



PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU ISOLASI MANDIRI PADA ORANG DEWASA DENGAN ANTIGEN REAKTIF

Yohanis Kiuk¹, Samuel M. Simanjuntak²

^{1,2} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia

Email: smsimanjuntak@unai.edu

ABSTRACT

Pengetahuan diperoleh melalui penginderaan melalui indera pendengaran dan penglihatan, sementara sikap dipengaruhi oleh keyakinan yang diperoleh melalui proses belajar, isolasi mandiri adalah tindakan membatasi diri selama 14 hari untuk mencegah penularan virus, seperti Covid-19. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku sangat penting terhadap penanganan covid-19 selama pandemi. Oleh karena itu, penelitian dilakukan untuk menguji Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Isolasi Mandiri pada Orang Dewasa dengan Antigen Reaktif. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif, Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilakukan selama 1 minggu. Hasil penelitian menunjukkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku responden terhadap isolasi mandiri yang dilakukan adalah mengenai cara isolasi mandiri saat terkena COVID-19. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam isolasi mandiri adalah memiliki pemikiran yang positif, mempelajari cara merawat diri melalui media, menerapkan protokol kesehatan seperti penggunaan masker, menjaga jarak, mencuci tangan, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, perlu juga dihindari stres dan merubah pola hidup menjadi lebih sehat.

KATA KUNCI: Isolasi mandiri, Pengetahuan, Perilaku, Sikap, Isolasi Mandiri.

ABSTRACT

Knowledge is obtained through sense through the senses of hearing and sight, while attitudes are influenced by beliefs obtained through the learning process. Self-isolation is an act of self-limitation for 14 days to prevent transmission of viruses such as Covid-19. Knowledge, Attitudes, and Behavior are critical in handling Covid-19 during a pandemic. Therefore, this study was conducted to test Knowledge, Attitudes, and Self-Isolation Behavior in Adults with Reactive Antigens. Researchers used qualitative research. Data collection techniques in this study used observation, interviews, and documentation. The study was conducted for one week. The study results show that the respondents' knowledge, attitudes, and behavior regarding independent isolation are regarding how to self-isolate when exposed to COVID-19. Some things that need to be considered in self-isolation are having positive thoughts, learning how to take care of ourselves through the media, and implementing health protocols such as wearing masks, keeping our distance, washing our hands, and increasing our immune system. In addition, it is also necessary to avoid stress and change lifestyles to be healthier.

KEYWORDS: Attitude, Behavior, Knowledge, Self-Isolation.

PENDAHULUAN

Coronavirus merupakan salah satu patogen yang masuk ke tubuh manusia dan menyerang sistem pernapasan manusia dan masih menjadi perhatian seluruh dunia (Aditia, 2021). WHO melaporkan bahwa sekita lebih dari 533 juta kasus orang di dunia telah terkonfirmasi Covid-19 dan lebih dari 6.3 juta kematian telah dilaporkan secara global (WHO, 2022). Sedangkan di Indonesia, WHO menyebutkan per tanggal 24 november 2022 pemerintah Indonesia telah melaporkan ada 6.627.538 orang yang terkonfirmasi covid-19 (WHO,

2022). Kasus Covid-19 di Jawa Barat Pemerintah Provinsi Jawa Barat melaporkan pertanggal 14 Mei 2023 sekitar 1.127.138 orang terkonfirmasi covid-19 (Bandung, 2023). sedangkan prevalensi kejadian covid-19 di Kota Bandung per Mei 2023 ialah 105,854 orang yang terkonfirmasi. (Dinas Kesehatan Bandung, 2023). Dengan terus meningkatnya kasus Covid-19 itu sendiri, maka masyarakat perlu untuk mendapatkan lebih banyak pengetahuan mengenai penyakit ini bagaimana untuk mencegah agar tidak tertular, cara untuk menjaga Kesehatan dan



tetap tenang saat terkena penyakit, dan bagaimana cara yang dapat dilakukan untuk membantu mempercepat penyembuhan penyakit covid-19, perlu adanya edukasi pengetahuan tentang penyakit Covid-19.

Pengetahuan yaitu hasil dari pemahaman setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap sebuah objek tertentu. Penginderaan tersebut terjadi melalui panca indera yang dimiliki oleh manusia, yakni indera pendengaran, penglihatan, penciuman bau, rasa serta raba. Diketahui sebagian besar pengetahuan yang diperoleh manusia yaitu melalui indra penglihatan dan pendengaran (Furkan et al., 2021). Pengetahuan adalah informasi yang diberikan makna dan terintegrasi dengan konten pemahaman lain (Aditia, 2021). Oleh sebab itu diharapkan dengan adanya pengetahuan yang cukup masyarakat dapat mengetahui cara-cara yang dapat dilakukan terkait penyakit Covid-19 ini diantaranya tetap melakukan protokol kesehatan, melakukan isolasi mandiri, mampu mengendalikan diri dengan memiliki sikap dan pemikiran yang positif dan baik akan hal penyembuhan.

Isolasi adalah upaya memisahkan seseorang yang sakit yang membutuhkan perawatan COVID-19 atau seseorang terkonfirmasi COVID-19, dari orang yang sehat yang bertujuan untuk mengurangi risiko penularan virus yang lebih besar. Isolasi adalah upaya memisahkan seseorang yang sakit yang membutuhkan perawatan COVID-19 atau seseorang terkonfirmasi COVID-19, dari orang yang sehat yang bertujuan untuk mengurangi risiko penularan. Isolasi mandiri merupakan pilihan bagi pasien terkonfirmasi positif COVID-19 yang memiliki gejala ringan. Isolasi mandiri bisa dilakukan di rumah atau tempat lain yang menyediakan fasilitas yang menunjang isolasi mandiri. Isolasi mandiri dilakukan selama 7-10 hari bagi pasien yang tidak bergejala. Bagi pasien positif Covid yang bergejala ringan, perlu melakukan isoman selama 14 hari dengan catatan 3 hari terakhir sudah tidak ada gejala yang muncul. Jika dalam 2 sampai 3 hari ke depan gejalanya semakin memburuk, segera ke rumah sakit atau ke tempat yang menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan. Pada kasus terkonfirmasi yang tidak bergejala (asimtomatik), isolasi dilakukan selama sekurang-kurangnya 10 hari sejak

pengambilan spesimen diagnosis konfirmasi. Pada kasus terkonfirmasi yang bergejala, isolasi dilakukan selama 10 hari sejak muncul gejala ditambah dengan sekurang-kurangnya 3 hari bebas gejala demam dan gangguan pernapasan. Sehingga, untuk kasus-kasus yang mengalami gejala selama 10 hari atau kurang harus menjalani isolasi selama 13 hari (Fatmasari, 2020)

Menurut (Fitri et al., 2020), sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut (Berkowitz dalam Aditia, 2021). Menurut (Oktawati & Nisa, 2021), salah satu aspek yang sangat penting guna memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengungkapan dan pengukuran. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap yang hendak diungkap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengetahuan peserta banyak dipengaruhi oleh informasi yang bersifat Hoaks sehingga menyesatkan masyarakat dalam melaksanakan pengobatan ataupun penatalaksanaan pada pasien Isoman yang terkonfirmasi covid-19. Peserta menyatakan pada saat isoman pun tidak ada yang memantau dari petugas puskesmas, hanya mendata saja pada saat awal terkonfirmasi positif covid-19. Terapi farmakologi yang banyak di salah artikan oleh masyarakat pada saat isoman. salah satu contohnya untuk penggunaan Vitamin C banyak yang menggunakan lebih dari satu produk selama isoman. Selain itu, banyak juga masyarakat yang menggunakan obat-obatan yang diresepkan tanpa pemeriksaanan terlebih dahulu oleh tim medis, dikarenakan banyak resep obat yang dapat di pakai yang seharusnya satu pasien satu resep obat, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat Peningkatan tingkat pengetahuan dapat dilihat dari nilai rata-rata pretest sebesar 75,15 dan pada posttest rata-rata sebesar 91,98 Suhardiman dalam (Amalia et al., 2020).

Dampak COVID-19 terhadap remaja dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa. Hal ini dapat disebabkan oleh



penularan langsung, perubahan kebiasaan selama masa pandemi seperti sekolah dari rumah, kehilangan mata pencaharian keluarga maupun orangtua yang diisolasi/dirawat karena COVID-19 (Kemenkes RI, 2020). Pengetahuan, sikap dan praktik yang dimiliki terhadap penyakit COVID-19 merupakan peran utama dalam menentukan kesiapan masyarakat untuk merubah perilaku selama masa pandemi. Pengetahuan dan sikap yang positif dari masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19 dapat membuat masyarakat melakukan tindakan nyata untuk mengurangi resiko tertular Covid-19 (Sembiring & Meo, 2020).

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan metode fenomenologi, dimana fenomenologi merupakan salah satu jenis metode penelitian kualitatif yang diaplikasikan guna mengungkapkan kesamaan makna yang menjadi esensi dari suatu konsep atau fenomena yang terjadi secara sadar dan individual dialami oleh sekelompok individu dalam kehidupannya Suyanto dalam (Prakoeswa, 2020).

Populasi dalam pelaksanaan penelitian ini adalah Mahasiswa/I Tingkat 1 – 4, semua fakultas, di semester gasal tahun ajaran 2022/2023 Universitas Advent Indonesia yang pernah menjalani Isolasi Mandiri akibat Covid-19, Desain penelitian adalah suatu rencana untuk memperoleh data sesuai fakta dalam menjawab pertanyaan Buchari dalam (Pradana et al., 2021). Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metodologi penelitian Kualitatif.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilakukan selama 1 minggu. Data yang diperoleh dari informan penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Percakapan wawancara sebagai data dalam penelitian ini ditulis dalam bentuk verbatim segera setelah proses wawancara dilakukan. Pembuatan transkrip dalam bentuk verbatim ditulis kembali oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara dan *catatan lapangan*. Sebelum dianalisis peneliti membaca verbatim secara berulang-ulang agar dapat memahami data dengan baik dan dapat menentukan tema sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL

Gambaran Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNAI tingkat 1 – 4 semua fakultas yang pernah menjalani isolasi mandiri di asrama Universitas Advent Indonesia (UNAI). Karakteristik dari masing-masing partisipan dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Inisial	Umur	Tingkat	Lokasi wawancara
NW (K1)	23 Tahun	Semester 8	Asrama Putra (Samuel)
GB (K2)	20 Tahun	Semester 6	NACB Lantai 4, ruangan 403
JN (K3)	20 Tahun	Semester 6	NACB Lantai 4, ruangan 404
MR (K4)		Semester 6	NACB Lantai 4
SR (K5)	21 Tahun	Semester 6	NACB Lantai 4
GL (K6)	21 Tahun	Semester 6	Depan chapel UNAI
RN (K7)	20 Tahun	Semester 6	Lab keperawatan
HL (K8)	20 Tahun	Semester 6	Store UNAI

Terdapat 7 sub tema yang mengemuka dari hasil analisis data verbatim, di antaranya:

1. Gangguan fisik, sosial, psikososial dan mental, memunculkan 2 kategori dan 4 sub kategori.
2. Tanda dan gejala covid-19, memunculkan 1 kategori dan 3 sub kategori.
3. Pola isoman, memunculkan 1 kategori dan 4 sub kategori.
4. Kemampuan merawat diri, memunculkan 1 kategori dan 4 sub kategori.



5. Pola/perilaku perawatan mandiri yang efektif, memunculkan 1 kategori dan 3 sub kategori.
6. Pola/perilaku yang diketahui namun tidak dilakukan, memunculkan 1 kategori dan 3 sub kategori.
7. Motif, pencarian informasi dan penerapan pola perawatan diri, memunculkan 3 kategori dan 5 sub kategori.

Tabel 2. Sub kategori, Kategori, SubTema

Sub Kategori	Kategori	Sub Tema
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengalaman gangguan kondisi fisik(ringan dan berat) 2. Pengalaman psiko sosial (bingung, takut, khawatir) 3. Persepsi kesadaran menjaga kesehatan (menerima kondisi) 4. Merasa tidak percaya, kaget 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan fisik, sosial, dan psikis akibat covid-19 dapat menumbuhkan kesadaran dalam perawatan diri 2. Gangguan mental dan fisik akibat covid-19 yang menyebabkan mudah terindikasi covid-19 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan fisik, sosial, psikososial dan mental saat terindikasi covid-19
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gejala menggigil, demam, disertai batuk dan pilek 2. Merasa sedih, takut dijauhi teman, dan takut tidak sembuh 3. Merasa sesak napas, panik 	<p>Tanda dan gejala fisik maupun psikis yang dialami anggota masyarakat mempengaruhi emosi dan harapan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Tanda dan gejala vokal covid-19
<ol style="list-style-type: none"> 1. Berolahraga, makan dan berjemur 2. Dianjurkan oleh petugas satgas untuk tetap beraktivitas seperti mandi, kelas, nonton 3. Minum air hangat dan air jahe, uap herbal 4. Mengurangi interaksi langsung dengan orang lain, disarankan untuk minum air kelapa muda 	<p>Pola isolasi mandiri covid-19 mencakup pilihan diet, aktivitas, terapi, pemenuhan kebutuhan dasar dan interaksi sosial</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pola isoman dengan melakukan banyak aktifitas dan kegiatan yang positif dapat memulihkan covid-19
<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa sebagai aspek rohani dalam perawatan mandiri saat menderita covid-19. 2. Berolahraga bersama banyak gerak sebagai aspek aktivitas fisik dan sosial dalam perawatan mandiri saat menderita covid-19. 3. Berjemur di matahari sebagai aspek terapi non-farmako yang menjadikan lingkungan sebagai salah 	<p>Pola perawatan mandiri masyarakat saat covid-19 mencakup aspek nutrisi, aktivitas fisik, sosial dan rohani.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Kemampuan merawat diri berkembang berdasarkan pengalaman yang menyeluruh



Sub Kategori	Kategori	Sub Tema
satu perawatan mandiri saat menderita covid-19.		
4. Makanan yang bergizi, minum air putih sebagai aspek nutrisi dalam perawatan mandiri saat menderita covid-19.		
1. Pemikiran yang positif, imunnya naik, minum dan makan yang banyak	Pola/perilaku perawatan mandiri mendukung pemulihan covid-19	5. Pola/perilaku perawatan mandiri yang efektif dapat mendukung pemulihan individu dari covid-19
2. Kotor bisa terjangkit penyakit, istirahat yang cukup		
3. Jangan stres, harus lebih kuat, mematuhi protokol kesehatan		
1. Pemikiran yang negatif, tidak olahraga, kurangnya kebersihan	Pola/perilaku perawatan mandiri yang disadari menghambat pemulihan covid-19	6. Pola/perilaku yang diketahui namun tidak dilakukan menghambat pemulihan covid-19
2. Stres, makanan yang kurang sehat, kurang istirahat		
3. Tidak berjemur, menghabiskan waktu melihat media sosial, kurangnya kesadaran menjaga protokol kesehatan		
1. Upaya mencari pedoman merawat diri melalui media	1. Pola mencari bantuan kesehatan melalui media	7. Motif, pencarian informasi dan penerapan pola perawatan diri pada anggota masyarakat yang terdampak covid-19
2. Upaya menjaga diri dengan menerapkan prosedur penggunaan masker, jaga jarak, mencuci tangan	2. Pola perilaku melaksanakan perawatan mandiri saat covid-19 secara fisik, sosial dan psikis	
3. Upaya merawat diri melalui metode menaikkan daya tahan tubuh (immune)		
4. Upaya merawat diri melalui menyisihkan waktu bermain,	3. Motivasi masyarakat dalam melaksanakan perawatan mandiri saat covid-19	
5. Upaya merawat diri melalui merubah pola pikir, dan menghindari stres		

PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara dengan responden didapati bahwa informan kunci memiliki gangguan fisik gejala batuk, pilek, kehilangan penciuman, demam, gelisah, lemas, tenggorokkan terasa gatal, hidung tersumbat, dan sesak. Menurut (Prakoeswa, 2020) gejala

COVID-19 yang paling umum adalah demam (87,9%), batuk dan pilek (67,7%) dan kelelahan (38,1%), juga diare (3,7%) dan muntah (50%) merupakan gejala yang jarang terjadi. Hal ini disebabkan oleh karena virus korona mengakibatkan terjadinya produksi sputum yang berlebih di saluran pernapasan



sehingga mengakibatkan adanya infeksi yang menimbulkan gejala tersebut.

K1: *"pengalaman yang saya rasakan saat mengalaminya itu yah batuk, pilek, dan demam..."*

K2: *"aaa pengalamannya awalnya kan yang di rasain tuh kaya batuk, pilek gitu trus rasa demam itu sih yang pengalaman yang saya rasain waktu itu."*

K3: *"sebernya saya nga kenapa-kenapa yah soalnya saya sudah trima gitu dengan nasib seperti ini dan sudah mau setahun saya terkena covid jadi saya udah trima."*

K4: *"pengalamannya ini reaksi pertamanya itu saya kenapa yah saya merasa pusing, tenggorokkan gk enak, batuk dan pilek, demam juga pas hari pertama"*

K5: *".... tiga hari kemudian itu bangun-bangun nga bisa nyium langsung saya coba nyium minyak kayu putih trus tidak tercium dan trus pergi ke klinik untuk periksa dan hasilnya ternyata positif trus isolasi di asrama esterhall"*

K6: *".... beberapa hari kemudian saya sudah merasa tenggorokan saya rasa gatal...."*

K7: *"... pertama demam dulu baru batuk kering, batuk berdahak, hilang penciuman, hilang perasa sampai tidak ada nafsu makan apapun."*

Data wawancara didapati bahwa gangguan psikososial yang dirasakan oleh para informan adalah melakukan pembatasan diri untuk tidak melakukan kontak secara langsung dengan orang lain, menghindari aktivitas sosial dengan teman secara langsung, meminimalkan kontak dengan petugas kesehatan dengan jarak 1-2m. Hal ini dilakukan untuk mengurangi semakin banyak orang yang tertular penyakit Covid-19. Menurut (WHO, 2022) tata laksana pada pasien dengan suspek covid-19 baik yang ringan maupun berat diantaranya ialah harus menerapkan protokol kesehatan yaitu penggunaan masker, pasien dengan covid-19 dipisahkan dengan pasien yang lain bila di rumah sakit dan dilakukan isolasi mandiri di rumah, pengaturan jaga jarak 1 meter untuk mencegah penularan Covid-19 (Jannah et al., 2020) dan (Sumakul & Ruata, 2021). Sedangkan gangguan psikologis/mental yang

dialami oleh pasien yaitu perasaan kaget, cemas, takut dijahui, minder, merasa takut tidak bisa sembuh, takut akan menularkan pada teman sekamar. Penelitian oleh (Fitri et al., 2020) kepada 7.143 partisipan mahasiswa ditemukan bahwa 0.9% partisipan mengalami kecemasan berat, 2.7% mengalami kecemasan sedang, dan 21.3% kecemasan ringan. Penyebab kecemasan yang dialami oleh partisipan adalah karena efek kehidupan sehari-hari, keterlambatan dalam kegiatan akademik secara positif terkait dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi (Sumakul & Ruata, 2021) dan (Pradana et al., 2021).

K1: *"...Saya merasa bahwa banyak yang akan menjauhi kita karna penyakit ini...."*

K2: *".. saya takut saya akan menularkan pada teman sekamar saya,"*

K3: *"... kalau sedikit khawatir pasti ada apa saya bisa cepat sembuh atau tidak,..."*

K4: *"...awalnya nga percaya gitu trus takut keluar, kuatir karna kan ...pas saya kena covid itu saya kan tinggal di asrama dan saya punya teman kamar...saya kaya cemas gitu saya takut kalau teman sekamar saya juga positif."*

K5: *"... Saya sudah merasa kalo saya positif dan pas tau ya sesuai ekspektasi jadi saya tidak terlalu takut, hanya merasa bosan karena harus isoman."*

K6: *".... sebelumnya saya kerja di asrama tapi di situ masih banyak anak asrama yang terkonfirmasi covid membuat saya takut kalau nanti saya juga juga terkena covid.."*

K8: *"...Awal nya sih kaget ngga percaya gitu kalo bisa terkena covid."*

Dari hasil wawancara dengan para informan tentang penerapan pola isolasi mandiri yang dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan tidak keluar kamar selama masa isolasi 7-10 hari, menjaga jarak dengan petugas kesehatan, memakai masker bila hendak berjemur dan tetap melakukan aktivitas yang membantu proses kesembuhan. Isolasi mandiri dilakukan untuk mencegah terjadinya penularan lebih banyak dan diharapkan dapat membantu menurunkan angka kejadian orang yang



terekan Covid-19. Menurut (Hidayani, 2020) isolasi mandiri merupakan kegiatan berdiam diri di rumah sambil memantau kondisi diri dengan upaya membatasi jaga jarak aman terhadap anggota keluarga ataupun orang sekitar. Isolasi mandiri dilakukan untuk mengurangi angka penularan virus oleh karena cara penularan virus korona ialah berasal dari droplets atau dari percikan cairan batuk, bersin, sentuhan tangan, mulut, hidung, dan mata (Hidayani, 2020).

K1: *".. oke, saya menerapkan pola itu pada saat isolasi itu adalah dengan saya dipindahkan ke kamar khusus untuk ps covid, tidak boleh keluar, keluarnya juga hanya pada saat berjemur dan tetap pake masker..."*

K2: *"...Kalo pola isolasi mandiriya itu kemarin kaya biasa aja maksudnya waktu itu di asrama perawat trus di pindahkan ke asrama yang khusus mahasiswa yang kena covid trus di situ yah... seperti biasa makanan di anterin dan yang lain-lain trus ada sebenarnya di kasi waktu untuk berjemur cuman waktu itu saya ada kelas jadi saya tidak sempat berjemur..."*

K3: *"...jadi selama saya isolasi mandiri jadi saya yah tidak ngapain sih makan sih teratur trus ada kelas yah jadi saya di dalam kamar saja..."*

K4: *"...karna saya isolasi mandiri, itu karna di suruh dari unai sih, karna saya tinggal di asrama jadi di suruhnya kami yang terkena covid pindah dari asrama perawat pindah ke asrama esterhall buat tempat covid, jadi saya ikuti saja dari peraturan kampus lalu berapa lama itu selama satu minggu"*

K5: *"..berjemur trus mandi pagi sering minum air hangat trus air jahe gitu-gitu aja sama tetap ikuti aturan isoman dari kampus"*

K6: *"...pada saat isolasi mandiri karna sekalian kelas jadi kami menjalani kels online setelah kelas kami istirahat, tidak dan misalkan ada waktu kosong ada di suruh untuk berjemur tetap pake masker dan jaga jarak"*

K7: *"... isoman di situ tiap pagi di suruh berjemur trus tiap sore, makanan kami diantar karena gk*

boleh keluar kamar kalau bukan waktunya berjemur..."

K8: *"...Ehh waktu isolasi mandiri sih lebih mengurangi interaksi dengan orang orang..."*

Pada aspek kemampuan merawat diri berkembang berdasarkan pengalaman yang menyeluruh, hasil wawancara dengan responden, beberapa hal yang bisa diperbaiki dan diubah seperti Mengonsumsi makanan yang bergizi, Menurut Amalia et al., (2020) cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan sistem imunitas ialah dengan melakukan pola hidup sehat seperti banyak mengonsumsi sayur dan buah. melakukan olahraga dan aktivitas fisik dan melakukan terapi uap air panas. Menurut Frankie Brogan, Ahli Nutrisi Senior di Pharma Nord UK dikutip dari The Sun "Olahraga teratur adalah cara terbaik untuk mendukung sistem kekebalan tubuh. Karena olahraga membantu mendukung sirkulasi darah dengan baik. Kondisi ini memungkinkan sel-sel kekebalan tubuh melakukan fungsinya dengan baik," (Furkan et al., 2021) dan (Shahoei et al., 2022). Uap air dari air panas dapat bermanfaat sebagai terapi untuk membantu tubuh menghilangkan produk metabolisme yang tidak digunakan bagi tubuh dengan kisaran 42-44 C, dengan efek untuk meningkatkan konsumsi oksigen dan dapat mengeluarkan cairan sekret, serta dapat mengencerkan dahak yang susah untuk dikeluarkan (Furkan et al., 2021). Pasien juga disarankan untuk berjemur di bawah sinar matahari, mengonsumsi obat yang diresepkan. Ada beberapa kasus peresepan obat covid-19 selama isoman yaitu terdapat beberapa macam obat yang sebaiknya diminum untuk pasien korona, dari obat antibiotik, antivirus, hingga antiradang yang diberikan sesuai dengan kondisi pasien (Sumakul & Ruata, 2021). Hindari stres, cukup minum air putih, Menurut WHO lebih dari 60% tubuh adalah air. Kebutuhan air minum orang dewasa rata-rata sekitar 8 gelas atau 2 liter, ketika kebutuhan cairan dalam tubuh cukup diharapkan pasien tidak dehidrasi (Amalia et al., 2020). Tetap termotivasi untuk tetap semangat dalam proses penyembuhan sebab hal-hal tersebut penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual selama menjalani isolasi mandiri.

K1: *"...oke, saya menerapkan pola itu pada saat isolasi itu adalah dengan*



berolahraga di kamar, olahraga yang saya lakukan yaitu seperti pus up dalam kamar dan berlari mengelilingi kamar..."

K2: *"...seperti biasa makanan disarankan untuk makan sayur dan buah, di kasi waktu untuk berjemur, olahraga, minum obat teratur, dan cukup istirahat..."*

K3: *"...makan sih teratur tetap mengikuti kelas, berjemur, dan banyak minum air putih hangat..."*

K4: *"...Kegiatan saya sehari-hari yah kelas paling di luar kelas yah saya mandi, makan, istirahat, uap pake minyak kayu putih..."*

K5: *"...berjemur trus mandi pagi sering minum air hangat trus air jahe gitu-gitu aja, pertama aku cerita sama papa aku trus papa nyaranin ini minum ini aja ka..."*

K6: *"...kami istirahat, misalkan ada waktu kosong ada di suruh untuk berjemur pagi dan mengikuti turun ke lapangan untuk berjemur, jadi karna ada informasi dari petugas satgasnya"*

K7: *"...isoman di situ tiap pagi di suruh berjemur trus tiap sore di suruh uap bau-bau herbal katanya supaya hidungnya bisa cepat kembali tercium terus banyak berolahraga selama isoman, dapat dari diri sendiri karna kebetulan jurusan perawat kalo misalkan untuk cium bau-bau gitu di suruh sama mama"*

K8: *"...lebih mengurangi interaksi dengan orang-orang dan banyak minum kelapa muda dan hal itu di kasih tahu oleh orang tua di rumah..."*

Dari hasil wawancara dengan para responden terhadap Motif, pencarian informasi dan penerapan pola perawatan diri pada anggota masyarakat yang terdampak covid-19. Dari hasil wawancara dengan responden, peneliti mendapatkan beberapa pendapat mengenai cara isolasi mandiri saat terkena COVID-19. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam isolasi mandiri adalah memiliki pemikiran yang positif, mempelajari cara merawat diri melalui media, menerapkan protokol kesehatan seperti penggunaan masker, menjaga jarak, mencuci tangan, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, perlu juga dihindari stres dan merubah pola

hidup menjadi lebih sehat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al., (2020) dan (Kabesch et al., 2020) didapati bahwa mencuci tangan dan menggunakan masker dapat mengurangi penyebaran virus. Menurut Larsen & Buss Stres dapat muncul ketika individu dihadapkan dengan suatu kejadian yang tidak terlihat dan tidak dapat dikontrol. Salah satu faktor yang mengakibatkan stres adalah faktor kognitif, oleh karena itu individu perlu untuk memiliki pikiran yang positif (Gupta et al., 2020). Menurut (Chou et al., 2018) dalam (Basith et al., 2020) pikiran positif adalah pikiran yang mampu membangun dan memperkuat karakter dan kepribadian sehingga individu mampu menghadapi tantangan dan mampu melakukan hal-hal sehat.

K1: *"...oke. itu mendukung kesembuhan pertama kita harus memiliki pemikiran yang positif, positif bahwa kita akan sembuh dari covid-19 karna jika kita berpikir negatif maka virus itu akan tetap berada di tubuh kita yang memperlama kesembuhan kita"*

K2: *"...yang mendukung kesembuhan itu paling imunnya naik saya sendiri itu karna banyak yang aa. kasih semangat, banyak yang aa. menyarankan untuk kaya minum makan trus jangan banyak pikiran dan lain-lain kaya gitu-gitu buat saya mempercepat kesembuhan"*

K3: *"...menurut saya itu ada kebersihan seperti yang kita tau kotor kita bisa terjangkau penyakit apa-apa trus yang kedua mensejatkan atau semangat kita kalau mensejatkan kita negatif kita tidak akan sembuh-sembuh"*

K4: *"...pasti istirahat yang cukup makan makanan yang sehat trus beraktifitas juga, jangan stres"*

K5: *"...jangan pantang menyerah dan semangat trus jangan berpikirlah aku bakalan mati, bakalan kaya gini trus itu sebenarnya nga ada harus lebih kuat gitu"*

K6: *"...menurut saya yang hal yang mendukung untuk sembuh dari covid itu yang pertama itu jangan stres, jangan terlalu banyak berfikir bahwa kita itu tidak bisa sembuh kita harus berusaha berfikir positif dan*



membuat hati kita senang dan bisa cepat sembuh"

K7: "...bikin seseorang sembuh itu pertama pikiran, dari makanan yang kita makan dari minuman dari vitamin sama obat-obatan juga dan juga semangat dari orang-orang sekitar kita"

K8: "...Mungkin hal yang mendorong untuk kesembuhan bisa dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan"

KESIMPULAN

Berdasar dari hasil analisa dan pembahasan yang dilakukan peneliti, maka terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesembuhan dari COVID-19. Faktor-faktor tersebut meliputi mematuhi protokol kesehatan, menjaga pola pikir yang positif, menjaga kesehatan tubuh, serta mengonsumsi makanan dan minuman yang tepat. Semua partisipan penelitian sepakat bahwa pola hidup sehat, semangat positif, dan menjaga kebersihan adalah kunci untuk mempercepat kesembuhan dari COVID-19. Hal-hal yang dianggap informan kunci sebagai faktor yang dapat memperlambat proses kesembuhan adalah adanya ketakutan, kecemasan, dan pemikiran yang berlebihan. Penting bagi masyarakat untuk memahami dan mematuhi protokol kesehatan, menjaga pola pikir yang positif, serta menjaga kesehatan tubuh agar dapat mempercepat kesembuhan dari COVID-19.

REFERENSI

- Aditia, A. (2021). Covid-19 : Epidemiologi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko Dan Pencegahan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(4).
- Amalia, L., Irwan, & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal Of Health Sciences and Research*, 2(2).
- Bandung, D. (2023). *Kabar Covid-19*. Dinas Kesehatan Bandung. <https://dinkes.bandung.go.id/kabar-covid-19/>
- Basith, A., Novikayati, I. G. A. A., & Santi, D. E. (2020). *Hubungan Antara Berpikir Positif dan Resiliensi dengan Stress pada petugas Kesehatan dalam Menghadapi Virus Corona (Covid-19)*. <http://repository.untag-sby.ac.id/7149/>
- Chou, W.-Y. S., Oh, A., & Klein, W. M. P. (2018). *Addressing Health-Related Misinformation on Social Media*. 2417–2418. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2715795>
- Fatmasari, A. (2020). *Bagaimana Seharusnya Auditor Merespons Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Audit*. Setjen.Kemenkeu.Go.Id. <https://setjen.kemenkeu.go.id/in/post/bagaimana-seharusnya-auditor-merespons-dampak-pandemi-covid-19-terhadap-audit>
- Fitri, B. M., Widyastutik, O., & Arfan, I. (2020). Penerapan protokol kesehatan era new normal dan risiko COVID-19 pada mahasiswa. *Riset Informasi Kesehatan*, 9(2). <https://doi.org/10.30644/rik.v8i2.460>
- Furkan, Rusdin, & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(1). <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Gupta, S. K., Lakshmi, P. V. M., Kaur, M., & Rastogi, A. (2020). Role of self-care in COVID-19 pandemic for people living with comorbidities of diabetes and hypertension. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(11). https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1684_20
- Hidayani, W. R. (2020). Faktor Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan COVID 19 : Literature Review. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), 120–134.
- Jannah, A. R., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11.



- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3384/6/sf11nk40>
- Kabesch, M., Roth, S., Brandstetter, S., Häusler, S., Juraschko, E., Weigl, M., Wellmann, S., Lang, T., Schmidt, B., Salzberger, B., & Ambrosch, A. (2020). Successful containment of Covid-19 outbreak in a large maternity and perinatal center while continuing clinical service. *Pediatric Allergy and Immunology : Official Publication of the European Society of Pediatric Allergy and Immunology*, 31(5), 560–564. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/pai.13265>
- Oktiawati, A., & Nisa, A. F. (2021). Terapi Uap Minyak Kayu Putih Menurunkan Frekuensi Pernapasan Pada Anak dengan Bronkopneumonia. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(2). <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
- Pradana, A. S., Ramadhan, B. P., Faiz, M. N., Yamani, Z., Ni'mah, Z., & Ulya, Z. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Isoman (Isolasi Mandiri) di Desa dan di Kota Terhadap Hubungan Sosial Kemasyarakatan. *Journal of Social Science and Education*, 2(2), 253–269.
- Prakoeswa, F. R. S. (2020). Dasamuka Covid-19. *Journal of Clinic Medicine Medica Hospitalia*, 7, 231–240. <https://doi.org/10.36408/mhjcm.v7i1A.457>
- Sembiring, E. E., & Meo, M. L. N. (2020). Pengetahuan dan Sikap Berhubungan dengan Resiko Tertular Covid-19 pada Masyarakat Sulawesi Utara. *NERS Jurnal Keperawatan*, 16(2). <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/view/371>
- Shahoei, R., Nemati, S. M., & Valiee, S. (2022). Exploring the Experience of Nurses in Providing Care to Patients With COVID-19: A Qualitative Study. *J Nurs Res*, 30(4). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9301688/>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2021). *Kesejahteraan Psikologis dalam Masa Pandemi Covid-19*.
- WHO, W. H. O. (2022). *Update on coronavirus disease in Indonesia*. <https://www.who.int/indonesia/news/ novel-coronavirus>