

HUBUNGAN *SELF CARE* MANAJEMENT PASIEN PASCA COVID-19 DENGAN KEPATUHAN PROTOKOL KESEHATAN

Erwin Silitonga¹, Taruli Rohana Sinaga², Linda Susanti Giawa³

¹Dosen Keperawatan, ²Dosen Kesehatan Masyarakat ³, Mahasiswa Keperawatan
Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

¹Email: erwin.joy.silitonga@gmail.com

ABSTRAK

Perawatan diri (*self care*) merupakan sebuah tindakan mengupayakan orang lain untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki agar dikembangkan secara maksimal, sehingga seseorang dapat mempertahankan fungsi yang optimal. Melakukan *self care* (perawatan diri) untuk pencegahan penularan Covid-19 yaitu dengan melakukan kepatuhan protokol kesehatan. Tingkat kepatuhan dapat dimulai dari tindak mengindahkan setiap aspek anjuran hingga mematuhi rencana terutama mematuhi protokol kesehatan COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self care manajemen* pasien pasca covid-19 dengan kepatuhan protokol kesehatan. Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien pasca covid-19 yang pernah dirawat di Puskesmas Pematang Johar. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 49 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan *Self Care Management* dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan dengan *P Value* 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *Self Care Management* dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan di Puskesmas Pematang Johar. Penelitian ini memberikan pengetahuan baru bagi Responden untuk menerapkan *Self Care Management* dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan dalam pencegahan Covid-19 dan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian secara luas dengan menggunakan metode serta dapat melakukan penelitian secara mendalam kepada pasien pasca covid-19 kelayakan dalam melakukan *self care management* dengan kepatuhan protokol kesehatan.

Kata Kunci: *Self Care Management*, Kepatuhan Protokol Kesehatan

ABSTRACT

Self-care is an act of seeking others to develop their abilities to be developed to the fullest, so that a person can maintain optimal function. Carrying out self-care (self-care) to prevent the transmission of Covid-19, namely by complying with health protocols. The level of compliance can start from heeding every aspect of the recommendation to following the plan, especially complying with the COVID-19 health protocol. This study aims to determine the relationship between self-care management of post-covid-19 patients with health protocol compliance at Pematang Johar Health Center. The design of this research is a cross sectional research design. The population in this study were all post-covid-19 patients who had been

treated at Pematang Johar Health Center. The sample in this study were 49 people. Sampling using Total Sampling. Data processing was carried out using the Chi-Square test. The results showed that there was a relationship between Self Care Management and Health Protocol Compliance with a P Value of 0.000 (<0.05). Based on the results of this study, it can be concluded that there is a relationship between Self Care Management and Health Protocol Compliance at Pematang Johar Health Center. This study provides new knowledge for Respondents to apply Self Care Management with Health Protocol Compliance in the prevention of Covid-19 and further researchers are able to develop extensive research using methods and can conduct in-depth research on post-covid-19 patients the feasibility of carrying out self care management with compliance with health protocols

Keywords: *Self Care Management, Health Protocol Compliance*

PENDAHULUAN

Virus Corona atau *Corona Virus Disease* pada tahun 2019 (COVID-19) menjadi permasalahan global yang cukup serius. Virus Corona merupakan wabah yang saat ini sedang melanda banyak negara di dunia. Virus ini menyerang sistem pernafasan manusia dan menyebabkan infeksi pada saluran pernafasan. Gejala virus ini yaitu flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrom* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrom* (SARS). Virus Corona merupakan jenis virus baru yang ditemukan pertama kali di Wuhan Cina tahun 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrom Coronavirus Disease-2019* (COVID-19). Gejala Virus Corona mirip dengan SARS, Jika dilihat dari persentase angka kematian, kasus kematian akibat SARS (9,6%) lebih tinggi dibanding COVID-19 (Kurang dari 5 %). Meskipun demikian jumlah kasus COVID-19 lebih banyak dibanding SARS, COVID19 juga mempunyai penyebaran yang cepat dan luas dibanding SARS.

Indonesia merupakan salah satu dari 216 negara yang terkonfirmasi kasus COVID-19. Kasus COVID-19 pertama kali muncul di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dan sampai tanggal 14 Oktober 2020 jumlah korban yang terkonfirmasi 344.749 orang, dengan jumlah sembuh 267.851 orang dan 12.156 orang meninggal dunia. Peningkatan kasus COVID-19 yang terjadi di masyarakat salah satu penyebabnya ialah penyebaran virus ini yang cepat dan meluas ke seluruh daerah di Indonesia. Sumatera Utara menjadi salah satu provinsi yang masih menjadi salah satu daerah berzona merah dengan jumlah kasus 11.508 orang terinfeksi, 9.015 orang sembuh dan 480 orang meninggal dunia. Penyebaran COVID-19 yang cukup luas membawa banyak dampak bagi masyarakat dan terkhusus pasien COVID-19 sendiri. Salah satu dampaknya ialah kehilangan nyawa, penurunan ekonomi, terkendala aktivitas pendidikan, dan sosial.

Kasus Covid-19 di Sumatera Utara terus bertambah. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Sumatera Utara memperbarui jumlah kasus positif Covid-19 bertambah 2 orang pada Selasa, 09 Juni 2020. Sehingga total pasien positif di Sumatera Utara saat ini berjumlah 619 orang. Dari kasus pasien positif terdapat 189 orang yang sembuh dan 53 jiwa yang meninggal dunia. Sedangkan pasien dalam pengawasan (PDP) meningkat menjadi 134 orang. Orang dalam pemantauan (ODP) juga mengalami peningkatan menjadi 433 orang.

Pasien terbanyak terdapat di Kota Medan yang saat ini telah ditetapkan menjadi Zona Merah, dengan tidak patuhnya masyarakat terhadap protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah, akan menjadi masalah dalam pencegahan penularan mata rantai Covid-19, karena hal ini penanganan Covid19 akan semakin sulit dan membutuhkan waktu yang panjang, itu artinya akan semakin berdampak terhadap masyarakat.

Manajemen perawatan diri adalah kemampuan mengenal dan mengevaluasi tanda gejala

perubahan fisik secara spesifik yang muncul pada diri seseorang yang harus di waspadai dan menentukan tindakan yang harus dilakukan pada saat tanda gejala ini muncul (Kristianti, 2021).

Perawatan diri (*self care*) merupakan sebuah tindakan mengupayakan orang lain untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki agar dikembangkan secara maksimal, sehingga seseorang dapat mempertahankan fungsi yang optimal. Tujuan dari *self care* ini adalah sebagai strategi untuk mengupayakan pencegahan penularan virus covid-19. Pentingnya *selfcare* manajemen pada pasien pasca covid-19 dapat menjadi pelindung bagi dirinya untuk mencegah kembali timbulnya virus covid-19. Jika *self care* berada dalam level tinggi atau baik maka angka terhindar dari virus covid-19 akan meningkat (Technol, 2020).

Kasus yang terjadi di Indonesia sendiri tergolong cukup besar terhadap penyebaran virus COVID-19, di Indonesia sendiri menerapkan kebijakan untuk membatasi penyebaran virus COVID-19 yang disebut PSBB (pembatasan sosial berskala besar) meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan social budaya, pembatasan moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan (Kristianti, 2021). Perilaku merupakan tindakan seseorang yang berkaitan dengan dirinya sendiri maupun orang lain.

Perubahan perilaku masyarakat yang diharapkan yaitu cukup istirahat, konsisten berolahraga, tidak panik, bergembira dan mengonsumsi makanan bergizi serta patuh pada protocol kesehatan pencegahan covid-19, yang sering dikenal dengan istilah 3M, yaitu memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan pakai sabun (Sari, 2021). Penelitian oleh Ma et al (2020) menunjukkan bahwa penggunaan masker mampu menghalangi aerosol virus sebesar 99,98% untuk masker N95 dan 97,14% pada masker medis. WHO menyarankan penggunaan masker dilakukan saat berada di sekitar orang lain. Penggunaan masker yang tepat, penyimpanan, dan pembersihan atau pembuangan masker juga sangat penting untuk meningkatkan efektifitasnya.

Menjaga jarak sosial atau social distancing ditekankan untuk dilakukan untuk mengendalikan pandemi Covid-19. Studi tentang jarak yang efektif telah dilakukan, dan diketahui bahwa 1,6 - 3,0 m adalah jarak sosial yang aman untuk mengendalikan transmisi aerosol virus yang dihembuskan saat seseorang berbicara. Meningkatkan jarak sosial juga dapat mengurangi tingkat infeksi 20-40% selama 30 menit pertama (Sun & Zhai, 2020).

Selanjutnya, cara sederhana dan efektif untuk mencegah penularan virus 2019-nCoV adalah mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun selama 20 detik dan di pastikan seluruh bagian tangan tercuci hingga bersih, termasuk punggung tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari dan kuku. Tingkat kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan 3M masih belum memuaskan. Data Satuan Tugas menunjukkan hingga bulan November 2020 terjadi tren penurunan penerapan protokol kesehatan. Dimana persentase kepatuhan untuk memakai masker ialah 58,32%. Sedangkan untuk menjaga jarak persentasenya ialah 43,46%. Peta zonasi kepatuhan memakai masker dan menjaga jarak, dari data 512 kabupaten/kota yang masuk, hanya kurang dari 9% kabupaten/kota yang patuh dalam memakai masker dan kurang dari 4% kabupaten/kota yang patuh dalam menjaga jarak (KPCPEN, 2021).

Meningkatnya kasus Covid-19 ditengah pelaksanaan PKM Mikro, sebagai akibat dari rendahnya kepatuhan masyarakat dalam melaksanakan protokol kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang mengabaikan protokol kesehatan. Dimasa pandemi tidak cukup hanya dengan kegiatan perawatan diri (*Self Care*) saja tetapi dalam memutus rantai penularan Covid-19 masyarakat harus menyadari bahwa kepatuhan akan protocol kesehatan merupakan kebutuhan esensial untuk melindungi diri dimasa pandemi.

Gencarnya *tracing* dan *testing* harus diikuti dengan kepatuhan melaksanakan protokol kesehatan untuk menekan laju penularan COVID-19. Jangan pernah lelah untuk melakukan

edukasi dan mengingatkan protokol kesehatan.

Berdasarkan *survey* pendahuluan di Puskesmas Pematang Johar diketahui bahwa pasien Covid-19, di tahun 2021 bulan April-Maret 2022 berjumlah 49 orang. Pada saat penulis melakukan *survey* awal di dapatkan informasi dari puskesmas bahwasannya pasien yang telah sembuh dari Covid-19 masih belum memahami *Self Care manajemen* dengan benar sehingga kepatuhan protokol kesehatan tidak dilakukan sesuai yang telah dianjurkan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Kuantitatif* dengan desain penelitian *Cross Sectional* bertujuan untuk menghubungkan antara variabel bebas dan terkait dengan waktu pengukuran atau kuisioner data variabel independen dan dependen hanya di lakukan satu kali saja pada suatu saat tertentu.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

a. Umur

Tabel Distribusi Frekuensi data demografi berdasarkan Umur Responden (n=49)

Umur (Tahun)	f	%
25-35	17	34,7
36-45	26	53,1
46-55	6	12,2
Total	49	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas dari responden adalah berumur 36-45 tahun dengan jumlah responden 26 orang sebanyak (53,1%).

b. Jenis Kelamin

Tabel Distribusi Frekuensi data demografi berdasarkan Jenis Kelamin Responden (n=49)

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki Perempuan	17	34,7
	32	65,3
Total	49	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas dari responden adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden 32 orang sebanyak (65,3 %).

c. Tingkat Pendidikan

Tabel Distribusi Frekuensi data demografi berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden (n=49)

Kategori	f	%
SD	18	36,7
SMP	8	16,3
SMA	17	34,7
S1	6	12,2
Total	49	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas dari responden berpendidikan SD dengan jumlah 18 orang sebanyak (36,7%).

d. Pekerjaan

Tabel Distribusi Frekuensi data demografi berdasarkan Pekerjaan Responden (n=49)

Kategori	f	%
Petani	28	57,1
Wiraswasta	15	30,6
PNS	6	12,2
Total	49	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas dari responden memiliki pekerjaan adalah Petani dengan jumlah 28 orang sebanyak (57,1%).

e. Self Care Manajemen

Tabel Distribusi Frekuensi data berdasarkan *Self Care Manejement* Responden (n=49)

Kategori	f	%
Baik	12	24,5
Cukup	29	59,2
Kurang	8	16,3
Total	49	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas dari *Sel f Care Menejement* responden dengan jumlah 29 orang adalah Cukup (59,2%).

f. Kepatuhan Protokol Kesehatan

Tabel Distribusi Frekuensi data berdasarkan Kepatuhan Protokol Kesehatan (n=49)

Kategori	f	%
Baik	13	26,5
Cukup	31	63,3
Kurang	5	10,2
Total	49	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas dari Kepatuhan Protokol Kesehatan responden berjumlah 31 adalah Cukup (63,3%).

Analisa Bivariat

Tabel Distribusi Hubungan *Self Care Managemen* dan Kepatuhan Protokol Kesehatan Responden (n=49).

Self Care

Kepatuhan Protokol Kesehatan

	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah		p-Value
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik Cukup	12	100	0	0	0	0	12	24,5	0,000
	1	3,4	27	93,1	1	3,4	29	59,2	
Kurang	0	0	4	50,0	4	50,0	8	16,3	
Jumlah	13	26,5	31	63,3	5	10,2	49	100	

Berdasarkan tabel diketahui bahwa *self care* manajemen Baik kategori kepatuhan protokol kesehatan Baik 100%, kategori kepatuhan protokol kesehatan Cukup 0% dan kategori kepatuhan protokol kesehatan Kurang 0 %. Dari *self care* manajemen Cukup kategori kepatuhan protokol kesehatan Baik 3,4 %, kategori kepatuhan protokol kesehatan Cukup 93,1 %, dan kategori kepatuhan protokol kesehatan Kurang 3,4 %. *self care* manajemen Kurang kategori kepatuhan protokol kesehatan Baik 0 %, kategori kepatuhan protokol kesehatan Cukup 50,0%, dan kategori kepatuhan protokol kesehatan Kurang 50,0%.

Hasil uji statistic dengan menggunakan *Chi Square* antara *Self Care* Manajemen dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan di Puskesmas Pematang Johar menunjukkan bahwa adanya hubungan *Self Care* Manajemen Pasien Pasca Covid-19 dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan di Puskesmas Pematang Johar dengan *P Value* 0,000.

PEMBAHASAN

Self Care Manajemen Pasien Pasca Covid-19

Self Care merupakan sebuah tindakan mengupayakan orang lain untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki agar dikembangkan secara maksimal, sehingga seseorang dapat mempertahankan fungsi yang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas respon menerapkan *self care* Cukup sebanyak 59,2%. Penelitian ini dibuktikan dengan jawaban responden yang mengatakan lebih sering membersihkan diri setelah dari luar rumah, melakukan olahraga, makan 3 kali sehari dan minum air putih sesuai kebutuhan serta mengonsumsi vitamin setiap hari tetapi ada juga responden yang masih mengabaikan *self care* seperti masih mengonsumsi rokok, minuman beralkohol dan tidak melakukan etika batuk ketika sakit.

Hasil penelitian juga menunjukkan *self care* baik sebanyak 24,5%. Hal ini di buktikan dari jawaban responden yang mengatakan sering melakukan olahraga, mengonsumsi vitamin setiap hari, makan 3 kali sehari dan minum air putih sesuai kebutuhan, memperbanyak konsumsi sayur dan buah sering membersihkan diri setelah dari luar rumah, sering berjemur dan memiliki waktu istirahat yang cukup.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan *self care* kurang sebanyak 16,3%. Hal ini di buktikan dari jawaban responden yang mengatakan jarang melakukan etika batuk ketika sakit, tidak memiliki waktu istirahat tidur yang cukup, jarang mengonsumsi sayur dan buah, tidak mengonsumsi vitamin, masih mengonsumsi rokok dan minuman beralkohol, jika sakit tidak segeraberobat dan jarang berjemur di pagi hari.

Hasil penelitian ini di pengaruhi oleh faktor usia. Usia yang semakin bertambah sangat mempengaruhi *self care* manajemen yang akan membuat seseorang dalam pengambilan keputusan semakin meningkat seperti berfikir rasional, dapat mengendalikan emosi, toleran dan terbuka terhadap pandangan orang lain dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk kesehatannya. Usia dewasa akan membuat seseorang mampu melakukan perawatan dirinya secara mandiri dengan optimal. Berdasarkan usia dapat di ketahui seberapa sanggup dan seberapa terlaksananya perawatan diri responden, jika di bandingkan dengan usia muda,

dewasa dan lansia maka usia muda dan dewasa masih bisa melakukan perawatan diri dengan baik sedangkan di usia tua tidak lagi mengutamakan perawatan diri karena keterbatasan fisik yang kurang mampu melakukan aktifitas yang banyak seperti berolahraga, waktu istirahat yang kurang, jika sakit harus menunggu keluarga untuk di bawa berobat dan kebersihan diri kurang. Hasil penelitian ini juga di pengaruhi faktor jenis kelamin. Jenis kelamin memiliki kontribusi dalam kemampuan diri. Pada penelitian ini cenderung responden berjenis kelamin perempuan yang lebih sering melakukan *self care* manajemen dalam berkegiatan sehari-hari.

Kemampuan perawatan diri perempuan jauh lebih baik dari laki-laki karena perempuan lebih menjaga penampilan diri sehingga memicu kebiasaan dalam menerapkan perawatan diri, sedangkan laki-laki sering kali mengabaikan perawatan diri seperti mengkonsumsi rokok, minum minuman beralkohol, tidak memiliki waktu tidur yang cukup karena sering bergadang dan jarang mengkonsumsi vitamin dan sayuran. Hasil penelitian ini juga di pengaruhi oleh faktor pendidikan. Perbedaan tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan, responden yang berpendidikan tinggi lebih mudah mengerti informasi sehingga dapat membawa perilaku positif seperti halnya mengerti betapa pentingnya melakukan *self care* manajemen dalam menjaga kesehatan diri terutama di masa pandemic covid-19.

Saat penelitian berlangsung beberapa kendala yang di alami peneliti adalah bagaimana menyampaikan dan menjelaskan pentingnya *self care* manajemen untuk di lakukan karena keterbatasan pengetahuan dari responden. Hasil penelitian ini di pengaruhi oleh faktor pekerjaan. Saat melakukan penelitian ada sebagian responden yang bekerja sebagai pegawai puskesmas sehingga sangat paham akan pentingnya *self care* manajemen untuk di lakukan ada juga berprofesi sebagai guru yang dalam kategori cukup melakukan *self care*. Sebagai pekerja petani dalam penelitian ini sangat jarang bisa melakukan *self care* dengan baik karena faktor pekerjaan yang lebih banyak melakukan aktifitas di luar rumah seperti berkebun sehingga beberapa poin dalam *self care* terabaikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anisa Dwi Cahyani (2021), yang mengatakan Self Care mayoritas Cukup dengan jumlah 44,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurul Wachyu F.A (2020), yang mengatakan *self care* cukup dengan jumlah 54%.

Kepatuhan Protokol Kesehatan Pasien Pasca Covid-19

Kepatuhan adalah derajat dimana pasien mengikuti anjuran klinis dari dokter yang mengobatinya. Kepatuhan berasal dari kata patuh yaitu suka menurut perintah, taat kepada perintah/aturan dan disiplin yaitu ketaatan melakukan sesuatu yang dianjurkan atau yang ditetapkan, kepatuhan adalah secara sederhana sebagai perluasan perilaku individu yang berhubungan dengan merubah gaya hidup yang sesuai dengan petunjuk medis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas respon menerapkan protokol kesehatan cukup sebanyak 63,3% Penelitian ini dibuktikan dengan jawaban responden yang mengatakan sering mencuci tangan menggunakan air dan sabun, menggunakan masker saat berada di luar, menghindari keramaian/kerumunan, menggunakan *hand sanitizer* saat berada di luar dan membatasi diri menggunakan transportasi public.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas respon menerapkan protokol kesehatan baik sebanyak 26,5%. Penelitian ini dibuktikan dengan jawaban responden yang mengatakan sering mencuci tangan menggunakan air dan sabun, menggunakan masker saat berada di luar, menghindari keramaian/kerumunan, menggunakan *hand sanitizer* saat berada di luar, membatasi diri menggunakan transportasi public, membersihkan rumah secara rutin menggunakan cairan desinfektan, mengkonsumsi makanan yang matang, menghindari menyentuh wajah dan menghindari kontak fisik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas respon menerapkan protokol kesehatan kurang sebanyak 10,2%. Penelitian ini dibuktikan dengan jawaban responden yang

mengatakan jarang mencuci tangan menggunakan air dan sabun, menggunakan masker saat berada di luar, menghindari keramaian/kerumunan, menggunakan *hand sanitizer* saat berada di luar, membatasi diri menggunakan transportasi public, membersihkan rumah secara rutin menggunakan cairan desinfektan, mengkonsumsi makanan yang matang, menghindari menyentuh wajah dan menghindari kontak fisik.

Hasil penelitian ini di pengaruhi oleh faktor usia. Usia juga dapat mempengaruhi kepatuhan protocol kesehatan respon denyang dimana di usia dewasa lebih mengerti bahwa anjuran dalam melakukan protokol kesehatan itu penting untuk di lakukan dan usia dewasa lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah di bandingkan dengan usia tua yang lebih sering menghabiskan waktu di rumah.

Hasil penelitian ini juga di pengaruhi faktor jenis kelamin. Pada penelitian ini responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan, kepatuhan protocol kesehatan yang dilakukan dapat di kategorikan cukup patuh karena pernyataan responden yang menutup mulut dan hidung ketika bersin menggunakan lengan atau tisu, menggunakan *hand sanitizer* ketika berada di luar, membersihkan rumah secara rutin menggunakan cairan desinfektan, mencuci tangan menggunakan air saat setelah memegang benda asing. Berbanding terbalik dengan laki-laki yang jarang melakukan hal tersebut di atas.

Hasil penelitian ini juga di pengaruhi oleh faktor pendidikan. Perbedaan tingkat pendidikan juga mempengaruhi kepatuhan protokol kesehatan. Dimasa pandemik ini kepatuhan protokol kesehatan dalam masyarakat sangat minin sekali, responden yang berpengetahuan akan lebih mudah patuh melakukan protokol kesehatan.

Hasil penelitian ini di pengaruhi juga oleh faktor pekerjaan. Saat melakukan penelitian ada sebagian responden yang bekerja sebagai pegawai puskesmas (PNS), wiraswasta, petani. Maka pekerja sebagai pegawai puskesmas (PNS), wiraswasta akan lebih patuh untuk melakukan protokol kesehatan karena tuntutan pekerjaan dan kewajiban di tempat bekerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Donga Anggreni (2020), yang menyatakan sebagian responden mayoritas Cukup yaitu sebanyak 84,7%. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tariana Ginting (2021), yang menyatakan sebagian responden mayoritas Cukup yaitu sebanyak 66,7%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang Hubungan *Self Care* Manajemen Pasien Pasca Covid-19 Dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan pasien di wilayah kerja Puskesmas di Pematang Johar dapat di simpulkan : Mayoritas responden dalam *Self Care* Manajemen adalah Cukup sebesar (59,2%). Mayoritas responden dalam Kepatuhan Protokol Kesehatan adalah Cukup sebesar (63,3%). Ada hubungan *Self Care* Manajemen dan Kepatuhan Protokol Kesehatan di Puskesmas Pematang Johar dengan ($p= 0,000$, dan $p\text{-value}<0,05$).

Disarankan kepada seluruh responden agar tetap menerapkan *Self Care* Manajemen (Perawatan Diri) dan tetap mematuhi Protokol Kesehatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kepada Petugas Puskesmas juga disarankan kepada pihak Puskesmas agar tetap memberikan edukasi kepada masyarakat tentang *self Care* Manajemen dan Pelaksanaan Protokol Kesehatan serta pentingnya menerapkan *Self Care* Manajemen dan protokol kesehatan agar terhindar dari paparan virus covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Sudiarti, P. E., Zr, Z., Ariesta, M., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2021). Penerapan Protokol Kesehatan Covid-19 Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(April), 466–471.
- Feng, Z. (2020). No Title The epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19) in China. *Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) in China.*, 2(8), 113–

122.
<https://doi.org/10.46234/ccdcw2020.03.2>.
- WHO. (2020). Coronavirus (COVID-19) Data. <https://www.who.int/data#reports> Gaol,
- M. J. L. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Care pada Penderita DM di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019. *Poltekkes Kemenkes Medan*, 2(1), 1. <http://poltekkes.aplikasiakademik.com/xmlui/handle/123456789/2147>
- Nizmah Fajriyah, N., Kartikasari, D., & Faradisi, F. (2021). Pengetahuan dan Sikap Terhadap Kepatuhan Pelaksanaan Protokol Kesehatan Tentang Kesigapan Menghadapi New Normal Tingkat Kelurahan/Desa di Kabupaten Pekalongan. *Kajen: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembangunan*, 5(01), 50–60. https://doi.org/10.54687/jurnalkajenv5_i01.5 JurnalCOVIDLIPI.(n.d.).
- Artama, S., Rif'atunnisa, & L, B. M. (2021). Kepatuhan Remaja Dalam Penerapan Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19 Di Lingkungan Sangingloe Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(1), 65–72.
- Gagal, P., Di, J., & Mangusada, R. S. D. (2020). 3(1), 2(3). 8487(1), 39–47.
- Romadhon, W. A., Aridamayanti, B. G., Syanif, A. H., & Sari, G. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-care Behavior pada Klien dengan Hipertensi di Komunitas. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(April), 37.
- Novian, A. (2013). Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (1), 100–105.
- Baswara Press : " Hubungan Self Care Management Pasien Pasca Covid-19 Dengan Kepatuhan Protokol Kesehatan. 81-130
- Sari Dwi Perwito. (2021). SOSIALISASI KEPATUHAN PROTOKOL KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* .Vol. 5, No. 3
- Kristiani A., Felicia Risca R., & Ovikariani. (2021). " Gambaran Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19" Vol 4
- Nurhayat),.) periterhadap peluraban spikolijo. Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara, *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*..
- Zaura, T. A., Bahri, T. S., & Darliana, D. (2012). *JIMF Kep Volume V Nomor 2 Tahun 2021*. 38-46.
- Widyakusumaputra, Y. I., & Manalu, N. V. (2020). Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Warga Dalam Menjalankan Protokol Kesehatan Di Masa New Normal Pandemi Corona. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), 366. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p04>
- Anggreni, D., & Safitri, C. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja tentang COVID-19 dengan Kepatuhan dalam Menerapkan Protokol Kesehatan di Masa New Normal. *Hospital Majapahit*, 12(2), 134–142.
- Kirana, J., Rajagukguk, K. P., Lailan, E., & Lubis, S. (2020). Analisis Dampak Covid-19 Pada Masyarakat Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Prodi PGSD*, 1(1), 64–69.
- Erida Silalahi, L. (2021). Efektivitas Edukasi Self-Care Terhadap Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Sukapura Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, Vol. 4(No. 1), 15–22.
- Samidah, I., Murwati, & Sulastri. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Melakukan Kepatuhan Protokol Kesehatan Covid-19 Di Desa Pondok Batu Kabupaten Mukomuko Tahun 2020. *Jnph*, 9(