

## **TINGKAT PENERAPAN LITERASI KESEHATAN DI LINGKUNGAN KELUARGA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Dian Nurhaeni<sup>1\*)</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi, No. 229, kode pos 40154, Indonesia

<sup>\*)</sup>E-mail: [diannurhaeni@upi.edu](mailto:diannurhaeni@upi.edu)

### **Abstrak**

Literasi kesehatan merupakan kemampuan seseorang untuk mendapatkan atau mengakses informasi kesehatan, memproses, dan memahaminya. Dengan adanya pandemi Covid-19, literasi kesehatan sangat penting diterapkan. Apalagi penyebaran Covid-19 klaster keluarga menjadi penyumbang kasus terbesar, maka literasi kesehatan di lingkungan keluarga perlu diperhatikan. Keluarga merupakan tempat pertama bagi setiap individu untuk melaksanakan aktivitas. Oleh karena itu, setiap keluarga perlu memperhatikan kesehatan setiap anggota keluarganya. Untuk menciptakan kesehatan dalam lingkungan keluarga, salah satu upayanya adalah dengan menerapkan literasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga, khususnya pada masa pandemi. Lalu melihat bagaimana pentingnya lingkungan keluarga menerapkan literasi kesehatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian diambil dari tingkat pelajar/mahasiswa, pekerja, orang tua, atau ibu rumah tangga, dengan jumlah responden sebanyak 67 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga pada masa pandemi Covid-19 berada di tingkat netral atau cukup. Penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga belum tercapai dengan maksimal. Masih ada beberapa keluarga yang tidak menerapkan salah satu bentuk literasi kesehatan. Padahal literasi kesehatan sangat penting dilaksanakan, terutama saat pandemi Covid-19. Oleh karena itu, diharapkan setiap keluarga dapat meningkatkan literasi kesehatan untuk mencegah penularan Covid-19. Untuk memaksimalkan penerapan literasi kesehatan pada masa pandemi, setiap keluarga harus berperilaku disiplin. Keluarga harus menerapkan beberapa perilaku sehat agar terhindar dari paparan virus Covid-19.

Kata kunci: Kesehatan, keluarga, literasi kesehatan, pandemi Covid-19

### **Level of Implementation of Health Literature in the Family Environment During the Covid-19 Pandemic**

#### **Abstract**

Health literacy is a person's ability to obtain or access health information, process, and understand it. With the Covid-19 pandemic, health literacy is very important to implement. Moreover, the spread of Covid-19 in the family cluster is the biggest contributor to cases, so health literacy in the family environment needs to be considered. The family is the first place for each individual to carry out activities. Therefore, every family needs to pay attention to the health of each family member. To create health in the family environment, one of the efforts is to implement health literacy. This study aims to determine the level of application of health literacy in the family environment, especially during the pandemic. Then see how important the family environment is to implement health literacy. This type of research is quantitative research with descriptive method. The research sample was taken from the level of students, workers, parents, or housewives, with a total of 67 respondents. The results showed that the application of health literacy in the family environment during the Covid-19 pandemic was at a neutral or sufficient level. The application of health literacy in the family environment has not been achieved optimally. There are still some families who do not apply one form of health literacy. Even though health literacy is very important, especially during the Covid-19 pandemic. Therefore, it is hoped that every family can improve health literacy to prevent the transmission of Covid-19. To maximize the application of health literacy during a pandemic, every family must behave in a disciplined manner. Families must adopt some healthy behaviors to avoid exposure to the Covid-19 virus.

Keywords: Health, family, health literacy, Covid-19 pandemic

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 sampai saat ini masih saja berlangsung, meskipun sudah ada beberapa negara yang dinyatakan bebas dari virus corona tersebut. Virus corona atau *Corona Virus Disease* pertama kali menyebar pada tahun 2019 dari Kota Wuhan, China. Penularannya dapat terjadi melalui tetesan pernapasan dari batuk atau bersin (Rosyanti & Hadi, 2020). Oleh karena itu, penyebaran virus ini terbilang cepat hingga ke berbagai belahan dunia. Sampai saat ini sudah sebanyak 213 negara yang terjangkit virus tersebut dan merasakan berbagai dampaknya. Salah satu negara yang terdampak wabah ini adalah Indonesia. Penyebaran virus pertama kali masuk ke Indonesia sekitar awal bulan Maret tahun 2020. Setelah itu, virus ini terus menyebar ke berbagai daerah di seluruh Indonesia sehingga mengakibatkan ribuan orang terinfeksi dan ada ribuan orang lainnya yang meninggal dunia.

Menurut data dari covid19.go.id, kasus terkonfirmasi positif Covid-19 per 13 Maret 2022 di Indonesia sebanyak 5.890.495 kasus. Pasien sembuh sebanyak 5.395.433 orang dan pasien meninggal dunia sebanyak 152.166 orang. Negara Indonesia berada di urutan ke-17 jika dibandingkan dengan kasus di negara lain. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa penyebaran virus corona sampai saat ini belum berhenti. Meskipun segala upaya telah dilakukan, seperti pemberian vaksinasi Covid-19, menjaga protokol kesehatan, sampai ada beberapa kegiatan dan pekerjaan yang dilaksanakan di rumah, tetapi penyebaran virus masih berlangsung. Bahkan virus corona digolongkan menjadi empat gen CoV, yaitu Alpha coronavirus, Beta coronavirus, Delta coronavirus, dan Gamma coronavirus (Rosyanti & Hadi, 2020), di mana golongan Delta mempunyai penyebaran yang lebih cepat. Selain empat golongan tersebut, masih ada beberapa varian virus corona yang lain. Kabar terbarunya sudah ditemukan varian baru, yaitu Omicron yang muncul dari Afrika. Bahkan saat ini varian Omicron sudah menyebar di Indonesia dan menyebabkan banyak orang terinfeksi virus tersebut.

Dengan adanya pandemi Covid-19 yang belum selesai, kesehatan merupakan hal yang menjadi prioritas. Setiap orang perlu menjaga dan memperhatikan kesehatannya. Mulai dari menjaga pola hidup sehat, rajin berolahraga, memperhatikan asupan makanan, serta memperhatikan kebersihan dan kenyamanan lingkungan sekitar. Karena kesehatan merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh setiap orang, baik itu kesehatan fisik, maupun psikis. Berdasarkan Undang-Undang RI No. 23 Tahun 1992 (Lestari, 2021), kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang dapat membuat seseorang hidup dengan produktif. Kemudian menurut WHO (Lestari, 2021) sehat adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit, baik secara fisik, psikis, atau emosional. Jadi, kesehatan merupakan kondisi seseorang yang baik dan bebas dari segala penyakit. Maka dari itu, kesehatan tidak akan lepas dari kehidupan seseorang, apalagi di masa pandemi Covid-19 seperti ini.

Lingkungan yang menentukan di mana seseorang tinggal juga merupakan hal yang berpengaruh bagi kesehatan, misalnya lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga merupakan tempat pertama bagi setiap individu untuk beradaptasi. Maka dari itu, peran keluarga dalam menerapkan segala aktivitas kesehatan sangat penting. Hal itu disebabkan karena lingkungan keluarga akan menjadi contoh perilaku untuk setiap anggota keluarga, terutama bagi seorang anak. Perilaku anak akan cenderung mencontoh perilaku yang dilakukan oleh orang tuanya. Maka dari itu, peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak dan keluarganya perlu diperhatikan. Khususnya di masa pandemi, segala yang berkaitan dengan kesehatan perlu menjadi prioritas untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan bebas dari penyakit. Keluarga merupakan penentu bagi kesehatan setiap anggotanya sehingga menjadi sangat penting untuk menciptakan suatu kebiasaan yang baik. Terutama kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan.

Dilansir dari voaindonesia.com, klaster keluarga menjadi salah satu penyumbang kasus Covid-19 tertinggi di berbagai daerah. Penyebaran virus corona di klaster keluarga disebabkan oleh anggota keluarga itu sendiri yang berada di tempat yang sama, misalnya rumah. Penyebaran dapat disebabkan dari seorang anggota keluarga yang sering beraktivitas di luar rumah. Misalnya ada salah satu anggota keluarga yang bekerja di kantor, makan di luar rumah, atau bermain dengan tidak menerapkan protokol kesehatan. Hal itu dapat memungkinkan mereka untuk membawa virus dari luar dan menularkannya kepada anggota keluarga yang lain. Apalagi jika di dalam rumah terdapat banyak anggota keluarga yang dapat menyebabkan proses penyebaran semakin cepat. Selain itu, virus juga dapat menempel pada benda yang ada di sekitar rumah. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa durasi kontaminasi virus yang ditemukan pada benda dan permukaan, yaitu pada plastik 2-3 hari, *stainless steel* 2-3 hari, kardus hingga 1 hari, dan tembaga hingga 4 jam (Rosyanti & Hadi, 2020). Jika hal tersebut tidak langsung ditangani, virus akan mudah menular dengan cepat.

Dengan adanya penyebaran virus melalui klaster keluarga, dapat terlihat bahwa peran keluarga sangat penting untuk mencegah penularan Covid-19. Menurut Friedman (Yuliyanti & Zakiyah, 2016), tugas keluarga dalam bidang kesehatan meliputi: 1) mengenal masalah kesehatan keluarga; 2) mampu mengambil keputusan kesehatan yang tepat; 3) memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit; 4) mempertahankan suasana rumah untuk menjamin kesehatan; dan 5) memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan begitu, keluarga bisa menjadi tempat untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Salah satu caranya adalah dengan menaati dan melaksanakan protokol kesehatan. Menurut Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (Althafi & Ramadhana, 2021), upaya melaksanakan dan menaati protokol kesehatan merupakan bagian dari literasi kesehatan.

Literasi kesehatan merupakan kemampuan seseorang untuk mendapatkan atau mengakses informasi kesehatan, memprosesnya, serta memahaminya. Seorang individu yang mempunyai literasi kesehatan akan mampu menggunakan informasi tentang kesehatan dalam kehidupan sehari-harinya. Menurut WHO (Hadistiwi & Suminar, 2016) literasi kesehatan diartikan sebagai keterampilan kognisi dan sosial seorang individu yang dapat menentukan motivasi dan kemampuannya dalam mengakses, memahami, dan menggunakan informasi untuk menjaga kesehatannya. Kemudian The National Library of Medicine's dan Institute of Medicine (Hadistiwi & Suminar, 2016) juga mendefinisikan literasi kesehatan sebagai pengetahuan individu yang memiliki kapasitas untuk memperoleh, memproses, dan memahami informasi layanan kesehatan dalam membuat keputusan atau pola hidup yang tepat. Maka, literasi kesehatan sangat penting sekali dimiliki oleh setiap orang.

Ketika seseorang mempunyai literasi kesehatan dan menerapkannya dengan baik, maka risiko untuk terkena penyakit atau terpapar virus akan semakin rendah. Literasi kesehatan ini dapat diterapkan dalam berbagai lingkungan. Salah satu lingkungan dan menjadi lingkungan paling penting adalah lingkungan keluarga. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional atau BKKBN (Althafi & Ramadhana, 2021), ada delapan fungsi keluarga dalam meminimalisasi penyebaran virus Covid-19. Fungsi tersebut antara lain, 1) fungsi keagamaan; 2) fungsi perlindungan; 3) fungsi sosial budaya; 4) fungsi sosialisasi dan pendidikan; 5) fungsi cinta dan kasih sayang; 6) fungsi reproduksi, dan 8) fungsi pembinaan lingkungan. Delapan fungsi keluarga tersebut dapat diterapkan sebagai penunjang literasi kesehatan untuk mencegah penularan virus Covid-19. Selain itu, keluarga akan menjadi lingkungan yang sehat dan nyaman sehingga anggota keluarga akan merasa aman.

Akan tetapi, penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga nampaknya belum tercapai dengan maksimal. Hal tersebut terlihat dengan adanya penyebaran Covid-19 melalui klaster keluarga yang masih berlangsung beberapa waktu. Dilansir dari

tribunnews.com, pada bulan Juni 2021 lalu klaster keluarga menjadi salah satu dominasi penularan Covid-19 di Kabupaten Bandung. Kemudian baru-baru ini, dilansir dari kompas.com, Satgas Covid-19 di Kota Blitar menemukan 6 kasus baru yang berasal dari klaster keluarga. Dengan demikian, dapat terlihat bahwa keluarga mempunyai pengaruh yang cukup besar dalam penyebaran kasus Covid-19. Terutama jika keluarga tersebut tidak mampu menerapkan literasi kesehatan dengan baik.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, perlu diteliti bagaimana tingkat penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga, khususnya di masa pandemi Covid-19 seperti ini. Kemudian, seberapa pentingnya setiap lingkungan keluarga untuk menerapkan literasi kesehatan dalam upaya pencegahan pandemi Covid-19. Karena sudah dipaparkan juga sebelumnya, bahwa fungsi keluarga adalah yang paling penting dalam mencegah Covid-19 dan mengurangi tingkat penyebaran Covid-19 di klaster keluarga. Dengan penelitian ini diharapkan dapat tergambar bagaimana penerapan literasi kesehatan dalam lingkungan keluarga dan seberapa penting penerapan literasi kesehatan di masa pandemi.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Kasiran (Salma, 2021) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menemukan pengetahuan dan menyuguhkan data dalam bentuk angka. Data tersebut digunakan untuk menganalisis keterangan. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai metode yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran atau keadaan suatu hal dengan cara mendeskripsikannya.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan menyebarkan angket atau kuesioner berbentuk *Google Formulir*. Penyebaran angket penelitian dilaksanakan pada 19, 20, dan 21 November 2021.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah masyarakat umum yang merupakan salah satu anggota keluarga masing-masing. Sampel penelitian diambil dari tingkat pelajar/mahasiswa, pekerja, orang tua, atau ibu rumah tangga. Sampel penelitian sebanyak 67 orang dengan tingkatan usia berbeda, mulai dari usia 15 sampai 20 tahun yang didominasi kalangan mahasiswa, usia 20 sampai 25 tahun didominasi oleh pekerja, dan lebih dari 25 tahun didominasi oleh orang tua dan ibu rumah tangga.

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala Likert. Terdapat sepuluh pernyataan yang ada di dalam kuesioner. Pernyataan tersebut berupa pernyataan positif tentang penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga. Jawaban yang dapat dipilih ada lima kategori, yaitu sangat setuju dengan skor 5, setuju dengan skor 4, netral dengan skor 3, tidak setuju dengan skor 2, dan sangat tidak setuju dengan skor 1.

### **Pengolahan dan Analisis Data**

Pengolahan data dilakukan dengan menjumlahkan total skor masing-masing komponen pernyataan dengan persen menggunakan perhitungan skala Likert. Apabila persentasenya tinggi maka diberi kategori baik. Akan tetapi, jika persentasenya rendah maka diberi kategori kurang baik. Kemudian jika persentasenya berada di skor menengah, maka diberi kategori netral atau cukup.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Tingkat Literasi Kesehatan di Lingkungan Keluarga

No.	Pernyataan	Kategori										Skor
		SS		S		N		TS		STS		
		n	%	N	%	n	%	N	%	n	%	
1.	Keluarga Anda termasuk keluarga literat.	7	10,4	20	29,9	37	55,2	3	4,5	0	0	50,4%
2.	Terdapat buku kesehatan yang sering digunakan untuk menciptakan pola hidup sehat di dalam rumah Anda.	4	6	16	23,9	29	43,3	18	26,9	0	0	41,4%
3.	Keluarga Anda selalu memanfaatkan media digital untuk mencari informasi kesehatan.	20	29,9	41	61,2	6	9	0	0	0	0	56,4%
4.	Keluarga Anda memiliki ruang obrolan tentang kesehatan, serta berbagi mengenai informasi kesehatan.	7	10,4	33	49,3	22	32,8	5	7,5	0	0	48,6%
5.	Keluarga Anda selalu menerapkan protokol kesehatan.	25	37,3	36	53,7	6	9	0	0	0	0	57,4%
6.	Keluarga Anda menerapkan konsep makanan 4 sehat 5 sempurna dalam kehidupan sehari-hari.	9	13,4	24	35,8	29	43,3	5	7,5	0	0	47,6%
7.	Keluarga Anda peduli dengan lingkungan rumah yang sehat dan nyaman.	28	41,8	34	50,7	5	7,5	0	0	0	0	58,2%
8.	Anda dan anggota keluarga lainnya melakukan olahraga untuk kesehatan.	7	10,4	23	34,3	32	47,8	5	7,5	0	0	46,6%
9.	Jika ada salah satu anggota keluarga yang	38	56,7	25	37,3	3	4,5	1	1,5	0	0	60,2%

---

	sakit dengan ciri-ciri terinfeksi virus Covid-19, Anda atau anggota keluarga yang lain segera menindaklanjuti hal tersebut.											
10.	Penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga sangat penting dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19.	42	62,7	23	34,3	2	3	0	0	0	0	61,6%

---

*Ket. : SS = sangat setuju, S = setuju, N = netral, TS = tidak setuju, STS = sangat tidak setuju*

Berdasarkan tabel tersebut, respons pada pertanyaan nomor satu bahwa keluarga yang sangat setuju termasuk keluarga literat sebanyak 10,4%, keluarga setuju sebanyak 29,9%, keluarga netral sebanyak 55,2%, dan keluarga tidak setuju sebanyak 4,5%. Lalu skor akhir berada di angka 50,4%. Respons pada pertanyaan nomor dua, bahwa keluarga yang sangat setuju di rumahnya banyak buku kesehatan sebanyak 6%, keluarga setuju sebanyak 23,9%, keluarga netral sebanyak 43,3%, dan keluarga tidak setuju sebanyak 26,9%. Lalu skor akhir berada di angka 41,4%. Respons pada pertanyaan nomor tiga, bahwa keluarga yang sangat setuju memanfaatkan media digital untuk informasi kesehatan sebanyak 29,9%, keluarga setuju sebanyak 61,2%, dan keluarga netral sebanyak 9%. Lalu skor akhir berada di angka 56,4%. Respons pada pertanyaan nomor empat, bahwa keluarga yang sangat setuju mempunyai ruang obrolan khusus kesehatan sebanyak 10,4%, keluarga setuju sebanyak 49,3%, keluarga netral sebanyak 32,8%, dan keluarga yang tidak setuju sebanyak 7,5%. Lalu skor akhir berada pada angka 48,6%. Respons pada pertanyaan nomor lima, bahwa keluarga yang sangat setuju menerapkan protokol kesehatan dalam sehari-harinya sebanyak 37,3%, keluarga setuju sebanyak 53,7%, dan keluarga yang netral sebanyak 9%. Lalu skor akhir menunjukkan angka 57,4%.

Selanjutnya respons pada pertanyaan nomor enam, bahwa keluarga yang sangat setuju menerapkan konsep makanan 4 sehat 5 sempurna dalam sehari-hari sebanyak 13,4%, keluarga setuju sebanyak 35,8%, keluarga netral 43,3%, dan keluarga yang tidak setuju sebanyak 7,5%. Lalu skor akhir berada di angka 47,6%. Respons pada pertanyaan nomor tujuh, bahwa keluarga yang sangat setuju dengan lingkungan yang sehat sebanyak 41,8%, keluarga setuju sebanyak 50,7%, dan keluarga netral sebanyak 7,5%. Lalu skor akhir berada di angka 58,2%. Respons pada pertanyaan nomor delapan, bahwa keluarga yang sangat setuju melakukan olahraga sebanyak 10,4%, keluarga setuju sebanyak 34,3%, keluarga netral sebanyak 47,8%, dan keluarga yang tidak setuju sebanyak 7,5%. Lalu skor akhir berada di angka 46,6%. Respons pada pertanyaan nomor sembilan, bahwa keluarga sangat setuju selalu waspada terhadap Covid-19 sebanyak 56,7%, keluarga setuju sebanyak 37,3%, keluarga netral sebanyak 4,5%, dan keluarga yang tidak setuju sebanyak 1,5%. Lalu skor akhir berada di angka 60,2%. Kemudian respons yang terakhir pada pertanyaan nomor sepuluh, bahwa keluarga sangat setuju dengan pentingnya literasi kesehatan di masa pandemi sebanyak 62,7%, keluarga setuju sebanyak 34,3%, dan keluarga yang netral sebanyak 3%. Lalu skor akhir berada di angka 61,6%.

Pandemi Covid-19 yang masih berlangsung perlu ditangani dengan sikap disiplin dalam menjaga kesehatan. Upaya menjaga kesehatan termasuk ke dalam salah satu penerapan literasi kesehatan. Literasi kesehatan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengakses, memproses, dan memahami informasi tentang kesehatan, serta dapat

menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Literasi kesehatan saat ini sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Dalam lingkungan keluarga, literasi kesehatan dapat diimplementasikan melalui berbagai kegiatan untuk menjaga kesehatan, misalnya menjaga kebersihan lingkungan, menjaga pola makan, menjaga kesehatan fisik, dan memperhatikan kondisi daya tahan tubuh masing-masing.

Keberhasilan dalam penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga adalah dengan terbentuknya keluarga literat. Keluarga literat merupakan keluarga yang menjadikan literasi sebagai budaya sehari-hari. Selain itu, keluarga literat akan mampu menerapkan berbagai informasi yang mereka dapatkan dari proses membaca. Namun berdasarkan hasil penelitian, keluarga yang termasuk kategori literat berada di tingkat netral atau cukup. Masih ada beberapa keluarga yang belum menjadikan literasi sebagai budaya sehari-hari. Oleh karena itu, budaya literasi keluarga dan literasi kesehatan perlu ditingkatkan kembali. Dengan begitu, setiap keluarga akan memahami bagaimana pentingnya literasi kesehatan di lingkungannya, terutama dalam kondisi pandemi.

Salah satu bentuk penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga adalah dengan tersedianya buku tentang kesehatan. Buku tersebut dapat digunakan dalam menciptakan pola hidup sehat bagi anggota keluarga. Dengan tersedianya buku, setiap anggota keluarga diharapkan menjadi seseorang yang literat. Berdasarkan hasil penelitian, keluarga yang mempunyai buku kesehatan untuk menciptakan pola hidup sehat di rumahnya berada di tingkat netral atau cukup. Masih ada beberapa keluarga yang tidak memiliki buku kesehatan dalam rumahnya untuk menciptakan pola hidup sehat.

Buku kesehatan cukup penting dimiliki dalam upaya menjaga kesehatan. Misalnya buku tentang kesehatan dasar, panduan aktivitas fisik untuk berolahraga, juga buku tentang resep masakan dengan gizi seimbang. Selain itu, bisa juga menggunakan *planner book* untuk membuat jadwal aktivitas rutin secara bersama atau membuat jadwal makanan sehari-hari yang tentunya menyesuaikan dengan menu makanan sehat. Dengan begitu, setiap keluarga dapat menciptakan pola hidup sehat.

Selain buku kesehatan, adanya media digital saat ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu media untuk mencari informasi kesehatan. Berdasarkan penelitian, keluarga yang memanfaatkan media untuk mencari informasi kesehatan berada di tingkat netral atau cukup. Namun, tingkatnya cenderung baik karena didominasi oleh keluarga yang setuju dengan perilaku tersebut. Saat ini banyak sekali aplikasi digital berbasis kesehatan yang dapat digunakan kapan pun. Tidak hanya mudah diakses, setiap orang juga dapat berinteraksi dengan dokter yang sudah tersedia dalam aplikasi tersebut. Selain menggunakan aplikasi, informasi kesehatan juga bisa didapatkan melalui sumber lain seperti web kesehatan yang sudah terverifikasi. Dengan adanya media digital, keluarga dapat berinteraksi dan saling bertukar informasi dari berbagai sumber tentang kesehatan.

Hang In Noh (Ramadhan, n.d.) menyatakan bahwa selain berdiskusi dengan orang lain, seseorang dapat menemukan informasi melalui berbagai sumber seperti televisi, berita, buku, dan sebagainya. Setelah itu, setiap anggota keluarga dapat mencatat hal-hal penting yang ditemukan. Akan tetapi, perlu diperhatikan bahwa pada tingkat literasi kesehatan kritis, informasi harus dinilai berdasarkan keakuratan dan sumber informasinya (Ramadhan, n.d.). Dalam menggunakan media, setiap anggota keluarga harus cermat dan bijak agar tidak mudah terkena berita palsu.

Informasi yang sudah didapatkan tersebut dapat disebarkan kepada anggota keluarga lainnya melalui ruang obrolan virtual. Adanya teknologi canggih saat ini memudahkan kita untuk saling berkomunikasi. Apalagi jika ada anggota keluarga yang berpisah jarak, komunikasi akan tetap terjalin walaupun melalui virtual. Komunikasi keluarga merupakan suatu proses bertukar pesan yang terjadi antara anggota keluarga dan tidak hanya saling bertukar informasi, tetapi dapat menghasilkan pengertian di antara pihak keluarga yang menjalin komunikasi (Nursanti et al., 2021).

Berdasarkan penelitian, keluarga yang mempunyai ruang obrolan untuk berbagi informasi kesehatan berada di tingkat netral, tetapi dominan setuju dengan adanya penggunaan ruang obrolan virtual atau grup *chat*. Sudah banyak keluarga yang mempunyai ruang obrolan di media digital untuk berkomunikasi. Menurut Rizaldi dan Sumartono (Nursanti et al., 2021), komunikasi berkualitas yang terjalin dalam keluarga akan berpengaruh terhadap perilaku individu. Dengan adanya komunikasi tentang kesehatan, peran setiap anggota keluarga akan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam sehari-harinya. Komunikasi yang terjalin dalam keluarga akan membangun pengertian bagi anggota keluarga. Oleh karena itu, komunikasi antarkeluarga diharapkan mampu memotivasi setiap anggotanya untuk menjaga kondisi kesehatan masing-masing, serta dapat saling mendukung satu sama lain. Terlebih saat ini harus disiplin menjaga protokol kesehatan yang sudah ditetapkan guna mencegah penyebaran Covid-19.

Dalam menangani kasus Covid-19, upaya preventif dari lingkungan keluarga sangat penting. Selain hal-hal yang sudah dikemukakan sebelumnya, keluarga juga harus menerapkan disiplin protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran kluster keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, keluarga yang mematuhi dan selalu menerapkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-harinya berada di tingkat netral, tetapi cenderung di tingkat baik. Setiap keluarga sudah memahami adanya protokol kesehatan, tinggal bagaimana setiap keluarga harus disiplin dalam menerapkannya.

Menurut Kementerian Kesehatan (Farokhah et al., 2020), upaya pencegahan Covid-19 terhadap individu meliputi: 1) mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir; 2) menggunakan alat pelindung berupa masker; 3) menjaga jarak minimal satu meter; 4) membatasi interaksi dengan orang lain; 5) rajin membersihkan diri setelah bepergian; 6) menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS); 7) mengelola penyakit penyerta; 8) mengelola kesehatan psikologis; 9) menerapkan etika batuk dan bersin; dan 10) menerapkan adaptasi kebiasaan baru dengan menerapkan protokol kesehatan. Perilaku tersebut harus diterapkan setiap individu, baik dalam lingkungan keluarga atau lingkungan masyarakat. Dalam hal ini peran keluarga sangat penting. Apalagi jika ada anggota keluarga yang memiliki penyakit bawaan. Setiap anggota keluarga harus memperketat protokol kesehatan di manapun mereka berada. Selain itu, dengan mempunyai anak usia dini, peran orang tua harus mendidik dan memberikan contoh dengan baik.

Selain memberikan contoh baik, orang tua terutama seorang ibu harus mampu menerapkan konsep makanan sehat dengan gizi seimbang. Menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam menu makanan termasuk salah satu perilaku dalam pola hidup sehat. Gizi seimbang merupakan susunan pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta memperhatikan berat badan (Susilowati, 2021). Dengan memperhatikan asupan gizi yang seimbang, permasalahan kesehatan, seperti kurang gizi, daya tahan tubuh lemah, dan mudah terinfeksi penyakit dapat berkurang.

Dengan begitu, adanya pandemi Covid-19 membuat setiap orang termasuk anggota keluarga harus mengonsumsi makanan yang sehat. Menurut Andarini (Salsabilla, n.d.) makanan sehat diartikan sebagai makanan yang mengandung gizi, serat, dan zat yang diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Penerapan tersebut merupakan salah satu implementasi dari literasi kesehatan. Berdasarkan penelitian, keluarga yang menerapkan konsep makanan dengan gizi seimbang berada di tingkat netral. Bahkan ada beberapa keluarga yang tidak menerapkan hal tersebut. Padahal dengan mengonsumsi makanan empat sehat lima sempurna dapat memberikan gizi yang baik bagi tubuh. Dengan begitu, kondisi tubuh tidak akan mudah lemah.

Untuk meningkatkan imun atau daya tahan tubuh dari serangan Covid-19, keluarga dapat mengonsumsi vitamin. Misalnya dengan mengonsumsi vitamin C yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dengan banyak mengonsumsi vitamin, kondisi tubuh akan lebih terjaga. Karena menurut Ayun (Santika, 2020), kekurangan gizi seperti kurang



mengonsumsi vitamin dapat menyebabkan daya tahan tubuh yang rendah. Hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang rentan terserang penyakit, salah satunya virus Covid-19 yang dapat mudah menyerang seseorang dengan daya tahan tubuh yang lemah. Maka dari itu, penting sekali menjaga kesehatan dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

Kemudian, lingkungan rumah yang sehat dan nyaman juga merupakan salah satu penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, keluarga yang peduli dengan lingkungan yang sehat dan nyaman berada di tingkat netral. Akan tetapi, didominasi oleh keluarga yang setuju melakukan hal tersebut. Lingkungan yang sehat dan nyaman akan mencegah penularan virus di rumah. Keluarga dapat melakukan pembersihan rumah dengan menggunakan disinfektan sesering mungkin. Dengan begitu, seluruh anggota keluarga akan merasa nyaman dan terjaga dengan lingkungan yang bersih.

Hal yang tidak kalah penting untuk menjaga kesehatan di masa pandemi adalah dengan melakukan olahraga. Menurut UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Maka dari itu, olahraga penting dilakukan, apalagi di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian, keluarga yang menerapkan kegiatan olahraga dalam kehidupannya berada di tingkat netral. Ada beberapa keluarga yang tidak setuju dengan kebiasaan tersebut. Padahal berolahraga dapat membuat tubuh sehat dan bugar, serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Daniel Landers (Pane, 2015), seorang Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University, mengatakan bahwa manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh di antaranya, yang pertama dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan fungsi hormon yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Maka berdasarkan pernyataan tersebut, setiap orang perlu melakukan olahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya. Dengan begitu, tubuh akan terhindar dari serangan virus Covid-19. Kedua, dapat meningkatkan fungsi otak. Kegiatan olahraga akan meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Ketiga, dapat mengurangi stres. Hal ini penting sekali karena di masa pandemi setiap orang rentan terkena stres. Kegiatan yang dilakukan di rumah saja, kejenuhan, serta jarang bersosialisasi dapat membuat orang mudah stres. Untuk itu, kegiatan berolahraga secara rutin dapat menjadi solusinya. Kemudian yang terakhir dapat menurunkan kolesterol. Dengan berolahraga, kalori akan terbakar sehingga mengurangi lemak dalam tubuh. Oleh karena itu, pernyataan tersebut dapat memberikan gambaran bahwa olahraga penting dilakukan setiap orang agar terhindar dari paparan virus Covid-19. Terutama dilakukan bersama dengan anggota keluarga sehingga dapat memotivasi satu sama lain.

Menurut Prime (Nursanti et al., 2021), bahwa pada masa pandemi Covid-19 fungsi keluarga menjadi fondasi utama dalam kesehatan fisik dan mental sehingga dapat menumbuhkan rasa kenyamanan dan kekuatan untuk menghadapi pandemi. Ketika komunikasi yang terjalin dalam sebuah keluarga berjalan dengan maksimal, maka akan menimbulkan kepekaan yang tinggi sesama anggota keluarga. Misalnya saat ada salah satu anggota keluarga yang sakit dengan menunjukkan ciri-ciri terinfeksi virus, maka anggota keluarga yang lain dapat menindaklanjutinya dengan tepat. Hal tersebut juga merupakan salah satu penerapan dari literasi kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian, keluarga yang peka terhadap hal tersebut berada di tingkat baik. Artinya, peran keluarga dalam menjalankan fungsi perlindungan sudah berjalan dengan baik. Keluarga dapat bersama-sama menangani permasalahan kesehatan yang sedang terjadi.

Keluarga memiliki peran yang besar saat kondisi pandemi seperti ini. Keluarga menjadi pertahanan yang utama dan pertama bagi setiap orang dalam upaya mencegah penularan Covid-19. Terutama bagi kepala keluarga yang menjadi panutan bagi anggota keluarganya. Peran fungsional kepala keluarga dapat mendisiplinkan perilaku anggotanya (Santika, 2020). Dengan perilaku disiplin, upaya untuk mencegah penularan Covid-19 akan lebih mudah. Peran keluarga khususnya kepala keluarga akan dipandang sebagai indikator tercapainya pencegahan Covid-19 di lingkungan keluarga. Selain itu, peran seorang ibu juga sangat penting

dalam memaksimalkan literasi kesehatan untuk mencegah penularan Covid-19. Pada intinya, peran keluarga dan orang tua dalam menghadapi Covid-19 sangat penting.

Berdasarkan hasil penelitian, keluarga yang setuju dengan penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga pada masa pandemi berada di tingkat baik. Artinya, kesadaran keluarga terhadap literasi kesehatan dengan menerapkan perilaku sehat sudah baik. Tinggal bagaimana sikap disiplin yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena peran keluarga sangat penting dan sangat utama dalam hal ini. Keberhasilan literasi kesehatan di lingkungan keluarga dapat terwujud jika semua anggota keluarga berperilaku disiplin. Mulai dari rajin mencari informasi kesehatan, menerapkan protokol kesehatan, mengonsumsi makanan yang sehat, rajin berolahraga, serta menjalin komunikasi yang baik sehingga tercipta rasa simpati yang tinggi satu sama lain. Dengan adanya rasa simpati, semua anggota keluarga dapat saling menjaga. Misalnya ketika ada anggota keluarga yang sakit, maka anggota keluarga lainnya akan membantu. Oleh karena itu, setiap keluarga juga perlu memperhatikan kesehatannya agar dapat saling menjaga satu sama lain.

Kesehatan memang sangat penting untuk diperhatikan. Begitu juga dengan literasi kesehatan yang sangat penting dilaksanakan pada masa pandemi sebagai upaya pencegahan Covid-19. Upaya mencegah merupakan tahap awal dalam menanggulangi Covid-19. Apalagi dalam lingkungan keluarga, literasi kesehatan sangat penting diterapkan karena fungsi utama keluarga adalah menjaga anggotanya agar tetap dalam kondisi sehat. Misalnya dengan menjaga kesehatan untuk menghindarkan anggota keluarganya dari paparan virus. Keluarga menjadi tempat perlindungan bagi setiap orang. Sesuai dengan fungsi keluarga, yaitu perlindungan. Keluarga dapat menjadi tempat berlindung untuk menumbuhkan rasa aman dan tenteram, serta kehangatan bagi anggota keluarganya. Maka dari itu, keberhasilan keluarga dan anggotanya dalam literasi kesehatan akan membuat paparan virus Covid-19 menjadi landai (Suka, 2021). Penyebaran virus Covid-19 klaster keluarga pun akan berkurang jika setiap keluarga mampu menjaga kesehatannya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga pada masa pandemi Covid-19 berada di tingkat cukup atau netral. Penerapan literasi kesehatan belum tercapai dengan maksimal. Masih ada beberapa anggota keluarga yang belum menerapkannya secara disiplin. Mulai dari kegiatan mencari dan berbagi informasi kesehatan, menjaga asupan makanan yang bergizi, menerapkan protokol kesehatan, berolahraga, dan selalu waspada terhadap anggota keluarga yang sedang sakit masih berada di tingkat cukup. Bahkan ada beberapa keluarga yang tidak menerapkan salah satunya. Maka dari itu, perlu adanya disiplin bagi setiap keluarga dalam menerapkan literasi kesehatan.

Penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga sangat penting dilaksanakan, terutama pada masa pandemi Covid-19. Penerapan literasi kesehatan di lingkungan keluarga dapat menjadi salah satu upaya untuk mencegah penularan Covid-19. Keluarga menjadi pelindung dan sumber penting bagi setiap orang untuk mengubah gaya hidupnya yang berorientasi terhadap kesehatan. Keluarga dapat membimbing, memberi saran, mencegah, dan memperbaiki permasalahan dalam lingkungannya, terutama masalah kesehatan. Dengan begitu, penyebaran virus di klaster keluarga dapat diminimalisasi.

### **Saran**

Untuk memaksimalkan penerapan literasi kesehatan pada masa pandemi, setiap keluarga harus berperilaku disiplin. Keluarga harus menerapkan beberapa perilaku sehat agar

terhindar dari paparan virus Covid-19. Dengan begitu, penyebaran Covid-19 kluster keluarga akan berkurang. Keluarga akan menjadi sehat dan menjadi keluarga literat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terkait dengan penelitian yang telah dilakukan. Pertama, terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Literasi, yaitu Ibu Dr. Vismaia S. Damayanti, M.Pd. dan Ibu Dra. Novi Resmini, M.Pd. yang telah membimbing peneliti untuk menyelesaikan artikel penelitian ini. Kedua, terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian yang dibuat oleh peneliti. Semoga artikel hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan baru bagi peneliti dan pembaca.

### DAFTAR PUSTAKA

- Althafi, P. A., & Ramadhana, M. R. (2021). Peran Komunikasi Keluarga Pada Penerapan Fungsi Keluarga Dalam Literasi Kesehatan Covid-19 Di Jakarta. *Medialog : Jurnal Ilmu Komunikasi Vol V No.1 (2022)* 193-203
- Farokhah, L., Ubaidillah, Y., & Yulianti, R. A. (2020). Penyuluhan Disiplin Protokol Kesehatan Covid-19 Di Kelurahan Gandul Kecamatan Cinere Kota Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Gunawan, H. (2021). *Jadi Zona Merah, Kluster Keluarga Dominasi Penularan Covid-19 di Kabupaten Bandung*. Tribunnews. <https://www.tribunnews.com/regional/2021/06/16/jadi-zona-merah-kluster-keluarga-dominasi-penularan-covid-19-di-kabupaten-bandung>
- Hadistiwi, P., & Suminar, J. R. (2016). Literasi Kesehatan Masyarakat Dalam Menopang Pembangunan Kesehatan Di Indonesia. *Prosiding : Akselersi Pembangunan Masyarakat Lokal Melalui Komunikasi dan Teknologi Informasi*. 344–351.
- Hasani, A. A. (2021). *Hasil Pelacakan Kluster Keluarga di Sukorejo, Satgas Covid-19 Kota Blitar Temukan 6 Kasus Baru*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com>
- Lestari, C. (2021). Peran Kader kesehatan dalam Pemberdayaan Kesehatan Keluarga di Kelurahan Sukarame Baru Kecamatan Sukarame Bandar Lampung. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Litha, Y. (2021). *Kluster Keluarga Menjadi Penyumbang Kasus Covid-19 Tertinggi*. Voa Indonesia. <https://www.voaindonesia.com/a/kluster-keluarga-menjadi-penyumbang-kasus-covid-19-tertinggi/5962232.html>
- Nursanti, S., Dewi, W. U., & Tayo, Y. (2021). Kualitas Komunikasi Keluarga Tenaga Kesehatan di Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Studi Komunikasi vol.5 no.1 (2022)* 233–248. <https://doi.org/10.25139/jsk.v5i1.2817>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, vol 21 no 79 (2015)* 1–4.
- Ramadhan, S. R. (2017). Tingkat Literasi Kesehatan Pada Keluarga Penderita Penyakit Diabetes Mellitus Di Rsd Dr. M. Soewandhie Surabaya. *Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*, 12(1).
- Salma. (2021). *Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Tujuan, Jenis-jenis, dan Langkah Melakukannya*. Penerbit Deepublish.

<https://www.google.com/amp/s/penerbitdeepublish.com/penelitian-kuantitatif/amp>

Salsabilla, S. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Vol 3 No. 1 (2017)*  
DOI: <https://doi.org/10.30738/keluarga.v3i1.1958>

Santika, I. G. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19 : Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127–137.

Suka, I. D. M. (2021). STRATEGI PENGUATAN FUNGSI KELUARGA PADA ERA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 1(1), 36–43.

Susilowati. (2021). *DASAR ILMU GIZI KESEHATAN MASYARAKAT*. Elfatih Media Insani.

Yuliyanti, T., & Zakiyah, E. (2016). Tugas Kesehatan Keluarga Sebagai Upaya Memperbaiki Status Kesehatan Dan Kemandirian Lanjut Usia. *Profesi (Profesional Islam)*, vol. 14 no.1, 49–55.