

ANALISIS KONDISI KESEHATAN BERDASARKAN PERSEPSI HIDUP SEHAT SAAT PANDEMI COVID-19 PADA ORANG DEWASA

*Laily Hanifah¹⁾, Sekar Elok Febrianty²⁾, Nur Asniati Djaali³⁾

^{1,2)} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

³⁾ Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: lailyhanifah@upnvj.ac.id, Jakarta, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.875>

ABSTRAK

COVID-19 menimbulkan perubahan pada status psikologis antara lain meningkatnya kecemasan, stress, dan ketakutan yang berakibat pada gangguan kualitas tidur, keluhan somatik dan keluhan fisik, sehingga terbukti memperburuk kondisi kesehatan seseorang. Kondisi kesehatan ini sangat dipengaruhi oleh persepsi seseorang terhadap kesehatan itu sendiri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan kondisi kesehatan dengan persepsi menjalankan pola hidup sehat selama pandemi COVID-19. Desain penelitian adalah kroseksional dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan googleform. Instrumen untuk mengukur kondisi kesehatan dan persepsi gaya hidup sehat dikembangkan oleh peneliti dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sebagian besar responden adalah perempuan (72,7%), usia 20 – 29 tahun (60,4%), berpendidikan D3/D4/S1 (50,2%), memiliki kondisi kesehatan yang baik (72,7%), dan memiliki persepsi hidup sehat positif (96,8%). Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi hidup sehat dengan kondisi kesehatan dengan nilai p sebesar 0,048. Persepsi individu tentang pola hidup sehat yang baik dimasa pandemi covid-19 sangat membantu dalam meningkatkan imunitas, berperilaku hidup sehat, mengurangi stress dan kecemasan, serta mempertahankan hubungan sosial yang baik.

Kata kunci : kondisi kesehatan, persepsi hidup sehat

ABSTRACT

COVID-19 causes changes in psychological status, including increased anxiety, stress and fear that resulted in impaired sleep quality, somatic and physical complaints, thus deteriorate health condition. This health condition is strongly influenced by one's perception of health. The purpose of this study was to analyse the relationship between health conditions and perceptions of performing a healthy lifestyle during the COVID-19 pandemic. This study used cross-sectional design by using google form. The instrument to measure health conditions and perceptions of a healthy lifestyle was developed by researchers and considered as valid and reliable. Most of the respondents were women (72.7%), aged 20-29 years (60.4%), highly educated (50.2%), had good health conditions (72.7%), and have a positive perception of healthy life (96.8%). The results showed that there was a significant relationship between the perception of healthy living and health conditions with p value of 0.048. Individual perceptions of a good healthy lifestyle during the COVID-19 pandemic are very helpful in increasing immunity, healthy living behaviour, reducing stress and anxiety, as well as maintaining good social relationships.

Keyword : health status, healthy life perception.

PENDAHULUAN

Seluruh dunia saat ini menghadapi pandemi dari Coronavirus 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh *novel severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Sampai dengan tanggal 8 Mei 2021, COVID-19 sudah ada di 223 negara, menimpa 156.496.592 orang dan menyebabkan 3.264.143 meninggal. Pada tanggal yang sama, di Indonesia sudah ada 1.563.917 kasus dan 46.842 di antaranya meninggal (corona.go.id). Penyebab peningkatan trend kasus ini disebabkan karena masih rendahnya kepedulian dan kedisiplinan masyarakat terhadap pentingnya kesehatan di Indonesia. Pencegahan penyebaran COVID-19 dikenal sebagai 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan sabun. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk memutus penyebaran COVID-19 adalah dengan penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) melalui Peraturan Pemerintah No.21/2020. Kegiatan PSBB sudah dilakukan pada beberapa wilayah dengan angka kasus positif COVID-19 yang tertinggi di Indonesia. Banyak efek dari PSBB ini dalam kehidupan sehari-hari terutama kegiatan belajar, bekerja, dan beribadah harus dilakukan di rumah. Hanya saja gerak warga di luar tempat tinggalnya dibatasi dan hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

COVID-19 menimbulkan perubahan pada status psikologis antara lain meningkatnya kecemasan, stress, dan ketakutan yang berakibat pada gangguan kualitas tidur, keluhan somatik dan keluhan fisik. Kecemasan dan depresi meningkat dan telah terbukti memperburuk kualitas hidup pada pasien imunodefisiensi maupun pada pasien suspek COVID-19 (Pulvirenti et al., 2020; Nguyen et al., 2020). Penelitian di China menemukan dari 645 responden dilaporkan terjadi peningkatan pola hidup santai jika dibandingkan dari periode pra-COVID-sampai dengan saat pandemi COVID-19 dan signifikan secara statistik ($p < 0,05$), lebih dari 80% responden memiliki aktivitas fisik intensitas rendah atau sedang (Qi, et.al, 2020). Perubahan status psikologis selama masa pandemi ini berkaitan pula dengan persepsi masyarakat terhadap penyebaran penyakit COVID-19 yang terjadi. Peningkatan tajam penyebaran COVID-19 hingga saat ini dipengaruhi oleh kesediaan individu untuk menerapkan perilaku kesehatan yang bersifat preventif dan kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh *public risk perception* (Cori et al., 2020). Beberapa penelitian terbaru yang dipublikasikan di Lancet telah melaporkan gejala klinis pasien terinfeksi dengan COVID-19 dan memperkirakan penyebaran COVID-19 (Brooks et al., 2020; Chan

et al., 2020 & Huang et al., 2020). Namun, masih sedikit penelitian yang melaporkan dampak perubahan gaya hidup selama pembatasan sosial terhadap status kesehatan. Oleh karena itu, dilakukanlah survei untuk melihat kondisi status kesehatan menurut persepsi pola hidup sehat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan kondisi kesehatan dengan persepsi menjalankan pola hidup sehat selama pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *google form* dan disebar ke seluruh orang dewasa yang ada di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi (Jabodetabek) pada bulan November 2021. Jumlah seluruh responden yangterlibatadalah 187 orang dewasa.

Untuk mengukur kondisi kesehatan digunakan 7 pertanyaan, sedangkan persepsi gaya hidup sehat menggunakan 12 pertanyaan dengan skala likert. Kedua instrumen dinyatakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Terdapat juga beberapa data karakteristik responden yaitu jenis kelamin, usia, dan pendidikan yang dianalisis secara deskriptif. Protokol penelitian ini juga telah dinyatakan lolos kaji etik pada tanggal 2 November 2021 dengan nomor rekomendasi 458/XI/2021/KEPK. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan Uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara persepsi hidup sehat dengan kondisi kesehatan.

Setelah dinyatakan lolos kaji etik pada tanggal 2 November 2021 (No: 458/XI/2021/KEPK), maka instrumen yang sudah disusun dilakukan uji validitas dan reliabilitas di hari yang sama. Hasil uji tersebut menjadikan beberapa pertanyaan dihapus karena tidak valid dan reliabel. Instrumen yang sudah direvisi sesuai uji coba lalu mulai disebar ke responden di seluruh Jabodetabek melalui *google form* pada tanggal 3-8 November 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden yang merespon kuesioner online dalam penelitian ini berjumlah 187 orang berusia 20-59 tahun di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi (Jabodetabek).

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Demografi, Kondisi Kesehatan dan Persepsi Hidup Sehat Orang Dewasa di Jabodetabek Tahun 2021

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin		
Perempuan	136	72,7
Laki-laki	51	27,3
Usia (tahun)		
20-29 tahun	113	60,4
30-39 tahun	14	7,4
40-49 tahun	30	16,1
50-59 tahun	30	16
Pendidikan		
SMP/SMA/D1	82	43,8
D3/4/S1	94	50,2
S2/S3	11	6
Kondisi kesehatan		
Buruk	51	27,3
Baik	136	72,7
Persepsi hidup sehat		
Negatif	6	3,2
Positif	181	96,8

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebesar 72,7% (136 orang) responden berjenis kelamin perempuan, 60,4% (113 orang) responden berusia pada rentang 20 – 29 tahun, 50,2% responden memiliki pendidikan terakhir D3/D4/S1, 43,8% memiliki pendidikan terakhir SMA/MA, sisanya S2/3. Selain itu, sebagian sebesar 72,7% (136 orang) responden memiliki kondisi kesehatan yang baik serta 98,3% (393 orang) responden memiliki persepsi hidup sehat yang positif.

Tabel 2. Hubungan Antara Persepsi Hidup Sehat dengan Kondisi Kesehatan Orang Dewasa di Jabodetabek Tahun 2021

Persepsi Hidup Sehat	Kondisi Kesehatan				Total		P value
	Buruk		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Negatif	4	66,7	2	33,3	6	100	0,048
Positif	47	26,0	134	74,0	181	100	

Dalam penelitian ini, kondisi kesehatan diberikan kategori buruk sebagai kesimpulan dari 7 (tujuh) pertanyaan, kondisi kesehatannya tidak baik, membatasi aktivitas, atau selalu mengalami keterbatasan aktivitas. Kondisi kesehatan termasuk dalam kategori baik, apabila kondisi kesehatannya baik, tidak membatasi aktivitas, atau tidak mengalami keterbatasan aktivitas.

Persepsi hidup sehat termasuk kategori negatif, apabila dari 12 pertanyaan yang diajukan, responden menjawab lebih dari setengah pertanyaan dengan sangat tidak setuju dan tidak setuju. Persepsi hidup sehat termasuk kategori positif, apabila responden menjawab lebih dari setengah pertanyaan dengan setuju dan sangat setuju. Berdasarkan hasil tabulasi silang di Tabel 2 diketahui bahwa kondisi kesehatan responden yang baik lebih besar pada responden dengan persepsi hidup sehat (74%). Berdasarkan hasil analisis didapatkan P value sebesar 0,048, artinya terdapat hubungan persepsi hidup sehat dengan kondisi kesehatan.

Salah satu persepsi hidup sehat dalam penelitian ini adalah olahraga selama 30 menit. Salah satu efek dari PSBB dalam kehidupan sehari-hari adalah terbatasnya ruang gerak warga di luar tempat tinggalnya, termasuk olahraga. Hal itu sejalan dengan penelitian Moriarty, et.al (2021) pada 550 mahasiswa dari universitas negeri di Midwestern Amerika Serikat yang menemukan bahwa 60,7% responden tidak melakukan olahraga sama sekali atau olahraga kurang dari 30 menit, 80,9% tidur lebih dari 6 jam per hari dan 93,1% menghabiskan waktu untuk berhubungan dengan teman dan keluarga. Sejalan dengan kecenderungan tersebut, di mana warga dianjurkan untuk tetap berolahraga selama pandemi, akhirnya mulai banyak olahraga dilakukan di rumah secara mandiri, atau mendengarkan instruksi dari pelatih secara online atau bahkan membangun tempat olahraga/gym sendiri di rumah.

Studi lainnya yang dilakukan Blom, et.al (2021) pada 5599 pekerja di Swedia menemukan bahwa selama 2 kali gelombang Covid-19, kebanyakan responden hanya sedikit yang mengalami perubahan gaya hidupnya, termasuk waktu yang digunakan untuk duduk, merokok, diet, konsumsi alkohol, aktivitas harian dan olahraga. Responden yang melaporkan perubahan positif untuk duduk 5%, aktivitas harian 9%, olahraga 10%, sedangkan yang melakukan perubahan negative untuk duduk ada 18%, aktivitas harian 20% dan olahraga 20%. Demikian juga halnya dengan perubahan positif untuk diet 7%, merokok 3% dan minum alkohol 8%, sedangkan perubahan ke arah negative untuk diet ada 5% dari seluruh responden, 1% merokok dan 3% minum alkohol.

Perubahan negatif dalam gaya hidup merupakan masalah kesehatan masyarakat. Untuk memperkuat ketahanan masyarakat dan individu untuk pandemi ke depannya haruslah fokus ke arah promosi gaya hidup sehat terutama pada masyarakat dengan gaya hidup tak sehat. Studi di Arab Saudi menemukan bahwa pembatasan yang dilakukan selama pandemi Covid-19 berdampak terhadap gaya hidup negatif, misalnya mengurangi aktivitas fisik, meningkatkan perilaku merokok dan minum alkohol serta tingkat stress (Znazen, et.al., 2021). Temuan utama dari survei lintas negara yang dilakukan Manjunath, et.al (2021) adalah bahwa pengaruh hubungan interpersonal dan persepsi baik mengenai kesehatan memiliki pengaruh bermakna dalam mengadopsi gaya hidup sehat.

Pembahasan

Menurut Kotler (dalam Sinaga et al., 2021) persepsi merupakan suatu proses individu untuk memilih, mengorganisasikan, dan menafsirkan informasi yang didapat untuk menciptakan gambaran yang bermakna tentang suatu hal. Makna persepsi lainnya adalah proses internal individu untuk memilih, mengorganisasikan, dan menafsirkan rangsangan dari lingkungan yang akan mempengaruhi perilaku individu. Persepsi muncul disebabkan adanya respon terhadap stimulus yang diterima. Stimulus akan masuk ke dalam otak, lalu diartikan, ditafsirkan, dan diberi makna melalui suatu proses sehingga menghasilkan persepsi. Individu menafsirkan stimulus cenderung sesuai dengan keadaannya sendiri. Persepsi dapat timbul karena adanya dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh proses pemahaman sesuatu termasuk sistem nilai, tujuan, kepercayaan, dan tanggapannya terhadap hasil yang dicapai. Sedangkan faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Persepsi akan timbul oleh kedua faktor ini dan dimulai dengan komunikasi (Sinaga et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Dryhurst et al. (2020) tentang *Risk Perceptions of COVID-19 Around The World*, didapatkan bahwa individu yang hanya mendapatkan informasi tentang virus COVID-19 dari media massa, teman, dan keluarga akan memiliki persepsi serta pemikiran bahwa tindakan pemerintah tidak efektif, sehingga kepedulian untuk menerapkan perilaku preventif menjadi rendah. Sedangkan seseorang yang memiliki pengalaman pribadi dan langsung merasakan risiko yang jauh lebih tinggi terhadap dampak kesehatan karena Covid-19, membantu individu tersebut untuk memiliki persepsi dan penafsiran yang lebih baik terhadap situasi pandemik saat ini. Selain itu faktor

pengalaman, sosial, dan budaya juga akan mempengaruhi persepsi individu terhadap risiko Covid-19, sehingga mempengaruhi motivasi diri untuk menerapkan *preventive health behaviors*. Persepsi responden dalam penelitian ini terkait pentingnya gaya hidup sehat dalam meningkatkan sistem imun termasuk di dalamnya persepsi responden terkait komponen hidup sehat, di antaranya yaitu praktik kebiasaan hidup sehat, termasuk makanan sehat, konsumsi air putih cukup, olahraga setiap hari, rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, kegiatan mengurangi stres dan kecemasan, kualitas tidur yang baik dan mempertahankan hubungan sosial.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Studi ini menunjukkan bahwa persepsi hidup sehat berhubungan dengan kondisi kesehatan seseorang ($p_v = 0,048$). Persepsi individu tentang pola hidup sehat yang baik dimasa pandemi covid-19 sangat membantu dalam meningkatkan imunitas, berperilaku hidup sehat, mengurangi stress dan kecemasan, serta mempertahankan hubungan sosial yang baik. Di masa pandemi sekarang ini, melakukan olahraga secara teratur minimal selama 30 menit menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Aktifitas bergerak yang kurang selama pandemi oleh karena semua kegiatan dilakukan di rumah membuat seseorang harus memberikan perhatian khusus terhadap olahraga rutin agar kondisi kesehatan terjaga dengan baik.

REFERENSI

- Blom, V.; Lönn, A.; Ekblom, B.; Kallings, L.V.; Väisänen, D.; Hemmingsson, E.; Andersson, G.; Wallin, P.; Stenling, A.; Ekblom, Ö.; et al. 2021. Lifestyle Habits and Mental Health in Light of the Two COVID-19 Pandemic Waves in Sweden, 2020. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 3313
- Brooks, S.K.; Webster, R.K.; Smith, L.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N.; Rubin, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet* 2020. [CrossRef] *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 2381 12 of 12.
- Chan, J.F.; Yuan, S.; Kok, K.H.; To, K.K.; Chu, H.; Yang, J.; Xing, F.; Liu, J.; Yip, C.C.; Poon, R.W.; et al. A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: A study of a family cluster. *Lancet* 2020. [CrossRef].
- Cori, L., Bianchi, F., Cadum, E., Anthonj, C. (2020). Risk perception and COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3114; doi:10.3390/ijerph17093114.

Corona.go.id, diakses tanggal 9 Mei 2021.

Dryhurst, S., Schneider, C.R., Kerr, J., Freeman, A.L.J., Recchia, G., Bles, A.M., Spiegelhalter, D., Linden, S. (2020). Risk perceptions of COVID-19 around the world. *Journal of Risk Research*, DOI:10.1080/13669877.2020.1758193.

Huang, C.; Wang, Y.; Li, X.; Ren, L.; Zhao, J.; Hu, Y.; Zhang, L.; Fan, G.; Xu, J.; Gu, X.; et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, china. *Lancet* 2020. [CrossRef]

Manjunath, NK, Majumdar, V., Rozzi, A., Huiru, W., Mishra, A., Kimura, K., Nagarathna, R. Nagendra, HR. Health Perceptions and Adopted Lifestyle Behaviors During the COVID-19 Pandemic: Cross-National Survey. *JMIR Form Res* 2021; 5(6)

Moriarty, T.; Bourbeau, K.; Fontana, F.; McNamara, S.; Pereira da Silva, M. 2021. The Relationship between Psychological Stress and Healthy Lifestyle Behaviors during COVID-19 among Students in a US Midwest University. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 4752. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094752>

Nguyen, HC. Nguyen, MH, Do, BN, Tran, CO, Nguyen, TTP, Pham, KM. 2020. People with suspected Covid-19 symptoms were more likely depressed and had lower health related quality of life: the potential benefit of health literacy. *Journal of clinical medicine* 9(4)

Pulvirenti, F., Cinetto, F., Milito, C., Bonanni, L., Pesce, AM. 2020. Health related quality of life in common variable immunodeficiency Italian patients switched to remote assistance during the Covid-19 pandemic. *The journal of allergy and clinical immunology: in practice* 8(6), 1894-1899

Qi, M., Li, P., Moyle, W., Weeks, B., Jones, C. 2020. Physical Activity, Health-Related Quality of Life, and Stress among the Chinese Adult Population during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17:6494

Sinaga, LRV., Sianturi, E., Maisyarah, M., Amir, N., Simamora, JP., Ashriady., dan Hardiyati. 2021. *Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku*. Medan: Yayasan Kita Menulis

Znazen, H.; Slimani, M.; Bragazzi, N.L.; Tod, D. The Relationship between Cognitive Function, Lifestyle Behaviours and Perception of Stress during the COVID-19 Induced Confinement: Insights from Correlational and Mediation Analyses. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 3194. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063194>