

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018).

Kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Pengertian lain cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan. Jadi cemas, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Kusumawati & Hartono, 2011)

Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016)

Setelah dipaparkan definisi kecemasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang tidak dapat dikontrol oleh diri individu

sehingga membuat individu tersebut tidak nyaman, meruakan pengalaman yang samar dan merasa memiliki ketidakmampuan yang irasional

2.1.2 Etiologi Kecemasan

Penyebab kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subyektif dari kecemasan, yaitu : bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Teori kognitif menyatakan bahwa reaksi kecemasan timbul karena kesalahan mental. Kesalahan mental ini karena kesalahan menginterpretasikan suatu situasi yang bagi individu merupakan sesuatu yang mengancam. Melalui teori belajar sosial kognitif, Bandura menyatakan bahwa takut dan kecemasan dihasilkan dari harapan diri yang negatif karena mereka percaya bahwa mereka tidak dapat mengatasi dari situasi yang secara potensial mengancam bagi mereka (Prabowo,2014).

2.1.3 Aspek Kecemasan (Anxiety)

Menurut (M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, S, 2014: 144) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu.

- a) Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual padaperut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- b) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.

- c) Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Jadi aspek-aspek dari kecemasan yaitu respon reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

2.1.4 Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan menurut Peplau dalam Stuart (2016) diidentifikasi menjadi empat tingkat, sebagai berikut:

- 1) Kecemasan ringan, terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari.
- 2) Kecemasan sedang, dimana seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja.
- 3) Kecemasan berat, ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapangan persepsi.
- 4) Panik, dikaitkan dengan rasa takut dan teror.

2.1.5 Tanda dan Gejala

Tanda dan Gejala Ada beberapa tanda dan gejala kecemasan (Annisa, 2016), antara lain :

- a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya: Peningkatan ritme kerja pernapasan paru-paru, detak jantung, pembuluh darah, gerakan peristaltic lambung, kandung kemih, dan kelenjar keringan pada ibu. Gejala sesak nafas, kenaikan suhu badan, mual-mual, terasa ingin

bunga air kecil dan berkeringat, gelisahan, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, pening atau pingsan, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, leher atau punggung terasa kaku, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau mudah marah (Mahmudah, 2010).

- b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya: Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang (Muhtasor, 2013).
- c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya: Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, dan khawatir terhadap hal-hal yang sepele. tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup (Handayani, 2015).

2.1.6 Faktor Presipitasi

a. Faktor eksternal

1) Ancaman integritas fisik

- a) Internal meliputi meliputi kegagalan mekanisme fisiologis sistem imun, regulasi suhu tubuh, perubahan biologis normal

- b) Meliputi paparan terhadap infeksi virus dan bakteri, polutan lingkungan, kecelakaan, kekurangan nutrisi, tidak adekuatnya tempat tinggal (Rafli, Amelia, Desy, Herni, 2017).

2) Ancaman sistem diri

- a) Internal, berbagai ancaman terhadap integritas fisik juga dapat mengancam harga diri, perubahan status dan peran, sosial budaya, hubungan dengan pasangan, dan kurangnya dukungan keluarga.
- b) Eksternal, kehilangan orang yang dicintai, perceraian, perubahan status pekerjaan, tekanan kelompok, sosial budaya (Rafli, Amelia, Desy, Herni, 2017). (misal kehilangan pekerjaan karna pernah menalami covid 19)

b. Faktor internal

a) Usia

Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

b) Stressor

Mendefinikan stressor merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat stressor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung mekanisme koping seseorang..

c) Lingkungan

Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.

d) Jenis kelamin

Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.

e) Pendidikan

Kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru. yang dapat menurunkan nadi, tekanan darah dan pernafasan, adanya penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme serta ada perasaan damai, sejahtera dan santai (Saswati, Sutinah, and Rizki 2019).

2.1.7 Dampak Dari Kecemasan Pada Kesehatan

Menurut (Florencia, 2020) dampak dari kecemasan pada kesehatan antara lain :

1. Mengganggu Sistem Saraf Pusat

Kecemasan jangka panjang dan serangan panik yang biasanya dialami oleh orang dengan gangguan kecemasan dapat menyebabkan otak

melepaskan hormon secara teratur. Kondisi ini meningkatkan frekuensi munculnya gejala, seperti sakit kepala, pusing, dan depresi.

2. Meningkatkan Risiko Penyakit Kardiovaskular

Gangguan kecemasan dapat menyebabkan detak jantung meningkat, jantung berdebar dan nyeri dada. Orang yang mengidap gangguan tersebut mungkin juga berisiko tinggi mengalami tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

3. Menyebabkan Masalah Pencernaan

Kecemasan juga bisa memengaruhi sistem ekskresi dan pencernaan. Saat merasa cemas, seseorang mungkin bisa mengalami sakit perut, mual diare, dan masalah pencernaan lainnya.

4. Melemahkan Sistem Imun Tubuh

Kecemasan dapat memicu respon stres dan melepaskan banyak bahan kimia dan hormon seperti adrenalin ke dalam sistem. Dalam jangka pendek, hal ini meningkatkan denyut nadi dan pernapasan seseorang.

5. Menyebabkan Masalah Pernapasan

Kecemasan juga dapat membuat pernapasan menjadi cepat dan dangkal.

2.1.8 Skala Kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Tingkat Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran skor kecemasan. Menurut alat ukur kecemasan yang disebut *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pertama kali digunakan pada tahun

1959 yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan (Claresta, 2017). Dikutip dari Hawari (2011) dalam Jamilah (2020) Penilaian kecemasan terdiri atas 14 item, yaitu :

1. Perasaan Cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Merasa tegang, lesu, gemetar, mudah terkejut dan mudah menangis gemetar.
3. Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri.
4. Gangguan tidur sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu dan mimpi buruk.
5. Gangguan kecerdasan/pola pikir : penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi, sering bingung.
6. Perasaan depresi/kemurungan : hilangnya minat, sedih, perasaan berubah-ubah, bangun dini hari.
7. Gejala somatik/gangguan tubuh : nyeri pada otot-otot dan sakit, kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot
8. Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah, telinga berdenging.
9. Gejala kardiovaskuler : takikardi (denyut jantung cepat), nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan lesu, berdebar-debar.

10. Gejala pernapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.
11. Gejala gastrointestinal : sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan penuh dan kembung, perut melilit.
12. Gejala urogenital/perkemihan : sering kencing, tidak dapat menahan kencing, amenorea (tidak haid), ereksi lemah atau impotensi.
13. Gejala vegetatif/reaksi saat cemas : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala dan berat.
14. Perilaku sewaktu wawancara : gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Adapun cara penilaiannya adalah setiap item yang diobservasi diberi 4 tingkat skor, yaitu antara 1 sampai dengan 4, dengan kategori sebagai berikut :

0 = Tidak ada gejala

1 = Ringan/Satu dari gejala yang ada

2 = Sedang/Separuh dari gejala yang ada

3 = Berat/lebih dari separuh gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai skor dan 14 item diatas dengan hasil sebagai berikut :

14-20 : Kecemasan ringan

- 21-27 : Kecemasan sedang
- 28-41 : Kecemasan berat
- 42-56 : Kecemasan sangat berat

2.1.9 Cara Mengilangkan Rasa Cemas Berlebihan

Ambil napas panjang (pastikan tempat aman dari bahaya fisik dan kesehatan), perhatikan asupan sehat, tidur dengan pola baik dan frekuensi yang cukup, berfikir jernih dan realistis, dan selalu menerapkan protokol kesehatan di situasi pandemi *covid-19* saat ini (Fadila, 2021)

2.2 Definisi Mahasiswa

2.2.1 Mahasiswa

Mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani Pendidikan diperguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute dan universitas (Nurnaini, 2014)

Pegertian mahasiswa secara umum merupakan seseorang yang belajar dari bangku perkuliahan dengan mengambil jurusan yang disenangi sekaligus jurusan yang du dalamnya ada kemungkinan besar untuk mengembangkan bakatnya. Tentu sajasemakin tinggi mahasiswa

dalam menuntut ilmu diperguruan tinggi akan semakin linier dan spesifik terhadap ilmu yang digelutinya (Zamhari, 2016)

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012: 27).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah mahasiswa yang masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

2.2.2 Peranan Mahasiswa

Menurut Faruq (2012) menyebutkan terdapat 3 peranan mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

1) Iron Stock

Mahasiswa itu harus menjadi penggantinya orang-orang yang memimpin dipemerintahan nantinya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini nantinya.

2) Agent of Change

Mahasiswa sebagai Agent of Change adalah mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Sebab mahasiswa itu sebagai langkah

terakhir kita untuk para pelajar untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi, agar dapat mengaplikasikan gelar sebagai agen perubahan perubahan suatu yang lebih baik. Maksudnya peranan mahasiswa sebagai Agent of Change yaitu mahasiswa diharapkan dapat memberikan perubahan yang positif terhadap bangsa dan Negara.

- 3) Moral Force Mahasiswa sebagai Moral Force, kita sebagai mahasiswa berperan sebagai kekuatan moral untuk negeri. Maksudnya mahasiswa harus memiliki acuan dasar dalam berperilaku terhadap tata cara berpakaian, sikap, tingkah laku dan perkataan yang baik.
- 4) Social Control Mahasiswa sebagai Social Control adalah kita harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial. Dalam hal ini adalah mengontrol kehidupan masyarakat, dengan menjadikan diri kita sebagai jembatan antara masyarakat dengan pemerintah.

2.2.3. Hak dan Kewajiban

- a. Hak Mahasiswa Peraturan pemerintah Nomor 60 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi Bab X pasal 109, menyatakan bahwa hak mahasiswa adalah sebagai berikut:
 - 1) Mahasiswa berhak menggunakan kebebasan akademik secara bertanggung jawab untuk menuntut ilmu sesuai dengan norma dan susila yang berlaku dalam lingkungan akademik.
 - 2) Mahasiswa berhak memperoleh pengajaran sebaik-baiknya dan layanan bidang akademik sesuai dengan minat, bakat, kegemaran, dan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan.

- 3) Mahasiswa berhak menggunakan fasilitas perguruan tinggi dalam rangka kelancaran proses belajar.
- 4) Mahasiswa berhak memperoleh bimbingan dosen yang bertanggung jawab atas program studi yang diikutinya dalam penyelesaian studinya.
- 5) Mahasiswa berhak memperoleh layanan informasi yang berkaitan dengan program studi yang diikutinya serta hasil belajarnya.
- 6) Mahasiswa berhak menyelesaikan studi lebih awal dari jadwal yang ditetapkan sesuai dengan persyaratan yang berlaku.
- 7) Mahasiswa berhak memperoleh kesejahteraan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- 8) Mahasiswa berhak memanfaatkan sumber daya perguruan tinggi melalui perwakilan atau organisasi kemahasiswaan untuk mengurus dan mengatur kesejahteraan, minat, dan tata kehidupan bermasyarakat.
- 9) Mahasiswa berhak untuk pindah ke perguruan tinggi lain, atau program studi lain, bilamana memenuhi persyaratan penerimaan mahasiswa pada perguruan tinggi atau program studi yang hendak dimasuki, bila daya tampung perguruan tinggi atau program studi yang bersangkutan masih memungkinkan.
- 10) Mahasiswa berhak ikut serta dalam kegiatan organisasi mahasiswa perguruan tinggi yang bersangkutan

3.1 Definisi pembelajaran

3.1.1 Pembelajaran

Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhadil tanpa ada orang yang membantu. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (Syaiful Sagala, 2011:62)

Konsep pembelajaran menurut Corey (Syaiful Sagala, 2011: 61) adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respons terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan.

Pembelajaran E-learning Didunia telah banyak institusi pendidikan tinggi yang menggunakan internet serta teknologi digital untuk dikembangkan dalam kegiatan mengajar dan belajar (Harsasi, 2015). Untuk menggambarkan berbagai tandem pembelajaran ini sejumlah istilah digunakan seperti computer mediated learning, web based training dan yang paling sering adalah e-learning (Ifijeh et al, 2015). E-learning adalah singkatan dari pandemic learning, dimana proses belajar mengajar yang menggunakan media elektronik secara khusus internet sebagai tandem pembelajarannya (Komendangi, 2016). E-learning adalah tandem istilah yang meliputi berbagai konsep dan teknologi yang berkaitan dengan pembelajaran, seperti jarak, digital, elektronik, online, berbasis web dan pembelajaran mobile. E-learning punya banyak keuntungan, ini mengurangi waktu tempuh, fleksibel dan fleksibel dapat diakses, bias hemat biaya dan memungkinkan peserta didik untuk belajar dengan kecepatan mereka sendiri dan dari tempat yang mereka pilih.

Selanjutnya, e-learning berpotensi menyediakan konten disesuaikan dan metode instruksional berbasis pada kebutuhan individu peserta didik dan dapat hadir berbagai komponen multimedia seperti teks, audio, diamdan gerak visual untuk mendukung perolehan pengetahuan dan keterampilan. Bahkan jika tidak ada bukti kuat untuk dibuktikan bahwa e-learning lebih unggul dari pembelajaran tradisional, hasilnya dari tinjauan sistematis mendukung bahwa ini adalah sebuah efisiensicara pandemi untuk belajar. Apalagi berdampak positif pada pengetahuan perawat, keterampilan, tingkat self-efficacy dan kepuasan (Rouleau, 2017).

2.4 Teori COVID-19

2.4.1 Pengertian covid-19

Penyakit virus corona adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona. Seluruh dunia terkena penyakit ini, bencana kesehatan yang melumpuhkan kesehatan dan ekonomi dunia, yang disebut dengan penyakit COVID-19 (coronavirus disease 2019) oleh WHO (World Health Organisation). Sedangkan virusnya dinamai SARS-CoV-2.

Corona dalam bahasa Inggris “crown” artinya mahkota. Nama tersebut berasal dari sebutan yang diambil dari struktur dinding virus yang memiliki duri atau “spike” yang mengelilingi sel, sehingga berbentuk mirip mahkota. Virus SARS-CoV-2 adalah jenis termuda dari 7 virus corona yang 22and menginfeksi manusia. Sebelumnya pada tahun 2002, virus corona bernama SARS-CoV (Severe Acute Respiratory Syndrome) pernah menyebabkan 22andemic yang menyerang lebih dari 8000 orang dari 29 negara, 774 pasien di antaranya meninggal dunia. Negara-

negara dimana SARS mewabah pada Tahun 2002 adalah Tiongkok, Hongkong, Taiwan, Singapura, Kanada, dan Vietnam. Pada tahun 2012, infeksi virus MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome) mewabah di Saudi Arabia, dengan angka kematian sangat tinggi mencapai 35%.

2.4.2 Penyebaran Virus Covid-19

Virus corona menyebar ke mulut dan hidung melalui tetesan dan cairan saat berbicara, batuk, atau bersin. Ia masuk ke dalam tubuh melalui mata, hidung, dan mulut. SARS-CoV-2 dapat hidup di permukaan benda mati selama beberapa jam (8-16 jam, tergantung jenis materialnya). Oleh karena itu, infeksi dapat menyebar dengan menyentuh meja, gagang pintu, piring, dll dengan virus yang menempel.

2.4.3 Patofisiologi

Protein pada mahkota dinding sel SARS-CoV-2 (*spike protein*) bisa berikatan dengan reseptor dinding sel manusia. Mengikat reseptor protein ini membuka jalan bagi invasi virus. Dalam sel manusia, virus corona mampu bereplikasi. Ketika jumlahnya meningkat, virus meninggalkan sel dan menyebar melalui aliran darah ke seluruh tubuh.

2.4.4 Manifestasi Klinis

Gejala paling umum Covid-19 adalah demam, batuk kering, dan badan lemas. Keluhan lain yang dialami pasien antara lain dispnea, sakit tenggorokan, pilek, kehilangan nafsu makan, diare, serta kehilangan penciuman dan pengecap. Gejala muncul 4 sampai 14 hari setelah virus masuk ke dalam tubuh melalui mata, hidung, atau mulut. Masa ini disebut masa inkubasi. Selama masa inkubasi, pasien tidak bergejala.

Ciri-ciri SARS-CoV-2 yang sangat berbahaya dibandingkan dengan virus corona lainnya adalah kemungkinan terinfeksi SARS-CoV-2 bahkan sebelum gejala muncul. Kelompok orang ini dikategorikan Orang Tanpa Gejala (OTG) oleh Gugus Tugas Covid-19 pemerintah Indonesia.

2.4.5 Diagnosis Covid-19

Konfirmasi diagnosis tes Covid-19 dilakukan melalui tes PCR (*polymerase chain reaction*) dari hasil *swab* usap hidung, tenggorokan, dan mulut. Pada beberapa pasien, dilakukan pengambilan *swab*/usapan dari anus, terutama kalau gejala dominannya adalah pada saluran pencernaan.

Tes PCR dari *swab* adalah standar baku (*gold standard*). Selama rawat inap, kain kasa biasanya dilakukan dua kali dalam dua hari berturut-turut. Prinsip tes PCR adalah menemukan “potongan” virus, khususnya RNA dari kode 24enetic virus. Virus SARS-CoV-2 berukuran sangat kecil, dengan diameter 125 nm (0,125 mikrometer). Oleh karena itu, ujian ini sangat detail dan membutuhkan alat khusus serta keahlian dan ketelitian. Rangkaian pemeriksaan PCR ini akan memecah bagian-bagian sel virus (terdiri dari dinding sel/amplop) untuk mendapatkan RNA virus.

2.4.6 Pencegahan Covid-19

Agar tidak tertular, dan untuk menekan transmisi/penyebaran virus, seluruh masyarakat perlu ikut andil. Melindungi diri sendiri dan orang lain dapat dilakukan dengan mudah. Artinya, Anda tidak harus selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan cairan berbasis alkohol, serta tidak menyentuh wajah sebelum membasuh tangan. Setiap orang harus menjaga jarak

minimal 1 meter dari orang lain yang tidak tinggal di rumah yang sama. Misalkan keadaan ini secara *social distancing* atau terkadang disebut *physical distancing* . Mengenakan masker diperlukan terlepas dari penyakit dan sebagai perlindungan diri untuk kesehatan. Bukan hanya untuk melindungi diri sendiri, tapi juga memproteksi orang lain .

Secara nasional, banyak negara, termasuk negara tetangga Malaysia, telah menutup perbatasannya, melarang warganya berinteraksi satu sama lain atau terjebak di rumah masing-masing, dikenal dengan istilah *lockdown*. Berkurangnya kontak fisik diharapkan memutus rantai penularan.

Bagan 2.1

Kerangka Konsep

