

Perilaku Sehat dan Sakit Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19

Hijratul Fera¹, Wirdanengsih Wirdanengsih^{2*}, Lia Amelia³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: wirdanengsih69@yahoo.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan perilaku sehat dan sakit Masyarakat Nagari Rambatan pada masa pandemi Covid-19. Masyarakat Nagari Rambatan menggunakan pengobatan tradisional dalam penyembuhan penyakit, selain itu masyarakat juga berupaya untuk menjaga kondisi fisik mereka agar tetap sehat sehingga terhindar dari penyakit. Penelitian ini dianalisis dengan teori aksi oleh Talcott Parsons. Pendekatan penelitian yang dilakukan yaitu pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian studi kasus. Pemilihan informan dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan 16 orang informan yang terdiri dari masyarakat Nagari Rambatan, penyintas Covid-19 dan petugas kesehatan. Pengumpulan data dilakukan secara observasi partisipasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Untuk mengkaji kredibilitas dari penelitian dilakukan teknik triangulasi data. Teknik triangulasi yang dilakukan yaitu triangulasi sumber, dan analisis data yang dipakai yaitu model analisis data Mile and Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku sakit masyarakat Nagari Rambatan pada masa pandemi Covid-19 adalah menggunakan pengobatan tradisional, seperti mengkonsumsi jahe, kunyit, serai, kencur, kulit manis, bawang putih, lengkuas, dan ketumbar, dan pengobatan *modern* dengan berkunjung ke Puskesmas Rambatan II untuk melakukan pemeriksaan, sedangkan perilaku sehat yang masyarakat Nagari Rambatan terapkan adalah mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, makan dengan menu seimbang, melakukan aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup.

Kata Kunci: Covid-19; Masyarakat; Perilaku Sehat; Perilaku Sakit.

Abstract

This study aims to explain the description of the healthy and sick behavior of the Nagari Rambatan Community during the Covid-19 pandemic. The people of Nagari Rambatan still use traditional medicine to cure illnesses, besides that the people are also trying to maintain their physical condition to stay healthy so they can avoid disease. This study was analyzed using action theory by Talcott Parsons. The method used in this research is a qualitative approach, with the type of case study research. The selection of informants was carried out using a purposive sampling technique with 16 informants consisting of the Nagari Rambatan community, Covid-19 survivors and health workers. Data collection was carried out through observation, in-depth interviews, and documentation studies. To assess the credibility of the research using data triangulation techniques. The triangulation technique used is examination through sources and data analysis used is the data analysis model according to J.P. Spradley. The results showed that the sick behavior of the people of Nagari Rambatan during the Covid-19 pandemic was using traditional medicine, such as consuming ginger, turmeric, lemongrass, kencur, cinnamon, garlic, galangal, and coriander, and modern medicine by visiting the Rambatan II Health Center. to carry out examinations, while the healthy behaviors implemented by the Nagari Rambatan community are washing hands, wearing masks, maintaining distance, staying away from crowds, eating a balanced menu, doing physical activity, and getting enough rest.

Keywords: Healthy behavior; Sick behavior; Society.

How to Cite: Fera, H. & Wirdanengsih, W. (2023). Perilaku Sehat dan Sakit Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19. *Culture & Society: Journal of Anthropological Research*, 5(2), 90-100.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. © 2023 by author.

Pendahuluan

Dunia digemparkan oleh adanya *Coronavirus Disease* atau disebut dengan Covid-19 pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Provinsi Hubei, China. Menurut WHO, Covid-19 merupakan keluarga besar virus menular yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia, serta dapat menyebar secara cepat melalui kontak udara ketika berdekatan dan bersentuhan (Arianto & Sutrisno 2021). Menurut WHO, gejala dari Covid-19 berupa demam, batuk kering dan sesak nafas (Sari, 2020). Berbagai upaya yang dilakukan oleh masyarakat di Indonesia dalam menanggulangi Covid-19. Perilaku sehat dan sakit yang dilakukan menggunakan pengobatan yang berasal dari dokter serta pengobatan tradisional atau herbal. Dalam upaya penerapan pengobatan selama pandemi Covid-19, masyarakat berusaha untuk mencegah dan meminimalisir datangnya sakit dengan cara pengobatan secara tradisional, selain itu masyarakat berupaya untuk mengambil langkah dalam menghadapi sehat dan sakit dengan dilihat dari perilaku yang mereka lakukan (Aprilio & Wilar 2021).

Menurut Callista Roy, sehat merupakan suatu keadaan dan proses dalam upaya dan menjadikan dirinya terintegrasi secara keseluruhan baik fisik, mental, maupun sosial. Masyarakat menerapkan pola perilaku sehat agar tidak terjadi sakit. Sedangkan sakit adalah suatu kondisi ketidakmampuan individu untuk beradaptasi terhadap rangsangan yang berasal dari dalam dan luar individu (Utami, Niswati & Harahap 2019). Perilaku masyarakat merupakan hasil dari upaya yang dilakukan oleh masyarakat yang dapat diamati dan dirasakan baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Soekidjo dalam (Shari 2016), menyatakan bahwa perilaku masyarakat adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari. Tindakan masyarakat dalam menghadapi Virus Covid-19 dari segi kesehatan dikelompokkan menjadi dua tindakan pengobatan, misalnya perilaku masyarakat dalam menghadapinya dengan cara *modern* dan melakukan sistem pengobatan dengan cara tradisional. Masyarakat bebas memilih melakukan pengobatan sesuai dengan keyakinan dan keinginan. Persepsi masyarakat tentang sehat/sakit ini dipengaruhi oleh unsur pengalaman masa lalu, disamping unsur sosial budaya. Jika individu merasa bahwa penyakitnya disebabkan oleh makhluk halus, maka dia akan memilih untuk berobat kepada “orang pandai” yang dianggap mampu mengusir makhluk halus tersebut dari tubuhnya sehingga penyakitnya akan hilang (Sarasati 2016). Perilaku sakit adalah cara seseorang bereaksi terhadap gejala-gejala penyakit yang dipengaruhi oleh keyakinannya terhadap apa yang harus diperbuat untuk menghadapinya. Perilaku sakit mencakup segala jenis upaya yang berkenaan dengan penyakit, mulai dari pengobatan diri sendiri sampai ke pencarian bantuan medis (Irwan 2017).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan, ditemukan data bahwa selama masa pandemi Covid-19, Masyarakat Nagari Rambatan menjaga kesehatannya dengan mengkonsumsi obat tradisional, seperti minum air jahe, air kunyit, temulawak, daun serai, daun “*jarak*”, dan bahan lainnya serta mengkonsumsi vitamin yang diperoleh dari Puskesmas Rambatan II. Selain itu Masyarakat Nagari Rambatan yang pernah mengalami positif Covid-19 juga melakukan karantina secara mandiri dengan sistem pengobatannya secara tradisional dan obat dari Puskesmas Rambatan II melalui kerabat. Untuk mematuhi protokol kesehatan, Perilaku sehat Masyarakat Nagari Rambatan melakukan 4M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, dan menjauhi kerumunan), selalu menjaga pola makan dengan teratur, berolahraga atau melakukan aktivitas yang dapat mengeluarkan keringat agar tubuh tetap segar.

Penelitian sebelumnya yang sudah ada yang mengkaji mengenai perilaku sehat dan sakit pada masa Covid-19 diantaranya Penelitian Ismiyana (Ismiyana, Hakim, & Sujono 2013), tentang penggunaan obat tradisional untuk pengobatan sendiri di Desa Jimus Polanharjo Klaten, pada penemuan penelitian ini masyarakat memperoleh pengobatan tradisional dengan menggunakan media dukun. Tulisan (Hutauruk 2021), menguraikan tentang perilaku masyarakat di Kelurahan Huta Tonga-Tonga dalam penanganan ramuan atau pengobatan tradisional pada masa pandemi Covid-19 (Rahmayani 2021). Studi melihat perubahan rutinitas perilaku masyarakat Desa Tegal sebelum dan masa pandemi dalam menjaga kesehatan. Penelitian Clarissa (Clarissa 2021), tentang perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa FK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, hasil temuan pada penelitian ini adalah mahasiswa FK UIN Syarif Hidayatullah 80% berperilaku bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan.

Berdasarkan uraian penelitian relevan di atas terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaannya adalah sama-sama melakukan penelitian tentang perilaku masyarakat dalam menghadapi Covid-19. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus analisis dan lokasi penelitiannya. Penelitian ini fokus kepada gambaran pola hidup sehat dengan melakukan pengobatan tradisional dan *modern* bagi terdampak Covid-19, penelitian ini membahas mengenai sehat dan sakit namun penelitian sebelumnya hanya membahas tentang penelitian perilaku sakit saja, serta lokasi penelitian di tiga jorong pada Nagari Rambatan. Covid-19 tergolong baru, sehingga belum banyak peneliti

mengangkat fokus permasalahan gambaran perilaku sehat dan sakit masyarakat dalam menghadapi fenomena Covid-19. Maka dari itu masih terbukanya peluang bagi peneliti untuk lebih menekankan pada perilaku sehat dan sakit masyarakat Nagari Rambatan di masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan analisis teori aksi Talcott Parsons.

Penulis tertarik untuk mengangkat topik ini dengan pertimbangan sebagai berikut. *Pertama*, fenomena Covid-19 masuk ke wilayah Nagari Rambatan sehingga membuat masyarakat banyak mengalami perubahan dari segi pengobatan, kebiasaan, dan tingkah laku. *Kedua*, perubahan pesat yang dialami masyarakat Nagari Rambatan mengubah kebiasaan baik dan meninggalkan kebiasaan buruk, seperti mencuci tangan setiap melakukan aktivitas di masa pandemi dibandingkan dengan masa sebelum pandemi jarang atau tidak pernah mencuci tangan. *Ketiga*, masyarakat Nagari Rambatan yang pernah terkonfirmasi positif Covid-19 melakukan karantina sendiri di rumah masing-masing, cara pengobatannya menggunakan pengobatan tradisional yang diracik sendiri dan obat dari Puskesmas Rambatan II. *Keempat*, perilaku sehat masyarakat Nagari Rambatan dengan cara mengaplikasikan 4M (mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak, dan menjauhi kerumunan), makan dengan teratur, istirahat cukup, dan olahraga dengan teratur. *Kelima*, untuk mengobati sakit pada saat pandemi Covid-19, masyarakat Nagari Rambatan melakukan dua cara pengobatan, yaitu pengobatan tradisional (menggunakan jahe, kunyit, serai) dan pengobatan *modern* (bidan/dokter).

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan di tiga jorong, yaitu di Jorong Pabalutan, Jorong Rambatan, dan Jorong Panti yang merupakan bagian dari Nagari Rambatan, Kecamatan Rambatan, Kabupaten Tanah Datar yang dimulai dari 22 juni s/d 22 september 2023 dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus dengan tujuan untuk mengungkapkan, menjelaskan, dan menganalisis sebuah permasalahan secara mendalam terhadap sebuah fakta dan realita yang terjadi di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Penelitian ini berupaya untuk mengungkapkan secara mendalam tentang perilaku sehat dan perilaku sakit dengan melakukan pola sehat yang baik dan menggunakan pengobatan tradisional, serta *modern* pada masa pandemi Covid-19, pemilihan pendekatan kualitatif ini dilakukan karena *pertama*, pendekatan kualitatif lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan jamak. *Kedua*, pendekatan ini menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dengan informan. *Ketiga*, pendekatan ini lebih peka dan lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap pola nilai yang dihadapi (Yusuf 2017).

Fokus penelitian yang peneliti tekankan adalah gambaran pola perilaku Masyarakat Nagari Rambatan dalam menghadapi sehat dan sakit pada masa pandemi Covid-19. Informan dalam penelitian ini sebanyak 16 orang, yang terdiri dari 13 orang yang pernah positif Covid-19 di Nagari Rambatan, 2 orang masyarakat Nagari Rambatan yang mengonsumsi berbagai macam pengobatan (pengobatan tradisional dan pengobatan medis), dan 1 orang bidan Puskesmas Rambatan II. Dalam penelitian sangat berpengaruh terhadap keabsahan dan validasi data, hal ini dikarenakan, informan adalah pihak yang terlibat langsung dengan apa yang akan diteliti. Teknik pemilihan informan yang digunakan oleh peneliti yaitu *purposive sampling*. Pada dasarnya *purposive sampling* merupakan sebuah pemilihan informan yang ditentukan peneliti dengan maksud dan tujuan agar sesuai dengan harapan dari pencapaian hasil penelitian yang peneliti lakukan. Adapun kriteria yang digunakan dengan jumlah informan 16 orang dalam teknik *purposive sampling* yang dilakukan oleh peneliti sudah ditetapkan, serta informan yang akan dituju sudah ditentukan dengan kriteria tertentu, yaitu masyarakat Nagari Rambatan yang pernah positif Covid-19, masyarakat Nagari Rambatan yang menggunakan pengobatan tradisional dan pengobatan *modern*, dan Bidan Nagari Rambatan. Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* agar informan yang diwawancara sesuai dengan kriteria penelitian. Sehingga hasil data yang didapat lebih terjamin validitasnya. Alasan pemilihan tempat di Nagari Rambatan, karena masyarakat Nagari Rambatan tetap menggunakan pengobatan tradisional dan pengobatan modern, serta menjaga kesehatannya di masa pandemi Covid-19.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu (1) observasi, tipe observasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yakni, tipe penelitian *non-participant* peneliti hanya bisa mengamati, memeriksa, serta mencatat seluruh kegiatan dan hal yang berkaitan dengan perilaku sehat dan sakit terhadap pengobatan tradisional pada masa pandemi Covid-19 di Nagari Rambatan, kecamatan Rambatan. (2) Wawancara, wawancara dilakukan dengan komunikasi verbal secara *face to face* kepada informan yang dinyatakan dalam bentuk tulisan, rekaman audio, ataupun rekaman audio visual. peneliti menggunakan tipe wawancara mendalam. Agar nantinya wawancara yang peneliti lakukan kepada informan bisa lentur, terbuka, dan tidak berstruktur ketat, artinya informan akan lebih leluasa dalam menyampaikan informasi ataupun bercerita terkait perilaku sehat dan sakit pada masa pandemi Covid-19.

(3) Studi dokumentasi, dokumentasi yang digunakan oleh peneliti, di antaranya yaitu arsip daerah Nagari Rambatan seperti letak geografis wilayah, jumlah penduduk, agama, Suku Bangsa Nagari Rambatan. Tipe penelitian menggunakan tipe studi kasus, penggunaan tipe studi kasus mampu menjelaskan secara detail dan *holistic* terkait perilaku sehat dan sakit pada masa pandemi Covid-19 di Nagari Rambatan, Kecamatan Rambatan. Melalui tipe penelitian ini juga peneliti hendak mendapatkan pemahaman yang lebih baik dan mendalam tentang perilaku sehat dan sakit pada masa pandemi Covid-19 tersebut.

Triangulasi data dimaknai sebagai perbandingan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh (Moleong 2017). Pada hal ini triangulasi data yang peneliti lakukan adalah dengan cara memberikan pertanyaan yang sama pada setiap informan peneliti, dan apabila peneliti menemukan jawaban yang sama pada setiap informan, maka data yang peneliti dapatkan bisa dianggap *Valid* serta disesuaikan dengan hasil pengamatan peneliti. Selanjutnya apabila data wawancara dan data dokumen berbeda, peneliti akan melakukan penelaan terhadap data yang didapatkan berdasarkan hasil observasi. Dan hasil wawancara yang peneliti dapatkan akan dilakukan penelaan mendalam untuk mengetahui, menganalisis, dan mendeskripsikan terkait perilaku sehat dan sakit pada hasil dan pembahasan dalam penelitian yang peneliti lakukan. Teknis analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu buah pemikiran dari Miles dan Huberman, yaitu model analisis data berlangsung atau mengalir (*flow model analysis*). Ada empat aktivitas yang dilakukan melalui pendekatan ini, yaitu pengumpulan data, reduksi data, display data, dan verifikasi data/menarik kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Nagari Rambatan

Nama Rambatan berasal dari kata Rambah Etan. Rambah artinya membersihkan lahan/memotong. Menebang pepohonan yang ada untuk dijadikan perkampungan atau daerah penghidupan baru karena orang sudah bertambah banyak. Sedangkan kata Etan berarti disana disini dan hamparan yang luas dari utara ke selatan. Rambah-Etan yang banyak atau sangat luas sekali sampai ke daratan perbukitan. Kata Rambah-Etan yang luas, lama kelamaan dari masa ke masa berubah sebutan karena mungkin membaca cepat kata "*Rambah Etan*" menjadi bacaan "*Rambatan*", sampai sekarang dinamakan "*Rambatan*" dan menjadi suku kata. Pendapat lain mengatakan kata "*Rambatan*" berasal dari kata "*Hambatan*". Di mana pada masa dahulu berangkat rombongan manusia atau orang dari arah Lima Kaum Sekarang ke arah selatan, di waktu masih hutan belantara, sesampainya di perkampungan Rambatan sekarang, sebagian dari rombongan tersebut terhambat/terhalang terpecah dua. Satu lagi terus ke selatan arah "*Padang Magek*" sekarang, yang sekarang menetap di Rambatan, maka orang menyebut dengan nama hambatan, dan kelamaan berubah menjadi Rambatan. Nagari Rambatan mempunyai luas 1.256 hektar, terdiri dari tiga jorong yaitu, Jorong Rambatan, Jorong Pabalutan, dan Jorong Panti. Nagari Rambatan merupakan nagari dengan kesatuan masyarakat hukum adat dan merupakan salah satu nagari yang tertua di Minangkabau yang memiliki norma dan aturan sendiri, sehingga memberikan dampak positif terhadap seluruh anggota masyarakat Nagari Rambatan, pemerintahan dalam segi adat istiadat dan sosial budaya. Dampak itu seperti bertahannya adat istiadat dan makin menguatnya rasa kebersamaan masyarakat dalam kehidupan bernagari.

Perilaku sehat Masyarakat Nagari Rambatan

Sehat merupakan upaya untuk menjadikan dirinya terintegrasi secara fisik, mental, dan sosial. Sehat mampu mengendalikannya diri individu untuk melakukan semua aktifitas, oleh sebab itu sehat akan membuat individu merasa lebih segar. Pada masa pandemi Covid-19 yang dimulai dari Maret 2020 s/d September 2022 kebiasaan masyarakat Nagari Rambatan mulai berubah. Perilaku manusia tidak dapat dipisahkan dari konteks *setting sosialnya*, seperti dorongan manusia untuk berobat karena sakit. Pada konteks aktualnya, usaha manusia untuk berobat menunjukkan cara dan pola yang berbeda, sesuai dengan situasi sosialnya masing-masing. Pada *konteks* itulah, dorongan pada diri dipengaruhi oleh *setting sosialnya* yang berkembang di seputar individu tersebut (Irwan 2017). Pola perilaku, tindakan, dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan, peningkatan kesehatan diterapkan oleh masyarakat Nagari Rambatan untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat. Hidup sehat yang dimulai dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar agar terhindar dari wabah pandemi Covid-19 perlu dijalankan dalam aktivitas sehari-hari agar menjadi sebuah kebiasaan bagi masyarakat Nagari Rambatan.

Peneliti menemukan temuan penelitian sebagai berikut:

Mencuci Tangan

Masyarakat Nagari Rambatan melakukan cuci tangan selama 20 detik dengan menggunakan air yang mengalir seperti air keran, air sumur dengan sabun sesuai anjuran dari dokter. Mencuci tangan

sebaiknya sesering mungkin ketika pada kondisi sebelum menyentuh makanan, setelah menggunakan toilet, setelah menutup hidung ketika batuk dan bersin, serta setelah melakukan aktivitas di luar ruangan. Banyak ruang yang menyediakan fasilitas cuci tangan seperti di rumah sakit, puskesmas, sekolah, kantor, bahkan gedung serba guna. Tujuan dari adanya fasilitas cuci tangan tersebut jika masyarakat Nagari Rambatan berkunjung, maka diwajibkan cuci tangan terlebih dahulu agar terhindar dari penyakit.

Berdasarkan hasil wawancara dari informan, yaitu YS (26 tahun). Beliau mengatakan bahwa:

“Dulu cuci tangan hanya untuk sebelum dan setelah makan, namun kakak rasakan pada saat ini mencuci tangan merupakan hal yang wajib bagi kakak, karena kakak takut Covid-19 juga, proses pengobatannya sangat sulit juga, jadi dengan cara kecil ini membawa manfaat besar untuk kakak pribadi. Biarlah kita menggunakan waktu kita maksimal 1 menit untuk mencuci tangan, namun terbebas dari ancaman Covid-19.” (Wawancara pada 18 Juli 2022).

Berdasarkan analisis teori aksi oleh Talcott Parsons, yang menjelaskan bahwa setiap tindakan sosial pasti mengandung maksud dan tujuan. Tindakan-tindakan tersebut didasarkan pada dorongan kemauan, dengan mengindahkan nilai, ide dan norma (Ritzer 2012). Perlu disadari juga bahwa tindakan individu juga ditentukan oleh orientasi subyektifnya yang berupa orientasi motivasional dan orientasi nilai (Raho 2007). Hal ini sejalan dengan masyarakat Nagari Rambatan melakukan cuci tangan teratur merupakan bentuk perilaku sehat yang didasari oleh tujuan untuk menjaga fisik mereka. Pada dasarnya tindakan tersebut juga berorientasi terhadap nilai, agar mereka terhindar dari berbagai ancaman penyakit pada masa pandemi Covid-19.

Memakai Masker

Saat pandemi melanda, Masyarakat Nagari Rambatan wajib menggunakan masker ketika bepergian dan di tempat kerumunan, dengan tujuan untuk mencegah penularan Covid-19 melalui udara. Masker perlu digunakan dengan benar agar bisa memberikan perlindungan yang efektif. Manfaat penggunaan masker yang benar bisa melindungi diri sendiri dan juga orang lain dari penyebaran Covid-19 yang bisa terjadi melalui udara. Di Nagari Rambatan, masker menjadi kebutuhan esensial yang harus dimiliki.

Dari hasil wawancara dari informan, yaitu Ibu SW (45 tahun). Beliau mengatakan bahwa:

“Memakai masker ini awalnya ibu sangat pengap karena tidak bebas dalam bernafas, tidak ada ibu pakai awal-awal covid, pada waktu lalu badan ibu panas, pernafasan ibu hilang, diperiksa dokter ternyata ibu positif Covid. Dari situ ibu biasakan menggunakan masker dan melakukan anjuran petugas kesehatan lainnya, seperti mencuci tangan juga kan, ibu pakai masker terus sampai ibu bisa keluar dari karantina. Walaupun begitu ibu tetap menggunakan masker jika bertemu orang, agar imun ibu juga tetap terjaga, bahaya kan, dari awalnya tidak percaya menjadi suatu keharusan bagi ibu, Covid-19 ini nyata dan ibu salah satu korban penyakit baru ini.” (Wawancara 18 Juli 2022).

Dari hasil observasi di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Nagari Rambatan menggunakan masker untuk menjaga imun dan kesehatannya, serta meminimalisir penyebaran virus Covid-19 melalui udara, selain itu pada masa pandemi Covid-19, masyarakat mengalami batuk dan flu sehingga penyebaran virus sangat mudah. Oleh sebab itu selama masa pandemi, wajib menggunakan masker agar mereka terhindar dari berbagai ancaman penyakit pada masa pandemi Covid-19.

Menjaga Jarak

Ketika berkerumunan di suatu tempat, Masyarakat Nagari Rambatan menjaga jarak setidaknya 1 meter saat beraktivitas di luar ruangan guna mencegah paparan Covid-19 atau bagi yang sedang batuk, bersin, dan berbicara. Sebaiknya hindari kerumunan, tempat ramai, dan berdesakan. Jika tidak mungkin dalam menjaga jarak, bisa dibuat rekayasa untuk menghindari resiko Covid-19. Rekayasa dalam bentuk administrasi dapat berupa membatasi jumlah orang dalam ruangan atau mengatur ulang jadwal, sementara dalam teknis bisa dilakukan dengan cara membuat batas atau partisi di ruangan atau mengatur jalur masuk dan keluar di suatu tempat. Seperi di kantor, kursi di seluruh ruangan selalu di selang-selingi dengan tanda silang, yang bertujuan untuk tidak boleh untuk ditempati agar meminimalisir penyebaran Covid-19.

Berdasarkan hasil wawancara dari informan, yaitu Bapak AO (34 tahun). Beliau menyatakan bahwa:

“Pada pandemi Covid ini kan wahana permainan atau tempat wisata sepi, saya beserta keluarga tetap ingin mau wisata namun tetap mematuhi aturan dari petugas kesehatan. Jadi saya pergi ke Payakumbuh bersama keluarga dan membawa anak saya, kami semua menggunakan masker dan jika sudah sampai tujuan kami berusaha menjaga jarak dengan

orang lain, takutnya nanti tertular penyakit kan. Tau lah gimana bahayanya zaman kita ini, jika sampai di rumah kami mandi agar badan kembali segar.” (Wawancara 18 Juli 2022).

Dari hasil observasi di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Nagari Rambatan menjaga jarak dengan tujuan untuk menjaga fisik dan bebas dari ancaman Covid-19. Pada dasarnya tindakan tersebut juga berorientasi terhadap nilai, agar mereka terhindar dari berbagai ancaman penyakit pada masa pandemi Covid-19.

Menjauhi Kerumunan

Sesuai dari anjuran petugas Puskesmas Rambatan II, Masyarakat Nagari Rambatan diminta untuk menjauhi kerumunan, karena semakin banyak dan sering bertemu dan berinteraksi dengan masyarakat lainnya, maka semakin tinggi untuk terdampak Covid-19, oleh sebab itu menjauhi kerumunan merupakan hal penting yang harus dipatuhi oleh Masyarakat Nagari Rambatan.

Hasil wawancara dari informan, yaitu Bapak LA (56 tahun). Beliau menyatakan bahwa:

“Di zaman sekarang ini, apalagi dengan adanya virus Covid-19, jangan lah sampai kita menjadi korban positif Covid-19 itu. Kalau bapak sendiri dari pada keluar yang tidak perlu mending tidak usah. Namun jika terpaksa harus keluar, bapak sebisa mungkin menjauhi kerumunan dengan cara tidak berbondong-bondong ke tempat yang ramai. Jangan lupa pakai masker juga. Bapak yang sudah tua saja merasakan bedanya fenomena sekarang dengan sebelumnya. Apalagi awal masuk Corona-19 suasananya seperti mencekam, takut bapak ke luar rumah jika tidak ada urusan. Dan juga jangan lupa berdoa agar Covid-19 cepat hilang, bapak yang biasa ada acara di luar jadi tidak bisa lagi karena adanya suruhan menjauhi kerumunan ini, tapi dengan tujuan yang sangat baik.” (Wawancara 18 Juli 2022).

Dari hasil observasi di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Nagari Rambatan harus menjauhi kerumunan sebagai bentuk perilaku sehat yang didasari oleh tujuan untuk terhindar dari Covid-19, kebiasaan ini harus dilakukan agar bebas dari paparan berbagai macam penyakit. Pada dasarnya tindakan tersebut juga berorientasi terhadap nilai, agar mereka terhindar dari berbagai ancaman penyakit pada masa pandemi Covid-19.

Makan Secara Teratur dengan Menu Seimbang

Dalam kehidupan sehari-hari, makan secara teratur untuk memenuhi zat dalam tubuh, sehingga tubuh mengalami kuat fisik dan bisa beraktifitas seperti biasa. Makan dilakukan sebanyak dua sampai tiga kali dalam satu hari dengan jumlah porsi sedang. Menu seimbang juga menentukan zat yang masuk ke tubuh sesuai dengan porsi yang dibutuhkan. Kualitas berarti mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sementara kuantitas berarti asupan gizi yang dikonsumsi tidak kurang juga tidak berlebihan.

Tinggal di rumah selama pandemi Covid-19 adalah momen baik bagi tubuh untuk memperoleh gizi seimbang. Atur menu makanan agar tetap memenuhi unsur-unsur zat gizi yang lengkap dalam jumlah sesuai. Asupan gizi dengan makan teratur dan menu seimbang, dalam observasi peneliti menemukan bahwa masyarakat Nagari Rambatan makan sebanyak dua sampai tiga kali dalam satu hari, dengan menu diantaranya: Menu pagi, melakukan sarapan pagi yang dimulai dari jam 07.00-10.00 dengan menu lontong sayur. Salah satu Masyarakat Nagari Rambatan dari Jorong Panti, yaitu Bapak Damri beserta keluarga selalu sarapan pagi dengan menu lontong sayur yang dibeli di sekitar tempat tinggalnya. Untuk menjaga pola sehat, menu sarapan yang dikonsumsi oleh Bapak Damri dan keluarga dengan rincian gizi yaitu: ketupat, buncis, petai cina, rebung, dan dicampur kuah.



Gambar 1. Menu Sarapan Pagi

Sebelum melakukan aktivitas, sarapan pagi wajib untuk menambah daya tahan tubuh. Dengan asupan sarapan untuk memenuhi gizi dan menu seimbang, imun dalam tubuh akan semakin kuat. Pola sehat akan terjaga, dan jauh dari sakit. Menu siang dan malam, peneliti melakukan observasi dari salah satu rumah masyarakat Nagari Rambatan di Jorong Rambatan dengan rincian menu ikan laut, sayur bayam dan *touge*, terong, kentang, tahu dan buah naga.



Gambar 2: Menu Makan Siang

Berdasarkan hasil wawancara dari informan yaitu Bapak D (52 tahun), Masyarakat Nagari Rambatan mengenai pola makan sehat.

“Pola makan apak lai teratur, mulai dari sarapan pagi sekitar jam 8an, makan siang jam 2an, tu makan malamnyo jam 6 sore apak paliang lamo, soalnya apak di stop bana indak buliah makan malam, karano apak dek gejala gulo ndak, makonyo direm tu di pola an masalah makan ko, apo lai ado lo nan namonyo panyakik Corona ko kan, jadi apak wanti-wanti supayo jan sampai kanai ka apak panyakiknyo”.

Artinya:

“Pola makan bapak cukup teratur, diawali dengan sarapan pagi sekitar jam 08:00 WIB, makan siang sekitar jam 14:00 WIB, dan makan malam bapak paling lama jam 18:00 WIB, soalnya bapak diberhentikan untuk tidak boleh makan malam, karena bapak punya riwayat punya gejala penyakit gula, makanya di rem dan dipola-kan masalah makan ini, apalagi ada juga penyakit yang bernama Corona, jadi bapak sangat menahan diri agar jangan sampai menghampiri bapak penyakitnya (Virus Corona)”. (Wawancara pada 16 Juli 2022).

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa masyarakat Nagari Rambatan umumnya makan sebanyak dua sampai tiga kali dalam satu hari dengan menu seimbang. Fenomena Covid-19 membuat masyarakat menjaga stamina dan imun tubuh. Salah satu tindakan ini bertujuan untuk dapat melakukan segala aktivitas sehari-hari dan menghindari segala jenis penyakit pada masa pandemi Covid-19.

Melakukan Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan keluarnya tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar setiap hari. Aktivitas fisik minimal selama 30 menit memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan tubuh, diantaranya membuat tubuh bugar, mematikan Virus Corona, dan meningkatkan sistem imun.

Menurut informan P (53 tahun), salah satu masyarakat Jorong Pabalutan, Nagari Rambatan, beliau mengatakan:

“Bapak selalu berolahraga setiap pagi walaupun tidak seperti olahraga anak muda, bapak hanya jalan saja namun bisa sampai satu jam, dan juga berjemur sambil ke ladang untuk membersihkan ladang agar stamina bapak tetap terjaga.”(Wawancara 16 Juli 2022).

Peneliti menarik sebuah pemahaman bahwa untuk menghindari pandemi Covid-19, dan menjaga sistem pertahanan imun, masyarakat melakukan kegiatan fisik dengan melakukan olahraga, berjemur sambil melakukan aktifitas, bahkan bisa refreasing agar tubuh tetap sehat. Dari hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa Masyarakat Nagari Rambatan menerapkan aktivitas fisik yang baik serta konsisten (olahraga) dalam menjalankannya, tindakan ini sebagai bentuk perilaku sehat dan menghindari sakit yang didasari oleh tujuan untuk menjaga fisik mereka. Pada dasarnya tindakan tersebut juga

berorientasi terhadap nilai, agar mereka terhindar dari berbagai ancaman penyakit pada masa pandemi Covid-19.

Istirahat yang Cukup

Pada masa pandemi Covid-19 dianjurkan untuk tetap di rumah saja, istirahat dan tidur jadi hal penting yang tidak boleh dilupakan. Tidur malam yang cukup akan membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jadi, usahakan untuk tidur selama tujuh sampai delapan jam setiap malam. Hasil wawancara dengan SK (24 tahun) masyarakat Jorong Pabalutan, Nagari Rambatan, beliau mengatakan:

“Istirahat tu paralu, kadang siang tu kakak tapanek dek karajo, lalok kakak se jam jadi lah tu di siang tu, kalau malamnyo kakak usahoan lalok jan bagadang, soalnya kalau lewat jam 00.00 WIB wak lalok, bisuak paginyo payah jago mato kakak dek nyo, badan lah sakit-sakit pulo” (Wawancara 16 Juli 2022).

Artinya:

“Istirahat itu perlu, kadang siang itu kakak lelah karena kerja, kakak tidur satu jam disiang hari, jika malamnya kakak berusaha untuk tidak *begadang*, karena jika lewat jam 00.00 WIB kakak tidur, besok paginya susah bangun mata kakak jadinya, dan badan sudah sakit-sakit juga.”

Hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa Masyarakat Nagari Rambatan melakukan istirahat yang cukup dan teratur sebagai bentuk perilaku sehat dan menghindari akan datangnya sakit yang didasari oleh tujuan untuk menjaga fisik mereka, tujuannya agar mereka terhindar dari berbagai ancaman penyakit pada masa pandemi Covid-19. Istirahat kurang dapat mengakibatkan imun yang rendah, sehingga berbagai macam penyakit, bahkan virus Corona-19 mudah masuk ke tubuh.

Perilaku Sakit Masyarakat Nagari Rambatan

Sakit adalah suatu kondisi ketidakmampuan individu untuk beradaptasi terhadap ransangan yang berasal dari dalam dan luar individu (Utami, Niswati & Harahap 2019). Ketika sakit tidak mampu mengendalikan ransangan tubuh, maka dibutuhkan pengobatan dengan cara mengobati bagian tubuh yang sakit. Cara seseorang bereaksi terhadap gejala penyakit yang dipengaruhi oleh keyakinan-keyakinannya terhadap apa yang harus diperbuat untuk menghadapinya. Perilaku sakit mencakup segala jenis upaya yang berkenaan dengan penyakit, mulai dari pengobatan sendiri sampai ke pencarian bantuan medis (Irwan 2017). Semua orang berpeluang untuk terpapar Covid-19 jika tidak berhati-hati dan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat, penularan atau terjangkitnya penyakit menular dan penyakit tidak menular akan mudah terjadi. Pencegahan Covid-19 dapat dilakukan dengan cara tetap menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh. Namun, jika masyarakat Nagari Rambatan mengalami sakit, maka pilihan langkah yang mereka lakukan adalah: menggunakan pengobatan tradisional; pengobatan tradisional yang dibuat sendiri; obat tradisional dan berobat ke bidan/dokter.

Mengonsumsi Pengobatan Tradisional

Pengobatan tradisional merupakan pengobatan yang diracik sendiri dengan bahan yang didapatkan dari lingkungan sekitar. Bahan pengobatan tradisional yang lebih dominan digunakan oleh Masyarakat Nagari Rambatan selama masa pandemi Covid-19 adalah: jahe, kunyit, serai, kencur, kulit manis, bawang putih, lengkuas, dan ketumbar. Semua dicampur, atau beberapa bagian bahan pengobatan ini dicampur menjadi sebuah minuman pengobatan tradisional yang dapat dikonsumsi setiap hari. Bahan yang ditanam dan diracik sendiri, serta dikonsumsi sendiri dapat mengatasi dalam pencegahan datangnya virus Covid-19 selama masa pandemi Covid-19. Semua bahan pengobatan tradisional mampu mengobati penyakit di masa pandemi Covid-19. Seperti yang disampaikan oleh masyarakat Nagari Rambatan.

Hasil wawancara dengan LA (54 tahun), penyintas Nagari Rambatan, beliau mengatakan:

“Jika badan kakak sakit, kakak sering dibuatkan oleh orang tua kakak minuman jahe, kunyit, dan serai. Awalnya kakak tidak suka, lama kelamaan sudah menjadi kebiasaan bagi kakak dan minumannya sudah enak. Kakak sudah yakin tanpa ke dokter-pun kakak bisa untuk sembuh karena zat pada jahe, kunyit, serai, kencur, dan lainnya itu mengandung banyak manfaat yang mematikan penyakit”. (Wawancara 16 Juli 2022).

Selain itu, penuturan serupa dari YS (26 tahun) tentang pengobatan tradisional, beliau mengatakan bahwa:

“Jujur, saya kurang cocok dengan obat dokter, ketika saya sakit, saya mencari alternatif untuk sehat dengan membuat minuman yang rasanya seperti jamu, karena saya suka jamu jadi bahannya tidak susah untuk dicari, jika di perkarangan rumah saya tidak ada, saya bisa

membelinya di warung terdekat. Setelah saya minum jahe, kencur, kadang saya kasih gula are badan saya kembali fit”. (Wawancara pada 18 Juli 2022).

Pada wawancara di atas, dapat dijelaskan ketidak mampuan beradaptasi mengakibatkan masyarakat Nagari Rambatan tidak bisa berinteraksi, oleh sebab itu ketika sakit pada masa Pandemi Covid-19 menggunakan pengobatan tradisional yaang berisi jahe, kunyit, kencur, serai, dan gula aren untuk mengobati sakitnya agar bisa beradaptasi dan sehat kembali.

Berobat ke Bidan/Dokter

Bidan/dokter merupakan tenaga ahli yang memiliki ilmu untuk mengobati masyarakat dengan cara *modern*. Penyakit serius yang tidak bisa diatasi oleh masyarakat biasa akan diserahkan kepada bidan/dokter. Ketika masyarakat Nagari Rambatan mengalami sakit serius, perlu untuk di bawa ke puskesmas atau rumah sakit terdekat.

Seperti yang disampaikan oleh Ibu IF (44 Tahun), penyintas masyarakat Jorong Panti, Nagari Rambatan, beliau mengatakan bahwa:

“Pernah *Maag* Kronis saya bangkit beberapa waktu lalu, sudah saya obati dengan minum jahe dan kunyit, namun tidak mempan. Akhirnya saya dilarikan oleh keluarga ke Rumah Sakit untuk penanganan selanjutnya, karena memang tidak sanggup lagi diobati dengan pengobatan tradisional”. (Wawancara 16 Juli 2022).

Pendapat serupa juga disampaikan oleh Bapak LA (56 Tahun), beliau mengatakan bahwa:

“Saat Covid-19 banyak larangan yang dihimbau oleh pihak medis, seperti 4M, namun saya memiliki riwayat asma. Asma saya kambuh ketika sedang diluar rumah, dan saya langsung dilarikan ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan intensif. Memang jahe, kunyit, kencur pun tidak mampu mengobati sakit yang saya derita”. (Wawancara 18 Juli 2022).

Pada wawancara di atas, dapat dijelaskan bahwa masyarakat Nagari Rambatan pada masa pandemi Covid-19 juga berobat ke bidan/dokter karena tidak bisa diobati oleh masyarakat biasa, pengetahuan dalam mengobati sakit serius ini hanya dilakukan oleh orang terlatih seperti bidan/dokter.

Pembahasan

Fenomena Covid-19 membuat Masyarakat Nagari Rambatan mengalami dampak yang sangat nyata. Dilihat dari pola perilaku sehat dan sakit Masyarakat Nagari Rambatan, banyak perubahan yang terjadi pada masa pandemi Covid-19. Hal ini dilakukan agar Masyarakat Nagari Rambatan tetap menjaga kesehatannya dan mengobati sakit, baik pada masyarakat positif Covid-19, maupun penyakit demam, flu, batuk, sakit kepala, dan penyakit lainnya yang dialami masyarakat Nagari Rambatan di masa pandemi Covid-19. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Harun 2020), semakin menyebarnya virus Covid-19 saat ini merupakan saat yang tepat untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan.

Pada saat sehat, makan sehat dan teratur sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dalam kondisi prima. Kebiasaan dalam pola hidup sehat dan bersih dapat dilihat dengan membiasakan olahraga teratur, istirahat cukup, dan memakan makanan yang bergizi. Ketika semua pola hidup sehat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka penyakit akan hilang, namun jika mengalami sakit harus ada tindakan selanjutnya untuk mengembalikan ke posisi sehat. Penelitian serupa juga disampaikan oleh (Atmaja, Astra, & Suwiwa 2021), cara membiasakan hidup sehat dilakukan dengan makanan yang bergizi, sayuran, buah-buahan dan rajin melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan hidup bersih diawali dengan kegiatan mudah seperti mencuci tangan, memakai masker, mengurangi kerumunan, menjaga jarak pada situasi ramai, mencuci tangan, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membuang sampah di tempatnya, membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih.

Fenomena sakit oleh Masyarakat Nagari Rambatan selama masa pandemi Covid-19 menggunakan berbagai macam metode pengobatan, baik pengobatan tradisional maupun dari pengobatan medis. Bahan pengobatan tradisional dibuat dan diracik sendiri oleh Masyarakat Nagari Rambatan, bahan-bahan tersebut di ambil dari perkarangan atau kebun sekitar rumah sehingga bahan seperti jahe, kunyit, kencur, dan bahan lainnya mudah untuk didapatkan. Bahan tersebut merupakan bahan utama dalam segala jenis penyakit, seperti demam, flu, batu, bahan masyarakat Nagari Rambatan positif Covid-19 untuk menangkal dan menghilangkan virus. Namun pengobatan medis, masyarakat Nagari Rambatan mendapatkan pengobatan dari Puskesmas Rambatan II. Masyarakat Nagari Rambatan mengutamakan pengobatan medis pada masa pandemi ini, dimana sebelum datangnya Covid-19 masyarakat menggunakan pengobatan tradisional untuk segala jenis penyakit. Penelitian ini relevan terhadap penelitian (Rahmayani 2021), rutinitas masyarakat saat sebelum dan sesudah pandemi mengalami perubahan perilaku dalam menjaga kesehatan. Sebelum pandemi ketika merasa sedang sakit maka mereka tidak langsung pergi ke

dokter dan memilih ketika penyakitnya sudah parah baru pergi ke dokter. Namun, setelah pandemi sudah meluas dan mewabah akibat Covid-19, masyarakat yang merasa kait langsung mengambil tindakan untuk memperoleh kesembuhan baik pergi ke dokter atau memilih pengobatan tradisional yang berasal dari rempah-rempah alami seperti jamu atau obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang sehat.

Ada teori yang menjelaskan tentang perilaku sehat dan sakit pada masa pandemi Covid-19 dilihat dari perilaku yang dilakukan, teori yang dimaksud adalah teori aksi oleh Talcott Parsons. Talcott Parsons dalam teori ini berasumsi adanya suatu aktivitas, kreativitas, dan proses penghayatan individu. Parsons menyusun skema dasar dari unit tindakan sosial dengan karakteristik individu sebagai aktor. Individu sebagai aktor yang berperan sebagai pemburu tujuan-tujuan tertentu dengan berbagai macam pilihan cara, alat serta teknik pencapaian tujuan. Sejumlah situasi dan kondisi dapat membatasi tindakan aktor dalam mencapai tujuan. Dengan demikian, aktor terhambat oleh nilai sosial, norma sosial dan berbagai gagasan yang belum jelas, sehingga memengaruhinya dalam memilih dan menentukan tujuan serta tindakan tambahan untuk mencapai tujuan. Parsons berpendapat bahwa tindakan individu dan kelompok dipengaruhi oleh sistem sosial, sistem budaya dan sistem kepribadian (Herniwati 2022). Teori aksi berpendapat bahwa setiap tindakan sosial memiliki maksud dan tujuan. Tindakan tersebut didorong dari kemauan dengan menjalankan ide dan norma. Teori aksi digunakan untuk melihat fenomena perilaku sehat dan sakit masyarakat Nagari Rambatan di masa Covid-19, dimana mereka melakukan tindakan ketika sakit untuk melakukan pengobatan dan melakukan aktivitas sehari-hari, serta mematuhi 4M untuk menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19. Hal ini sesuai dengan hasil yang ditemukan oleh peneliti di lapangan bahwa menggunakan pengobatan medis dan tradisional untuk perilaku sakit, menerapkan 4M, menjaga pola makan, melakukan aktivitas yang dapat mengeluarkan keringat untuk perilaku sehat. (White 2009).

Dari penjelasan tersebut bahwa untuk mempertahankan perilaku sehat, Masyarakat Nagari Rambatan selama pandemi Covid-19 menjalankan anjuran dari petugas kesehatan Puskesmas Rambatan II seperti mencuci tangan, memakai masker, menjauhi kerumunan, menjaga jarak, makan teratur dengan menu seimbang, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan melakukan pekerjaan rumah, dan istirahat yang cukup agar tubuh tetap fit dan terhindar dari virus. Sedangkan ketika sakit selain positif Covid-19, selama masa pandemi masyarakat Nagari Rambatan cenderung membuat jahe, kunyit, serai, dan gula aren sebagai obat tradisional dan berobat ke Puskesmas Rambatan II. Mereka meminta obat medis untuk sakit yang mereka derita, seperti demam, flu, batuk, gatal-gatal, dan penyakit lainnya. Sedangkan bagi masyarakat yang positif Covid-19, mereka melakukan karantina mandiri di rumah masing-masing. Untuk mendapatkan obat, mereka dibantu oleh sanak saudara atau kerabat untuk mengambil obat medis ke Puskesmas Rambatan II, dan obatnya diberikan melalui celah kaca dan tidak boleh bersentuhan antar pemberi obat dan yang mengalami positif Covid-19. Obat medis itu diselingi dengan pengobatan tradisional, dimana pengobatan tradisional dari bahan tempat tinggal setempat untuk diracik menjadi minuman seperti jamu. Setelah panas badan menurun, maka suhu badan di cek lagi oleh tim kesehatan Puskesmas Rambatan II untuk kembali ke status negatif Covid-19.

Kesimpulan

Melalui analisis pembahasan yang telah peneliti paparkan dalam penelitian tentang perilaku sehat dan sakit pada masa pandemi Covid-19 di Nagari Rambatan, Kecamatan Rambatan, peneliti dapat menarik sebuah kesimpulan bahwa perilaku sehat Masyarakat Nagari Rambatan selalu mencuci tangan dengan teratur, memakai masker ketika bertemu banyak orang, menjaga jarak di keramaian, menjauhi kerumunan, makan dengan teratur dengan menu yang seimbang untuk menjaga kesehatan, melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan istirahat yang cukup karena sehat merupakan upaya untuk menjadikan dirinya terintegrasi secara fisik, mental, dan sosial. Sedangkan pada perilaku sakit Masyarakat Nagari Rambatan pada kondisi ketidakmampuan individu untuk beradaptasi terhadap rangsangan yang berasal dari dalam dan luar tubuh individu, sehingga masyarakat mengkonsumsi pengobatan tradisional (minum jahe, kunyit, kencur, serai dan gula aren) dan berobat ke bidan/dokter untuk mengobati bagian tubuh yang sakit agar kembali menjadi sehat.

Daftar Rujukan

- Aprilio, K. & Wilar, G. (2021). Emergence of Ethnomedical Covid-19 Treatment: A Literature Review. *Infection and Drug Resistance* 14 (1), 77–89. <https://doi.org/10.2147/IDR.S327986>.
- Arianto, D & Sutrisno, A. (2021). Kajian Antisipasi Pelayanan Kapal Dan Barang di Pelabuhan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Transportasi Laut*, 22 (2), 97–110. <https://doi.org/10.25104/transla.v22i2.1682>.

-
- Atmaja, P.M.Y.R, Astra, I.K.B. & Suwiwa, I.G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128–35. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>.
- Clarissa, K. B. (2021). Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa FK Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2020. UIN Syarif Hidayatullah.
- Herniwati, H. et al. (2022). *Sosiologi Kesehatan*. Bandung: CV. Widina Media Utama.
- Hutauruk, E. (2021). Perilaku Masyarakat Sibolga Dalam Penggunaan Ramuan Tradisional Sebagai Pencegahan Covid-19 Di Kelurahan Huta Tonga-Tonga. Universitas Sumatera Utara.
- Irwan, I. (2017). *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Ismiyana, F. Hakim, A. R. & Sujono, T. A. (2013). Gambaran Penggunaan Obat Tradisional Untuk Pengobatan Sendiri Pada Masyarakat di Desa Jimus Polanharjo Klaten. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmayani, A. (2021). Perilaku Kesehatan Masyarakat Pada Saat Pandemi Covid-19 Di Desa Tegal Rejo Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim. Universitas Sriwijaya.
- Raho, B. (2007). *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Ritzer, G. (2012). *Teori Sosiologi (Dari Sosiologi Klasik Sampai Perkembangan Terakhir Postmodern)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Safitri, H. I & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat Dan Bersih Pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* vol 5 (1), 385-394. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>.
- Sarasati, B. (2016). Pandangan Konsep Sehat & Sakit Pada Masyarakat. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/60-pandangan-konsep-sehat-sakit-pada-masyarakat>.
- Sari, M.K. (2020). Sosialisasi Tentang Pencegahan Covid-19 Di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Karya Abadi* 4 (1), 80–83.
- Shari, F. M. (2016). Perilaku Masyarakat Dalam Pengelolaan Kesehatan Lingkungan. *Penelitian Sains*, 18 (1), 41-46.
- Utami, T., Niswati, N. & Harahap, R. A. (2019). *Sosioantropologi Kesehatan*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- White, K. (2009). *Pengantar Sosiologi Kesehatan dan Penyakit*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Campuran*. Jakarta: Kencana.