

**Hubungan *Personal Hygiene* dan Kepatuhan *Physical Distancing*  
Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Ibu Hamil di Wilayah  
Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong  
Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020**

**Relationship of Personal Hygiene and Compliance with Physical  
Distancing to Prevention of Covid-19 Transmission to Pregnant  
Women in the Work Area of the Paniaran Health Center,  
Siborongborong District, North Tapanuli Regency in 2020**

**Mayes Felda Simamora<sup>1</sup>, Nova Sontry Node Siregar<sup>2</sup>, Debora Simamora<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>STIKes Kesehatan Baru

\*Koresponding Penulis: <sup>1</sup>mayes.simamora@stikeskb.ac.id; <sup>2</sup>nova.siregar@stikeskb.ac.id;  
<sup>3</sup>debora.simamora@stikeskb.ac.id

**Abstrak**

Perubahan pada tubuh dan sistem imunitas ibu hamil menyebabkan ibu hamil mudah terpapar infeksi dan penyakit. Ibu hamil sebagai populasi yang berisiko dipercaya akan menjadi kelompok yang lebih rentan terinfeksi dengan tingkat morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi. Penting bagi ibu hamil untuk dapat melakukan pencegahan penularan Covid 19, dengan melakukan protokol kesehatan. Salah satunya seperti menjaga kebersihan diri seperti mandi, cuci tangan, dan jaga kebersihan diri serta menjaga jarak (*physical distancing*) yaitu aturan dan himbauan dalam menghadapi pandemi Covid-19. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Hubungan *Personal Hygiene* dan Kepatuhan *Physical Distancing* terhadap pencegahan penularan Covid-19. Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif Analitik dan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi sebanyak 40 orang, dan pengambilan sampel secara *total sampling* yaitu seluruh populasi menjadi sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioener kemudian diolah dengan uji *fisher exact test* dengan tingkat kepercayaan 95 % ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian ini menggunakan uji *fisher exact test* yang menunjukkan tidak ada hubungan *personal hygiene* terhadap pencegahan penularan Covid-19 dengan nilai  $\text{sig} = 0,150$  ( $\text{sig} > 0,05$ ), dan ada hubungan *physical distancing* terhadap pencegahan penularan Covid-19 dengan nilai  $\text{sig} = 0$  ( $\text{sig} < 0,05$ ). Kepada ibu hamil diharapkan agar selalu melakukan *personal hygiene* dan tetap patuh terhadap *physical distancing* agar dapat melakukan pencegahan penularan Covid-19 dengan baik di masa pandemi. Kepada tenaga kesehatan (Bidan) agar menjadi role model atau menjadi contoh yang baik dalam melakukan protokol kesehatan.

**Kata Kunci:** *Personal Hygiene*, *Physical Distancing*, Pencegahan Covid-19

### ***Abstract***

*Changes in the body and immune system of pregnant women cause pregnant women to be easily exposed to infections and diseases. Pregnant women as a population at risk are believed to be a group that is more susceptible to infection with higher rates of morbidity and mortality. It is important for pregnant women to be able to prevent the transmission of Covid-19, by implementing health protocols. One of them is maintaining personal hygiene such as bathing, washing hands, and maintaining personal hygiene and maintaining distance (physical distancing), namely the rules and appeals in dealing with the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the relationship between Personal Hygiene and Physical Distancing Compliance with the prevention of Covid-19 transmission. This type of research is descriptive analytic and uses cross sectional method. The population is 40 people, and the total sampling is the entire population as the sample. The data was collected using a questionnaire and then processed by the Fisher exact test with a 95% confidence level ( $\alpha = 0.05$ ). The results of this study used the Fisher exact test which showed that there was no relationship between personal hygiene and prevention of Covid-19 transmission with a value of  $\text{sig} = 0.150$  ( $\text{sig} > 0.05$ ), and there was a relationship between physical distancing and prevention of Covid-19 transmission with a value of  $\text{sig} = 0$ . ( $\text{sig} < 0.05$ ). Pregnant women are expected to always carry out personal hygiene and remain obedient to physical distancing in order to prevent the transmission of Covid-19 properly during the pandemic. To health workers (midwives) to be role models or be good examples in carrying out health protocols.*

**Keywords:** *Personal Hygiene, Physical Distancing, Prevention Covid-19*

## PENDAHULUAN

*Coronavirus* adalah suatu kelompok virus yang dapat menyerang hewan atau manusia, beberapa jenis *coronavirus* menyebabkan infeksi saluran pernapasan pada manusia (WHO, 2020). *Coronavirus* juga dijelaskan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang mengatakan bahwa *coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti *common cold* atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS (Kemenkes, 2020).

Dilaporkan pertama kali pada 31 Desember 2019, *Coronavirus disease* 2019 (COVID-19) dengan nama virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-COV2). Dimulai dari daerah Wuhan, provinsi Hubei, Tiongkok yang melaporkan pertama kali mengenai kasus *pneumonia* yang tidak diketahui penyebabnya. World Health Organization (WHO) pada 11 Maret 2020 telah menetapkan *corona virus disease* (COVID-19) sebagai penyakit pandemi global yang menyerang seluruh bagian dunia (WHO, 2020). Penyakit ini dapat menyebar dari orang ke orang melalui percikan dari hidung atau mulut ketika seseorang berbicara, batuk atau bersin. Percikan ini menempel pada benda dan permukaan di sekitar orang tersebut (Kemenkes RI, 2020).

Pemerintah Indonesia membuat keputusan berupa Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) yang telah menyatakan COVID-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang wajib dilakukan upaya penanggulangan sesuai dengan perundang - undangan. COVID-19 yang telah ditetapkan sebagai penyakit pandemi, menyebar sangat cepat dan menimbulkan berbagai macam gejala yang berbeda - beda.

Menurut *Center for Disease Control and Prevention* (CDC), virus ini dapat menginfeksi siapa saja, dan lebih rentan menginfeksi orang tua dan orang-orang dari segala usia yang memiliki kondisi medis serius. CDC juga memasukkan perempuan hamil dalam pemantauan sebab mereka rentan terinfeksi virus, meski belum ada data pasti. Pengetahuan tentang infeksi COVID-19 dalam hubungannya dengan kehamilan dan janin masih terbatas dan belum ada rekomendasi spesifik untuk penanganan ibu hamil dengan COVID-19. Berdasarkan data yang terbatas tersebut, dan beberapa contoh kasus pada penanganan corona virus sebelumnya (SARS-CoV dan MERS-CoV) dan beberapa kasus COVID-19, dipercaya bahwa ibu hamil memiliki resiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum. Efek samping pada janin berupa persalinan *preterm* yang dilaporkan pada ibu hamil dengan infeksi COVID-19 (WHO, 2020).

Perubahan pada tubuh dan sistem imunitas ibu hamil, menyebabkan ibu hamil mudah terpapar infeksi dan penyakit. Ibu hamil sebagai populasi yang berisiko dipercaya akan menjadi kelompok yang lebih rentan terinfeksi dengan tingkat morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi. Hal ini menjadi kecemasan pada ibu hamil karna dikhawatirkan dapat ditularkan pada janinnya. Meskipun sampai saat ini belum ada bukti laporan transmisi vertikal dari ibu ke janin, tetapi kesimpulan ini dibuat dari beberapa laporan kasus minimal (POGI, 2020).

Hal ini penting bagi ibu hamil untuk melakukan pencegahan demi melindungi diri dari Covid-19, dengan melakukan protokol kesehatan dan menjaga kesehatan dirinya dengan baik (Kemenkes RI, 2020). Salah satu aturan serta himbauan pada seluruh dunia, dalam menghadapi masa pandemi adalah melakukan protokol kesehatan yang dapat dilakukan untuk pencegahan penularan Covid-19. Adapun yang perlu dilakukan seperti menjaga kebersihan diri (*Personal Hygiene*) agar terhindar dari virus Covid-19, menjaga jarak setidaknya 1 meter dari yang lain (*physical distancing*), melakukan desinfeksi permukaan yang sering disentuh, membersihkan tangan secara teratur dengan alkohol atau sabun dan air, dan hindari menyentuh mata, mulut dan hidung, serta memakai masker ketika berada diluar (Kemenkes RI, 2020).

Menjaga kebersihan *personal* dan respiratori merupakan salah satu upaya untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19 di masa pandemi ini. Salah satu cara menjaga kebersihan *personal* dan respiratori dapat dimulai dengan hal yang paling mendasar, seperti mandi, cuci tangan secara teratur dengan menggunakan sabun antiseptik dan juga berkumur dengan antiseptik, dan menjaga kebersihan diri dengan baik (Kemenkes RI, 2020). Bagian *Personal Hygiene* pada ibu hamil adalah salah satu langkah untuk mengurangi penyebaran COVID-19, yang juga dilakukan oleh setiap masyarakat yaitu seperti mencuci tangan, mandi dan menjaga kebersihan diri. Selain memperhatikan *Personal Hygiene* (Kebersihan diri) dalam penyebaran virus COVID-19 pada ibu hamil perlu juga mengikuti anjuran Badan Kesehatan Dunia ataupun Peraturan Pemerintah dengan benar untuk mencapai kesehatan yang baik seperti *physical distancing*.

*Physical distancing* (jaga jarak) adalah pengingat bagi masyarakat untuk tetap bersosialisasi, demi menjaga kesehatan mental, tetapi tetap harus menjaga jarak dengan ketentuan minimal 1 meter untuk mencegah penyebaran virus corona, hal ini juga perlu dilakukan dengan benar oleh masyarakat umum, khususnya ibu hamil yang mudah terpapar infeksi. Agar dapat melakukan pencegahan penularan dengan baik maka selain menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*), ibu hamil juga perlu melakukan *physical distancing* (jaga jarak) yang termasuk kedalam protokol kesehatan (POGI, 2020).

Kebiasaan baru pada masa pandemi COVID-19, serta aturan baru setelah masa pandemi, menyebabkan banyak perubahan pada setiap tempat termasuk pelayanan kesehatan. Banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Perubahan pada kebiasaan baru di masa pandemi, membuat ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau pelayanan kesehatan lainnya, karena takut tertular dan masih belum dapat melakukan protokol kesehatan dengan baik. Pada saat tertentu, ibu hamil dapat memeriksakan keadaannya ketika merasakan gejala atau tanda — tanda yang tak biasa, dengan ketentuan periksa ke pelayanan kesehatan sesuai dengan protokol kesehatan. Ibu hamil juga diminta untuk peka terhadap keadaannya sendiri dan tetap budayakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, termasuk mencuci tangan bila habis melakukan

sesuatu (POGI, 2020). Hal ini penting untuk ibu hamil melakukan pencegahan penularan Covid-19 sesuai protokol kesehatan dan mengikuti aturan baru selama pandemi. Ketika merasakan gejala seperti Covid-19 segera periksakan diri ke pelayanan kesehatan untuk mendapat penanganan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada Juli 25, 2020 di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran, terdapat 6 desa pada wilayah kerja dan 9 poskesdes di masing-masing desa tersebut. Terdapat bidan desa disetiap desa dan ibu hamil yang terdata. Dari 7 orang ibu hamil di desa paniaran mengatakan telah menjaga kebersihan diri dengan baik, tetapi belum melakukan anjuran pemerintah terkait *physical distancing* dengan benar. Untuk itu berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang Hubungan *Personal Hygiene* dan Kepatuhan *Physical Distancing* Terhadap Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptik analitik dengan pendekatan *cross sectional* atau disebut juga dengan penelitian transversal sebab variabel bebas (faktor risiko) dan variabel tergantung (efek) diobservasi hanya sekali pada saat yang sama yang dilaksanakan berdasarkan survey menggunakan kuesioner, untuk mempelajari dan mengetahui Hubungan *Personal Hygiene* dan Kepatuhan *Physical Distancing* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara. Waktu Penelitian ini mulai dari survey awal sampai penyelesaian mulai dari bulan Juli – Agustus tahun 2020. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi menjadi sampel dalam penelitian, yaitu sejumlah 40 orang Ibu Hamil.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

**Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan *Personal Hygiene*, dan Kepatuhan *Physical Distancing* terhadap Hubungan Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.**

No	Variabel	Jumlah	Presentasi (%)
1	<i>Personal Hygiene</i>		
	Baik	39	97,5
	Kurang	1	2,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>
2	<i>Kepatuhan Physical Distancing</i>		
	Baik	29	72,5
	Kurang	11	27,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100</b>
3	<b>Pencegahan Penularan</b>		

Covid-19		
Baik		
Kurang	34	85
	6	15
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 40 responden, yang melakukan *personal hygiene* baik sebanyak 39 responden (97,5%) dan yang kurang sebanyak 1 responden (2,5%). Dari 40 Responden yang kepatuhan *physical distancing* baik sebanyak 29 responden (72,5%), dan kurang sebanyak 11 responden (27,5%). Dari 40 Responden yang melakukan pencegahan penularan Covid-19 baik sebanyak 34 responden (85%), dan kurang sebanyak 6 orang (15%).

### Analisa Bivariat

Setelah diketahui analisa univariat maka dilakukan analisa lebih lanjut berupa analisa bivariat yang digunakan untuk menganalisa terhadap 2 variabel yaitu variabel independent berupa *personal hygiene* dan kepatuhan *physical distancing* terhadap variabel dependent berupa pencegahan penularan Covid-19, yang diduga mempunyai hubungan. Adapun korelasi yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* dilihat dari *Fisher exact tes*. Hubungan *Personal Hygiene* Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hubungan *Personal Hygiene* Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.**

No	Personal Hygiene	Pencegahan Penularan Covid-19						df	Sig
		Baik		Kurang		Total			
		n	%	n	%	N	%		
1	Baik	34	87,2	5	12,8	39	100	1	0,150
2	Kurang	0	0	1	100	1	100		

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 39 responden yang *Personal Hygiene* baik dan pencegahan penularan Covid-19 baik sebanyak 34 responden (87,2%), pencegahan penularan kurang sebanyak 5 responden (12,8%). Dari 1 responden yang *Personal Hygiene* kurang dan pencegahan penularan Covid-19 kurang sebanyak 1 responden (100%).

Dengan menggunakan uji *fisher exact test* dan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ), didapatkan nilai sig = 0,150 ( $sig > 0,05$ ). Maka  $H_a$  ditolak,  $H_o$  diterima berarti tidak ada hubungan antara *Personal Hygiene* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

### Hubungan Kepatuhan *Physical Distancing* Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

Hasil dari pengumpulan data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada responden melalui penelitian dengan menggunakan data primer dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.3** Distribusi Frekuensi Hubungan Kepatuhan *Physical Distancing* Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

No	<i>KepatuhanPhysical distancing</i>	Pencegahan Penularan Covid-19						df	Sig
		Baik		Kurang		Total			
		n	%	N	%	N	%		
1	Baik	29	100	0	0	29	100	1	0
2	Kurang	5	45,5	6	54,5	11	100		

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 29 responden yang *physical distancing* baik dan pencegahan penularan Covid-19 baik sebanyak 29 responden (100%). Dari 11 responden yang *physical distancing* kurang dan pencegahan penularan Covid-19 baik sebanyak 5 responden (45,5%), pencegahan penularan kurang 6 responden (54,5%).

Dengan menggunakan uji *fisher exact test* dan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ), didapatkan nilai sig = 0 ( $sig < 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima berarti ada hubungan antara *physical distancing* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

### PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang berjudul “Hubungan *Personal Hygiene* dan Kepatuhan *Physical Distancing* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020. Adapun analisa Hubungan *Personal Hygiene* dan Kepatuhan *Physical Distancing* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Ibu Hamil adalah sebagai berikut :

### Hubungan *Personal Hygiene* Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborong – Borong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

Hasil analisis hubungan *personal hygiene* terhadap pencegahan penularan Covid-19 pada ibu hamil dilihat menggunakan uji *fisher exact test* dan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ), didapatkan nilai sig = 0,150 ( $sig > 0,05$ ). Maka  $H_a$  ditolak,  $H_0$  diterima berarti tidak ada hubungan antara *Personal Hygiene* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

Personal hygiene merupakan kebersihan dan kesehatan perseorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri dan orang lain, baik secara fisik dan psikologis (Putri, 2018). Kebersihan diri (*Personal Hygiene*) pada ibu hamil yaitu suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis ibu dan calon bayi, dapat mengurangi terjadinya infeksi, kebersihan ini mencakup perawatan rambut, perawatan kaki dan kuku, *hygiene* mulut, mandi, perawatan payudara, perawatan vulva/vagina dan mencuci tangan (Kemenkes RI, 2016). Sehingga ketika kebersihan diri dilakukan dengan baik dapat mencegah terjadinya infeksi atau menjaga kesehatan diri. Hal ini dapat dilihat bahwa dari 39 responden yang *personal Hygiene* baik dan pencegahan penularan Covid-19 baik sebanyak 34 responden (87,2%), dan sesuai dengan hasil penelitian bahwa *personal hygiene* yang baik akan mendukung pencegahan penularan Covid-19 dengan baik.

Ratna Mega Sary (2014) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Hygiene Personal Dengan Infestasi Infeksi Soil Transmitted Helminths Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Sri Meranti Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dibuat yaitu kebiasaan personal hygiene yang dilakukan ibu hamil dapat menjadi penyebab terjadi Infeksi infestasi STH (soil transmitted helminths).

#### **Hubungan *Physical Distancing* Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020**

Hasil analisis hubungan *personal hygiene* terhadap pencegahan penularan Covid-19 pada ibu hamil dilihat menggunakan uji *fisher exact test* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ), *didapatkan* nilai  $sig = 0$  ( $sig < 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima berarti ada hubungan antara *Personal Hygiene* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

*Physical Distancing* atau pembatasan jarak fisik adalah upaya yang dilakukan untuk mengendalikan penyebaran infeksi virus COVID-19 (Kemenkes RI, 2020). Istilah *Physical Distancing* adalah pengingat bagi masyarakat untuk tetap bersosialisasi, demi menjaga kesehatan mental, tetapi tetap harus menjaga jarak untuk mencegah penyebaran virus corona (WHO, 2020). Hal ini dapat dilihat bahwa dari 29 responden yang *physical distancing* baik dengan pencegahan penularan Covid-19 baik sebanyak 29 responden (100%), dan sesuai dengan hasil penelitian bahwa *physical distancing* yang baik akan mendukung pencegahan penularan Covid-19 dengan baik.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Arief dan Juni (2020) dengan Judul “Pengaruh *Physical Distancing* dan *Social Distancing* Terhadap Kesehatan”, berdasarkan kesimpulan yang dibuat bahwa *physical distancing* dan *social distancing* memiliki pengaruh terhadap kesehatan di masa pandemi ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan *personal hygiene* dan kepatuhan *physical distancing* terhadap pencegahan penularan Covid-19 pada 40 responden (ibu hamil) maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa : Tidak ada Hubungan *Personal Hygiene* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020. Ada hubungan Kepatuhan *Physical Distancing* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Paniaran Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2020.

## SARAN

Berdasarkan simpulan dan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden diharapkan agar tetap melakukan *personal hygiene* dan tetap patuh terhadap *physical distancing* agar dapat melakukan pencegahan penularan Covid-19 dengan baik di masa pandemi ini.
2. Bagi Tempat Penelitian diharapkan agar tetap memberikan pendidikan serta perhatian pada ibu hamil dalam menghadapi masa pandemi ini, sehingga ibu hamil dapat melakukan pencegahan penularan dengan baik.
3. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan agar tetap memperhatikan kemajuan pendidikan untuk mengembangkan kemampuan setiap individu. Tujuan pendidikan dapat tercapai dan hasil penelitian ini dapat menambah wahana bacaan dan wawasan bagi pembacanya.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A.H (2012). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta, Salemba Medika.
- F. H. Ismail, C. T. Chik, R. Muhammad, and N. M. Yusoff. 2016. "Food Safety Knowledge and Personal Hygiene Practices amongst Mobile Food Handlers in Shah Alam, Selangor," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*
- Kemendes. 2020, Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). 27 Maret 2020.
- Kemendes RI. Pedoman Bagi Ibu hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir selama *Social Distancing*. Direktorat Kesehatan Maternal dan Neonatal 2020.
- Mushi, V., & Shao, M. (2020). Tailoring of the ongoing water, sanitation and hygiene interventions for prevention and control of COVID-19. *Tropical Medicine and Health*, 48(1). doi:10.1186/s41182-020-00236-5
- Notoatmodjo, 2014. Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data. Jakarta. Edisi 2, 168 hal, Salemba medika, tahun 2014.

- Perry,. Potter, 2012. Gambaran Pemenuhan Personal Hygiene Pada Masa Kehamilan. Jakarta : EGC.
- POGI, 2020, Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (COVID-19) Pada Maternal (Hamil, Bersalin, dan Nifas). Maret 2020.
- Putri, S., Mahaji, Ronasari. (2018). Personal Hygiene pada Anak SD Negeri Merjosari 3. Jurnal Akses Pengabdian Indonesia. Vol.2, Edisi 2, hal. 15- 23, tahun 2018.
- Tyastuti, S., Wahyuningsih, H.P. (2016). Buku Pedoman Asuhan Kebidanan Kehamilan. Kebayoran Baru Jakarta Selatan, 12012.
- Wang Q, Yu C. (2020). The role of masks and respirator protection against SARS- CoV-2. Infect Control Hosp Epidemiol. 41(6):746–7.
- World Health Organization, COVID-19-Timeline. [https://www.who.int/news-room/ detail/27-04-2020-who-timeline%2D%2D-covid-19](https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline%2D%2D-covid-19). Diakses 11 May 2020.
- Worldometer, Coronavirus cases.[https://www.worldometers.info/coronavirus/coro navirus-cases/#daily-cases](https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-cases/#daily-cases). Diakses 28 April 2020.
- Worldometer, Coronavirus cases.[https://www.worldometers.info/coronavirus/coro navirus-cases/#daily-cases](https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-cases/#daily-cases). Diakses 11 Mei 2020.
- WHO. 2020, Pencegahan dan pengendalian Infeksi (PPI) untuk Novel Coronavirus (COVID-19). WHO, 2020.