himbauan menjaga jarak (*social distancing*) bagi masyarakat, kelompok rentan yang terdiri dari anak-anak, ibu hamil, dan lansia menjadi salah satu kelompok yang mengalami dampak terburuk. Tenaga kesehatan wajib mengedepankan pengkajian terhadap kelompok rentan dapat dirangkai dengan persiapan dalam hal pemahaman terkait *covid-19*, bagaimana upaya pencegahan, hambatan yang mungkin terjadi dalam melaksanakan upaya pencegahan, serta modifikasi apa yang bisa dilakukan kelompok rentan untuk mendukung upaya *social distancing*. Perlunya kesejahteraan kelompok rentan untuk diperhatikan karena rendahnya akses terhadap pelayanan sosial dan kesehatan yang dapat dijangkau oleh kelompok ini.[23]

Menjaga jarak dinilai sangat efektif dalam mencegah penularan *covid-19*. Dengan menjaga jarak minimal 1 meter dapat mencegah seseorang terkena droplet yang dapat menularkan *covid-19*. [11] Sesuai Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK 01.07/Menkes/382/2020 tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *covid-19* dimana masyarakat wajib menjaga jarak minimal 1 meter ketika berada di tempat-tempat umum. Namun, sebagian besar masyarakat tidak menjaga jarak ketika berada di tempat-tempat umum, hal ini menyebabkan penyebaran virus masih tidak terkendali. Banyaknya masyarakat yang tidak menjaga jarak dikarenakan mereka merasa tidak enak menjauh dari orang lain dan menjaga jarak dianggap tidak terlalu perlu saat berbicara dengan orang lain selama lawan bicara tidak batuk atau bersin. Sehingga sosialisasi harus terus dilakukan secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat agar menjaga jarak ketika berada di tempat-tempat umum

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Sebanyak 16 responden (16,5%) tidak menggunakan masker dan yang menggunakan masker sebanyak 81 responden (83,5%). Sebanyak 61 responden (62,9%) yang tidak mencuci tangan dan yang mencuci tangan sebanyak 36 responden (37,1%). Sebanyak 51 responden (52,6%) yang tidak menjaga jarak dan yang menjaga jarak sebanyak 46 responden (47,4%).

### Saran

Sebaiknya perbanyak banner-banner yang berisi himbauan dan promosi Kesehatan terkait protokol *covid-19*, ketersediaan sarana cuci tangan selalu dalam kondisi baik, melakukan pengawasan dan evaluasi terhadap penerapan protokol *covid-19*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. H. A. Rothan and S. N. Byrareddy, "Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company 's public news and information , " no. January, 2020.
2. A. Susilo *et al.*, "Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini," *J. Penyakit Dalam Indones.*, vol. 7, no. 1, p. 45, 2020.
3. D. Taylor, A. C. Lindsay, and J. P. Halcox, "Correspondence Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1," *Nejm*, pp. 0–2, 2020.
4. "Worldometers," 2020. [Online]. Available: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal, "Laporan Covid-19," 2020.
6. D. E. S. Rinawati Sembiring, "Sosialisasi Penerapan Protokol Kesehatan di Masa Pandemi dengan Pembagian Masker Kesehatan kepada Para Pedagang dan Pengunjung Pasar Tradisional Pajak Sore Padang," vol. 1, no. September, pp. 124–130, 2020.
7. WHO, "Anjuran Mengenai Masker dalam konteks Covid-19 Masker," 2020.
8. Devi Pramita Sari and Nabila Sholihah 'Atiqoh, "Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 Di Ngronggah," *Infokes J. Ilm. Rekam Medis dan Inform. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 52–55, 2020.
9. R. Suprpto *et al.*, "Pembiasaan Cuci Tangan yang Baik dan Benar pada Siswa Taman Kanak-Kanak (TK) di Semarang," *J. Surya Masy.*, vol. 2, no. 2, p. 139, 2020.

10. Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal, "6 Langkah Cuci Tangan Menurut Standart WHO," 2020.
11. dk Pelupessy, D., Surtiari, G. A. K., "Studi Sosial Covid-19: Studi 3 Karantina Wilayah Jakarta. Gugus Tugas Penanganan Covid-19," 2020.
12. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. 2017.
13. Arum Dian Pratiwi, "Problematika Sosial Pandemi Covid-19. Gambaran Penggunaan Masker di Masa Pandemi Covid-19 Pada masyarakat di Kabupaten Muna," 2020.
14. N. K. Sri Untari, "Gambaran Penggunaan Masker di Masa Pandemi Covid-19 pada Masyarakat di Kabupaten Grobogan," vol. 4, no. 24, pp. 2018–2020, 2020.
15. F. Di Gennaro *et al.*, "Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future perspectives: A narrative review," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 8, 2020.
16. CDC, *Considerations for Wearing Cloth Face Coverings*. 2020.
17. T. B. Purnama, S. R. H. Eliandy, and C. Lestari, "Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Santri di Pondok Pesantren Kota Medan," *J. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 15, no. 2, pp. 70–74, 2020.
18. W. Wahyuni and S. Fatmawati, "Peningkatan Pengetahuan Pbhs Dan Penerapan Cuci Tangan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Santri Di Lingkungan Pondok Pesantren," *GEMASSIKA J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, p. 196, 2020.
19. Kemenkes RI, "Profil Kesehatan Indonesia," 2014.
20. Kemenkes RI, "Cuci Tangan Kunci Bunuh Virus Covid-19. Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19," 2020.
21. D. R. Simanjuntak, T. M. Napitupulu, A. M. Wele, and R. Yanie, "Gambaran Kepatuhan Masyarakat Menerapkan Protokol Kesehatan COVID-19 Di Tempat Umum Periode September 2020 di DKI Jakarta," *Fak. Kedokt. Univ. Kristen Indones.*, no. September 2020, 2020.
22. N. Widyaningrum, Y. Djayanti Putri, and Wilopo, "Gambaran Penerapan Physical Distancing Sebagai Upaya Menekan Persebaran Covid-19 Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta," *Nusant. J. Ilmu Pengetah. Sos.*, vol. 7, no. 2, pp. 470–481, 2020.
23. N. Anung Ahadi Pradana, Casman, "Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia," *J. Kebijak. Kesehat. Indones. JKKI*, vol. 9, no. 2, pp. 61–67, 2020.