



# SALAM

## Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i

P-ISSN: 2356-1459. E-ISSN: 2654-9050

Vol. 8 No. 6 (2021), pp. 1915-1932

DOI: [10.15408/sjsbs.v8i6.23035](https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i6.23035)

<http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/index>



## Makna Sosial Tentang Hidup Sehat Pada Masyarakat Di Era Pandemi Covid -19\*

Muhammad Nur Hidayat<sup>1</sup>, Nieke Rudyanty Winanda<sup>2</sup>, Endah Wahyuningsih<sup>3</sup>  
Universitas Darul Ulum



[10.15408/sjsbs.v8i6.23035](https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i6.23035)

### Abstract

Since the world entered the Covid-19 pandemic, society has experienced many changes in the new adaptations that are taking place. One of them is active in doing a healthy lifestyle. The action is caused by two motives, namely because of motive and in order to motive. This study tries to explore and analyze the social context behind individual actions in interpreting healthy living in the era of the Covid 19 pandemic by using Alfred Schutz's phenomenology approach. The selection of informants used a purposive technique with the criteria of individuals who fall into the category of productive age and work in the public sector and services dealing with the community who collect 10 informants. The results of the research in the field have 4 meanings in healthy living, namely 1) Mental health in the pandemic era, 2) family resilience as protection in the pandemic era, 3) Traditional herbal medicine as an immunity enhancer, 4) Health protocols and social distancing to prevent the spread of the Covid 19 disease.

**Keywords:** Social Meaning; Healthy Living; Population; Productive; Covid-19

### Abstrak

Sejak dunia memasuki masa pandemi Covid 19, masyarakat telah mengalami banyak perubahan dalam adaptasi baru yang tengah berlangsung. Salah satunya adalah tindakan dalam melakukan gaya hidup sehat. Tindakan tersebut disebabkan dua motif, yaitu motif sebab dan motif tujuan. Penelitian ini berusaha mengeksplorasi dan menganalisis konteks sosial yang melatarbelakangi tindakan individu dalam memaknai hidup sehat di era pandemi Covid 19 dengan menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz. Pemilihan informan menggunakan teknik purposif dengan kriteria individu yang masuk dalam kategori usia produktif dan bekerja di sektor publik dan pelayanan yang berhadapan dengan masyarakat yang berjumlah 10 informan. Hasil penelitian dilapangan terdapat 4 pemaknaan dalam hidup sehat yaitu 1) Kesehatan mental di era pandemi, 2) ketahanan keluarga sebagai proteksi di era pandemi, 3) Jamu tradisional sebagai peningkat imunitas, 4) Protokol kesehatan dan social distancing untuk mencegah penyebaran virus Covid-19.

**Kata Kunci:** Makna sosial; Hidup sehat; Penduduk; Produktif; Covid 19

---

\*Received: Nov 12, 2021, Revision: Nov 15, 2021, Published: December 22, 2021.

<sup>1</sup> **Muhammad Nur Hidayat** adalah Dosen Ilmu Sosiatri/ Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Darul Ulum. Email: [mnurhidayat.fisipol@undar.ac.id](mailto:mnurhidayat.fisipol@undar.ac.id)

<sup>2</sup> **Nieke Rudyanty Winanda** adalah Dosen Ilmu Pemerintahan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Darul Ulum

<sup>3</sup> **Endah Wahyuningsih** adalah Dosen Ilmu Sosiatri/ Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Darul Ulum

## A. PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019, *Corona Virus Disease* (Covid-19) pertama kali ditemukan di Wuhan Cina. Sejak saat itu, wabah Covid 19 melanda masyarakat secara luas. Hal tersebut menyebabkan masyarakat mulai mengubah pola hidupnya. Jika sebelumnya masyarakat cenderung apatis terhadap lingkungan sekitarnya, kini masyarakat mulai merubah perilaku untuk menyikapi wabah tersebut. Hal sederhana yang dapat dilihat adalah dengan merubah perilaku yang selama ini dianggap tidak sehat. Perilaku yang dimaksud adalah tidak mencuci tangan jika mengambil makanan, jarang menggunakan masker di tempat publik dan budaya berkerumun seperti *nongkrong*, makan siang bersama saat jam istirahat bekerja, serta kerumunan yang bersifat tidak disengaja.<sup>4</sup> Kini, dengan banyaknya masyarakat yang sadar akan bahaya wabah Covid 19, secara perlahan meninggalkan kebiasaan-kebiasaan lama yang dianggap menjadi penyebab penularan Covid 19. Seseorang yang memiliki perilaku tidak sehat cenderung lebih rentan terserang penyakit, khususnya Covid 19.<sup>5</sup> Kerentanan tersebut terjadi pada masyarakat usia produktif yang bekerja di sektor pelayanan publik maupun pekerjaan dengan tingkat mobilitas yang tinggi.

Berdasarkan data yang disajikan tim satuan tugas (Satgas) Covid 19 saat 15 Juli 2021, sebanyak 2.726.803 jiwa masyarakat Indonesia telah dinyatakan positif terinfeksi virus tersebut. Sebanyak 2.176.412 jiwa dinyatakan telah sembuh dan sebanyak 70.192 jiwa dinyatakan meninggal.<sup>6</sup> Jumlah tersebut terjadi pada gelombang pertama serangan wabah Covid 19. Pada saat ini, Indonesia memasuki gelombang kedua dari wabah tersebut. Pemerintah memprediksi akan terjadi lonjakan kasus yang lebih besar, baik yang terinfeksi maupun yang dinyatakan meninggal pada serangan gelombang kedua yang saat ini tengah terjadi. Hal ini tentunya menimbulkan keresahan dan ketakutan yang luar biasa di masyarakat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Islam (2020) keresahan dan ketakutan yang dialami masyarakat berada di rentang usia >30 tahun, telah menikah, tinggal bersama keluarga besarnya, berpendidikan tinggi, dan bekerja di sektor publik seperti pedagang, aparatur sipil negara, pembina pondok pesantren, pegawai bank, dan kalangan akademisi.<sup>7</sup>

Bentuk keresahan yang timbul akibat pandemi ini salah satunya adalah *panic buying*. Bentuk tersebut yaitu dengan banyaknya masyarakat yang berbondong-bondong membeli peralatan sebagai upaya dalam menghadapi virus *corona*. Akibat dari *panic buying*, akan berimplikasi pada tren perilaku dalam menjaga kesehatan pada masa

---

<sup>4</sup> Nikma Fitriyani, "Pencegahan Primer Membentuk Masyarakat Sehat Di Era Covid-19," *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7, no. 7 (2020): 1153–1166.

<sup>5</sup> Nan Zou Bakkeli, "Health, Work, and Contributing Factors on Life Satisfaction: A Study in Norway before and during the COVID-19 Pandemic," *SSM - Population Health* 14 (June 1, 2021): 100804.

<sup>6</sup> covid19.go.id, "Beranda | Covid19.Go.Id," last modified July 15, 2021, accessed July 15, 2021, <https://covid19.go.id/>.

<sup>7</sup> Md Saiful Islam, Most Zannatul Ferdous, and Marc N. Potenza, "Panic and Generalized Anxiety during the COVID-19 Pandemic among Bangladeshi People: An Online Pilot Survey Early in the Outbreak," *Journal of Affective Disorders* 276 (November 1, 2020): 30–37.

pandemi.<sup>8</sup> Menurut Abidin keresahan dan ketakutan tersebut dipicu oleh beberapa hal. Pertama, pemahaman masyarakat terhadap Covid itu sendiri. Kedua, kesadaran setiap aktor mengenai konsekuensi yang ditimbulkan jika terinfeksi. Ketiga, respon pemerintah dan masyarakat dalam menyikapi wabah tersebut.<sup>9</sup> Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Vibriyanti yang menyatakan bahwa salah satu penyebab mudahnya seseorang terpapar virus disebabkan oleh turunnya imunitas dalam tubuh. Penurunan tersebut dipengaruhi oleh kecemasan dalam menyikapi wabah yang terjadi.<sup>10</sup> Kecemasan yang muncul akan mendegradasi kondisi imun dengan cepat, dimana seseorang yang memiliki imun rendah mudah terpapar virus *corona*.

Mayoritas masyarakat Indonesia mempercayai bahwa Covid adalah virus yang sangat menular dan lebih berbahaya dibandingkan dengan virus penyebab TBC dan beberapa virus lain yang menyebabkan gangguan pernafasan dan menurunkan imun. Oleh karena itu banyak aktor di dalam masyarakat melakukan upaya preventif terhadap penularan virus tersebut dibandingkan dengan penanganan pasca terinfeksi virus *corona*. Upaya dalam pencegahannya adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup yang lebih baik dibandingkan sebelum memasuki masa pandemi. Sepanjang tahun 2020 hingga penelitian ini berlangsung, terdapat berbagai bentuk gaya hidup telah digemari sebagai bentuk adaptasi kebiasaan baru. Dikutip dari Jawapos, setidaknya ada 8 gaya hidup yang tengah dilakukan oleh masyarakat, antara lain mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker saat aktivitas diluar rumah, mengurangi mobilitas, mengawasi keluarga yang mempunyai riwayat komorbid, selalu membawa *hand sanitizer*, olahraga dan berjemur.<sup>11</sup> Tindakan yang dilakukan tersebut, tidak serta merta karena pandemi saja, melainkan ada motif-motif terselubung yang ingin dicapai untuk tujuan-tujuan tertentu. Sebagai contoh, olahraga menggunakan sepeda telah menjadi tren selama masa pandemi berlangsung. Bagi aktor yang melakukannya, percaya bahwa dengan tindakan yang dilakukan akan menambah imunitas dan mengurangi tingkat stres selama masa pandemi karena ruang gerak mereka serba terbatas. Adapula aktor yang percaya selama menggunakan masker dan menggunakan penyanitasi tangan saat melakukan aktivitas harian baik pada saat bekerja maupun berinteraksi dengan orang lainnya. Tindakan yang dilakukan dianggap mampu menurunkan resiko penularan virus tersebut.

---

<sup>8</sup> Agus Joharudin et al., "Panic Syndrom Covid-19: Penekanan Terhadap Kebijakan Yang Diberikan," *Jurnal Perspektif* 4, no. 1 (2020): 44–53.

<sup>9</sup> Syahrul Abidin, "Komunikasi Bencana Dalam Mencegah Dan Mengurangi Kepanikan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19," *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman* 6, no. 1 (2021): 15–22, <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/al-muaddib/article/view/3062>.

<sup>10</sup> Deshinta Vibriyanti, "Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19 (Society Mental Health : Managing Anxiety During Pandemic Covid-19)," *Jurnal Kependudukan Indonesia* 2902, no. Khusus Covid (2020): 69–74.

<sup>11</sup> Marieska Harya Virdhani, "Pandemi Covid-19 Mengubah Gaya Hidup Selama 2020 Jadi Lebih Sehat," *Jawapos*, last modified 2020, accessed July 15, 2021, <https://www.jawapos.com/lifestyle/28/12/2020/perubahan-gaya-hidup-selama-2020-karena-pandemi-covid-19/>.

## Tinjauan Pustaka

Berdasarkan fenomena yang terjadi dimasyarakat, tindakan yang dilakukan individu dalam memaknai hidup sehat dilakukan berdasarkan pengalaman sehari – hari yang dilakukan. Dalam konsep fenomenologi Alfred Schutz tindakan tersebut dikenal dengan istilah intersubjektivitas. Artinya tindakan yang dilakukan melalui proses tipikasi dimana individu mengelola, produksi makna tindakan yang dilakukan dan diorganisasikan berdasarkan *stock of knowledge* individu itu sendiri yang melahirkan pengalaman subjektif dan menjadikan sebagai modal dalam menentukan tindakannya<sup>12</sup>. Konstruksi hidup sehat selama masa pandemi yang dilakukan oleh masyarakat dapat dilihat berdasarkan tingkat pengetahuannya dalam menghadapi pandemi. Dalam memaknai hidup sehat tindakan individu didasarkan oleh dua motif yaitu berdasarkan pengalaman di masa lalu (*because motive*) maupun orientasi di masa depan (*in order to motive*) sehingga memiliki pemaknaan yang berbeda – beda. Oleh karena itu konteks sosial yang melatarbelakangi tindakan individu dan bagaimana individu dalam memaknai hidup sehat di era pandemi Covid 19 menarik untuk teliti.

## B. METODE PENELITIAN

Studi dalam penelitian ini berusaha mengeksplorasi dan menganalisis konteks sosial yang melatarbelakangi tindakan individu dalam memaknai hidup sehat di masa pandemi Covid 19. Gaya hidup tersebut didasarkan pada pengalaman sehari-hari individu sehingga dalam tindakannya didasarkan pada pengalaman masa lalu maupun orientasi masa depan. Penelitian ini menggunakan studi kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi Alfred Schutz.<sup>13</sup> Adapun pemilihan informan menggunakan teknik *purposive* dengan beberapa kriteria yang telah ditentukan. Kriteria tersebut adalah individu yang bekerja di sektor publik & pelayanan yang berhadapan langsung dengan masyarakat seperti Dokter, Perawat, Aparatur Sipil Negara, Penegak Disiplin, Dosen, dan pedagang pasar tradisional.<sup>14</sup>

Subjek penelitian ini berjumlah sebanyak 10 informan. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan observasi *non partisipan* dan wawancara mendalam tidak berstruktur untuk menjaga kealamian setting sosial informan sehingga diperoleh jawaban yang mendalam sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman yang meliputi reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Data yang disajikan pada penarikan kesimpulan menggunakan *secondary interpretation* karena dianggap lebih mudah di abstraksikan dalam studi ini.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> Alfred Schutz, *The Phenomenology of Social World*, ed. George. Frederick Lehnert Walsh (United States of America: Northwestern University Press, 1967).

<sup>13</sup> Ibid.

<sup>14</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi* (Bandung: Rosdakarya, 2011).

<sup>15</sup> Huberman Miles, *Analisis Data Kualitatif, Buku Sumber Tentang Metode - Metode Baru* (Jakarta: UI Press, 2009).

### C. HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, sebagian informan telah menjadi penyintas Covid 19 dan sebagian lagi melakukan berbagai cara agar tidak terinfeksi oleh virus tersebut. Berdasarkan pengalaman yang dimiliki akan menentukan individu dalam melakukan gaya hidup sehat. Tindakan yang dilakukan dapat didasarkan atas pengalaman masa lalunya maupun yang ditujukan oleh orientasi masa depan. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut

#### 1. Kesehatan Mental Di Era Pandemi

Pasca dua tahun munculnya wabah dan ketidakpastian berakhirnya masa pandemi menjadi salah satu penyebab munculnya stres. Stres yang dialami seseorang menjadi tolak ukur dalam menentukan kesehatan mental individu itu sendiri. Hal tersebut tengah di alami oleh masyarakat baik yang menjalani isolasi mandiri maupun yang berdiam diri di rumah selama pembatasan sosial berskala besar yang telah dilakukan oleh pemerintah beberapa waktu yang lalu dalam menghadapi serangan gelombang pertama dari Covid 19. Tindakan tersebut dianggap mampu menekan laju penularan virus yang ada. Namun, kebijakan yang dilakukan banyak menimbulkan kontradiksi, salah satunya adalah banyaknya anggota masyarakat yang merasa teralienasi oleh tindakan yang dilakukan oleh pemerintah. Istilah alienasi digunakan untuk menggambarkan kondisi seseorang merasa asing dengan dirinya sendiri dan berpaling dari lingkungannya sehingga mendorong seseorang bersifat kontradiktif di lingkungannya maupun dalam bermasyarakat. Dengan demikian, alienasi merupakan gangguan mental selama pandemi berlangsung yang mana individu tersebut kehilangan kendali atas dirinya dan menimbulkan efek destruktif bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.<sup>16</sup>

Salah satu informan yang bernama Peni merasakan bahwa kebijakan yang di terapkan oleh lembaga terkait membuat dirinya mengalami alienasi. Subjek merupakan salah satu pedagang pasar yang menjadi klaster penyebaran Covid. Ia merasa bahwa menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun, menghindari kerumunan merupakan tindakan yang membuatnya asing dengan orang sekitarnya. Sebagai seorang pedagang, interaksi dengan orang lain khususnya para pembeli di pasar adalah cara untuk menjajakan komoditas yang dijualnya. Baginya kebijakan yang selama ini di implementasikan tidak membuatnya merasa aman melainkan memicu stres yang berlebihan.

Peni merasa bahwa di masa pandemi, orang yang memiliki tingkat stres tinggi sangat rentan terhadap serangan penyakit khususnya Covid 19. Untuk meminimalisir stres yang diterima, ia cenderung melanggar protokol kesehatan yang diterapkan secara ketat di tempatnya berdagang. Penggunaan masker, penyanitasi tangan maupun alat protokol kesehatan yang lain hanya digunakan sebagai formalitas ketika ada razia oleh petugas dinas terkait. Selain itu, aktivitas merokok yang ia lakukan untuk meminimalisir stres yang dialami. Meskipun Peni seorang wanita, ia tidak segan untuk

---

<sup>16</sup> Derajat Fitra Marandika, "Keterasingan Manusia Menurut Karl Marx," *Tsaqafah* 14, no. 2 (2018): 229, <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tsaqafah/article/view/2642/1589>.

merokok ditempat umum maupun saat berdagang. Selama masa pandemi subjek sering bersitegang dengan para penegak disiplin saat melakukan razia masker di tempatnya berdagang.

Subjek berpendapat bahwa mati, hidup, sehat, sakit seseorang semuanya sudah ada takdirnya. Kunci utama agar tidak tertular penyakit adalah dengan menjaga kesehatan mental sehingga berimplikasi pada sistem imun tubuh yang baik. Bagi Peni penyebab turunnya kesehatan mental diawali dengan adanya rasa kecemasan dalam merespon wabah yang terjadi. Selama masa pandemi, Peni tidak melakukan tindakan – tindakan seperti pada masyarakat lainnya sebagai bentuk dari adaptasi baru. Selama ini dengan bersikap acuh dan tidak mudah panik membuatnya jarang mengalami kondisi sakit secara fisik karena dalam subjektivitasnya terdapat konstruksi dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Dengan demikian subjek merasa tidak akan terpapar virus corona maupun hal – hal lain yang mengancam jiwanya.

Pentingnya kesehatan mental dalam masa pandemi juga sejalan dengan pemikiran subjek yang bernama Azzam. Sebagai seorang dokter yang menjadi garda terdepan dalam mengatasi masyarakat yang terpapar Covid, kunci utama terletak bukan pada tindakan ekstrim yang sebagian tengah menjadi tren, seperti membawa penyaniitasi tangan, menggunakan masker N95 saat beraktivitas dan sebagainya. Jika dilihat secara umum, profesi sebagai dokter atau tenaga medis merupakan pekerjaan yang paling tinggi tingkat kerentanannya dalam terpapar Covid. Dalam menangani pasien mungkin saja pasien tersebut tidak sadar telah terpapar Covid, karena dalam menangani pasien mempunyai standar protokol yang berbeda – beda. Misalnya standar alat pelindung diri antara di poli atau IGD hanya menggunakan APD level 2, berbeda dengan di ICU & ruang isolasi yang mana penyakit pasien sudah dapat diketahui bentuk dan jenisnya sehingga wajib memakai APD level 3.

Selama masa pandemi berlangsung, gaya hidup sehat yang dilakukan cenderung tidak ada perubahan. Hanya saja waktu untuk berolahraga berkurang disebabkan oleh PSBB maupun PPKM mikro. Dalam berinteraksi dengan orang – orang disekitarnya sebelum pandemi ia tidak memakai masker tetapi pada masa pandemi hanya menjaga jarak karena jika memakai masker merasa pengap dan sulit untuk bernafas meskipun mengetahui resikonya. Saat pandemi berlangsung ia tidak merespon fenomena tersebut secara berlebihan, menurutnya semua virus itu pada dasarnya sama ditambah profesi yang dijalani juga berkecimpung dalam dunia tersebut.

Subjek memahami bahwa penyebaran virus terjadi melalui udara, droplet, benda yang disentuh, maupun melalui cairan. Dengan keseharian yang dilakukan, Azzam merasa keberadaan virus *corona* tidak perlu dirisaukan. Ia menganggap bahwa profesi yang dijalannya tersebut malah menjadi yang paling aman dibandingkan profesi lainnya. Subjek juga tidak menampik bahwa banyak tenaga medis yang telah terpapar dan menjadi korban keganasan virus corona selama masa pandemi berlangsung. Ketika berinteraksi dengan keluarga Azzam tidak pernah melakukan tindakan berlebihan baik dirinya maupun anggota yang lain seperti beberapa subjek lainnya dan hanya mewajibkan cuci tangan dengan sabun setelah beraktivitas. Dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dianggap lebih efektif daripada penggunaan penyaniitasi

tangan karena ia memahami dalam tubuh manusia terdapat jalan masuknya virus seperti melalui tangan dan sebagainya.

Sebagai seorang dokter, subjek juga mempunyai kewajiban untuk menekankan pada pasiennya untuk selalu melakukan tindakan 5M sesuai dengan yang diwacanakan oleh pemerintah. Berdasarkan subjektivitasnya, terpapar atau tidaknya seseorang oleh suatu penyakit, khususnya Covid yang utama adalah kondisi imun. Di dalam setiap tubuh manusia terdapat berbagai jenis virus dan bakteri, namun kedua mikroorganisme tersebut dapat pula non aktif karena imun yang lebih kuat. Seseorang yang memiliki imun kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Baginya hidup sehat di era pandemi seperti ini adalah dengan menjaga mental dengan selalu bahagia yang akan mempertahankan kualitas imun sehingga tidak mudah tertular oleh suatu penyakit khususnya Covid 19.

Hasil ungkapan subjek sebelumnya juga sejalan dengan pernyataan subjek yang bernama Ari. Sebagai seorang perawat di rumah sakit, profesi yang ia jalani lebih beresiko dibandingkan tenaga kesehatan seperti dokter. Ketika ada pasien yang menuju ke poli atau IGD tempatnya bekerja, fungsi perawat adalah membantu penanganan pasien gawat darurat terhadap penyakit yang di derita pada tindakan pertama. Dalam masa pandemi seperti ini hal tersebut tentunya sangat beresiko dibandingkan tenaga kesehatan yang lain. Saat tindakan pertama dilakukan subjek tidak mengetahui penyakit yang dideritanya karena belum mendapatkan keputusan dokter tentang diagnosa penyakitnya. Pasien yang masuk ke dalam IGD selama masa pandemi selalu dicurigai terpapar virus Corona jika terdapat gejala- gejala umum yang muncul tanpa perlu di diagnosa. Hal ini tentunya membuat keresahan dan kecemasan subjek untuk terpapar virus tersebut. selama bekerja sebagai perawat, penggunaan masker hanya digunakan pada saat terjadi indikasi pasien yang mengalami gejala ISPA dan jika tidak ada gejala tersebut maka tidak diwajibkan menggunakan masker N95 dan hanya masker medis biasa. Kebijakan yang diterapkan di tempatnya bekerja berhubungan dengan ketersediaan masker yang terbatas dan dengan biaya yang dikeluarkan.

Hal tersebut dikarenakan karena tidak tersedianya stok masker untuk tenaga medis selama masa pandemi akibat *panic buying* yang dialami oleh masyarakat untuk menimbun masker yang dianggap sangat vital untuk mencegah terpaparnya virus corona. *Panic buying* yang dilakukan oleh masyarakat menimbulkan kelangkaan dan naiknya harga masker 200 persen dari harga normal membuat rumah sakit tempatnya bekerja menjadi terbebani. Selama masa pandemi, Ari mengalami pengalaman yang membuatnya sedikit trauma terhadap virus yang tengah mewabah karena tempatnya bekerja belum tersedia alat PCR. Pada waktu tersebut Ari menangani pasien yang terindikasi terpapar virus *corona* yang kemudian dirujuk ke rumah sakit lain yang telah menyediakan pemeriksaan dengan metode PCR. Setelah dibawa ke rumah sakit rujukan, subjek mendapatkan informasi bahwa pasien yang sebelumnya ia tangani dinyatakan positif terpapar covid. Hal tersebut spontan membuat kondisi mentalnya terguncang ditengah kepanikan yang melanda masyarakat. Kondisi yang demikian telah beberapa kali dialami subjek selama masa pandemi berlangsung.

Pasca peristiwa yang dialaminya, subjek melakukan tindakan yang dianggap meningkatkan imunitas dalam tubuh berdasarkan anjuran-anjuran secara medis. Bentuk tindakan yang dilakukan adalah seperti berjemur, konsumsi suplemen, membersihkan diri sebelum bertemu keluarga, dan sebagainya. Selain itu subjek juga selalu berpikiran positif dan tidak takut terpapar setelah menangani pasien yang terindikasi sebelumnya. Setelah dilakukan observasi kondisi yang dialami, subjek dinyatakan negatif dari penularan virus tersebut. Berdasarkan pengalaman yang dialami subjek mendapatkan pemahaman bahwa hidup sehat dalam masa pandemi Covid -19 adalah menjaga kondisi pikiran atau mental. Hal tersebut merupakan kunci utama dalam menjaga kesehatan di era pandemi seperti ini. Ungkapan yang telah dipaparkan oleh tiga subjek tersebut pada dasarnya memiliki kesamaan antara satu dengan yang lain. Namun, dalam pemaknaannya memiliki intersubjektivitas yang berbeda-beda. Subjek yang bernama Peni merasa teralienasi selama masa pandemi berlangsung sehingga dalam tindakannya terdapat resistensi terhadap kebijakan protokol kesehatan sehingga dalam memaknai hidup sehat dengan menjaga kesehatan mental ia cenderung pada orientasi masa depan (*in order to motive*) agar tidak terpapar virus *Corona*. Dua subjek lain yang bernama Azzam dan Ari memiliki pengalaman yang berbeda dengan subjek sebelumnya. Sebagai individu yang berprofesi sebagai tenaga medis dan menjadi garda terdepan dalam menangani wabah Covid 19 pemaknaan yang diberikan didasarkan dari pengalaman masa lalunya (*because motive*), yakni telah terbiasa dengan pasien dengan berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh virus dan kontak fisik pada pasien yang dinyatakan positif terpapar Covid-19.<sup>17</sup>

## 2. Ketahanan Keluarga: Proteksi di Era Pandemi

Terjadinya gelombang kedua pandemi Covid-19 di Indonesia, menimbulkan kecemasan dan ketakutan setiap keluarga. Wabah yang dianggap mematikan tersebut membuat setiap kepala keluarga bertanggung jawab atas keselamatan dan kesehatan anggota keluarganya. Salah satu fungsi keluarga adalah proteksi, yang dimaksud proteksi dalam konteks ini adalah keluarga merupakan tempat pertama berlindung terhadap wabah Covid -19 untuk mendapatkan rasa aman, tenang, dan nyaman dalam bermasyarakat.<sup>18</sup> Bentuk proteksi yang dilakukan seperti melakukan swab pasca keluar kota, membersihkan badan setelah bekerja, memisahkan antara pakaian yang digunakan bekerja dan mencucinya dengan desinfektan. Tindakan yang dilakukan dapat dikategorikan sebagai sesuatu yang wajar dan ada pula yang dianggap ekstrim.

Tindakan tersebut seperti yang dilakukan informan yang bernama Andik. Sebagai Aparatur Sipil Negara di bidang protokoler Bupati, memiliki resiko tinggi terhadap tertularnya virus Covid -19. Tingginya mobilitas dan interaksi dengan orang lain membuatnya rentan tertular virus tersebut. Kondisi demikian membuatnya timbul

---

<sup>17</sup> Schutz, *The Phenomenology of Social World*. ed. George. Frederick Lehnert Walsh (United States of America: Northwestern University Press, 1967)

<sup>18</sup> Athoillah Islamy, "Aktualisasi Nilai-Nilai Profetik Dalam Pendidikan Keluarga Di Tengah Pandemi Covid-19," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 11, no. 2 SE-Articles (December 10, 2020), <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/maw/article/view/1460>.



rasa kecemasan terhadap keluarganya yang juga terkena dampak jika ia tertular virus yang ada. Selain itu, beberapa rekan kerja Andik yang merupakan anggota tim protokoler telah terpapar virus corona dan dinyatakan positif covid-19. Hal ini tentunya membuat Andik merasa cemas dan takut akan tertular seperti rekan kerjanya. Berdasarkan hal tersebut maka Andik melakukan langkah preventif yang dianggap ekstrim oleh keluarganya. Tindakan preventif yang dilakukan adalah dengan mencuci baju seragam dinas menggunakan desinfektan dan membersihkan badan terlebih dahulu sebelum bertemu anggota keluarganya. Tak hanya itu, Andik juga menyediakan wastafel disetiap sudut rumah dan membuat kamar mandi khusus untuk membersihkan diri yang terpisah dengan kediamannya. Selama masa pandemi Andik berusaha mengingatkan keluarganya untuk melakukan PHBS selama masa pandemi untuk meminimalisir tertularnya virus corona.

Dalam tindakannya memproteksi keluarga di masa pandemi, Andik mendapatkan berbagai informasi dari sosial media yang dianggap kredibel dan valid mengenai upaya preventif dalam mengurangi resiko penularan virus Corona. Sebagai seorang kepala keluarga ia mempunyai kewajiban dan tanggung jawab menjaga keluarga dari segala sesuatu yang membahayakannya, khususnya Covid 19. Keluarga merupakan kunci dasar dalam menangani wabah yang tengah terjadi saat ini. Baginya, segala sesuatu yang telah dilakukan negara dalam mengatasi wabah Covid bersifat pada kesadaran individu masing-masing. Padahal keluarga adalah faktor terpenting dalam mengendalikan penyebaran virus tersebut.

Pentingnya menjaga keluarga dalam masa pandemi juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Musfiatul. Sebagai penyintas Covid pada gelombang pertama ia merasakan sendiri dan kesepian ketika terinfeksi. Musfiatul termasuk penyintas dari golongan orang tanpa gejala di klaster pasar Peterongan. Ketika dalam masa perawatan, ia lebih memilih karantina di rumah sakit, meskipun oleh dokter dianjurkan isolasi mandiri di rumahnya, karena tidak ada gejala serius yang mengancam jiwanya. Namun, ia menolak saran yang telah diberikan kepadanya. Sebelum terinfeksi virus corona, Musfiatul mendapatkan informasi dari media televisi bahwa virus yang ada lebih berbahaya jika menginfeksi orang dengan riwayat komorbid. Hal ini juga didukung oleh penelitian Triratnawati yang menyatakan bahwa orang dengan komorbid berpeluang tiga kali lebih besar meninggal dunia.<sup>19</sup> Dalam keluarga Musfiatul, terdapat dua anggota keluarganya mempunyai riwayat komorbid yang kronis, hal ini tentunya sangat berbahaya jika dua orang tersebut terinfeksi virus *corona*.

Bagi Musfiatul, keluarga merupakan hal yang paling penting dalam hidupnya. Oleh karena itu pentingnya menjaga kesehatan anggota keluarganya merupakan hal yang wajib dilakukan, khususnya di masa pandemi seperti ini. Ia memprioritaskan keluarga yang mempunyai riwayat komorbid kronis karena lebih berbahaya ketika terpapar virus *corona*. Salah satu usaha yang dilakukan adalah dengan melarangnya untuk berinteraksi dengan orang lain dan seminimal mungkin mengurangi aktivitas di

---

<sup>19</sup> Atik Triratnawati, "Ketahanan Keluarga Orang Dengan Hiv/Aids (Odha) Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Di Daerah Istimewa Yogyakarta" *Jurnal Antropologi: Isu - Isu Sosial Budaya* 01, no. June (2021): 74-82.

luar rumah jika dirasa tidak mendesak. Dalam hal ketahanan keluarga di masa pandemi, ia sependapat dengan informan sebelumnya. Bahwasanya untuk memutus rantai penyebaran virus corona adalah dengan menjaga ketahanan keluarga sebagai bentuk proteksi diri agar tidak tertular virus tersebut sehingga pandemi ini segera berakhir.

Informan yang bernama Banu juga sependapat dengan dua informan sebelumnya. Sebagai seorang penegak disiplin yang masuk dalam satgas penanganan Covid Kabupaten, ia benar-benar menjaga keluarganya. Namun, tindakan yang dilakukan lebih protektif dibandingkan dua informan sebelumnya. Banu melarang keluarganya untuk berlama-lama aktivitas diluar. Sebagai penegak disiplin ia sangat paham mengenai karakter masyarakat lokal dalam merespon keberadaan virus *corona* selama pandemi berlangsung. Masyarakat cenderung lebih mementingkan ekonomi daripada keselamatan dirinya dan melanggar himbauan protokol kesehatan yang telah di gaungkan sebelumnya. Bentuk proteksi yang dilakukan pada keluarganya yaitu dengan mengkonsumsi suplemen tambahan, memperbanyak sayur dan buah, serta memberikan masing-masing alat protokol kesehatan sesuai standar yang digunakan dalam dunia medis. Ketika ia sedang menjalankan profesinya sebagai penegak disiplin mewajibkan anggota keluarganya untuk melaporkan aktivitas yang dilakukan baik didalam maupun diluar rumah. Hal tersebut dilakukan agar ketika terjadi sesuatu lebih mudah dan cepat penanganannya.

Sebagai seorang penegak disiplin, Banu sadar bahwa profesinya masuk dalam kategori *high risk* terhadap resiko penularan virus Corona. Oleh karena itu, ia benar – benar menjaga perilakunya jika suatu saat terpapar virus tersebut agar tidak menularkan kepada keluarganya. Setiap bulan Banu juga mewajibkan anggota keluarga dan tak terkecuali dirinya untuk melakukan tes SWAB guna mengetahui kondisi kesehatan terkini selama masa pandemi berlangsung. Jika Banu pasca melakukan perjalanan dinas keluar kota, maka sebelum menemui keluarganya terlebih dahulu melakukan tes SWAB untuk mengetahui kondisinya terkini. Selama masa pandemi ia pernah melakukan perjalanan dinas hingga empat kali dan tes SWAB hingga empat kali pula. Meskipun tes SWAB itu menyakitkan baginya, ia rela melakukan hal tersebut demi menjaga keluarga agar terhindar dari wabah yang ada.

Berdasarkan dari hasil paparan Andik, Musfiatul, dan Banu dapat disimpulkan bahwa makna hidup sehat di era pandemi adalah menjaga ketahanan keluarga. Tindakan tersebut bertujuan untuk memproteksi keluarganya agar terhindar dari virus corona. Setiap subjek mempunyai tindakan masing-masing berdasarkan subjektifitasnya. Andik dan Banu memaknai hidup sehat didasarkan atas orientasi masa depan (*in order to motive*). Sebagai penyintas Covid gelombang pertama, Musfiatul memaknai hidup sehat berdasarkan pengalaman masa lalu yang dialaminya sehingga dikategorikan sebagai motif sebab (*because motif*).<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Schutz, *The Phenomenology of Social World*. ed. George. Frederick Lehnert Walsh (United States of America: Northwestern University Press, 1967)

### 3. Jamu Tradisional Sebagai Peningkat Imunitas

Selama masa pandemi, masyarakat telah banyak dijejali informasi-informasi yang tidak diketahui kebenarannya mengenai obat-obatan, khususnya yang bersifat herbal dan tradisional. Sebagai negara agraris, Masyarakat Indonesia mempunyai kultur menggunakan obat tradisional dalam upaya meningkatkan imunitas agar tidak mudah terserang suatu penyakit. Berbagai jenis obat tradisional diramu menggunakan rempah-rempah tertentu untuk mendapatkan manfaat yang diinginkan. Ramuan tersebut berasal dari tumbuh-tumbuhan, hewan, atau mineral alam yang aman bagi tubuh. Olahan obat tersebut biasanya disajikan dalam bentuk cair untuk diminum. Bagi masyarakat di Pulau Jawa dan sekitarnya obat tersebut lebih dikenal dengan istilah jamu. Pemanfaatan jamu tradisional di era pandemi seperti ini sangat bermanfaat untuk mencegah tertularnya virus Covid 19 dan meningkatkan daya tahan tubuh menjadi semakin baik.<sup>21</sup>

Sebelum munculnya wabah Covid 19 yang menjadi pandemi, budaya mengkonsumsi jamu telah ditinggalkan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Perkembangan zaman yang begitu cepat telah membuat budaya tersebut mengalami pergeseran dengan digantikan penggunaan obat-obatan modern.<sup>22</sup> Secara sosiologis dalam pergeseran tersebut terdapat struktur yang saling mempengaruhi yaitu agen dan struktur itu sendiri. Struktur lama yang ada sarat akan mempengaruhi agen begitu pula sebaliknya. Pada akhirnya budaya minum jamu banyak yang ditinggalkan oleh individu karena individu itu sendiri yang memunculkan suatu realitas budaya baru.<sup>23</sup> Akibat belum meratanya vaksinasi dan ketiadaan obat dalam mengatasi virus *corona*, masyarakat mencari alternatif lain sebagai bentuk tindakan preventif terhadap bahaya penularan virus yang ada. Budaya konsumsi jamu tengah menjadi tren positif dikalangan masyarakat selama masa pandemi berlangsung.

Subjek yang bernama Yusini merupakan salah satu masyarakat yang mengkonsumsi jamu tradisional di masa pandemi. Sebagai pedagang bahan pokok di pasar resiko terpapar sangat tinggi. Dalam praktiknya, pasar tempatnya berjualan baik pedagang dan pembelinya cenderung melakukan resistensi terhadap kebijakan protokol yang ada. Hal demikian dilakukan karena sebagian besar pedagang yang ada menggantungkan hidupnya di tempat tersebut. Sebagai bagian dari komunitas pedagang yang ada, ia memiliki kekhawatiran yang tinggi terhadap penularan virus yang masif di tempatnya bekerja ditambah perdagangan merupakan sektor yang paling terpukul akibat adanya wabah Covid 19. Hal tersebut juga berdampak pada pendapatan yang diterima oleh Yusini yang mengalami penurunan drastis dalam masa pandemi seperti ini. Disisi lain ia juga takut bila terpapar virus Corona saat bekerja.

---

<sup>21</sup> Elfahmi, Herman J. Woerdenbag, and Oliver Kayser, "Jamu: Indonesian Traditional Herbal Medicine towards Rational Phytopharmacological Use," *Journal of Herbal Medicine* 4, no. 2 (June 1, 2014): 51–73.

<sup>22</sup> Ekna Satriyati, "Pola Tradisi Minum Jamu: Upaya Pemertahanan Pengobatan Lokal Sebagai Identitas Masyarakat Bangkalan Madura," *Jurnal Dimensi* 9, no. 2 (2016): 115–122.

<sup>23</sup> I gede Sutana, "Covid-19: Perspektif Agama Dan Kesehatan," in *Covid-19: Perspektif Agama Dan Kesehatan*, Pertama. (Denpasar: Yayasan Kita Menulis, 2020), 206.

Selama ini, subjek selalu menjaga protokol kesehatan sesuai dengan aturan pemerintah. Namun, ia masih memiliki kekhawatiran meskipun telah menjalankannya. Subjek juga memiliki trauma terhadap obat modern maupun tindakan medis dari pengalaman hidupnya sehingga memilih menggunakan jamu tradisional jika mengalami sakit atau sebagai bentuk pencegahan. Jamu dipilih karena pengalaman masa lalu orang tuanya jarang terserang penyakit dan tubuh menjadi lebih sehat dibandingkan jika tidak mengkonsumsinya. Atas dasar hal tersebut subjek meyakini bahwa selain mematuhi protokol kesehatan konsumsi jamu akan menambah dua kali lebih resistan terhadap tertularnya virus *Corona*.

Selama pandemi, keberadaan jamu tradisional sulit untuk didapatkan. Selain kelangkaan terjadi dimana – mana, harga beli komoditas tersebut mengalami lonjakan yang tinggi. Hal tersebut disebabkan karena rasionalitas masyarakat memilih jamu karena sedikit efek samping yang ditimbulkan dibandingkan obat modern. Dalam mendapatkan bahan baku jamu yang dikonsumsi, ia mempunyai relasi dengan pedagang yang menjual rempah-rempah untuk menyediakan bahan yang diinginkan. Subjek rela membayar harga dua kali lebih mahal dari harga pasar demi mendapatkan hal yang diinginkan. Bagi subjek jamu merupakan kunci utama dalam tindakan preventif terhadap penularan virus *Corona*.

Subjek lain yang bernama Djoko memiliki pemahaman yang sama dengan Yusini tentang konsumsi jamu tradisional. Namun dalam praktiknya memiliki cara yang berbeda, subjek mengkonsumsi jamu tradisional yang dibarengi dengan suplemen tambahan berupa vitamin dan obat yang bersifat preventif terhadap suatu penyakit. Tindakan tersebut dilakukan atas dasar jeda antara dosis pertama dan berikutnya terbilang cukup lama. Karena kuatnya pengaruh media dan tren yang ada di masyarakat, mendorongnya untuk melakukan tindakan demikian. Sebagai individu yang berprofesi sebagai guru ia sedikit cemas jika terpapar virus yang telah banyak menginfeksi rekan kerjanya baik yang telah sembuh maupun meninggal. Ditengah kepanikan yang melanda Djoko pada akhirnya mengikuti gaya hidup sehat yang tengah menjadi tren di masyarakat dengan mengkonsumsi jamu tradisional.

Berbeda dengan subjek sebelumnya, selama terjadi kelangkaan bahan baku jamu Djoko memiliki tanaman obat keluarga yang tergolong lengkap dengan beberapa jenis yang paling di cari oleh masyarakat selama konsumsi jamu menjadi tren di masa pandemi. Setelah beberapa waktu mengkonsumsinya, subjek merasa terjadi perbedaan sebelum dan setelah menggunakannya. Sebelum mengkonsumsi jamu Djoko seringkali terserang berbagai penyakit baik ringan ataupun sedang. Ia enggan melakukan pemeriksaan pada klinik kesehatan maupun ke tempat praktek dokter karena takut dianggap terinfeksi Covid-19 dengan gejala yang hampir sama dengan virus *corona*.

Setelah beberapa kali Djoko mengkonsumsi jamu, ia merasa merasa lebih segar dan jarang terserang penyakit dibandingkan dengan sebelumnya. Tak lupa, ia juga mengkombinasikan dengan beberapa suplemen maupun vitamin yang telah di konsumsi sebelum adanya wabah yang menjadi rutinitasnya. Ia percaya bahwa kandungan zat yang ada di jamu lebih baik efeknya dibandingkan obat-obatan modern untuk melindungi diri dari virus maupun bakteri yang menyerang tubuh manusia. Dari

pengalaman tersebut konstruksi sosial Djoko menganggap bahwa jika penggunaan jamu tradisional ditambah obat-obatan modern maka akan memberikan dampak positif lebih besar dibandingkan penggunaan salah satu jenis obat yang diinginkan. Baginya hidup sehat dimaknai sebagai penggunaan obat tradisional dalam rangka meningkatkan imunitas di masa pandemi seperti ini.

Berdasarkan Intersubjektivitas kedua informan tersebut, dapat terlihat bahwa pemaknaan yang dilakukan atas dasar pengalaman masa lalunya (*Because Motive*). Yusini melakukan tindakan tersebut karena memiliki pengalaman traumatis pada penggunaan tindakan dan obat modern sehingga enggan untuk melakukannya dan lebih memilih mengkonsumsi jamu tradisional karena efek negatif yang diterima lebih kecil daripada obat modern. Selanjutnya, Djoko melakukan tindakan tersebut juga didasarkan atas gaya hidup yang tengah menjadi tren di masa pandemi dan tidak ingin dianggap terinfeksi virus corona oleh oknum tenaga medis jika ia terserang penyakit yang gejalanya memiliki kesamaan dengan Covid 19. Dari pengalaman kedua informan tersebut maka mengkonsumsi jamu dalam rangka meningkatkan imunitas adalah atas dasar orientasi masa depan agar tidak terpapar virus *Corona*.

#### 4. Protokol Kesehatan dan *Social Distancing* Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19

Istilah protokol kesehatan pada dasarnya telah dikenal sejak lama dalam dunia kesehatan. Wacana tersebut menjadi populer ketika pandemi ini sedang berlangsung dan telah menjadi suatu kewajiban yang harus dilakukan oleh masyarakat. Dikutip dari Kompas terdapat beberapa bentuk protokol kesehatan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah antara lain 1) mencuci dengan sabun, 2) menggunakan masker dua lapis, 3) menjaga jarak, 4) menghindari kerumunan, 5) menghindari makan bersama, dan 6) mengurangi mobilitas jika tidak darurat.<sup>24</sup> Hal yang paling terlihat dari beberapa bentuk aturan tersebut adalah penggunaan masker dan *social distancing*. Penggunaan masker pada aktivitas masing-masing individu telah menjadi kebiasaan dan menjadi suatu keharusan yang harus dilakukan. Mayoritas yang meyakini bahwa masker merupakan cara yang paling ampuh dalam mencegah tertularnya virus corona. Selain itu, istilah *social distancing* juga menjadi kewajiban yang kedua setelah menggunakan masker. Di beberapa sektor vital perekonomian masyarakat, tindakan tersebut telah diterapkan secara ketat dan penuh pengawasan. Hal tersebut bertujuan untuk meminimalisir angka penyebaran virus corona yang sangat masif.<sup>25</sup>

Selama masa pandemi berlangsung, subjek yang bernama Lia telah menerapkan protokol kesehatan saat bekerja maupun aktivitas lainnya. Pada awal muncul berita tentang virus *corona* ia awalnya sangat panik, bahkan tempat ia bekerja melakukan *rapid test* setiap bulan untuk mencegah terpaparnya para pekerja. Selain itu, di setiap sudut

---

<sup>24</sup> Kompas.com, "Gerakan 6 M, Senjata Ampuh Lawan Penyebaran Covid-19," *Kompas*, last modified 2021, accessed July 25, 2021, <https://www.kompas.tv/article/187867/gerakan-6-m-senjata-ampuh-lawan-penyebaran-covid-19>.

<sup>25</sup> Martin Bodenstein, Giancarlo Corsetti, and Luca Guerrieri, *Social Distancing and Supply Disruptions in a Pandemic* by Martin Bodenstein, Giancarlo Corsetti, Luca Guerrieri :: SSRN, 2020, accessed July 24, 2021, [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3594260](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3594260).

ruangan bekerja disediakan wastafel, sabun cuci tangan, penyanitasi tangan, maupun masker. Setelah pulang bekerja, pihak perusahaan juga tak lupa melakukan sterilisasi ruangan kerja dengan menggunakan desinfektan secara rutin sesuai jam kerja karyawan. Hal tersebut dilakukan oleh manajemen perusahaan karena bergerak dibidang pelayanan dan jasa sehingga berpotensi lebih tinggi untuk terpapar virus *corona*. Akibat aturan baru yang dikeluarkan oleh pihak tempatnya bekerja membuat Lia wajib menaati aturan tersebut hingga terbawa ke dalam ranah domestiknya.

Dalam berinteraksi dengan tetangga dan rekan kerjanya, Lia selalu menjaga jarak sesuai dengan ketentuan prokes yang ada. Ketika hendak melakukan mobilitas antar wilayah, subjek juga selalu membawa masker dan penyanitasi tangan untukantisipasi jika dibutuhkan. Berdasarkan informasi yang didapat melalui berbagai sumber, virus tersebut menyebar secara masif melalui aerosol dan droplet, sehingga agar tidak tertular dilakukan cara menggunakan masker dan selalu mencuci tangan atau dengan penyanitasi tangan jika tidak ada air. Dengan mematuhi protokol kesehatan yang ada, subjek merasa lebih aman jika melakukan tindakan-tindakan lain seperti beberapa subjek sebelumnya, hal ini juga ia buktikan selama masa pandemi hingga penelitian ini dilakukan, subjek tidak terpapar virus tersebut. Berdasarkan pengalamannya, subjek memaknai hidup sehat dengan mematuhi protokol kesehatan sesuai dengan anjuran yang disosialisasikan kepada masyarakat.

Hal ini juga senada dengan subjek yang bernama Iskandar, sebagai pembina pondok pesantren dan guru yang merupakan salah satu penyintas Covid 19 ia sadar akan pentingnya penerapan protokol kesehatan. Memasuki awal masa pandemi subjek cenderung kurang memperhatikan imbauan tersebut seperti menggunakan masker yang tidak sesuai standar, tidak menghindari kerumunan dan sebagainya. Ia terpapar virus *corona* karena mobilitas antar daerah karena tuntutan pekerjaan dan diketahui pada saat pondok tempatnya mengabdikan melakukan tes massal pada seluruh santri dan pengelolanya. Setelah dinyatakan positif, ia memilih isolasi mandiri pada Puskestren yang ada di tempatnya mengabdikan. Selama masa isolasi subjek merasakan bagaimana menderitanya jika telah terpapar virus *corona*. Pada waktu tersebut subjek banyak mendapatkan informasi mengenai tindakan-tindakan preventif maupun kuratif untuk meminimalisir penyebaran virus oleh tenaga medis yang merawatnya.

Pasca dinyatakan negatif terhadap virus *corona*, subjek menyadari bahwa protokol kesehatan wajib dilakukan dan di internalisasi pada diri masing – masing individu sebagai upaya untuk meminimalisir penularan virus tersebut. Tak hanya itu, sebagai penyintas Covid 19 subjek merasa memiliki kewajiban untuk menyampaikan pentingnya protokol kesehatan pada tetangga dan koleganya agar tidak menjadi korban berikutnya. Hal tersebut juga telah di internalisasikan pada anggota keluarganya dan selalu menyediakan alat penunjang protokol kesehatan sesuai dengan anjuran pemerintah. Di dalam kewajibannya bekerja subjek juga menghimbau pada santri di pondok dan siswa di sekolah tempatnya mengabdikan untuk selalu menjaga jarak atau *social distancing* karena di beberapa pondok pesantren lain telah menjadi kluster penyebaran Covid 19. Bagi Iskandar hidup sehat dimaknai sebagai sebagai tindakan yang patuh terhadap protokol kesehatan dan wajib dilakukan hingga pandemi ini berakhir.

Berdasarkan dari ungkapkan oleh Lia dan Iskandar memiliki pemaknaan yang sama tentang hidup sehat di era pandemi. Namun, kedua subjek tersebut memiliki intersubjektivitas yang berbeda. Lia memaknai demikian karena dalam pekerjaannya diterapkan secara ketat hingga terbawa ke ranah domestiknya sehingga dalam memaknai hidup sehat didasarkan atas orientasi masa depan (*in order to motive*) sebagai tindakan untuk mencegahnya terpapar virus *Corona*. Sedangkan Iskandar memaknai hal tersebut didasarkan atas pengalaman masa lalunya (*because motive*) karena telah menjadi penyintas Covid 19 dan merasakan bagaimana jika telah terpapar virus tersebut. Dapat disimpulkan bahwa makna hidup sehat dengan selalu memperhatikan protokol kesehatan memiliki dua motif dengan pengalaman individu yang berbeda – beda.

Dari uraian sepuluh informan sebelumnya maka pemaknaan yang dilakukan memiliki beragam interpretasi berdasarkan intersubjektivitasnya. Oleh sebab itu akan lebih mudah apabila disajikan menggunakan tabel untuk mengetahui tindakan yang dilakukan dalam memaknai hidup sehat di era pandemi Covid 19. Adapun bentuk tabel diuraikan sebagai berikut

Tabel 1. Konstruksi Makna Hidup Sehat Penduduk Usia Produktif di Era Pandemi Covid 19

No.	Nama	Profesi	Motif Sebab	Motif Tujuan	Makna Hidup Sehat
1	Andik	ASN	Banyaknya rekan yang terinfeksi	Keluarga terhindar dari Covid	Proteksi & ketahanan keluarga
2	Musfiatul	Pedagang	Penyintas Covid	Keluarga ada yang komorbid	Proteksi & ketahanan keluarga
3	Banu	Satpol PP	Penegak Disiplin	Keluarga terhindar dari Covid	Proteksi & ketahanan keluarga
4	Azzam	Dokter	Kebiasaan	Menghindari kepanikan	Kesehatan Mental
5	Ari	Perawat	Traumatik	Ketenangan jiwa	Kesehatan Mental
6	Peni	Pedagang	Stres	Pendapatan yang diterima	Kesehatan Mental
7	Yusini	Pedagang	Traumatik tindakan medis	Tidak terserang penyakit	Konsumsi jamu
8	Djoko	Guru	Takut di Covidkan	Meningkatkan imunitas	Konsumsi jamu

9	Lia	Karyawan	Kepanikan	Mencegah tertular covid	Protokol Kesehatan
10	Iskandar	Pembina pondok	Penyintas Covid	Kesadaran masyarakat	Protokol Kesehatan

Sumber : diolah berdasarkan data primer

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat pemaknaan hidup sehat di era pandemi Covid 19 antara lain: 1) hidup sehat dimaknai sebagai menjaga kesehatan mental, 2) Ketahanan keluarga dalam rangka proteksi di era pandemi, 3) Obat tradisional sebagai upaya meningkatkan imunitas, dan 4) Protokol kesehatan dan *social distancing* untuk mengurangi penyebaran virus corona. Keempat pemaknaan tersebut memiliki motif yang berbeda-beda. Pemaknaan pertama dan kedua lebih didasarkan atas orientasi masa depan (*In order to Motive*) agar terhindar dari terpaparnya virus Corona. Sedangkan pemaknaan ketiga dan keempat didasarkan atas pengalaman masa lalu yang didapatkan (*Because Motive*).

#### Saran

Saran dalam penelitian ini yaitu, dalam menyikapi adanya wabah Covid 19 khususnya gelombang kedua yang sedang terjadi tahun 2021 sebagian besar masyarakat telah teralienasi dengan lingkungannya sehingga melakukan tindakan-tindakan diluar batas kewajaran sehingga lebih rentan terhadap tertularnya virus *Corona*. Tindakan tersebut terjadi karena respon yang berlebihan dalam merepresentasikan pandemi yang tengah melanda. Masyarakat sebaiknya menyikapinya lebih bijaksana sehingga terhindar dari tertularnya virus *Corona*.

#### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan pada DRPM Dikti dalam program Hibah Kompetitif Nasional yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk melakukan penelitian ini sehingga dapat dituangkan dalam tulisan dan diinformasikan kepada pembacanya.

#### Referensi

Abidin, Syahrul. "KOMUNIKASI BENCANA DALAM MENCEGAH DAN MENGURANGI KEPANIKAN MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19." *Al-Muaddib : Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman* 6, no. 1 (2021): 15–22. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/al-muaddib/article/view/3062>.

Bakkeli, Nan Zou. "Health, Work, and Contributing Factors on Life Satisfaction: A Study in Norway before and during the COVID-19 Pandemic." *SSM - Population*



*Health* 14 (June 1, 2021): 100804.

Bodenstein, Martin, Giancarlo Corsetti, and Luca Guerrieri. *Social Distancing and Supply Disruptions in a Pandemic by Martin Bodenstein, Giancarlo Corsetti, Luca Guerrieri :: SSRN*, 2020. Accessed July 24, 2021.

[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3594260](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3594260).

covid19.go.id. "Beranda | Covid19.Go.Id." Last modified July 15, 2021. Accessed July 15, 2021. <https://covid19.go.id/>.

Elfahmi, Herman J. Woerdenbag, and Oliver Kayser. "Jamu: Indonesian Traditional Herbal Medicine towards Rational Phytopharmacological Use." *Journal of Herbal Medicine* 4, no. 2 (June 1, 2014): 51–73.

Fitriasari, Nikma. "Pencegahan Primer Membentuk Masyarakat Sehat Di Era Covid-19." *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7, no. 7 (2020): 1153–1166.

Islam, Md Saiful, Most Zannatul Ferdous, and Marc N. Potenza. "Panic and Generalized Anxiety during the COVID-19 Pandemic among Bangladeshi People: An Online Pilot Survey Early in the Outbreak." *Journal of Affective Disorders* 276 (November 1, 2020): 30–37.

Islamy, Athoillah. "Aktualisasi Nilai-Nilai Profetik Dalam Pendidikan Keluarga Di Tengah Pandemi Covid-19." *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 11, no. 2 SE-Articles (December 10, 2020).

<https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/maw/article/view/1460>.

Joharudin, Agus, Muhammad Andi Septiadi, Sephia Maharani, Tarisma Ditya Aisi, and Nurwahyuningsih Nurwahyuningsih. "Panic Syndrom Covid-19 : Penekanan Terhadap Kebijakan Yang Diberikan." *Jurnal Perspektif* 4, no. 1 (2020): 44–53.

Kompas.com. "Gerakan 6 M, Senjata Ampuh Lawan Penyebaran Covid-19." *Kompas*. Last modified 2021. Accessed July 25, 2021.

<https://www.kompas.tv/article/187867/gerakan-6-m-senjata-ampuh-lawan-penyebaran-covid-19>.

Marandika, Derajat Fitra. "Keterasingan Manusia Menurut Karl Marx." *Tsaqafah* 14, no. 2 (2018):

229. <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tsaqafah/article/view/2642/1589>.

Miles, Huberman. *Analisis Data Kualitatif, Buku Sumber Tentang Metode - Metode Baru*. Jakarta: UI Press, 2009.

Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Rosdakarya, 2011.

Satriyati, Ekna. "Pola Tradisi Minum Jamu: Upaya Pemertahanan Pengobatan Lokal Sebagai Identitas Masyarakat Bangkalan Madura." *Jurnal Dimensi* 9, no. 2 (2016): 115–122.

Schutz, Alfred. *The Phenomenology of Social World*. Edited by George. Frederick Lehnert Walsh. United States of America: Northwestern University Press, 1967.

Sutana, I gede. "Covid-19: Perspektif Agama Dan Kesehatan." In *Covid-19: Perspektif Agama Dan Kesehatan*, 206. Pertama. Denpasar: Yayasan Kita Menulis, 2020.

Triratnawati, Atik. "KETAHANAN KELUARGA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA) DI MASA PANDEMI COVID-19: STUDI KASUS DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA." *Jurnal Antropologi: Isu - Isu Sosial Budaya* 01, no. June (2021): 74–82.

Vibriyanti, Deshinta. "KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT : MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19 ( SOCIETY MENTAL HEALTH : MANAGING ANXIETY DURING PANDEMIC COVID-19 )." *Jurnal Kependudukan Indonesia* 2902, no. Khusus Covid (2020): 69–74.

Virdhani, Marieska Harya. "Pandemi Covid-19 Mengubah Gaya Hidup Selama 2020 Jadi Lebih Sehat." *Jawapos*. Last modified 2020. Accessed July 15, 2021. <https://www.jawapos.com/lifestyle/28/12/2020/perubahan-gaya-hidup-selama-2020-karena-pandemi-covid-19/>.