

Analisis Perilaku Masyarakat Desa Lamgeu-Eu dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Imun Tubuh

Khairina Fitri

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh
e-mail: khairinafitri524@gmail.com

Fitriyani Insanuri Qismullah

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh
e-mail: fitri.qismullah@ar-raniry.ac.id

Abstract

The corona virus pandemic began to spread in Indonesia since the beginning of 2020 with a very fast spread so that the Indonesian government appealed to all people to carry out social distancing, follow health protocols, and isolate to minimize the transmission of the corona virus. Currently, Indonesia has 457.735 people with confirmed status, 57.604 with active status, 385.094 with recovered status, and 15.037 with decease status. This study aims to see how many people in Lamgeu-eu village, Peukan Bada District, Aceh Besar District are concerned about the implementation of health protocols that have been urged by the government for the common good. For the results of observations that have been carried out for two weeks, it can be concluded that there are still many people careless about the practice of health protocols and underestimate this virus, a study of the nature of society like this is called cognitive bias.

Keywords: *Corona virus; Health protocols; Cognitive bias*

A. Pendahuluan

Virus corona (*corona virus disease/COVID-19*) merupakan sebuah jenis virus baru yang berasal dari China akhir 2019. Penyakit yang ditimbulkan oleh virus ini merupakan penyakit yang serius sehingga dapat merenggut nyawa seseorang dengan cepat jika keadaan imun tubuh melemah. Penyebaran virus ini juga terhitung cepat dan gampang menular terhadap orang lain (*human to human transmission*). Hal ini menimbulkan peningkatan jumlah kasus yang luar biasa. Sehingga pada akhir Januari

2020 didapatkan peningkatan 2000 kasus terkonfirmasi selama 24 jam (Diah; Dwi; Fathiya; Erlina & Heidy, 2020:120).

World Health Organization membagi penyakit COVID-19 atas kasus terduga (*suspect*), *probable* dan *confirm*. Sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengklarifikasikan menjadi, orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), orang tanpa gejala (OTG), dan pasien terkonfirmasi jika sudah didapatkan hasil RT-PCR COVID-19 positif dengan gejala apapun (Diah; Dwi; Fathiya; Erlina & Heidy, 2020:119). Menurut data yang dirilis dari gugus tugas percepatan penanganan COVID-19 RI, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 27 juli 2020 adalah 98.778 orang dengan jumlah kematian 4.781 orang. Oleh sebab itu, hingga saat ini pemerintah masih menganjurkan kita untuk tetap dirumah saja, jika tidak ada sesuatu yang sangat mendesak untuk keluar rumah dan tetap menerapkan protokol kesehatan yang telah diatur oleh WHO dan pemerintah, gunakan masker saat berada diluar rumah, mencuci tangan dengan benar sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, dan menjaga jarak dengan orang lain.

Keadaan di Aceh saat ini, dirilis oleh Saifullah Abdulgani juru bicara gugus tugas percepatan penanganan corona virus disease 2019 (covid-19) Pemerintah Aceh, per tanggal 10 Agustus 2020, pukul 19:00 WIB, dilaporkan jumlah kasus covid-19 di Aceh secara akumulatif mencapai 674 orang, yakni sebanyak 448 orang dalam penanganan tim medis di rumah sakit rujukan, 205 orang sembuh, dan 21 orang meninggal dunia. Sedangkan laporan terakhir per tanggal 27 November 2020 kasus konfirmasi baru atau positif corona virus disease 2019 (covid-19) mengalami penurunan, dengan membandingkan dengan jumlah kasus konfirmasi positif harian di Aceh selama periode 9-15 November dengan 19-22 November 2020 turun sebanyak 6,7%. Aceh merupakan salah satu provinsi yang mendapat apresiasi dari SATGAS penanganan covid-19 nasional karna jumlah kasus aktif menurun, angka kesembuhan meningkat, dan jumlah kasus kematian tidak meningkat (Dinas kesehatan aceh,2020).

Desa Lamgeu-eu merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Di desa ini terdapat 2 kasus terkonfirmasi positif covid-19 per 20 November 2020 (Arsip Puskesmas Peukan Bada, 2020). Dengan adanya kasus positif covid-19 di desa ini akan mejadi lebih cepat penyebaran virus corona ini jika tidak benar-benar mengikuti protokol kesehatan.

Hal inilah yang membuat penulis ingin mengetahui seberapa besar dan peduli masyarakat Desa Lamgeu-eu terhadap penerapan protokol kesehatan demi memutus mata rantai virus COVID-19 ini untuk kesehatan bersama, selain itu tujuan penulis melakukan penelitian di desa ini karena kebanyakan dari jurnal-jurnal penelitian penulis lain mereka hanya meneliti didaerah kota-kota besar saja, sementara di desa belum banyak yang membuat penelitian ini padahal penyebaran virus corona ini juga sampai ke pelosok desa.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study*). Jenis dan sumber data adalah data primer dan sekunder. Data primer didapatkan melalui hasil observasi dilapangan dalam kurun waktu 12 hari dan data sekunder didapatkan melalui bahan-bahan kepustakaan dan laporan hasil penelitian suatu instansi, kemudian menyimpulkan hasil data yang diperoleh, memanfaatkan teori yang ada sebagai penjelasan dan berakhir dengan menyimpulkan hasil penelitian.

Observasi dilakukan di pasar Desa Lamgeu-eu, JL. Simpang rima – Ulhe-lheu, Kecamatan Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar. Keadaan eksisting di pasar desa ini belum ada disediakan tempat cuci tangan, oleh sebab itu, sebelum memasuki observasi yang kedua penulis mengadakan penginstalan tempat cuci tangan di pasar Desa Lamgeu-eu, guna melihat apakah masyarakat mengikuti salah satu protokol kesehatan yaitu mencuci tangan sebelum dan sesudah belanja, jika sudah diberikan fasilitas tempat cuci tangan.

Observasi akan dilakukan dalam dua tahap, tahap pertama dilakukan selama enam hari mulai tanggal 13-November-2020 s/d 18-November-2020, setiap jam 09:00 s/d 10:00 WIB dengan mengamati seberapa banyak orang yang menerapkan protokol kesehatan saat berbelanja.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Masyarakat yang ada dalam penelitian ini adalah masyarakat desa lamgeu-eu yang sedang berbelanja dipasar desa lamgeu-eu yang berada di JL. Simang rima – Ulhe-lheu, dengan observasi yang dilakukan selama 12 hari, observasi meliputi jumlah orang yang mengikuti protokol kesehatan (menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai sarung tangan).

1. *Observasi Minggu Pertama*

Observasi minggu pertama mengamati berapa banyak jumlah orang yang datang berbelanja dengan mengikuti protokol kesehatan (menggunakan masker, menjaga jarak, dan memakai sarung tangan). Observasi dilakukan selama enam hari dalam durasi waktu pengamatan selama 1 jam dari mulai pukul 09:00 – 10:00 WIB .

Tanggal	Jam	Jumlah (orang)	Memakai Masker	Menjaga Jarak	Memakai Sarung Tangan
13-10-2020	09:00s/d 10:00	98 orang	17 orang	0 orang	0 orang
14-10-2020	09:00s/d 10:00	85 orang	20 orang	0 orang	Idem
15-10-2020	09:00s/d 10:00	97 orang	30 orang	0 orang	Idem
16-10-2020	09:00s/d 10:00	88 orang	24 orang	0 orang	Idem
17-10-2020	09:00s/d 10:00	95 orang	23 orang	0 orang	Idem
18-10-2020	09:00s/d 10:00	80 orang	13 orang	0 orang	Idem
Jumlah		543 orang	127 orang	0 orang	Idem

Tabel 1 . Hasil Observasi Minggu Pertama
Sumber : Analisis pribadi

Pada tabel hasil observasi diatas menunjukkan hanya 22% orang yang memakai masker, 0% orang yang menjaga jarak, dan 0% orang yang memakai sarung tangan, dari jumlah orang yang datang berbelanja dan mematuhi protokol kesehatan.

2. *Observasi Minggu Kedua*

Pada observasi minggu kedua telah diadakan penginstalan tempat cuci tangan, disini akan diamati perilaku masyarakat seberapa peduli mereka untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah belanja. Observasi juga dilakukan dengan tetap mengamati penerapan protokol kesehatan yang lain (memakai masker, menjaga jarak, dan memakai sarung tangan). Observasi dilakukan selama enam hari dalam durasi waktu pengamatan selama 1 jam dari mulai pukul 09:00 – 10:00 WIB

Tanggal	Jam	Jumlah (orang)	Memakai Masker	Menjaga Jarak	Memakai Sarung Tangan	Mencuci tangan sebelum belanja	Mencuci tangan sesudah belanja
20-10-2020	09:00 s/d 10:00	85 orang	12 orang	0 orang	0 orang	5 orang	8 orang
21-10-2020	09:00 s/d 10:00	77 orang	13 orang	0 orang	1 orang	0 orang	4 orang
22-10-2020	09:00 s/d 10:00	75 orang	12 orang	0 orang	0 orang	0 orang	3 orang
23-10-2020	09:00 s/d 10:00	89 orang	16 orang	0 orang	0 orang	0 orang	8 orang
24-10-2020	09:00 s/d 10:00	96 orang	25 orang	0 orang	0 orang	0 orang	3 orang
25-10-2020	09:00 s/d 10:00	65 orang	10 orang	0 orang	0 orang	0 orang	2 orang
Jumlah		487 orang	88 orang	0 orang	1 orang	5 orang	28 orang

Tabel 2 . Hasil Observasi Minggu Kedua

Sumber : Analisis pribadi

Pada tabel hasil observasi diatas menunjukkan hanya 18% orang yang memakai masker, 0% orang yang menjaga jarak, 0,3% orang yang memakai sarung tangan, 1,1% orang yang mencuci tangan sebelum belanja, dan 5,8% orang yang mencuci tangan sesudah belanja, dari jumlah orang yang datang berbelanja.

3. Kesimpulan Hasil Observasi Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil kedua data observasi minggu pertama dan observasi minggu kedua diatas, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan persentase orang yang memakai masker sebanyak 4% dari 22% menjadi 18%, dan terjadi peningkatan orang yang memakai sarung tangan sebanyak 0,3% dari 0%, sedangkan untuk orang yang menjaga jarak masih tetap diangka 0%. Setelah diadakan tempat cuci tangan, masyarakat sudah ada yang mencuci tangannya baik sebelum atau sesudah belanja sebanyak 1,1% (sebelum) dan 5,8% (sesudah) belanja. Dibandingkan dengan

sebelumnya, tidak disediakan tempat cuci tangan dan masyarakatpun tidak menggunakan hand sanitizer sendiri sebelum dan sesudah belanja.

Terlepas dari banyaknya jumlah orang yang mencuci tangan, bisa jadi mereka mencuci tangan hanya karena tangan mereka kotor sehabis belanja, bukan karena mereka sadar akan bahayanya penyebaran virus covid-19. Karena observasi yang penulis lakukan dan pemasangan tempat cuci tangan, hanya di pasar sayur saja tidak dipasar baju yang keadaannya lebih bersih.

4. Bias Kognitif

“Keadaan sifat manusia yang memiliki kesalahan dalam berfikir yang terjadi ketika orang memproses dan menafsirkan informasi didunia disekitar mereka ini dinamakan bias kognitif. Bias kognitif seringkali merupakan hasil dari upaya otak manusia untuk menyederhanakan pemrosesan informasi, itu adalah aturan praktis yang membantu manusia memahami dunia dan mencapai keputusan dengan kecepatan relative. Jenis bias yang sesuai dengan permasalahan ini adalah *optimism bias*. Bias optimisme adalah bias kognitif yang membuat seseorang percaya bahwa mereka sendiri cenderung tidak mengalami peristiwa negatif, ini juga dikenal sebagai optimisme realistis atau optimisme komperatif” (Dana Riksa Buana 2020:219).

Pola cara berfikir orang Indonesia seperti ini yang membuat mereka tidak takut terhadap bahayanya virus corona, sehingga dengan gampang melakukan kegiatan yang dipertemukan dengan orang banyak tanpa menerapkan protokol kesehatan. Tipikal orang indonesia yang santai dan tenang dalam menghadapi wabah virus ini menjadikan peningkatan jumlah positif covid di Indonesia sangat cepat dan signifikan.

5. Mengatasi Bias Kognitif

Dalam mengatasi bias konitif ada beberapa hal yang dapat dilakukan melalui pendapat yang disampaikan oleh Kahneman (2011) yaitu:

- Tidak membuat keputusan dalam waktu yang mendesak. Kemampuan seseorang untuk mendeteksi dan memperbaiki kesalahan dalam suatu penilaian akan secara signifikan memburuk ketika mereka memutuskannya dibawah tekanan dalam jangka waktu yang singkat. Dengan waktu yang sangat cepat biasanya tidak ada kebijaksanaan dalam mengambil keputusan sehingga keputusan yang diambil akan terbukti tidak akurat.
- Hindari membuat keputusan ketika seseorang secara kognitif sedang melakukan pekerjaan lebih dari satu. Saat akan mengambil keputusan tetapi

seseorang itu juga sedang mengerjakan pekerjaan yang memerlukan fokus, maka akan lebih baik tidak mengambil keputusan, karena otak manusia akan terbagi dalam bekerjanya, sehingga keputusan yang diambil tidak akan maksimal.

- Jangan membuat keputusan pada malam hari jika seseorang adalah orang yang beraktivitas atau bekerja yang dimulai pada pagi hari (begitupun sebaliknya). Orang yang beraktivitas pagi hari akan berbeda dengan orang yang beraktivitas pada malam hari, sehingga mereka akan merasa segar secara kognitif pada waktu yang berbeda dalam sehari. Dalam hal ini setiap orang harus mengetahui kapan waktu yang paling produktif. Dengan mengetahui konsep ini maka seseorang dapat memaksimalkan keputusan yang akan diambil.
- Hati-hati dalam mengambil keputusan saat sedang berbahagia. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang sedang berbahagia mengambil keputusan yang lebih buruk. Alasan ini bukan karena orang-orang yang sedang berbahagia telah berkurang kapasitas kognitifnya, tetapi karena mereka tidak dapat mendeteksi kesalahan yang bisa terjadi dalam intuisi mereka. Saat seseorang bahagia, maka pandangan mereka pada suatu hal akan menjadi sempit pada hal yang positif saja, sehingga mereka menafikan hal negatif yang bisa terjadi. Sebagai contoh saat seseorang sedang jatuh cinta maka hal-hal yang buruk tentang orang yang dicintai akan kabur, dan tidak akan menjadi hal yang signifikan untuk diperhatikan.
- Berpikir berdasarkan data dan fakta. Dengan mengerti data-data ataupun fakta yang ada pada kondisi yang sedang dihadapi maka secara kognisi seseorang dapat melihatnya dalam kondisi yang lebih tajam dan luas, sehingga kesalahan dalam mengambil keputusan tidak terjadi.

Berdasarkan beberapa cara-cara yang telah disampaikan diatas, maka dapat kita simpulkan bahwa kita tidak boleh tergesa-gesa atau terburu-buru dalam mengambil keputusan serta mengambil keputusan juga harus dalam keadaan suasana hati yang tepat dan dalam keadaan emosional yang stabil, karena hal ini akan berdampak pada hasil keputusan yang kita ambil. Selama wabah virus covid-19 ini kita harus lebih banyak berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak karena jika keputusan atau tindakan yang kita ambil tergesa-gesa dan sembrono akan mengakibatkan bahaya dan kerugian terhadap diri sendiri dan orang lain.

6. Kiat Menjaga Imun Tubuh

Virus corona merupakan wabah paling berbahaya yang menyerang dunia dalam kurun waktu satu tahun ini, penularannya sangat cepat dan dapat menyerang siapapun. Di Indonesia ribuan orang telah terinfeksi virus corona, terlebih lagi vaksin untuk virus ini belum ditemukan hingga saat ini. Salah satu upaya yang dapat kita lakukan untuk melindungi diri dari wabah virus ini adalah dengan mematuhi protokol kesehatan serta menjaga kesehatan dan kekebalan imun tubuh, karna virus ini akan lebih cepat menular kepada manusia yang imun tubuhnya turun khususnya lansia dan balita. Berikut ini ada beberapa kiat dalam menjaga imun tubuh, antara lain:

a) Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi

“Makanan yang sehat yaitu makanan yang didalamnya terkandung zat-zat gizi. Sedangkan zat gizi itu sendiri adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat-zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Kemudian juga vitamin dan mineral yang banyak manfaatnya bagi tubuh” (Riana Frisca Siahaan, 2017:58) . Dengan pola makan yang sehat kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh dapat melakukan aktifitasnya dengan baik, dan juga dapat menangkal radikal bebas yang ada didalam tubuh karena jika didalam tubuh banyak terdapat radikal bebas maka sistem imun tubuh akan menurun dan akan mudah terinfeksi oleh virus.

b) Olahraga yang teratur

“Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali dan hal ini terbukti dapat meningkatkan daya tahan tubuh manusia. Olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah, *jogging*, aerobic, zumba, bersepeda, berenang, dan permainan ringan lainnya. Dosis latihan olahraga yang baik menurut Hinson (1995:30) adalah ketika denyut jantung bekerja diantara 60-80% dari denyut jantung maksimal dan lama latihan antara 30-60 menit” (Suharjana, 2012:192).

c) Istirahat yang cukup

“Tenaga manusia ada batasannya, mengatur waktu antara bekerja dan beristirahat sangatlah penting karena jika tubuh kurang dalam beristirahat maka daya tahan tubuh akan menurun dan mengakibatkan sakit” (Suharjana, 2012:192). Disaat sakit imun tubuh akan turun sehingga tubuh akan mudah terinfeksi penyakit lain termasuk virus corona. Oleh sebab itu penting dalam mengatur waktu istirahat sehingga tubuh dapat tetap menjaga sistem imunnya.

d) Menjaga kesehatan pribadi

“Menjaga kesehatan pribadi ini dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang selalu kita kerjakan oleh setiap orang seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, dan kebersihan rambut” (Suharjana, 2012:192).

e) Mengonsumsi suplemen penambah daya tahan tubuh

Mengonsumsi suplemen yang dapat memperkuat daya tahan tubuh seperti vitamin C (*sodium ascorbate*), vitamin B3 (*nicotinamide*), vitamin B5 (*dexpanthenol*), vitamin B6 (*pyridoxine hcl*), vitamin E (*alpha tocopheryl*), *zinc picolinate*, dan *sodium selenite*, dapat meningkatkan kinerja sistem imun dan melawan infeksi yang disebabkan oleh virus maupun bakteri, termasuk infeksi virus corona. Disisi lain vitamin B3, B5, dan B6 juga dapat memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak akibat sakit.

D. Simpulan

Berdasarkan data hasil observasi perilaku masyarakat dalam penerapan protokol kesehatan minggu pertama dan minggu kedua, dapat disimpulkan bahwa masyarakat belum peduli terhadap bahayanya penyebaran virus corona, sehingga banyak orang yang tidak mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Cara berfikir masyarakat yang seperti ini disebut bias kognitif yang selalu terjadi kesalahan dalam berfikir dan menafsirkan suatu hal. Untuk menghindari bias kognitif, terutama dalam kasus wabah covid-19 ini, masyarakat harusnya lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan dan bertindak, agar semua yang dilakukan tidak memberikan efek negatif untuk orang lain, terutama dalam hal kegiatan yang sehari-hari dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan harus mematuhi protokol kesehatan. Upaya pencegahan virus corona ini penting dilakukan karena dapat menekan angka penurunan covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Buana, Dana Riska. “*Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) Dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*”. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar’i* 7, no. 3 (2020): 217-226.
- Handayani, Diah, et al. “*Penyakit Virus Corona*”. *Jurnal Respirologi Indonesia* 40, no. 2 (2020): 66-129.
- <https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2020/08/10/426/positif-baru-96-orang-covid-19-aceh-menjadi-674-kasus.html> (Akses 29 November 2020)

- <https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2020/11/27/477/kasus-konfirmasi-baru-menurun-satgas-covid-19-nasional-apresiasi-aceh.html> (Akses 29 November 2020)
- Meihartati, Tuti, et al. *Pentingnya Protokol Kesehatan Keluar Masuk Rumah Saat Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat RT 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur*. <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/pengmas/article/view/155> (Akses 12 November 2020)
- Mona, nailul. “*Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus penyebaran Virus Corona di Indonesia)*”. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan* 2, no. 2 (2020): 117-125.
- Siahaan, Riana Frisca. “*Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan dan Pengolahan Pangan Yang Tepat*”. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera* 15, no. 2 (2017): 57-64.
- Suharjana. “*Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter*”. *Jurnal pendidikan karakter* 2, no 2 (2012): 189-201.