

## Hubungan Dukungan Keluarga dan Dukungan Teman dengan Perilaku 5M Pencegahan COVID-19

Wirda Farah<sup>1</sup>, Dela Aristi<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

**\*Korespondensi:**

Dela Aristi,  
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan 15419, Indonesia.

E-mail:  
[delaristi@uinjkt.ac.id](mailto:delaristi@uinjkt.ac.id)

DOI:  
<https://doi.org/10.70304/jmsi.v1i03.17>

Copyright © 2022, Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia  
E-ISSN: 2828-1381  
P-ISSN: 2828-738X

**Abstrak:** Meningkatnya kasus COVID-19, mengakibatkan kerugian yang besar bukan hanya pada bidang kesehatan melainkan juga pada bidang pendidikan, sosial, juga ekonomi. Oleh karena itu, masyarakat perlu melakukan upaya pencegahan 5M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas dan menjaga jarak agar COVID 19 bisa menurun kasusnya. Berdasarkan literatur salah satu hal yang mempengaruhi perilaku yaitu faktor penguat yang berasal dari luar individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga, dan dukungan teman dengan perilaku 5M upaya pencegahan COVID-19 di Kecamatan Rappocini Kota Makassar tahun 2021. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Responden penelitian berjumlah 125 orang. Analisis data penelitian yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 56,8% responden memiliki perilaku 5M pencegahan COVID-19 yang buruk. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga ( $P\text{-value} = 0,006$ ), dan dukungan teman ( $P\text{-value} = 0,001$ ) dengan perilaku 5M pencegahan COVID-19. Keluarga dan teman sebagai orang yang terdekat bisa terus saling memotivasi dan memberikan informasi bermanfaat untuk orang-orang disekitarnya terkait perilaku 5M pencegahan COVID-19.

**Kata kunci :** Dukungan, keluarga, teman, perilaku 5M, pencegahan COVID 19

**Abstract:** The increasing cases of COVID-19 have resulted in huge losses not only in the health sector but also in the educational, social and economic fields. Therefore, the community needs to take 5M prevention efforts, namely washing hands, wearing masks, staying away from crowds, reducing mobility and maintaining distance so that COVID 19 cases can decrease. Based on the literature, one of the things that influence behavior is reinforcing factors that come from outside the individual. This study aims to determine the relationship between family support and friend support with 5M behavior to prevent COVID-19 in Rappocini District, Makassar City in 2021. This study is quantitative with a cross sectional design. Research respondents amounted to 125 people. Analysis of research data is univariate and bivariate analysis using Chi Square test. The results showed that 56.8% of the respondents had poor 5M Covid-19 prevention behavior. There is a significant relationship between family support ( $P\text{-value} = 0.006$ ) and friend support ( $P\text{-value} = 0.001$ ) with 5M behavior to prevent COVID-19. Family and friends as the closest people can continue to motivate each other and provide useful information for those around them related to the 5M behavior to prevent COVID-19.

**Keywords:** Support, family, friends, 5M behavior, prevention of COVID-19

## Latar Belakang

COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu *Sars-CoV-2* yang di laporkan pertama kali di Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. Penyakit ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam di atas 38°C, batuk dan sesak nafas bagi manusia. Selain itu dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan juga diare. Penderita COVID-19 yang berat, dapat menimbulkan pneumonia, sindroma pernafasan akut, gagal ginjal, bahkan sampai kepada kematian <sup>(1)</sup>.

Berdasarkan data dari satgas COVID-19 kota Makassar per 05 Juli 2021, tercatat ada 5 kecamatan dengan kasus COVID-19 paling banyak yaitu diantaranya adalah kecamatan Rappocini mencapai 4.458 kasus, Biringkanaya sebanyak 4.035 kasus, Tamalate 3.654 kasus, Manggala 3.445 kasus, dan kecamatan Panakukang 3.422 kasus. Meningkatnya kasus COVID-19 mengakibatkan kerugian yang besar baik dalam bidang ekonomi, pendidikan, dan sosial kemasyarakatan. Penurunan kasus ini dapat terjadi jika semua masyarakat mengikuti upaya pencegahan 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas dan menjaga jarak) <sup>(2)</sup>.

Upaya pencegahan 5M COVID-19 pada awal tahun 2020 sudah mulai diabaikan, ditambah lagi dengan mulai dibukanya tempat wisata yang menjadi salah satu pusat kerumunan orang menyebabkan peningkatan kasus COVID-19. Di sisi lain, telah ditemukannya vaksin COVID-19 merupakan angin segar dalam situasi pandemi saat ini karena dapat memutus rantai penularan penyakit COVID-19. Namun, perlu ditekankan bahwa program vaksinasi tidak cukup untuk melindungi seseorang dari terinfeksi COVID-19, penerapan 5M dalam upaya pencegahan COVID-19 juga tetap harus dilakukan.

Pandemi COVID 19 membuat aktivitas di luar rumah menjadi terbatas dan sebagian besar waktu dihabiskan bersama keluarga di rumah. Oleh karena itu, keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku 5M pencegahan COVID 19. Keluarga mampu memberikan pengaruh satu sama lain, baik secara fisik maupun psikis. Keluarga memiliki peran dan tanggung jawab yang besar terhadap kesehatan diri maupun anggota yang lain. Keluarga dapat menyediakan vitamin, buah-buahan, dan sayur-sayuran untuk meningkatkan imunitas, menyediakan masker, handsanitizer, dan lainnya <sup>(3)</sup>.

Selain keluarga, kedekatan antar teman juga mampu mempengaruhi gaya hidup perilaku individu, termasuk perilaku 5M pencegahan COVID 19. Oleh karena itu, dalam keadaan pandemi COVID-19 dukungan teman sangat berperan untuk mengingatkan satu sama lain untuk tetap menerapkan perilaku pencegahan COVID-19, membagikan informasi dari sumber yang terpercaya, tidak mengajak bertemu selama PSBB berlangsung dan memberikan motivasi atau semangat untuk selalu menjaga kesehatan <sup>(4)</sup>. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan dukungan keluarga dan dukungan teman dengan perilaku 5M pencegahan COVID-19 di Kecamatan Rappocini Kota Makassar.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain studi deskriptif *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google formular*. Lokasi dan waktu penelitian yaitu di Kecamatan Rappocini Kota Makassar Bekasi pada Desember 2021. Variabel independen penelitian ini yaitu dukungan keluarga dan dukungan teman. Sedangkan variabel dependennya yaitu perilaku 5M pencegahan COVID 19. Responden penelitian adalah masyarakat berusia 18 – 60 tahun berjumlah 125 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *convenience sampling*. Analisis data dalam penelitian yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

## Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 56,8% responden memiliki perilaku 5M pencegahan COVID 19 yang buruk. Faktor penguatnya seperti dukungan keluarga (72%) dan dukungan teman (63,2%) termasuk dalam kategori mendukung.

**Tabel 1.**  
Distribusi Frekuensi Variabel yang diteliti  
(N=125)

Variabel	Kategori	n	%
Perilaku 5M pencegahan COVID 19	Baik	54	43,2
	Buruk	71	56,8
Dukungan Keluarga	Mendukung	90	72
	Tidak Mendukung	35	28
Dukungan Teman	Mendukung	79	63,2
	Tidak Mendukung	46	36,8

Tabel 2 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga (p-value 0,006), dan dukungan teman (0,001) dengan perilaku 5M pencegahan COVID-19.

**Tabel 2.**  
Hubungan Dukungan Keluarga, Dukungan Teman dan Dukungan Lingkungan Sosial dengan Perilaku 5M Pencegahan COVID-19  
(N=125)

Variabel	Kategori	Perilaku 5M Pencegahan COVID-19				P-value
		Buruk		Baik		
		n	%	n	%	
Dukungan Keluarga	Tidak Mendukung	37	72,5	14	27,5	0,006
	Mendukung	34	45,9	40	54,1	
Dukungan Teman	Tidak Mendukung	45	72,6	17	27,4	0,001
	Mendukung	26	41,3	37	58,7	

## Pembahasan

### Perilaku 5M Pencegahan COVID 19

Perilaku 5M pencegahan COVID 19 meliputi memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau dengan *hand sanitizer*, menjaga jarak baik fisik dan sosial, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilisasi. Perubahan perilaku akan berjalan dengan lancar apabila didukung oleh lingkungan kebijakan, sistem dan produk layanan kesehatan, norma masyarakat, serta individu<sup>(1)</sup>.

Perilaku 5M pencegahan COVID-19 yang buruk pada responden dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurangnya menggunakan masker ganda, kurangnya dalam menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, dan juga masih terdapat keluarga yang membuat acara dan dihadiri oleh orang lain serta masih banyaknya yang keluar rumah seperti ke tempat-tempat perbelanjaan dan tempat umum yang lainnya. Sedangkan untuk perilaku menggunakan masker, mencuci tangan, menggunakan handsanitizer, dan menggunakan masker saat berada di dalam rumah, sebagian besar sudah berada dalam kategori baik.

Masyarakat yang menerapkan perilaku pencegahan COVID-19 dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal penting untuk menekan penyebaran virus SARS-CoV-2. Oleh karena itu, perlu dukungan dari berbagai pihak baik pemerintah, tenaga kesehatan maupun anggota masyarakat itu sendiri yang diwakili oleh lingkup terkecil yaitu keluarga dan *peer group* (teman).

### **Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku 5M Pencegahan COVID 19**

Keluarga mempunyai peranan penting dalam upaya pencegahan penyebaran penyakit COVID 19. Keluarga dapat memberikan dukungan kepada anggota keluarganya serta menanamkan budaya untuk hidup bersih dan sehat, membiasakan cuci tangan dan memakai masker. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan informasional, instrumental, penghargaan dan emosional <sup>(5)</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan keluarga yang mendukung memiliki perilaku 5M pencegahan COVID 19 yang baik dibandingkan responden dengan keluarga yang tidak mendukung. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku 5M pencegahan COVID-19. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aprilianingtyas dan Indarjo, terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan COVID-19. Responden yang memiliki dukungan keluarga mendukung lebih banyak melakukan perilaku pencegahan COVID-19 yang baik. Begitupun sebaliknya, responden yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarganya maka cenderung melakukan perilaku pencegahan COVID-19 yang buruk <sup>(3)</sup>.

Hal ini dikarenakan keluarga termasuk lingkungan terdekat individu yang mempunyai hubungan kuat antar anggota keluarga. Keluarga bisa berperan dalam menyampaikan informasi, mengingatkan, dan memotivasi untuk selalu menerapkan perilaku pencegahan COVID-19 seperti menggunakan masker, melakukan cuci tangan pakai sabun, menjaga jarak, serta tetap tinggal di rumah apabila tidak mempunyai kepentingan yang mendesak <sup>(3)</sup>. Selain itu, peran keluarga menjadi sangat penting dan dapat menjadi garda terdepan untuk memutus mata rantai dari persebaran wabah COVID-19 <sup>(6)</sup>.

### **Hubungan Dukungan Teman dengan Perilaku 5M Pencegahan COVID 19**

Dukungan sosial, emosional, tindakan nyata, dan informasi sangat dibutuhkan terlebih dalam situasi wabah COVID-19. Dukungan tersebut diharapkan mampu mendorong (*reinforcing*) terbentuknya perilaku pencegahan COVID-19 dalam diri setiap orang. Dukungan tersebut salah satunya bisa berasal dari teman <sup>(4)</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki dukungan teman memiliki perilaku 5M pencegahan COVID-19 yang buruk dibandingkan responden yang memiliki dukungan teman memiliki perilaku 5M pencegahan COVID-19 yang baik. Hasil uji statistika menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan perilaku 5M pencegahan COVID-19. Hal ini sejalan dengan penelitian Kundari, dkk 2020 dimana dukungan teman berhubungan signifikan terhadap perilaku pencegahan COVID-19 pada masyarakat Jabodetabek. Selain itu, penelitian Sari dan Budiono juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan rekan kerja dengan perilaku pencegahan penularan COVID-19 pada pegawai Kantor BKKBN Pusat <sup>(7)</sup>.

Dukungan sosial sebaya adalah memberi dan menerima bantuan, pemahaman bersama, menghormati, dan saling memberdayakan orang-orang yang dalam situasi yang sama melalui dukungan, persahabatan, empati, saling berbagi, dan saling memberi bantuan psikologis <sup>(8)</sup>. Yu, dkk menjelaskan bahwa individu yang tetap terhubung dengan teman atau keluarga melalui panggilan video atau telepon saat pandemi COVID-19 dapat meningkatkan tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis <sup>(9)</sup>.

### **Kesimpulan**

Perilaku 5M pencegahan COVID 19 responden sebagian besar masih dalam kategori buruk khususnya menggunakan double masker, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, dan menghindari kerumunan. Hasil uji statistika menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman dan dukungan keluarga dengan perilaku

pencegahan 5M COVID-19.

### **Saran**

Keluarga dan teman sebagai orang yang paling dekat diharapkan mampu memberikan dukungan motivasi, informasi dan emosional dalam rangka menerapkan perilaku 5M pencegahan COVID-19 kepada anggota keluarga yang lain dan teman-teman lainnya.

### **Ucapan Terimakasih**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Pemerintah Kota Makassar khususnya Kecamatan Rappocini yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian dan masyarakat yang telah bersedia menjadi responden. Selain itu, peneliti juga berterimakasih kepada kerabat dan tim yang telah membantu dalam pengambilan data.

### **Konflik Kepentingan**

Penelitian ini tidak mempunyai konflik kepentingan dari pihak manapun. Penelitian ini sudah memiliki persetujuan etik dari Komisi Etik penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nomor surat Un.01/F.10/KP.011/KE.SP/02.08.007/2022.

### **Daftar Pustaka**

1. Kemenkes RI. Buku Pedoman Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan COVID-19. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2020.
2. Satgas. Peta Sebaran Kasus Corona Virus. Satuan tugas penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id/peta-sebaran> diakses pada 26 oktober 2020.
3. Aprianiingtyas, Della. "Perilaku Pencegahan COVID-19 pada Lanjut Usia." HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development) 6.1 (2022).
4. Kundari, Nurul Fadhillah, et al. "Hubungan Dukungan Sosial dan Keterpaparan Media Sosial terhadap Perilaku Pencegahan COVID-19 pada Komunitas Wilayah Jabodetabek Tahun 2020." Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 30.4 (2020).
5. Alvita, Galia Wardha, et al. "Pemberdayaan Dukungan Keluarga Dalam Meningkatkan Pemahaman Pencegahan Covid-19 Di Masyarakat Kabupaten Demak." Jurnal Pengabdian Kesehatan 4.1 (2021): 10-20.
6. Ashidiqie, M. L. I. I. "Peran Keluarga Dalam Mencegah Coronavirus Disease 2019." SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I 7.8 (2020): 911-922.
7. Sari, Andesta, and Irwan Budiono. "Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Covid-19." Indonesian Journal of Public Health and Nutrition 1.1 (2021): 50-61.
8. Mead S, Hilton D, Curtis L. Peer Support : A Theoretical Perspective. Psychiatric Rehabilitation Journal. 2001;25(2):134-41
9. Yu H, Li M, Li Z, Xiang W, Yuan Y, Liu Y, et al. Coping Style, Social Support and Psychological Distress in the General Chinese Population in The Early Stages of the COVID-19 Epidemic. BMC Psychiatry. 2020;20(426).