

Gaya Hidup Sehat Masyarakat Desa Maja Selatan Pada Masa Pandemi Covid 19

Tatang Suryadin*, Sandra Arhesa, Dian Febriana

Universitas Majalengka
ttngsuryadin@unma.ac.id

ABSTRACT

Covid 19 is a disease that can damaged human life. One of the factors that can push of this viruses spreads, is a healthy lifestyle. This study aims to determine the healthy lifestyle of the people of South Maja Village, Majalengka Regency. The research method uses a descriptive expost facto research instrument using a questionnaire made in the google form. The research sample amounted to 76 people, namely people aged 40 years and over who voluntarily became the object of research. Based on data analysis, the healthy lifestyle of the people of South Maja Village 43 people (56.57%) in the very good category, 16 people (21.05%) in the good category, 7 people (9.21%) in the moderate category, and 10 people (13,15%) in the poor category. Good indicators are food and drink consumption, personal health, and environmental hygiene. What still needs improvement is awareness of regular sport exercise and treatment in medical services.

Keywords: Covid 19, the healthy lifestyle

ABSTRAK

Covid 19 merupakan penyakit yang mengancam kehidupan manusia. Salah satu faktor yang bisa menangkal penyebarannya adalah gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup sehat masyarakat Desa Maja Selatan Kabupaten Majalengka. Metode penelitian menggunakan deskriptif *expost facto* instrumen penelitian menggunakan kuisioner yang dibuat dalam *google form*. Sampel penelitian berjumlah 76 orang yaitu masyarakat berusia 40 tahun ke atas yang secara sukarela menjadi obyek penelitian. Berdasarkan analisis data, gaya hidup sehat masyarakat Desa Maja Selatan 43 orang (56,57%) katagori baik sekali, 16 Orang (21,05%) katagori baik, 7 orang (9,21%) katagori cukup, dan 10 orang (13,15%) katagori kurang baik. Indikator yang sudah baik adalah konsumsi makan dan minuman, kesehatan pribadi, kebersihan lingkungan. Adapun yang masih perlu perbaikan adalah kesadaran berolahraga secara teratur dan pengobatan di layanan kesehatan.

Kata Kunci: Covid 19, Gaya Hidup Sehat

Submitted Jun 02, 2021 | Revised Jul 02, 2021 | Accepted Jul 06, 2021

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 atau dikenal dengan virus corona yang kini sedang dihadapi dunia, termasuk di Indonesia terus mengalami peningkatan. Pandemi yang tersebar hampir diseluruh dunia yang dinyatakan WHO sebagai pandemi global (Mulyani, et al, 2020). Negara Kesatuan Republik Indonesia juga menyatakan bahwa Covid-19 sebagai pandemi global, hal ini sebagaimana pernyataan resmi Presiden Republik Indonesia yang menyatakan penyebaran pandemi sebagai Bencana Nasional (Bencana Non-Alam), serta ditegaskan kembali oleh Keputusan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) terkait Perpanjangan Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat pandemi di Indonesia. Pernyataan sebagai pandemi global merupakan suatu isyarat bahwa dalam menghadapi pandemi ini segala fokus kebijakan yang dilakukan suatu negara harus memprioritaskan kebijakan penanganan kesehatan dibandingkan kebijakan politik maupun ekonomi.

Di saat masa pandemi covid-19 seperti sekarang ini, masing-masing seorang individu harus mampu menjaga kesehatan agar tidak tertular virus. Upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan masyarakat salah satunya yaitu dapat meningkatkan imun tubuh seperti menjaga gaya hidup sehat (Mustofa & Suhartatik, 2020; Amalia & Hiola, 2020; Margowati, et al, 2021). Dengan gaya hidup sehat maka imun tubuh akan terjaga dari terjangkitnya penyakit dan imun yang baik pula akan berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh yang berfungsi dalam memerangi COVID-19. Dalam rangka

mempertahankan diri dari virus, perlu melakukan berbagai upaya yang tepat agar imun tubuh dapat terus meningkat. Dengan begitu, tetap bisa sehat selama masa pandemi virus covid-19. Setidaknya ada beberapa tips yang dapat meningkatkan imun tubuh meningkat dengan melakukan gaya hidup sehat. Tercantum dalam pedoman umum menghadapi pandemi covid-19 oleh Safrizal, dkk (2019: 209) pencegahan infeksi virus corona dapat dilakukan yaitu: (1) Menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi serta buah dan sayur, (2). Menutup mulut dan hidung ketika bersin atau batuk, (3). Jaga kebersihan tangan rutin, cuci tangan dengan sabun, (4). Bila batuk, pilek sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan, (5). Gunakan masker bila batuk atau pilek, (6). Hati-hati kontak dengan hewan, (7). Rajin berolahraga dan istirahat cukup.

Namun demikian dari penjelasan di atas ada beberapa pokok permasalahan yang peneliti dapat simpulkan dalam penelitian ini seperti adanya penyebaran virus covid-19 terus meningkat disebabkan diantaranya: (1) Masih kurang sadarnya masyarakat terhadap bahayanya virus covid-19, (2) Masyarakat belum menyadari pentingnya menjaga pola hidup sehat, (3) Mengabaikan intruksi pemerintah seperti diwajibkannya penggunaan masker dan jaga jarak (*physical distancing*) ketika keluar rumah.

Gaya hidup sehat merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal (Susanti & Kholisoh, 2018). Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat. Kholisoh (2018: 1) menjelaskan bahwa gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapai standar kesehatan yang baik.

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Gratia (2014: 30) memberikan definisi gaya hidup sehat berkaitan dengan tiga hal utama dalam hidup, yaitu gaya hidup sehat adalah cara hidup yang meminimalisasi resiko penyakit-penyakit serius atau kematian. Meskipun tidak semua penyakit dapat dicegah, namun data WHO menunjukkan bahwa mayoritas kematian penduduk disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan kanker paru-paru, yang seharusnya dapat dicegah sejak dini.

Upaya agar bisa menjalankan gaya hidup sehat setiap hari dapat melakukan beberapa hal, seperti diungkapkan oleh Juliantini, (2018: 2) antara lain: (1) Mengonsumsi berbagai makanan yang sehat dan bergizi setiap hari; (2) Melakukan aktivitas fisik secara teratur; (3) Dapat mengendalikan stres dengan baik; (4) Selalu menghindari penggunaan NAPZA (narkotika, psikotropika, dan zat aditif lainnya).

Para ilmuwan di bidang sosial sepakat bahwa kehidupan manusia tidak statis tetapi akan selalu berubah (dinamis), kondisi inilah yang disebut sebagai perubahan sosial. Menurut More (Narwoko, 2007: 362) dalam Tejkusumo, (2014: 39) 'perubahan sosial diartikan sebagai suatu perubahan penting dalam struktur sosial, pola-pola perilaku dan sistem interaksi sosial, termasuk di dalamnya perubahan nilai, norma, dan fenomena kultural'. Sebuah perubahan akan selalu hadir dalam perjalanan hidup manusia yang menjadi dinamika kehidupannya. Hanya yang menjadi perbedaan adalah perubahan tersebut terjadi secara cepat atau lambat, bahkan seseorang atau sekelompok orang sekalipun yang hidup di daerah terpencil pasti akan mengalami dinamika kehidupan. Begitupun pada pandemik Covid 19, banyak perubahan-perubahan yang terjadi di masyarakat yang salah satu diantaranya adalah gaya hidupnya. Sebagaimana kita ketahui covid 19 merupakan ancaman pada kehidupan manusia. Naluri mahluk yang diberikan kemampuan berpikir, masyarakat juga berupaya untuk mempertahankan kehidupannya dengan berbagai cara yang diantaranya mengubah perilaku gaya hidupnya.

Desa Maja Selatan sebagai wilayah yang termasuk perlintasan arus mobilisasi aktivitas masyarakat yang tinggi, bukan saja untuk Kabupaten Majalengka akan tetapi juga perlintasan antar kota di Jawa Barat, sedikit banyaknya menjadi daerah yang beresiko terkena dampak pandemi ini. Ditambah dengan padatnya pemukiman, keberadaan pasar tradisional, mata pencaharian masyarakat yang pada umumnya

pedagang, yang selalu bersentuhan dengan perputaran uang yang juga sebagai salah satu media menyebarnya covid 19 ini.

Tingkat pendidikan masyarakat di Desa Maja Selatan walau bervariasi, akan tetapi dengan keberadaan sekolah dasar hingga perguruan tinggi yang relative mudah dijangkau, penulis menduga tingkat pendidikan masyarakat di Maja Selatan ini cukup baik. Apalagi ditunjang dengan tingkat ekonomi, yang rata-rata masyarakat memiliki mata pencaharian yang tetap. Beberapa keterangan tersebut akan berdampak pada gaya hidup sehatnya. Hal ini sependapat dengan penelitian Utama (2020) yang mengungkapkan: “Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mudah mengimplementasikan pengetahuannya dalam perilaku khususnya dalam hal kesehatan dan gizi”.

Yang menjadi alasan Desa Maja Selatan ini dijadikan tempat penelitian adalah sampai akhir tahun 2020 belum ada masyarakat di desa ini terpapar covid 19. Walaupun beberapa kali Kabupaten Majalengka masuk kedalam zona merah, desa ini bisa terhindar dari paparan covid 19. Fakta ini menjadi perhatian yang sangat menarik untuk diteliti. Untuk itu penulis merumuskan masalah: Bagaimana gaya hidup sehat masyarakat Desa Maja Selatan Kabupaten Majalengka pada Masa Pandemi Covid 19?

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam desain Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam desain penelitian *expost facto* yaitu data dikumpulkan setelah kejadian selesai atau lewat sebagaimana menurut Arikunto (2010 : 17) menyatakan bahwa : “Metode deskriptif dengan jenis penelitian adalah *expost facto*. Istilah *‘ex post facto*; terdiri dari tiga kata, *ex* diartikan dengan observasi atau pengamatan, *post* artinya sesudah, dan *fakto* adalah fakta kejadian. Arti keseluruhannya, pengamatan dilakukan setelah kejadian lewat”

Dalam penelitian ini pengumpulan data gaya hidup sehat dilaksanakan pada masa pandemi covid 19 yaitu bulan Februari sampai dengan Maret 2021, bertempat di Desa Maja Selatan Kabupaten Majalengka. Sasaran penelitiannya adalah masyarakat di Desa Maja Selatan Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka. Pengambilan sampel peneliti menggunakan “*Purposive sampling* (sampel bersyarat), adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu”. Sugiyono (2013: 218). Teknik ini digunakan apabila penentuan sampel menggunakan syarat tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Adapun yang menjadi syarat dalam penelitian ini adalah orang yang rawan tertular covid 19 yaitu yang berusia 40 tahun ke atas yang secara sukarela menjadi obyek penelitian. Jumlah sampel yang bersedia mengisi kuisioner secara lengkap berjumlah 76 orang. Kuisioner dibagikan secara online menggunakan aplikasi *google form* yang disebar melalui jejaring Whatsapps..

Instrument penelitian yang digunakan di adaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Arfianto, (2017: 36-37) dengan terdiri dari 4 indikator yaitu : (1). Konsumsi, Pemilihan Makanan dan minuman, (2). Kebersihan pribadi, (3). Kebersihan Lingkungan, (4). Pencegahan dan pengobatan penyakit. Analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil dan Pembahasan

Dari 76 orang sampel diperoleh gambaran data gaya hidup sehat masyarakat di Desa Maja Selatan Kabupaten Majalengka pada masa pandemi covid 19. Untuk lebih bisa dilihat dari tabel 1.

Tabel 1. Data Keseluruhan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Desa Maja Selatan pada Masa Pandemi Covid 19

| Jumlah Sampel | Kategori | Persentase |
|---------------|-------------|------------|
| 43 | Baik Sekali | 56.57% |
| 16 | Baik | 21.05% |
| 7 | Cukup | 9.21% |
| 10 | Kurang Baik | 13,15% |

Berdasarkan Tabel 1 hasil angket gaya hidup sehat masyarakat Desa Maja Selatan pada masa pandemi covid 19 pada usia Rawan terkena covid diperoleh data katagori baik sekali sebanyak 43 orang dengan presentase 56,57%, katagori baik 16 Orang 21,05%, katagori cukup 7 orang dengan presentase 9,21%, dan katagori kurang baik 10 dengan presentase 13,15% Dari jumlah sampel sebanyak 76 orang.

Adapun berdasar pada indikator gaya hidup sehat diperoleh data gaya hidup sehat masyarakat desa maja selatan pada masa pandemi Covid 19 sebagaimana disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Data Indikator Gaya Hidup Sehat Masyarakat Desa Maja Selatan pada Masa Pandemi Covid 19

| No | Indikator | % | Kategori |
|----|---|-------|-------------|
| 1. | Makanan dan Minuman | | |
| a. | Mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari | 79.61 | Cukup |
| b. | Tidak mengkonsumsi minuman beralkohol | 98.68 | Baik sekali |
| c. | Makan dengan teratur setiap hari | 90.79 | Baik sekali |
| 2. | Kebersihan Pribadi | | |
| a. | Mandi setiap hari | 98.68 | Baik sekali |
| b. | Mandi menggunakan sabun | 97.37 | Baik sekali |
| c. | Menggosok gigi sebelum tidur | 83.88 | Baik |
| d. | Selalu menjaga jarak dikeramaian | 68.42 | Kurang baik |
| e. | Menggunakan masker atas kesadaran sendiri | 77.30 | Cukup |
| 3. | Kebersihan Lingkungan | | |
| a. | Kepedulian pada kesehatan keluarga | 91.12 | Baik sekali |
| b. | Membuang sampah pada tempatnya | 93.03 | Baik sekali |
| c. | Menerapkan pola hidup sehat di rumah dan lingkungan sekitar | 88.49 | Baik |
| 4. | Pencegahan dan pengobatan penyakit | | |
| a. | Mencuci tangan setelah beraktifitas | 92.76 | Baik sekali |
| b. | Istirahat yang cukup | 95.39 | Baik sekali |
| c. | Berobat untuk menyembuhkan penyakit | 54.28 | Kurang baik |
| d. | Melakukan olahraga teratur | 57.24 | Kurang baik |
| e. | Meningkatkan intensitas olahraga pada masa pandemic | 59.54 | Kurang baik |

Dari pemaparan di atas keadaan masyarakat khususnya di Desa Maja Selatan Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka semasa pandemi covid-19 mengalami perubahan terhadap beberapa aspek kehidupan baik aspek sosial, ekonomi, kesehatan dan psikologis. Adanya virus corona tidak hanya mengalami masalah darurat kesehatan fisik, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti; adanya rasa cemas akan melakukan aktivitas diluar rumah karena takut tertular virus corona. Namun demikian masyarakatpun paham akan menjaga kesehatan dirinya terlihat dan terbukti selama ini khususnya belum ada data yang menyatakan di Desa Maja Selatan terkena virus corona. Pola hidup sehat masyarakat Desa Maja Selatan pada masa pandemi covid -19 baik sekali tetapi sedikit mengalami perubahan dalam segi pola hidup sehari-hari seperti mematuhi protocol kesehatan, berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk menunjang sistem imunitas tubuh.

Beberapa indikator yang masih perlu diperhatikan berdasarkan penelitian ini adalah kesadaran berolahraga secara teratur, Kesadaran berolahraga yang tidak tinggi berkaitan dengan sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk kegiatan ekonomi (mencari nafkah) dan sedikit kesempatan untuk berolahraga. Faktor lain yang mempengaruhi kesadaran berolahraga adalah masih ada pemikiran bahwa aktivitas olahraga bagi usia mereka dirasa berat. Ditambah dengan pengetahuan tentang olahraga pada usia 40 ke atas yang terbatas. Faktor pengetahuan adalah yang paling berperan dalam membentuk

motivasi melakukan olahraga. Hal ini menunjukkan perlu ada bimbingan pemilihan olahraga yang aman bagi masyarakat dengan usia 40 tahun keatas. Misalnya dengan olahraga sistemik (olahraga pernafasan). Indikator lain yang perlu menjadi perhatian pula adalah tentang pengobatan di layanan kesehatan (dokter/puskesmas) jika terkena penyakit. Sebagian besar masyarakat di desa ini masih menggunakan obat-obatan yang dijual bebas di pasaran tanpa pemeriksaan terlebih dahulu. Tentu hal ini bukan yang baik, karena mengkonsumsi obat-obatan yang tidak sesuai dengan penyakitnya dan dilakukan secara terus menerus akan berdampak buruk pada kesehatan secara pribadi.

Kesimpulan

Gaya hidup sehat masyarakat Desa Maja Selatan Kabupaten Majalengka pada masa pandemi covid 19 katagori baik sekali sebanyak 43 orang (56,57%), katagori baik 16 Orang (21,05%), katagori cukup 7 orang (9,21%), dan katagori kurang baik 10 (13,15%).

Daftar Pustaka

- Amalia, L., & Hiola, F. (2020). Analisis gejala klinis dan peningkatan kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71-76.
- Arfiano, Y. (2017). *Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gratia, A. A. (2014). *Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Psychological Well-Being Dan Dampaknya Pada Auditor Kap (Studi Empiris pada Auditor Kantor Akuntan Publik di Jawa Tengah dan DIY)*. Semarang: Universitas Dipenogoro.
- Kholisoh, N. (2018). *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta)*. Universitas Mercu Buana.
- Margowati, S., Ratnasari, M. D., Ardiyaningrum, D., Sari, D. A., & Normalita, I. (2021). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Community Empowerment*, 6(4), 524-531.
- Mulyani, H. S., Sudirno, D., Kholiq, A., & Nahdi, D. S. (2020). Kemandirian Desa Melawan Covid-19 Secara Ekonomi Berbasis Potensi Desa. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 481-490.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19 di karangtaruna kedunggupit, sidoharjo, wonogiri, jawa tengah. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317-323.
- Safrizal dkk, (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis Dan Manajemen*. Kemendagri.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendektan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Tejokusumo, Bambang. (2014). *Dinamika Masyarakat Sebagai Sumber Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial*. Malang. Universitas Negeri Malang.
- Utama, L. J. (2020). Gaya Hidup Masyarakat Nusa Tenggara Timur Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid-19). *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 34-40.