

**PENGALAMAN PENYITAS COVID-19 DALAM
MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI**

Muh. Hasan Basri

Institut Aminitrasi dan Kesehatan Setih Setio Muara Bungo
Jl. Setih Setio Kel. Pasir Putih Kec. Rimbo Tengah, Kab. Bungo Jambi, 37214,
Indonesia

Email: hbasri88@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Covid-19 merupakan virus jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah ditemukan menyerang manusia sebelumnya. COVID-19 ini dapat menimbulkan gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas bahkan menyebabkan kematian. Data Covid-19 sampai 25 Januari 2022 sebanyak 352.796.704 kasus dan yang meninggal sebanyak 5.600.434 kasus. Data di Indonesia tertinggi di DKI Jakarta sebanyak 2.190 kasus. Kemudian, disusul Jawa Barat dengan 1.238 kasus dan Banten dengan 844 kasus. Totalnya menjadi 4.125.080 kasus. Sedangkan Data Covid-19 di Jambi sampai tanggal 25 Januari 2022 sebanyak 29.798 kasus, sembuh 29.009 kasus dan yang meninggal 783 kasus. Tujuan: memperoleh gambaran pengalaman penyintas Covid-19 dalam melakukan isolasi mandiri. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi dengan sampel tujuh partisipan. Hasil analisa data teridentifikasi empat tema yaitu putus harapan, pengobatan, dukungan dan dampak lanjut. Hasil penelitian partisipan merasa tidak memiliki harapan hidup, berbagai cara pengobatan dilakukan baik herbal maupun medis, mendapat dukungan dari berbagai pihak dan memiliki dampak setelah terkena Covid-19.

Kata kunci: Covid-19, isolasi mandiri

ABSTRACT

Background: Covid-19 is a new type of virus that was discovered in 2019 and has never been found to attack humans before. COVID-19 can cause acute respiratory problems such as fever, cough and shortness of breath and even cause death. Covid-19 data until January 25 2022 totaled 352,796,704 cases and 5,600,434 cases who died. The highest data in Indonesia is DKI Jakarta with 2,190 cases. Then, followed by West Java with 1,238 cases and Banten with 844 cases. The total is 4,125,080 cases. While Covid-19 data in Jambi until January 25 2022 there were 29,798 cases, 29,009 cases recovered and 783 cases who died. Purpose: to get an overview of the experience of Covid-19 survivors in carrying out independent isolation. This research is a qualitative research using phenomenological methods with a sample of seven participants. The results of the data analysis identified four themes, namely hopelessness, treatment, support and follow-up impact. The results of the study included participants feeling that they had no life expectancy, various methods of treatment were carried out both herbal

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

Article

and medical, received support from various parties and had an impact after being exposed to Covid-19.

Keywords: Covid-19, independent isolation

Pendahuluan

SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. COVID-19 ini dapat menimbulkan gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas, dengan masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian (Kementerian Kesehatan, 2020 dalam (Ekawaty, 2021).

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Sindrom Pernafasan Akut Coronavirus 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 atau SARS-CoV2) (Setiawan, 2020 dalam (Ekawaty, 2021). WHO menyatakan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020, dan virus ini menyebar dengan sangat cepat (Moana, 2020 dalam (Ekawaty, 2021). Status pandemi atau epidemi global menunjukkan bahwa penyebaran Covid-19 sangat cepat.

Saat seseorang dinyatakan positif COVID-19 mereka harus menjalani isolasi selama 14 hari agar tidak menularkan virus tersebut ke orang lain. Isolasi dapat dilakukan secara mandiri di rumah, di rumah sakit atau tempat isolasi yang disediakan oleh pemerintah daerah setempat. Selain merasakan gejala fisik, saat melakukan isolasi mandiri stres dan berbagai tekanan akan menghantui pasien. Hal ini akan berpengaruh pada daya tahan

tubuh yang berperan penting dalam kesembuhan pasien (Menoni, 2020 dalam (Susanti et al., 2021). Menurut Rifki Among Hastari dan Sri Mulyati (2021) dalam (Nadhiro et al., 2021), pasien yang dapat melakukan isolasi mandiri adalah pasien dengan gejala ringan sehingga disarankan untuk berdiam diri di suatu tempat serta mengurangi kegiatan sosialisasi dengan masyarakat sekitar. Isolasi mandiri bagi pasien yang memiliki gejala ringan memiliki masa isoman selama 10 hari ditambah 3 hari bebas demam dan gejala pernapasan, sedangkan bagi pasien yang tidak memiliki gejala disarankan untuk isoman selama 10 hari.

Sejak gelombang ketiga meningkat pada Januari 2022, kasus Covid-19 telah bertambah 1,76 juta hingga 5 April 2022 dan kasus baru harian nasional terbanyak terjadi pada 16 Februari 2022 sejumlah 64.718 kasus (Said Fariz Hibban, 2022).

WHO (2022) melaporkan per tanggal 26 Januari 2022 terdapat 227 negara yang terjangkit COVID-19, dengan total terkonfirmasi 352.796.704 kasus, dan meninggal dunia sebanyak 5.600.434. Di Indonesia total terkonfirmasi COVID-19 4.294.183 kasus, 4.125.080 kasus sembuh, 144.247 kasus meninggal dunia. DIY menempati urutan ke-6 dengan jumlah 157.089 kasus terkonfirmasi. Kasus tertinggi berada di Kabupaten Bantul dengan jumlah 57.459 kasus terkonfirmasi. Dinkes Gunung Kidul tahun 2022 mencatat jumlah kasus

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

terkonfirmasi 18.008, sembuh 16.966, meninggal 1.033 (Lestari & Alfian, 2022)

Sedangkan data Covid-19 di Jambi sampai tanggal 25 Januari 2022 sebanyak 29.798 kasus, sembuh 29.009 kasus dan yang meninggal 783 kasus (Covid-, 2022).

Bersamaan dengan maraknya kasus orang positif COVID-19 di sepanjang pandemi, kerap ditemukan kabar mengenai penderita COVID-19 yang stres, kesulitan tidur, cemas bahkan kabur dari rumah sakit hingga bunuh diri karena depresi. Mereka merasa stres karena harus diisolasi seorang diri dan jauh dari keluarga, mereka mengkhawatirkan keluarga di rumah, khawatir jika penyakitnya semakin parah dan tidak bisa sembuh, sebagian lagi takut karena stigma yang muncul dari masyarakat terhadap pasien COVID-19 (Susanti et al., 2021).

(Bolin Wang, 2020) Menjelaskan bahwa dampak pandemi Covid-19 telah menimbulkan banyak kerugian seperti hambatan fisik, ketimpangan ekonomi, ketimpangan sosial dan gangguan jiwa. Saat terinfeksi virus corona ini, kondisi psikologis yang dialami masyarakat akan merasa cemas (Fitria et al., 2020 dalam (Ekawaty, 2021). Huang et.al 2020 dalam (Ekawaty, 2021) menjelaskan, gangguan jiwa yang terjadi selama pandemi Covid-19 adalah kecemasan, ketakutan, stres, depresi, panik, sedih, depresi, marah, dan penyangkalan.

Pemerintah Italia pada tanggal 9 Maret 2020, menerapkan langkah-langkah untuk menahan penyebaran COVID-19 (Lazzerini & Putoto, 2020, dalam (Biagioli et al., 2021). Lockdown diberlakukan pada semua warga negara, kecuali dalam keadaan

Article

terpaksa, untuk bekerja di layanan penting, dan untuk alasan Kesehatan (Sjödén et al., 2020, dalam (Biagioli et al., 2021).

Permintaan untuk tinggal di rumah dengan isolasi diri harus dibaca tidak hanya sebagai tindakan pembatasan tetapi juga sebagai rekomendasi pelindung (NCCN, 2020 dalam (Biagioli et al., 2021).

Pemerintah terus berupaya mengendalikan penularan COVID-19, terutama menjaga agar layanan kesehatan bisa berjalan optimal di tengah kenaikan kasus harian COVID-19.

Penanganan pasien Covid-19, membutuhkan keterlibatan semua pihak baik dari unsur pemerintah maupun masyarakat. Pemerintah juga telah mendorong semua kementerian/lembaga untuk turut berkontribusi dalam penanganan pasien Covid-19 antara lain dengan membangun fasilitas-fasilitas isolasi terpusat dengan menggunakan fasilitas kementerian/lembaga terkait. Salah satu upayanya yaitu menyediakan fasilitas isolasi mandiri (isoman). Fasilitas isolasi juga berfungsi sebagai sarana penanganan pasien covid agar dapat ditangani sejak dini dengan baik sehingga mencegah terjadinya perburukan. Sehingga dapat membantu meringankan beban fasilitas kesehatan, Puskesmas, dan rumah sakit rujukan dalam penanganan pasien positif Covid-19 (Balai Diklat Industri, 2021).

Dampak Covid-19 bukan hanya pada fisik namun psikologis juga. Studi pendahuluan kepada 2 orang penyintas Covid-19 mendapat laporan bahwa mereka mengalami dampak psikologis. P1 penyintas Covid-19, mengatakan bahwa ia merasakan dampak psikologis, seperti rasa bosan selama

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

masa isolasi mandiri di rumah, pandangan masyarakat yang seolah-olah mengucilkan, berjauhan dengan anggota keluarga, komunikasi secara tidak langsung. penelitian (Mazza et al., 2021) di Milan menemukan bahwa dampak psikologis dalam jangka waktu panjang pada pasien Covid-19 adalah *Post-traumatic Stress Disorder* (PTSD). Selain berdampak pada psikologis pasien Covid-19 pun berdampak pada psikologis anggota keluarga penyintas Covid-19. Dimana keluarga penyintas Covid-19 adalah mereka yang memiliki anggota keluarga sebagai pasien Covid-19. Penelitian yang dilakukan (Mazza et al., 2021) di Italia, menemukan bahwa masyarakat yang memiliki kerabat atau keluarga yang menjadi pasien Covid-19 merasakan dampak psikologis juga. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa keluarga penyintas Covid-19 mengalami depresi, cemas, dan stres.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih mendalam tentang pengalaman penyintas covid-19 dalam melakukan isolasi mandiri.

Metodologi

Disain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif, karena peneliti dapat secara langsung mengeksplorasi, menganalisis serta menjelaskan pengalaman penyintas covid-19 dalam melakukan isolasi mandiri. Studi fenomenologi adalah merupakan strategi penelitian yang mengidentifikasi pengalaman seseorang tentang fenomena tertentu (Creswell, 2013 dalam (Basri, 2019).

Fenomena dari pasien dapat dilihat melalui 3 langkah yaitu intuisi,

Article

analisis dan deskripsi (Speziali & Carpenter, 2003 dalam (Basri, 2019): Fenomena dari pasien dapat dilihat melalui 3 langkah yaitu intuisi, analisis dan deskripsi. Langkah intuisi, peneliti menyatu secara total dengan fenomena yang ada dan proses awal untuk mengetahui tentang fenomena yang digambarkan oleh partisipan. Langkah analisis, peneliti menyatukan diri dengan hasil pendataan dengan cara mendengarkan deskripsi individu tentang pengalamannya kemudian mempelajari data yang telah ditranskripsikan dan ditelaah berulang-ulang. Langkah deskripsi, tujuannya adalah mengkomunikasikan dan memberikan gambaran tertulis dari hasil *indepth interview* yang didasarkan pada pengklasifikasian dan pengelompokan fenomena. Dalam pengambilan sampel penelitian menggunakan metode purposive sampling, yang merupakan metode pengambilan sampel dengan menyeleksi individu yang berpartisipasi dalam penelitian berdasarkan pada fenomena pengetahuan khusus mereka. Partisipan yang menjadi subjek dalam penelitian adalah penyintas covid-19 dalam melakukan isolasi mandiri.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Putus Harapan

Perasaan yang dirasakan partisipan selama menjalani isolasi mandiri, bahwa partisipan merasakan seperti stress dan menyangkal.

Setiap tema dalam penelitian akan dibahas satu persatu untuk melihat keterkaitan setiap tema dengan penelitian yang pernah dilakukan, hasil jurnal dan teori-teori terkait agar diperoleh

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

Article

pemahaman yang lebih dalam pada setiap tema yang ditemukan.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa terjadi perubahan Psikologis pasien. Perubahan psikologis sangat terlihat jelas pada pasien-pasien tersebut seperti stress dan meyangkal. Temuan sejalan bahwa orang cenderung merasa stress dan tidak aman saat perubahan lingkungan. Dalam kasus penyakit menular wabah, bila penyebab atau perkembangan penyakit dan hasilnya tidak jelas, rumor berkembang dan sikap tertutup terjadi (Ren et al., 2020) dalam (Ekawaty, 2021).

Gangguan psikologis memiliki dampak yang lebih luas dan lebih lama dibandingkan dengan cedera fisik, sedangkan perhatian pada kesehatan mental jauh lebih sedikit. Faktor penyebab stres pada masyarakat antara lain: konsumsi alkohol, beban kerja dari rumah, penghasilan, jenis kelamin, keterbatasan pangan, dan kekhawatiran terinfeksi suatu penyakit (Handayani et al., 2020).

Penelitian terbaru melaporkan bahwa orang dengan pengalaman isolasi dan karantina memiliki perubahan signifikan pada tingkat kecemasan, kemarahan, kebingungan, dan stres. Masyarakat diluar tempat karantina mengalami ketakutan tertular karena pengetahuan tentang Covid-19 yang terbatas atau salah (Brooks et al., 2020).

Penelitian tentang gangguan psikologis langsung selama pandemi Covid-19 di antara populasi umum di Cina, beberapa penyebab terjadinya stres antara lain: kekhawatiran tentang

kesehatan diri dan orang-orang yang dicintai, merasa diberi stigma negatif oleh beberapa kelompok (Rumeysa E et al., 2020).

Tekanan atau tekanan yang dirasakan oleh orang akibat pandemi COVID-19 dapat mempengaruhi kesehatan mental, salah satunya dapat menyebabkan stress kerja. Stres dapat terjadi salah satunya dipengaruhi oleh cara individu dalam merespon tekanan yang didapat di tempat kerjanya. Individu yang dapat mengendalikan tekanan dari luar dengan baik dapat terhindar dari stres (Tamara & Wulandari, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa setiap persoalan yang berat dapat meningkatkan stress pada seseorang. Orang yang mampu mengolah stress dengan baik maka dapat mengatasi stress yang dialami.

2. Pengobatan

Upaya pengobatan selain obat-obatan yang di konsumsi dari dokter, partisipan juga menggunakan berbagai terapi lain seperti herbal.

Terapi pengobatan pasien COVID-19 merupakan faktor penting dalam kesembuhan pasien COVID - 19. Sehingga banyak berbagai cara yang dilakukan oleh masyarakat karena ingin cepat sehat seperti: minum rebusan daun sungkai, minum susu beruang, konsumsi imboost, dll.

Daun sungkai adalah tanaman yang mungkin tidak familiar, Tumbuhan asli Kalimantan ini sempat digadang-gadang mampu mengatasi COVID-19. Namun, belum ada penelitian yang menguak

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

faktanya dan masih sebatas dugaan saja. Walaupun tidak terbukti, senyawa-senyawa didalamnya punya manfaat nyata untuk mengatasi masalah kesehatan lainnya. Dalam jurnal Pendidikan Biologi FKIP Universitas Bengkulu, masyarakat Kalimantan masih memanfaatkan daun ini untuk mengobati cacingan. Senyawa flavonoid, terpenoid, hingga saponin pada sungkai yang bekerja mengatasi masalah tersebut.

Manfaat daun sungkai untuk Kesehatan antara lain; mengobati demam, membantu penyembuhan malaria, mengurangi sakit gigi, menjaga daya tahan tubuh, meningkatkan kesuburan Wanita, melawan peradangan dan menurunkan asam urat (Latief et al., 2021).

Berdasarkan penelitian (Hardiyanti et al., 2022) Kebanyakan masyarakat Suku Tehit di bagian pedesaan tidak melanjutkan pengobatan kerumah sakit tetapi lebih memilih pengobatan tradisional dengan cara mengkonsumsi buah merah (*Pandanus conoideus lam*), selain buah merah masih ada lagi obat yang mereka gunakan seperti buah taer (*Anisoptera thurifera*), buah kelapa hutan (*Borassus heneanus*), sarang Semut (*Myrmecodiasp*). Masyarakat suku Tehit menyakini bahwa dengan mengkonsumsi tanaman herbal meningkatkan kekebalan tubuh agar virus covid-19 tidak mudah menyerang dan Ketika terkena Covid-19 gejala yang dirasakan ringan, cepat sembuh.

Partisipan juga ada yang mengkonsumsi susu beruang, dari berbagai sumber menjelaskan

Article

tentang manfaat susu beruang Susu beruang (*Bear Brand*). Dengan proses sterilisasi susu yang baik, susu beruang *Bear Brand* tentunya mengandung banyak nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh, seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, serta vitamin A, B1, B2, B6, B12, C, D. Simak khasiat susu beruang *Bear Brand* bagi kesehatan selengkapanya: meningkatkan kekebalan tubuh, membantu membersihkan racun di dalam tubuh, membersihkan aliran darah, menjaga kekuatan tulang, menjaga kadar kolesterol, membantu pemulihan tubuh setelah sakit, mengoptimalkan fungsi kerja otak,dll.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti dapat simpulkan bahwa pasien yang mengkonsumsi obat herbal yang memiliki efek meningkatkan imunologi maka bisa dijadikan referensi yang baik bagi orang yang mengalami penurunan imunologi, karena imunologi sangat penting bagi tubuh. Jika imun menurun makan orang akan mudah sakit namun jika imunnya baik maka orang akan jarang terkena sakit.

3. Dukungan

Dukungan keluarga terhadap anggota keluarga yang terkena Covid-19 memang sangat dibutuhkan karena orang yang terkena covid-19 diisolasi dari keluarga bahkan lingkungan. Peran keluarga dan lingkungan sangat penting dalam proses penyembuhan pasien. Dukungan dari berbagai keluarga (istri, suami, anak), tetangga dan teman.

Dukungan emosional bagi para penderita covid-19 sangat perlu

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

Article

dilakukan karena hal itu dapat membantu mereka sembuh dari penyakit yang mereka derita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien covid-19 memiliki motivasi yang tinggi terhadap keinginan untuk sembuh. Motivasi yang tinggi dapat mendorong pasien untuk terus meningkatkan kesehatannya dengan cara mengikuti saran dari dokter maupun perawat, kooperatif dalam setiap Tindakan medis maupun pengobatan-pengobatan lainnya yang dapat mendukung kesembuhan pasien Covid-19. Dukungan Sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. motivasi untuk sembuh adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya sebuah tindakan dan memberikan kekuatan yang mengarah kepada pencapaian kesembuhan.

Selain itu, stigma dan diskriminasi sosial juga menjadi salah satu efek dari fenomena penyebaran Covid-19 (Mhd. Zuhdi, 2017) (Sulistiadi et al., 2020) Beberapa orang yang terinfeksi, keluarga dan petugas kesehatan seringkali mendapatkan hal ini perlakuan ini dari masyarakat sekitar akibat ketakutan dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit Covid-19. Sehingga perlakuan ini bukan hanya menyakiti perasaan penyintas Covid-19, tetapi membuat orang lain takut untuk membuka statusnya ketika terinfeksi Covid-19 (Azimah et al., 2020).

Motivasi sangat diperlukan oleh setiap pasien agar bisa segera sembuh dari penyakitnya. Motivasi

yang tinggi akan keinginan untuk sembuh akan mempercepat proses penyembuhan juga pada pasien tersebut. Selain itu, petugas kesehatan juga harus memberikan motivasi kepada pasien untuk bisa bertahan dan melawan penyakit yang diderita. Motivasi pada pasien bisa dilakukan dengan cara memberikan dorongan untuk segera sembuh dan melawan penyakit yang diderita, menganjurkan pasien untuk meminum obat secara teratur agar segera sembuh dan juga memberikan edukasi-edukasi kepada pasien tentang penyakit yang diderita dan informasi yang diperlukan oleh pasien sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan pasien tersebut. Selain itu, motivasi juga harus tumbuh dalam diri pasien tersebut, karena tanpa adanya motivasi dalam diri sendiri dan meskipun petugas medis sudah memberikan motivasi yang terbaik, namun tanpa ada motivasi dalam diri sendiri maka semua itu takkan berhasil. Motivasi untuk sembuh sangat penting, karena dengan begitu harapan mereka akan meningkat dan juga bisa meningkatkan sistem imun mereka dengan adanya positif thinking dalam diri mereka.

Infeksi Covid efektif dilakukan melalui motivasi sembuh yang berperan besar meningkatkan daya imunitas tubuh. Telah diketahui khalayak umum bahwa obat penyembuhan infeksi Covid belum ditemukan. Sedangkan virus mematikan Covid terus bermutasi hingga menimbulkan varian baru (Wirawanda & Arrasyid, 2021). Sering diberitakan varian baru

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

Covid bernama Delta penularannya lebih cepat dibanding Covid-19 sebelumnya. Diberitakan pula varian baru ini telah masuk beberapa wilayah di Indonesia, hal ini terbukti orang terpapar Covid mengalami lonjakan belakangan ini.

Mengingat situasi dan kondisi darurat Covid, pemerintah menerapkan kebijakan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) untuk Jawa dan Bali dari tanggal 03 Juni 2021 sampai tanggal 20 Juli 2021 (Krisdiyanto et al., 2021). Pada periode Juni-Juli 2021 ini rata-rata rumah sakit terisi penuh pasien Covid, bahkan hingga menimbulkan daftar antrian. Oleh karena itu, langkah paling efektif mesti dilakukan pada situasi darurat ketika dijumpai terdapat orang sekitar anggota keluarga terpapar Covid.

Menurut (Rahmatina et al., 2021) dukungan yang diberikan penyintas Covid-19 terdiri dari tuga dukungan, yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan emosional diberikan dengan menanyakan kabar, memberikan semangat, dan memberikan kenyamanan dalam lingkungan rumah dengan tidak mengucilkan penyintas Covid-19. Dukungan instrumental dalam bentuk mencukupi kebutuhan dasar, seperti kebutuhan pokok, makanan, kebutuhan rumah tangga, dan obat-obatan. Sedangkan dukungan informasi dengan melakukan desinfektan di lingkungan perumahan dan menutup portal jalan agar penyebaran virus tidak kian massif.

Article

Sejumlah hasil penelitian terdahulu dapat menjadi sumber rujukan. Antara lain (Yuniswara, 2021), "Tinjauan Sistematis: Gambaran Kesehatan Mental Perawat yang Menangani Pasien Covid-19," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kalangan perawat Covid mengalami aspek kesehatan mental seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, kesedihan, kesusahan, kebahagiaan, optimisme dan keengganan terkena kuman (Yuniswara, 2021). (Ekawaty, 2021) "Pengalaman Pasien Covid-19 yang Menjalani Perawatan di Rumah Sakit Darurat Covid Wisma Atlet Jakarta," *Jurnal Keperawatan Silampari*. Penelitian ini menghasilkan enam tema, yaitu: perubahan yang dialami pasien; perubahan yang dialami keluarga dan lingkungan anggota keluarga; sumber informasi pengobatan; sikap petugas kesehatan yang melakukan pengobatan; deskripsi perasaan pasien selama dirawat; dan harapan pasien (Ekawaty, 2021). (Krisdiyanto et al., 2021), "Analisis Sentimen Opini Masyarakat Indonesia terhadap Kebijakan PPKM pada Media Sosial Twitter Menggunakan *Naive Bayes Classifiers*," *Jurnal CoreIT: Jurnal Hasil Penelitian Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa opini masyarakat terhadap kebijakan PPKM mayoritas memberikan penilaian polaritas positif (Krisdiyanto et al., 2021). Selebihnya, terdapat sumber informasi berharga yang membentuk horizon pengetahuan

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

tentang pencegahan dan perawatan pasien infeksi Covid-19.

Robbins dan Coulter (2012) dalam (Apriyanti, 2021) menjelaskan motivasi sebagai proses dimana usaha seseorang diberi energi, diarahkan dan berkelanjutan menuju tercapainya suatu tujuan. Motivasi hidup sehat adalah sebagai suatu usaha yang bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan jasmaniah dan rohaniah. Apabila hal itu dapat diwujudkan maka itu adalah suatu keunggulan. Motivasi hidup sehat dapat dipandang sebagai pemenuhan dua kebutuhan, yaitu kebutuhan untuk mencapai derajat kesehatan yang tinggi dan kebutuhan untuk menghindari dari kegagalan mencapai tingkatan hidup sehat. Individu yang mempunyai motif berhasil yang tinggi memiliki sifat-sifat sebagai berikut; 1) menyukai pekerjaan yang menuntut kemampuan dan usaha dan diri sendiri; 2) memiliki partisipasi yang baik terhadap aktivitas-aktivitas yang akan dilakukan; dan 3) selalu ingin mengetahui hasil dari usaha yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti dapat simpulkan bahwa motivasi adalah alasan yang mendasari sebuah perbuatan yang dilakukan oleh seorang individu. Seseorang dikatakan memiliki motivasi tinggi bila orang tersebut memiliki alasan yang sangat kuat untuk mencapai apa yang diinginkannya dengan mengerjakan pekerjaan yang sedang dilakukannya saat ini. Ada yang mengartikan motivasi sebagai sebuah alasan, dorongan, dan ada

Article

juga yang mengartikannya sama dengan semangat.

4. Dampak lanjut dari covid-19

Dampak lanjut yang dirasakan saat terkena covid-19 maupun setelah terkena covid-19. Secara skematis tema tentang terasa pegal-pegal, kalua sakit lambat sembuh, dll

Berdasarkan hasil penelitian bahwa setiap partisipan mengeluh setelah terkena covid-19 ada yang mengeluh nggak berdaya, gampang sakit, tulang terasa sakit-sakit, kalua sakit lama untuk sembuh.

Efek emosional dari pandemic COVID-19 terus dirasakan selama berbulan-bulan mendatang, rencana Kesehatan akan berperan penting dalam menentukan perilaku kesehatan dan memastikan kesejahteraan fisik dan mental mereka teratasi. Para ilmuwan terus memperdalam pemahamannya tentang virus corona, sehingga untuk saat ini strategi pencegahan dan penyembuhan yang paling efektif ada di tangan pasien dan juga tergantung dari perilaku pasien. Mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker di depan umum, mendisinfeksi permukaan yang sering disentuh, dan meninjau risiko pribadi adalah semua perilaku yang dapat membantu mengurangi risiko pasien terkena COVID-19. Perilaku meningkatkan kesehatan setelah sembuh pun perlu dilakukan oleh seseorang yang telah terkena covid-19, bisa dengan cara meningkatkan kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Hasil Penelitian (Mahfudzoh et al., 2019) dan (Ayamah et al., 2021) motivasi untuk sembuh *survivor*

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

covid-19 di wilayah Kelurahan Grogol memiliki motivasi untuk sembuh yang baik dikarenakan dukungan sosial yang baik dapat diketahui dari *sign* atau *p* value yang dihasilkan adalah 0,000, Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan motivasi untuk sembuh pada *survivor covid-19* di wilayah kelurahan grogol.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti dapat simpulkan bahwa Kebanyakan penderita Covid-19 sembuh atau merasakan kondisi tubuhnya membaik setelah beberapa minggu terinfeksi virus corona SARS-CoV-2. Namun, ada beberapa penyintas yang merasakan efek Covid-19 setelah dinyatakan sembuh dari penyakitnya. Kondisi tak normal pasca-sembuh dari Covid-19 tersebut bisa berlangsung lebih dari sebulan setelah penderita kali pertama terinfeksi virus corona biang penyakit.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan Pengalaman Penyintas Covid-19 yang melakukan isolasi mandiri adalah sebagai berikut:

1. Partisipan merasakan saat sakit perasaannya bercampur baur apakah bisa sembuh atau tidak.
2. Partisipan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat baik keluarga, sahabat maupun tetangga.
3. Partisipan mampu bertahan dan dapat sembuh dengan baik dengan berbagai cara yang dilakukan baik terapi medis maupun non medis.
4. Dampak lanjut yang dirasakan Partisipan terasa drop, mudah sakit, kalua sakit menjadi lebih lama dan

imun serasa kurang berfungsi dengan baik.

Article

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, E. (2021). *Hubungan antara Motivasi Hidup Sehat dengan Perilaku Bijak Mahasiswa Terhadap Lingkungan di Masa Pandemi Covid 19*. 1(3), 147–157.
- Ayamah, Puspita, D. S. F., & Betty. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Motivasi untuk Sembuh pada Survivor Covid-19. *Journal of Nursing Research*, 1(1), 62–72.
- Azimah, R. N., Khasanah, I. N., PRATAMA, R., AZIZAH, Z., FEBRIANTORO, W., & PURNOMO, S. R. S. (2020). Analisis Dampak Covid-19 Terhadap Sosial Ekonomi Pedagang Di Pasar Klaten Dan Wonogiri. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 9(1), 59–68.
<https://doi.org/10.15408/empati.v9i1.16485>
- Balai Diklat Industri. (2021). *Kemenperin Siapkan 500 Fasilitas Isoman Dilengkapi dengan Konsentrator Oksigen bagi Pasien Covid-19*. <https://kemenperin.go.id/artikel/22656/Kemenperin-Siapkan-500-Fasilitas-Isoman-Dilengkapi-dengan-Konsentrator-Oksigen-bagi-Pasien-Covid-19>
- Basri, M. H. (2019). *Pengalaman Pasien DMTIPE 2 dalam Melakukan Perawatan Ulkusdiabetik Secara Mandiri*. 4(1), 58–69.

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

Biagioli, V., Albanesi, B., Belloni, S., & Piredda, A. (2021). *Living with cancer in the COVID-19 pandemic: An Italian survey on self-isolation at home*. November 2020, 1–11.
<https://doi.org/10.1111/ecc.13385>

bolin wang, R. L. Z. L. Y. H. (2020). Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19:evidence from meta-analysis. *Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19: evidence from meta-analysis*, 12, 6049–6057.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *SSRN Electronic Journal*, 395(January), 912–920.
<https://doi.org/10.2139/ssrn.3532534>

Covid-, D. A. T. A. (2022). *ANALISA DATA COVID-19 PROVINSI JAMBI S / D 09 JANUARI 2022 Akumulasi data perkembangan covid-19*.

Ekawaty, D. (2021). *PENGALAMAN PASIEN COVID-19 YANG MENJALANI PERAWATAN DI RUMAH SAKIT DARURAT COVID WISMA ATLET JAKARTA*. 4, 698–705.

Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). FAKTOR PENYEBAB STRES PADA TENAGA KESEHATAN DAN MASYARAKAT SAAT PANDEMI COVID-19. *JKJ*, 8, 353–360.

Hardiyanti, R., Nasedum, I. R., & Fitriani, F. (2022). Strategi

Article

Coping Perawat Dalam Menghadapi Stres Kerja Selama Masa Pandemi Covid-19: penelitian kualitatif. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(2), 168–176.
<https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.686>

Krisdiyanto, T., Maricha, E., & Nurharyanto, O. (2021). Analisis Sentimen Opini Masyarakat Indonesia Terhadap Kebijakan PPKM pada Media Sosial Twitter Menggunakan Naïve Bayes Clasifiers. *Jurnal CoreIT*, 7(1).

Latief, M., Tarigan, I. L., Sari, P. M., & Aurora, F. E. (2021). Aktivitas Antihiperurisemia Ekstrak Etanol Daun Sungkai (*Peronema canescens* Jack) Pada Mencit Putih Jantan. *Pharmacon: Jurnal Farmasi Indonesia*, 18(1), 23–37.
<https://doi.org/10.23917/pharmac on.v18i01.12880>

Lestari, R., & Alfian, D. (2022). *Hubungan Pengetahuan Kepala Keluarga Tentang Covid-19 dengan Menerapkan Kepatuhan Prokes di Jetis Wetan Gunungkidul*. 1(3), 262–268.

Mahfudzoh, B. S., Yunus, M., & Ratih, S. P. (2019). Hubungan Antara Faktor Risiko Diabetes Melitus yang Dapat Diubah Dengan Kejadian DM Tipe 2 di Puskesmas Janti Kota Malang. *Sport Science and Health*, 1(1), 59–71.

Mazza, M. G., Palladini, M., De Lorenzo, R., Magnaghi, C., Poletti, S., Furlan, R., Ciceri, F., Rovere-Querini, P., & Benedetti, F. (2021). Persistent psychopathology and neurocognitive impairment in COVID-19 survivors: Effect of

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

- inflammatory biomarkers at three-month follow-up. *Brain, Behavior, and Immunity*, 94, 138–147.
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.02.021>
- Mhd. Zuhdi. (2017). *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah* (D. N. Zuhlmar (ed.); 1 ed.). Akper Setih Setio.
- Nadhiro, N. A., Setiawana, E., & Istriningrum, A. I. (2021). *MOBILE HEALTH MONITORING (HEALTH-M): INOVASI APLIKASI PENGAWASAN PASIEN ISOLASI MANDIRI COVID-19*. 4, 228–237.
- Rahmatina, Z., Nugrahaningrum, G. A., Wijayaningsih, A., & Yuwono, S. (2021). Social Support for Families Tested Positive for Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Rumeysa E, Kurtulmus A, Arpacioğlu S, & Karadere E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Research*, 290(January), 113–130.
- Said Fariz Hibban. (2022). *KASUS COVID-19 MEREDA, ANGKA KEMATIAN MASIH TINGGI* (Nomor April).
- Sulistiadi, W., Rahayu, S., & Harmani, N. (2020). *Handling of Public Stigma on COVID-19 in Indonesian Society*. 1, 70–76.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.3909>
- Susanti, Y., Studi, P., Psikologi, M., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2021). *UPAYA MEMBANGUN*

Article

- RESILIENSI PADA PENDERITA COVID-19 (STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN HIDUP PENDERITA*. 19.
- Tamara, T. A., & Wulandari, R. D. (2021). *PERBEDAAN INDIVIDU SEBAGAI FAKTOR PENYEBAB STRES KERJA PADA TENAGA KESEHATAN AKIBAT PANDEMI COVID-19 : NARRATIVE LITERATURE REVIEW Individual Differences as a Work Stress Factors Causing on Healthcare Personnel Due to the Covid-19 Pandemic : A Narrative Literature Review*. 17(1).
<https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.21892>
- Wirawanda, Y., & Arrasyid, K. H. (2021). Jurnalisme Konstruktif dalam Berita Varian Baru Covid-19 (Analisis Semiotika Roland Barthes terhadap Berita di Okezone.com). *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 20–28.
<https://doi.org/10.37715/calathu.v3i1.1896>
- Yuniswara, E. O. (2021). Tinjauan Sistematis: Gambaran Kesehatan Mental Perawat yang Menangani Pasien Covid-19. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 93–109.
<https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1373>