



Masalah Dan Strategi Koping Penyintas Covid

Srimiyati¹, Betty Elisabet Gultom², Ketut Suryani^{3*}

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas Palembang

Email: ¹srimiyati@ukmc.ac.id, ^{3*}suryani@ukmc.ac.id

Abstract

Background: a pandemic has hit the whole world, including Indonesia, the current pandemic is covid-19. Covid-19 is a virus caused by the SARS coronavirus (SARS CoV-2). The Covid-19 virus is spread through the saliva of person who is positive for covid-19. Due to the easy spread process, many people are infected with the virus, causing death. There are many experiences by someone infected with the Covid-19 virus, ranging from physical, psychological and economic complaints. One of the complaints often experiences is the fear of dying when infected with this virus. Objective: This study aims to analyze and dig deeper into a person's experience regarding the problems and strategies of Covid-19 survivor. Method: The research method that the researcher uses is qualitative using a phenomenological approach. The data collection process was carried out by means of interviews/indept interviews using interview guidelines. The process of sampling technique used is purposive sampling. The research process that has been carried out has obtained 5 participants who have declared data saturation. The results of the study: based on the results of the research that the researchers had conducted, three themes were found as follows: 1) Constraints experienced by survivors while suffering from covid-19, 2) health problems experienced after recovering from covid-19, 3) efforts made by survivors.

Keywords: Covid-19, Phenomenology, Survivors

Abstrak

Latar Belakang: pandemik melanda seluruh dunia, termasuk indonesia. Pandemi yang terjadi sekarang adalah Covid-19. Covid-19 adalah suatu virus yang disebabkan oleh SARS Coronavirus (SARS CoV-2). Virus covid-19 menyebar melalui percikan air liur dari seseorang yang positif covid-19. Karena proses penyebaran yang mudah menyebabkan banyaknya orang yang terinfeksi virus tersebut, sampai menyebabkan kematian. Banyak pengalaman yang dialami seorang yang terinfeksi virus covid-19, mulai dari keluhan secara fisik, psikologis dan ekonomi. Salah satu keluhan sering dialami adalah rasa takut meninggal saat terinfeksi virus ini. Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menggali lebih dalam terkait pengalaman seseorang tentang masalah dan strategi penyintas covid-19. Metode: Metode Penelitian yang peneliti gunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara/indept interview menggunakan pedoman wawancara. Proses teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Proses penelitian yang sudah dilakukan didapatkan partisipan sebanyak 5 orang yang sudah dinyatakan saturasi data. Hasil penelitian: berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan didapatkan tiga tema sebagai berikut 1)

Penulis Korespondensi:

Ketut Suryani | suryani@ukmc.ac.id

Kendala yang dialami penyintas selama menderita covid-19, 2) masalah kesehatan yang dialami setelah sembuh dari covid-19, 3) upaya yang dilakukan penyintas.

Kata Kunci: Covid-19, Fenomenologi, Penyintas

PENDAHULUAN

Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang di sebabkan oleh coronavirus jenis baru (Rusman, 2021). Pandemi didefinisikan bagaikan epidemi yang terjadi disemua daerah didunia, ataupun di tempat yang amat luas, melintasi batasan internasional. Covid-19 merupakan jenis virus ketujuh yang telah diidentifikasi mampu menginfeksi manusia, yang selanjutnya virus ini diberi nama korona virus sindrom pernapasan akut berat 2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 disingkat SARS-CoV-2 (Marzuki, 2021, p. 03)

Gejala yang dialami oleh orang yang terinfeksi covid-19 yaitu demam, sesak napas, dan batuk (Rusman, 2021). Pandemi covid-19 akan berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial, psikologis termasuk juga pendidikan. Covid-19 dapat menyebar dari orang ke orang melalui percikan-percikan droplet dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terjangkit covid-19 batuk, orang yang menyentuh benda atau permukaan tersebut (Rusman, 2021)

Data prevalensi covid-19 menurut WHO pada tanggal 24 November 2021 sebanyak 258.164.425 kasus dengan 5.166.192 kematian yang tersebar di 204 Negara. Sedangkan di Indonesia 4.254.443 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan ada 143.766 kematian dan ada 4.102.700 yang sembuh dari Covid-19. pada tanggal 21 maret 2022 Menurut WHO secara global angka terkonfirmasi sebanyak 469.212.705. sedangkan di indonesia angka terkonfirmasi positif covid-19 pada tanggal 10 maret 2022 yang terkonfirmasi Covid-19 sebanyak 5.847.900, yang sembuh 5.296.634. (WHO,2022). Data Sumatera selatan pada tanggal 9 maret 2022 kasus yang terkonfirmasi Covid-19 79.078 jiwa, kasus kematian 3.329 jiwa,kasus yang sembuh68.950 dan kasus aktif sebanyak 6.884 jiwa. Data kota Palembang pada tanggal 9 maret 2022 terkonfirmasi Covid-19 43.125 jiwa,kasus kematian 1.269 jiwa,kasus sembuh 36.660 jiwa dan kasus aktif 5.196 jiwa. (Dinkes Palembang).

Berdasarkan data prevalensi diatas sampai tahun 2022 masih banyak yang terkonfirmasi Covid 19. Tetapi sudah banyak juga sembuh. Karena banyak yang terkonfirmasi Covid-19 maka banyak pengalaman yang akan dialami seseorang yang terinfeksi virus tersebut. Pengalaman adalah suatu kejadian yang dialami seseorang secara alami ada situasi tertentu. Pengalam yang terjadi dapat menjadikan seseorang bias lebih baik ataupun biasa lebih buruk. (Jhon, 2010, p. 83). Proses pengalaman yang dialami seseorang akan banyak timbul dampak diataranya rasa cemas, takut, bahkan depresi. Covid-19 dapat menyebabkan kecemasan dan ketakutan bagi semua orang. Banyak sekali yang mempengaruhi dampak dari pengalaman seseorang diantara factor dari diri sendiri dan factor dari luar diri atau lingkungan (Jannah *et al.*, 2020, p. 37).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didapatkan pada seorang partisipan mengatakan bahwa banyak masalah yang dialami setelah sembuh dari covid-19 seperti sering batuk, mudah lelah. Selain ada upaya yang dilakukan setelah sembuh seperti rajin olah raga, minum vitamin dan banyak berdoa. Berkait pernyataan partisipan: *“ saya itu setelah sembuh bnyak banget yang tak rasakan,,kayak cepat capek, sering pusing. Trus selain itu sering batuk-batuk da gak sembuh-sembuh sampai sekarang. Karena sering capek sering batuk-batuk ya...sekarang saya lebih sering nimumvitamin, lebih banyak istirahat dan mengurangi kerja berat, dan sekarang lebih banyak berdoa”*

Berdasarkan hasil pendahuluan yang didapatkan banyak sekali masalah yang dialami oleh seseorang yang sudah sembuh dari Covid-19. Berdasarkan data di atas maka peneliti ingin meneliti tentang masalah dan strategi coping pada penyintas Covid-19. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menggali lebih dalam terkait pengalaman tentang masalah dan strategi penyintas covid-19.

METODE

Proses penelitian yang dilakukan dengan kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggali fenomena yang dialami secara nyata secara mendalam. (Yusuf *et al.*, 2017, p. 21). Sedangkan pendekatan fenomenologi adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk menggali fenomena secara alami (Creswell, 2018, p. 105). Topik penelitian ini tentang masalah yang dialami seseorang penderita yang sudah sembuh dari covid. Tempat penelitian yang dilakukan di Palembang, dan proses penelitian dilakukan pada Juli 2021. Sampel pada penelitian ini adalah seorang yang pernah menderita covid 19 tetapi sudah sembuh, minimal sudah 3 bulan sembuh. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan melakukan penelitian dengan cara wawancara mendalam atau *in depth interview* satu persatu setiap responden dengan menggunakan pedoman wawancara. Pada proses penelitian dan proses analisa, peneliti menerapkan konsep keabsahan data. Jumlah partisipan pada penelitian berjumlah 5 orang dan teknik analisa menggunakan analisa coalizi.

HASIL

1. Kendala Yang Dialami Penyintas Selama Menderita Covid-19

Kendala yang dialami penyintas selama menderita Covid-19. Semua partisipan mengungkapkan Kendala yang dialami selama menderita Covid-19. Kendala ini didapatkan dari satu kategori yakni kesulitan setelah sembuh dari Covid-19. Kategori ini didapatkan dari semua partisipan. Partisipan 1 dan 2 mengungkapkan susah untuk berinteraksi dan gak bisa keluar. Partisipan 3 mengungkapkan kendala yang dialami yaitu tidak bisa kemana mana sehingga pekerjaan atau aktivitas tidak berjalan seperti sedia kala dan tentunya harus jaga jarak. Partisipan 4 mengungkapkan kendala yang dialami yaitu kurang sosialisasi. Partisipan 5 mengatakan tidak bisa berkumpul dengan teman dan keluarga sehingga kurang sosialisasi. Pernyataan pada kategori dampak setelah sembuh dari Covid-19 sebagai berikut:

“Saya **tidak bisa melakukan interaksi** secara langsung hambatan juga bagi saya (P1).”

“Hambatannya itu e.... karena saya positif Covid-19 yah pastinya saya harus **jaga jarak** sama teman-teman saya (P1).”

“Hambatannya **gak bisa keluar** gak bisa kena sinar matahari(P2)

“E...susah apa yah suster yang **susah berinteraksi** (mengubah posisi tubu)(P2).”

“Pastinya ada (menggaruk kepala, menggelengkan kepala) salah satunya itu pekerjaan saya atau aktivitas saya tidak bisa seperti sedia kala dimana biasanya kan saya pergi ke pasarsaya **tidak bisa pergi kemana mana** (P3).”

“Saya harus **jaga jarak** dari orang-orang disekitar saya (P3).”

“Hambatan hambatannya (menggerakkan tangan, memegangrambut dan memiringkan kepala) itu lebih ke **kurang sosialisasian** antara teman sama keluarga yang saya maksud itu bertemusecara langsung yah (P4).”

“Kalau hambatannya sih yah tidak bisa berkumpul sama teman teman dan juga keluarga lebih tepatnya yah **kurang sosialisasi** (P5)

2. Masalah Kesehatan Yang Dialami Penyintas Setelah Sembuh Dari Covid-19

Masalah kesehatan yang dialami penyintas setelah sembuh dari Covid-19 merupakan pernyataan dari semua partisipan mengenai gangguan kesehatan yang dialami setelah penyintas sembuh dari Covid-19. Semua partisipan mengatakan masalah kesehatan yang dialami penyintas. Masalah kesehatan yang dialami penyintas setelah sembuh dari Covid-19 teridentifikasi dari 3 kategori yaitu gangguan kesehatan, gangguan pernafasan, dan efek fisik. Dari partisipan 1, 2, dan 3 diperoleh gangguan kesehatan. Partisipan 1, dan 2 diperoleh gangguan pernafasan. Partisipan 4 dan 5 diperoleh efek fisik.

a. Gangguan Kesehatan

Gangguan kesehatan dialami penyintas yang sembuh dari Covid-19 yang didapatkan dari partisipan 1, 2, dan 3 yang mengatakan bahwa sebelum terkena Covid biasa biasa saja kalau beraktivitas tapi setelah terkonfirmasi dan sudah sembuh pada saat beraktivitas jadi mudah lelah. Pernyataan masalah kesehatan yang dialami penyintas terhadap gangguan kesehatan sebagai berikut:

*“Ada suster kalau sebelumnya saya beraktivitas itu merasa baik-baik saja tapi setelah saya sembuh dari Covid saya merasa jadi **mudah lelah** (P1).”*

*“Ada sih suster sekarang tuh saya kalau beraktivitas itu sangat **mudah lelah** padahal sebelumnya biasa saja (P2).”*

*“Kalau setelah sembuh dari Covid ini rasanya yah badan ini kaya ada pengaruhnya yah terlebih saya merasa bahwa e **mudah sekali lelah** ketika saya beraktivitas (P3).”*

b. Gangguan Pernafasan

Masalah yang dialami penyintas yang diungkapkan partisipan 1 dan 2 adalah gangguan pernafasan yang mengatakan jadi lebih sering batuk terutama pada saat cuaca dingin. Pernyataan masalah yang dialami penyintas terhadap gangguan pernafasan menurut partisipan sebagai berikut:

*“Saya setelah sembuh itu jadi lebih **sering batuk** terutama pada saat cuaca dingin dan bahkan sampai sekarang masih batuk (P1).”*

*“Batuk suster sampai sekarang saya masih **sering batuk** itu aja sih suster yang saya alami sekarang (P2).”*

c. Gangguan Fisik

Gangguan fisik yang dialami penyintas yang sembuh dari Covid-19 yang diungkapkan partisipan 4 dan 5 menyatakan biasa saja tidak ada yang berbeda. Pernyataan masalah yang dialami penyintas pada gangguan fisik sebagai berikut:

*“Kalau yang saya rasain sih **biasa aja** suster tidak ada yang berbeda (P4).”*

*“Apa yah kalau dalam hal kesehatan e gak ada sih suster **biasa aja** (P5).”*

3. Upaya Yang Dilakukan Penyintas

Upaya yang dilakukan penyintas setelah sembuh dari Covid-19 merupakan ungkapan dari semua partisipan. Upaya yang dilakukan penyintas yang sudah sembuh dari Covid-19 didapatkan dari 4 kategori yaitu pola istirahat, pola aktivitas, pola hidup sehat dan secara spiritual.

a. Pola Istirahat

Pola istirahat didapatkan dari 2 Partisipan. Partisipan 1 mengungkapkan ketika saya merasa lemah saya tidak menuntut untuk ikut dalam kegiatan apapun jadi kalau saya sudah merasa lelah saya harus istirahat yang cukup. Partisipan 3 mengungkapkan upaya yang dilakukan setelah sembuh dari Covid-19 yaitu istirahat yang cukup intinya. Pernyataan pada kategori pola istirahat dalam upaya yang dilakukan penyintas sembuh dari Covid- 19 sebagai berikut:

*“Upaya yang pertama yah, **istirahat yang cukup**(menggerakkan kaki) (P3).*

*“Saya tidak menuntut untuk ikut kegiatan saya **istirahat yang cukup** (P1).”*

b. Pola Aktivitas

Upaya yang dilakukan penyintas setelah sembuh dari Covid-19 yang kedua adalah pola aktivitas sebagai berikut:

*“Supaya saya tetap sehat saya juga harus **olahraga** (P1).”*

*“**Rajin berjemur** untuk kena sinar matahari (*mengubahposisi tubuh dan memutar kepala*) (P2).”*

*“**Berjemur** intinya yang disarankan oleh dokter (P3).”*

*“**Berolahraga** kalau saya lakukan selama ini senam kecilaja sih supaya tubuh ini berkeringat (P3).”*

c. Caranya mengonsumsi vitamin

Pola hidup sehat adalah upaya yang dilakukan penyintas setelah sembuh dari Covid-19 yang didapatkan dari partisipan 3, 4, dan 5 mengungkapkan upaya yang dilakukan dalam kategori pola hidup sehat yaitu teratur minum vitamin baik yang diberikan dokter dan ada juga obat dari luar maksudnya itu obat herbal. Partisipan 4 juga mengungkapkan lebih jaga kesehatan. Pola hidup sehat didapatkan dari 3 partisipan adapun pernyataan yang disampaikan sebagai berikut:

*“**Minum vitamin** harus teratur (P3).”*

*“**Minum obat** Tapi minum obatnya lebih ke minum vitamin(*menggerakkan tangan, melihat keatas*)(P4).”*

*“lebih e...**Jaga kesehatan** suster (P4).”*

*“**Minum obat** harus tepat waktu terus juga ada konsumsi obat-obat dari luar dan berdoa (*mata menoleh kekiri*) (P5).”*

d. Cara Spiritual

Spiritual didapatkan dari 4 partisipan. Partisipan 1 mengatakan lebih kuat berdoa. doa novena dan doa kerahiman. Partisipan 3, 4, dan 5 mengatakan tidak lupa untuk berdoa. Pernyataan yang diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut:

*“Lebih kuat **berdoa** walaupun memang biasanya sudah rutinitas contohnya pagi harus ikut missa (*sambil batuk*) harus ibadat sore, rosario saya menambahklan doa-doa novena daatau doa kerahiman (P1).”*

*“Dan tidak lupa **berdoa** (P3).”*

*“Tidak lupa juga **berdoa** (P4).”*

*“**Berdoa** (*melipat tangan*) jangan pikirkan hal-hal yang membuat kita dawn kaya gitu nah (P5).”*

PEMBAHASAN

Tema 1: Kendala yang dialami penyintas selama menderita Covid-19 dalam penelitian ini digambarkan dari pernyataan yang didapatkan dari satu kategori yakni kendala setelah sembuh dari Covid. Kendala merupakan suatu kondisi atau keadaan yang dapat membatalkan suatu target yang ingin dicapai (KBBI, 2020).

Pada kategori kesulitan setelah sembuh dari Covid diperoleh kendala yang dialami penyintas dengan ungkapan gak bisa pergi kemana-mana. Gak bisa kemana-mana maksudnya itu dengan kondisi positif Covid jadi semua aktivitas yang biasa dilakukan sekarang semuanya tidak bisa lagi jadi saya hanya bisa dikamar isolasi dan gak bisa keluar dimana yang biasanya tiap hari Selasa saya itu harus belanja kebutuhan asrama ke grosir namun sekarang semuanya tidak bisa saya lakukan saya hanya bisa memberikan tanggung jawab saya kepada orang lain. Kendala tidak bisa melakukan interaksi pada penelitian ini didapatkan dari dua partisipan yang mengatakan bahwa penyintas tidak bisa berinteraksi secara langsung kepada teman-teman dan juga kepada keluarga. Sehingga biasanya teman maupun keluarga hanya bisa berkomunikasi lewat Chat Wa maupun aplikasi Zoom.

Pada kategori kendala setelah sembuh dari Covid -19 diperoleh ungkapan partisipan yang mengatakan tidak bisa melakukan interaksi secara langsung. Yang dimaksud secara langsung itu yaitu tidak bisa bertatap muka walaupun memang komunikasi tetap lancar tapi melalui WA Chat tanpa bisa bertemu mereka. Internet merupakan produk teknologi yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat dimana internet dapat memunculkan jenis interaksi sosial baru yang berbeda dengan interaksi sosial sebelumnya. Jika sebelumnya masyarakat berinteraksi *Face to face communication* maka sekarang ini masyarakat berinteraksi didalam dunia maya atau melalui interaksi sosial online (Syam, 2016, p. 1). Selain itu ada Kendala kurang bersosialisasi didapatkan dari dua partisipan yang mengatakan tidak bisa bersosialisasi baik sama teman-teman maupun orang dekat atau masyarakat luar. Sosialisasi adalah sebuah proses penamaan suatu kebiasaan tentang nilai dan aturan dari suatu generasi ke generasi lainnya dalam sebuah kelompok atau masyarakat. (Rusyan, Winarmi and Hermawan, 2020, p. 208).

Kendala yang dialami penyintas selama menderita Covid-19 sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aslamiyah and Nurhayati (2021, p. 60) dengan tema dampak perubahan psikologis penurunan motivasi dimana penyintas merasa takut sehingga mengalami penurunan motivasi untuk menjalani aktivitas seperti biasanya setelah mengetahui dirinya terpapar Covid-19, pasien kedua mengatakan ada rasa takut saya untuk menularkan virus kepada keluarga. Kendala jaga jarak didapatkan dari tiga partisipan yang mengatakan yang biasanya pergi kepasar untuk membeli kebutuhan asrama tapi sekarang tidak bisa lagi harus menjaga jarak.

Tema 2: Masalah kesehatan yang dialami penyintas setelah sembuh dari Covid-19 dalam penelitian ini dapat digambarkan dari pernyataan partisipan yang menyatakan masalah kesehatan yang dialami oleh penyintas setelah sembuh dari Covid-19. Masalah tersebut diantaranya gangguan kesehatan hal tersebut didukung oleh pernyataan partisipan yang mengatakan kalau sebelumnya saat beraktivitas biasa saja namun setelah sembuh dari Covid-19 jadi mudah lelah. Gangguan pernafasan didapatkan dari partisipan yang mengatakan setelah sembuh jadi lebih sering batuk terutama pada saat cuaca dingin. Respon fisik dinyatakan partisipan yang didukung dengan pernyataan partisipan kalau yang saya rasain sih biasa saja tidak ada yang berbeda.

Semua masalah kesehatan yang dialami penyintas setelah sembuh dari Covid-19 merupakan tantangan tersendiri bagi penyintas. Masalah yang dialami penyintas, mudah lelah, sering batuk namun ada juga beberapa penyintas yang tidak mengalami masalah

dalam kesehatannya setelah sembuh dari Covid-19. Meskipun sudah dinyatakan sembuh dari Covid-19 sebagian besar penyintas masih merasakan efek dari Virus ini yakni kelelahan. Perasaan lelah yang dirasakan tersebut dilaporkan oleh ribuan penyintas. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyebutkan pasien covid-19 yang tidak memiliki penyakit bawaan akan sembuh dalam waktu dua minggu dan bisa sampai enam minggu pada kasus serius (Kompas, 2021). Masalah lain yang dialami penyintas setelah sembuh dari Covid 19 adalah gangguan pernafasan yakni sering batuk terutama pada saat cuaca dingin. Batuk adalah reflek fisiologis artinya refleksi yang normal. Batuk berfungsi untuk membersihkan tenggorokan dan saluran pernafasan atau dengan kata lain untuk melindungi benda-benda asing yang masuk ke saluran nafas dapat terangkat dengan kita batuk (Sembiring, 2018, p. 11).

Banyak orang masih beranggapan covid-19 identik dengan penyakit pernafasan sehingga ketika penyintas mengalami long Covid gejala yang akan dialaminya hanyalah gangguan pernafasan. Faktanya sesak nafas, kesulitan bernafas ataupun gangguan pernafasan merupakan gejala-gejala long Covid yang paling banyak dikeluhkan oleh penyintas hal ini disebabkan oleh paru-paru dan sistem pernafasan merupakan salah satu target utama infeksi Covid-19. Tidak hanya gangguan pernafasan yang dapat dilihat secara klinis fenomena long Covid pada sistem pernafasan juga dapat dilihat dari adanya fibrosis paru dan pneumonia (Sasongko, 2021).

Sebagian penyintas yang sembuh dari Covid-19 juga mengatakan tidak merasakan perubahan apapun pada kesehatannya dengan pernyataan yang diungkapkan partisipan kalau yang saya rasain sih biasa saja tidak ada yang berbeda. Berdasarkan studi-studi yang ada, para ahli meyakini bahwa semakin berat gejala yang penyintas alami pada saat terinfeksi Covid-19, semakin tinggi pula kemungkinan penyintas untuk mengalami *Long-Covid*. Fenomena dari *Long Covid* ini sendiri dapat terjadi karena beberapa faktor penyebab. Faktor yang pertama adalah adanya kerusakan organ yang secara langsung disebabkan oleh infeksi virus. Faktor yang kedua adanya kerusakan organ yang disebabkan oleh adanya reaksi peradangan sebagai respon tubuh terhadap infeksi virus. Faktor yang ketiga adalah adanya bekas luka pada organ tubuh, yang memang umum terjadi pada seseorang yang pernah mengalami penyakit berat atau kritis. Pada penelitian yang dilakukan Kamal *et al* (2021, p. 5) sebagian besar subjek yang sembuh dari Covid-19 mengalami masalah setelah CPR negatif dapat berupa gejala ringan seperti kelelahan, sakit kepala dan yang paling kritis fibrosis paru, stroke dan miokarditis. Namun yang paling banyak dilaporkan adalah kelelahan, kecemasan nyeri sendi dan sakit kepala.

Tema 3: Upaya yang dilakukan penyintas setelah sembuh dari Covid-19 dalam penelitian ini digambarkan dari pernyataan kelima partisipan untuk sembuh dari Covid-19. Upaya yang dilakukan penyintas didapatkan dari empat kategori. Pada kategori pertama yakni pola istirahat. Istirahat yang cukup tentunya akan membuat tubuh kita senantiasa bugar sehingga kita dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tidur, bersantai, menenangkan diri, menghilangkan segala tekanan dalam kerjaan atau menghindar sejenak dari masalah-masalah yang lainnya (Aziz, 2018, p. 59).

Pada kategori pola istirahat upaya yang dilakukan penyintas istirahat yang cukup. Istirahat yang cukup adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh tubuh agar tetap sehat dan menjaga organ tubuh agar dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Otak juga membutuhkan istirahat yang cukup agar dapat tetap berfungsi dengan baik, sehingga kecerdasan otak dapat terasah dan kemampuan berpikir cepat dapat maksimal (Findiani, 2011, p. 72). Salah satu cara yang perlu dilakukan agar tubuh tetap fit dan sehat adalah

istirahat yang cukup (Widiasworo, 2017, p. 159). Pada penelitian ini penyintas berupaya untuk istirahat yang cukup supaya setelah sembuh dengan pernyataan dari partisipan saya tidak menuntut untuk ikut kegiatan yang dimaksud

Kategori pola aktivitas upaya yang dilakukan penyintas untuk sembuh adalah rajin berjemur. Rajin berjemur dipagi hari, jika biasanya berjemur di pagi hari sering dilakukan anak-anak, tetapi sekarang orang dewasa pun mulai banyak yang melakukannya. Berjemur dibawah sinar matahari pagi mulai banyak dilakukan sebab dipercaya dapat melawan virus corona. Sinar matahari pagi yang membawa ultraviolet B akan bekerja sama dengan kolesterol dibawah permukaan kulit untuk membentuk vitamin D3. Vitamin D inilah yang menjadi sumber kekebalan tubuh hingga dapat mencegah penyakit autoimun seperti Covid-19 (Julkifli, Fatmawati and Rahman, 2020, p. 219). Selain itu upaya yang dilakukan penyintas berolahraga. Dengan berolahraga dapat mengurangi stres. Kegiatan fisik merangsang berbagai zat kimia dalam otak yang membuat lebih rileks dan juga akan merasa lebih bugar, percaya diri dan terhindar dari depresi bila berolahraga secara teratur (Hanifah, 2010, p. 25). Pada penelitian ini partisipan mengungkapkan upaya yang dilakukan itu berolahraga seperti halnya senam kecil aja sih supaya tubuh ini berkeringat. Senam kecil yang dimaksud disini itu menggerakkan kaki dan tangan pelan saja tidak harus melompat atau seperti yang ada di youtube.

Pada kategori pola hidup sehat upaya yang dilakukan penyintas setelah sembuh dari Covid yakni jaga kesehatan. Hidup sehat adalah menjaga dan merawat serta mengupayakan sejak awal agar tetap sehat sebelum sebelum penyakit hinggap ditubuh kita. Hidup sehat terjadi bukan secara instan tetapi merupakan suatu proses yang terus menerus, berkelanjutan dan tidak pernah berhenti selama masih hidup. Proses ini perlu dijaga dalam suatu pola hidup sehat yaitu hidup secara teratur, dan terkontrol (Wijaya, 2021, p. 33). Upaya yang dilakukan penyintas setelah sembuh dari Covid yaitu minum obat. Rajin minum obat hal ini diungkapkan oleh semua partisipan yah tentunya harus rajin minum obat yah selain obat dari dokter juga mengkonsumsi obat herbal seperti rebusan jahe merah yang diberikan oleh teman dan juga berbagai jenis Vitamin dari partisipan ada yang mengkonsumsi Vita Long-C, Imbost dan juga minum susu Bear Brand.

Pada kategori secara spiritual upaya yang dilakukan penyintas adalah berdoa. Berdoa adalah sesuatu yang sangat penting dan mendasar bagi kehidupan kerohanian dan perkembangan kehidupan rohani kita sebagai orang beriman. Berdoa dan mendengarkan serta melaksanakan sabda Tuhan adalah dua hal pokok dan sangat penting untuk memelihara dan menyuburkan kehidupan kerohanian kita. Jika dua hal tersebut tidak terhubung dalam kehidupan kita, kita tidak terhubung dengan Tuhan dan tanpa-Nya kita tidak dapat berbuat apapun.. Pada penelitian ini keempat partisipan mengungkapkan upaya yang dilakukan penyintas untuk sembuh dengan tidak pernah lupa untuk berdoa, pernyataan ini diungkapkan oleh partisipan yang percaya dengan berdoa dapat memberikan rasa nyaman dan pikiran yang positif. Pada penelitian yang dilakukan Azari (2020) pasien Covid-19 memiliki motivasi yang tinggi terhadap keinginan untuk sembuh. Pada penelitian ini upaya yang dilakukan penyintas setelah sembuh dari Covid-19 sudah cukup baik penyintas selalu berusaha untuk tetap optimis dan berfikir positif sehingga selalu meluangkan waktunya untuk selalu berdoa dan percaya bahwa mereka bisa

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Hasil penelitian ini didapatkan pengalaman penyintas terkait covid-19 didapatkan 3 tema diantara 1) kendala yang dihadapi, 2) masalah yang dihadapi

setelah sembuh dari covid-19, 3) upaya yang dilakukan setelah sembuh dari Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan disarankan bagi penyintas dapat menjadi pengalaman terkait covid-19. Selain itu menjadi gambaran upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah tertular atau terinfeksi virus covid-19 lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslamiyah, S. and Nurhayati (2021) ‘Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara’, *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 56–69. Available at: <https://journal.ar-raniry.ac.id/index.php/jrpm/article/view/664>.
- Azari, A.A. (2020) ‘Pengalaman Psikologis Ketidakberdayaan Post COVID-19 di Jember (Studi Kasus)’, *Medical Jurnal of Al Qodiri*, 5(2), p. 7. doi:10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v5i2.41.
- Aziz, A. (2018) *19 Keys Happy-Healthy-Wealthi 19 Kunci Hidup Sehat dan Bahagia*. Jakarta: Erlangga.
- Creswell, J.W. (2018) *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih Di Antara Lima Pendekatan*. Edited by Saifuddin Zuhri Qudsy. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jannah, R.J. et al. (2020) ‘Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review’, *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), pp. 33–37. Available at: https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=kecemasan+pasien+covid+yang+dirawat+di+rumah+sakit&btnG=.
- Julkifli, Fatmawati and Rahman, N. (2020) *Berkarya Bersama Ditengah Covid-19*. Jakarta: Ian Parepare Nusantara Press.
- Kamal, M. et al. (2021) ‘Assessment and characterisation of post-COVID-19 manifestations’, *International journal of clinical practice*, pp. 1–5. Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijcp.13746>.
- KBBI (2020) *Kendala*. Available at: <https://kbbi.web.id/kendala> (Accessed: 21 May 2021).
- Marzuki, I. (2021) *Covid-19 Seribu Satu Wajah*. JAKARTA: Yayasan Kita Menulis.
- Rusman, A.D.P. (2021) *Covid-19 dan Psikososial Masyarakat di Masa Pandemi*. JAKARTA: Penerbit NEM.
- Rusyan, A., Winarmi, W. and Hermawan, A. (2020) *Seri Pembaharuan Pendidikan Aktif Dan Inspiratif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sasongko, L.P. (2021) *Fenomena Long Covid pada Penyintas*. Available at: <https://www.indonesiare.co.id/en/article/fenomena-long-covid-pada-penyintas> (Accessed: 19 May 2021).
- Sembiring, S. (2018) *Mengapa Kita Batuk*. Bandung: Samuel Karta.com.
- Sutikno (2014) *Metode & Model – Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica.
- Syam, N. (2016) *Media Sosial Interaksi, Identitas dan Modal Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Widiasworo, E. (2017) *Smart Study Rahasia Sukses Belajar Dengan Mudah, Nyaman Tanpa Stress, Dan Tetap Menyenangkan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Yusuf, A. et al. (2017) *Riset Kualitatif Dalam Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.