

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Hakikat Perubahan Pola Hidup Sehat

Menurut Setiadi dalam penelitian Bambang Tejokusumo (2014) Masyarakat merupakan manusia yang senantiasa berhubungan (berinteraksi) dengan manusia lain dalam suatu kelompok. Kehidupan masyarakat yang selalu berubah (dinamis) merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari. Sehingga perubahan dalam masyarakat yang mempengaruhi sistem sosial, nilai, sikap, dan pola perilaku individu diantara kelompok. Perubahan dalam masyarakat pada prinsipnya merupakan suatu proses yang terus-menerus, artinya bahwa setiap masyarakat pada kenyataannya akan mengalami perubahan itu, akan tetapi perubahan antara masyarakat yang satu dengan masyarakat yang lain belum tentu sama. (Rukiat, Maturidi 2021).

Melihat kehidupan masyarakat yang selalu berubah seiring perkembangan zaman, sehingga Mengawali Tahun 2020, dunia kembali digemparkan dengan penyebaran virus berbahaya dan mematikan, publik menyebutnya sebagai Covid-19 (*Corona Virus Disease*). Kemunculan virus tersebut berawal dari Kota Wuhan, ibukota Provinsi Hubei, Tiongkok. Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan

penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Singhal, 2020).

di tengah merebaknya kasus penyebaran virus corona (covid-19) yang terjadi belakangan ini, ternyata sangat berpengaruh pada dunia kesehatan. Terkhusus pada kesehatan masyarakat baik dari jasmani maupun rohaninya. Sehingga menurut Nathaniel, Dkk (2018), mengatakan bahwa pada masa ini mengharuskan masyarakat untuk tetap menjaga pola hidup sehat. Berbagai pihak menyampaikan informasi terkait protokol kesehatan pencegahan penularan covid-19. Dengan kondisi saat ini membuat kehidupan masyarakat mengalami perubahan, baik dari segi sosial, ekonomi dan juga psikologis. Perubahan yang terjadi salah satunya masyarakat semakin peduli terhadap kesehatan dan juga kebersihan diri dan lingkungan, yang dampaknya dapat terlihat di lingkungan paling terdekat adalah keluarga khususnya di sekitaran kita. (Nur Azizah 2020). Pandemi Covid-19 akan menjadi sejarah baru bagi kehidupan masyarakat. Selain menyerang sebagian masyarakat di dunia, pandemi Covid-19 juga membuat beberapa kebiasaan hidup berubah. Beberapa perubahan itu dilakukan agar memutus rantai penyebaran Covid-19 Seperti yang diketahui bahwa Covid-19 adalah sebuah virus yang tidak terlihat. Penularan utama Covid-19 yaitu melalui droplet, droplet adalah percikan cairan yang keluar dari mulut saat batuk maupun bersin (Zukmadini, Karyadi, Kasrina, 2020).

Hal ini mengharuskan semua orang menggunakan masker saat beraktifitas. Beberapa kebiasaan baru juga muncul dengan adanya pandemi . Mulai dari penggunaan masker, mencuci tangan sesering mungkin hingga

harus segera mandi dan mencuci pakaian ketika anda pulang dari bepergian, berjabat tangan umumnya menjadi sebuah hal yang umum dilakukan saat bertemu dengan orang lain. Namun saat ini jabat tangan dianggap sebagai salah satu cara yang paling mudah untuk menyebarkan bakteri atau virus. perubahan yang terjadi selama pandemi Covid-19 di Indonesia tidak hanya dari perilaku atau kebiasaan baru masyarakat tetapi juga mempengaruhi aspek-aspek lain diantaranya perubahan dari sisi sosial, ekonomi, dan psikologis .

1. Sosial

Pandemi telah mengubah kehidupan masyarakat. Masyarakat seakan mengubah dan mengikuti arus perubahan sosial instan. Muncul berbagai persoalan sosial yang diakibatkan pandemi ini, seperti pemborongan atau penimbunan kebutuhan pokok oleh masyarakat atau *panic buying*, prasangka, pengucilan dan deskriminasi terhadap korban Covid-19, maraknya tindakan kriminal (perampokan, pembunuhan dan kejahatan lainnya), serta tingginya kemiskinan dan pengangguran akibat pemberhentian hubungan kerja(PHK) massal.

2. Ekonomi

Dari penjelasan perubahan sisi sosial di atas bahwa masyarakat mengalami *panic buying* atau kepanikan yang berlebihan dan berprasangka mengenai sisi ekonomi kedepannya maka dari segi ekonomi itu sendiri saat pandemi Covid-19 sekarang ini membuat banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaannya karena pemberhentian hubungan kerja (PHK) sehingga meningkatkan jumlah pengangguran dan menyebabkan kemiskinan dalam skala besar dan menurunnya jumlah penghasilan bagi pedagang kaki lima .

3. Psikologis

Dari penjelasan di atas mengenai sisi sosial dan ekonomi yang membuat masyarakat mengalami panik yang berlebihan sehingga menjadikan psikologis masyarakat terganggu diantaranya seperti orang yang merasakan cemas, takut, seperti khawatir akan tertular Covid-19 dan kehilangan pekerjaan, perasaan tersebut wajar dimiliki orang-orang, namun tetap perasaan tersebut harus dikelola agar tidak menjadi kecemasan yang berlebihan yang akan mengganggu kesehatan mental. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress dan memelihara kesehatan jiwa saat pandemi covid-19 agar terhindar dari kecemasan yang berlebihan yaitu : membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya, melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan keterampilan, tenangkan pikiran dengan relaksasi, kembangkan hobi yang bermanfaat, meningkatkan ibadah dan mendekati diri kepada Tuhan dan tetap berpikir positif (Reza Amarta Prayoga, 2021).

2.1.2 Hakikat Kesehatan

2.1.2.1 Definisi Sehat

Kata sehat menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah suatu keadaan atau kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya terbebas dari sakit. Selain itu Mengacu pada Undang-Undang Kesehatan No 23 tahun 1992 sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang dapat hidup secara sosial dan ekonomis. konsep “sehat”, *World Health Organization* (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan atau cacat” (Nadya 2013).

Dapat dikatakan bahwa batasan sehat menurut WHO meliputi fisik, mental, dan sosial. Sedangkan batasan sehat menurut Undang-Undang Kesehatan meliputi fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi. Sehat fisik yang dimaksud disini adalah tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit, semua organ tubuh normal dan berfungsi normal dan tidak ada gangguan fungsi tubuh. Sehat mental (jiwa), mencakup:

1. Sehat pikiran tercermin dari cara berpikir masyarakat yakni mampu berpikir secara logis (masuk akal) atau berpikir runtut.
2. Sehat spiritual tercermin dari cara masyarakat dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, atau penyembahan terhadap pencipta alam dan seisinya yang dapat dilihat dari praktek keagamaan dan kepercayaannya serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma masyarakat.
3. Sehat emosional tercermin dari kemampuan masyarakat untuk mengekspresikan emosinya atau pengendalian diri yang baik (Nadya 2013).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan dari dua teori di atas bahwa Orang yang tidak berpenyakit belum tentu dikatakan sehat, seseorang di katakan sehat apa bila dia dalam keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial sehingga seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal.

Majelis Ulama Indonesia (MUI), dalam musyawarah nasional ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan yaitu kesehatan jasmaniah, rohaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri

dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya. (Ria Puspitasari, 2016)

Menurut Erma Hanifah dalam bukunya yang berjudul cara hidup sehat menjelaskan bahwa kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Setiap orang pasti menginginkan hidup dalam kondisi sehat. Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh hati dan pikiran, untuk itu diperlukannya pikiran yang positif, berkomunikasi dengan teman, melakukan aktivitas yang dapat membuat pikiran dan hati senang misal saat melakukan hobi bermain musik, berkebun dan lain-lain yang dapat mengurangi beban pikiran dengan cara yang sehat.

Dengan demikian peneliti menarik kesimpulan bahwa seseorang dapat disebut sehat bukan hanya tentang fisiknya saja, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupannya baik secara, sosial, ekonomi dan rohaninya.

2.1.2.2 Pengertian Pola Hidup Sehat

Kebiasaan hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang di praktikkan atas dasar kesedaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang sosial, ekonomi dan kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat (Depkes RI, 2011).

Pola hidup adalah gambaran tingkah laku, gaya dan cara hidup yang ditunjukkan bagaimana aktivitas seseorang baik dari jasmani maupun rohaninya. Menurut Hanlon yang dimaksud hidup sehat itu mencakup

keadaan diri seseorang secara menyeluruh tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan menjaga pola makan selain itu menurut Erma Hanifah dalam bukunya yang berjudul cara hidup sehat mengatakan bahwa, Keseimbangan antara jasmani dan rohani merupakan bagian dari upaya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, salah satu bentuk pola hidup sehat yang dapat diterapkan ketika pandemi seperti saat ini adalah dengan menerapkan pola perilaku yang sehat seperti mencuci tangan sebelum dan setelah beraktivitas, menjaga pola makan, menggunakan masker dan rajin berolahraga dan tak lupa untuk beribadah.

Tubuh yang sehat merupakan dambaan setiap orang, Karena dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada gangguan. Pengertian hidup sehat dapat didefinisikan sebagai hidup tanpa ada gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh, sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang (Ardiyanto, Purnamasari, Sukanto, Sari S, 2020).

Pola hidup sehat menurut Kus Irianto (2004: 22). Praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat masyarakat ada di dalam dan luar rumah. Sedangkan menurut Soekidjo (1993: 59). Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Pola hidup sehat adalah gambaran

tingkahlaku, gaya dan cara hidup yang ditunjukkan bagaimana aktivitas seseorang baik dari jasmani maupun rohaninya.

Penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pola hidup sehat merupakan bentuk perilaku yang secara tidak sadar dilakukan individu pada kegiatan sehari-hari, pola hidup sehat juga di pengaruhi dari tingkat pengetahuan invidu dalam mengimplementasikan pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang baik bukan hanya dari segi jasmani invidu saja melainkan dari segi rohaninya juga sehingga diperlukan keseimbangan antara keduanya untuk menjalani hidup yang lebih baik.

Menurut pendapat Dadang Harawi yang dikutip oleh Jumarodin dan Endang Sulistyowati, mengatakan bahwa: manusia yang sakit adalah orang yang tidak lagi berfungsi secara wajar, karena fisiknya yang sakit atau kejiwaannya yang sedang terganggu dalam kehidupan sehari-hari. Beliau mengatakan bahwa orang yang disebut sehat tidak hanya dari segi badan, mental, dan rasa sosialnya, tetapi juga harus dilihat dari rohaninya (spritualnya).

Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktifitas dalam kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Tujuan dari menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Namun, selain mendapatkan kesehatan jasmani, dengan menerapkan pola hidup sehat kita juga akan mendapatkan sehat rohani yang stabil. Menerapkan pola hidup sehat dalam

kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia.

Ria Puspitasari, (2016) Pengaruh pola hidup sehat yang dapat kita rasakan terhadap kesehatan antara lain yaitu :

- a) Pengaruh bagi tubuh, Tubuh menjadi segar, Tidak mudah terserang penyakit
- b) Pengaruh terhadap pikiran dapat membuat manusia merasa lebih damai, nyaman dan tentram
- c) Pengaruh terhadap kehidupan, seperti apa yang dirasakan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Dengan menerapkan pola hidup sehat maka kehidupan mereka akan lebih dinamis dan menyenangkan karena pikiran dan tubuh mereka akan terasa segar dan sehat sehingga jarang terserang penyakit.

Penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pola hidup sehat merupakan bentuk perilaku yang secara tidak sadar dilakukan individu pada kegiatan sehari-hari. Pola hidup sehat yang baik bukan hanya dari segi jasmani individu saja melainkan dari segi rohaninya juga sehingga di perlukan keseimbangan antara keduanya untuk menjalani hidup yang lebih baik. Kemajuan dunia seperti di negara berkembang banyak menimbulkan perubahan pada pola hidup manusia.

2.1.3 Pengertian Pandemi Covid-19

Coronavirus merupakan jenis virus baru yang menyebabkan penyakit menular yang sering juga disebut dengan Covid-19. Covid-19 itu sendiri

singkatan dari CoronaVirus Disease2019. Covid-19 ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok pada Bulan Desember 2019. Dalam hitungan bulan Covid-19 ini sudah menyebar ke berbagai wilayah di dunia, salah satunya Indonesia. Covid-19 mulai memasuki Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Covid-19 ini sangat mudah menular dan dapat menyebabkan kematian dalam waktu singkat. Tidak hanya kematian, namun Covid-19 ini juga berdampak pada perekonomian dunia karena kebijakan beberapa negara dalam membatasi pergerakan orang, maupun barang. Dampaknya yang meluas menjadikan Covid-19 ini disebut dengan pandemi. Sebagai upaya menanggulangi meningkatnya angka Covid-19 di Indonesia, pemerintah mengambil kebijakan pembatasan pergerakan orang dan barang. Kebijakan pembatasan wilayah gerak pertama kali dilakukan pada 5 Juni 2020 di beberapa tempat secara tidak serentak yang disebut dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Lonjakan kedua dari Covid-19 terjadi pada bulan Mei 2021 hingga saat ini nilai dari kasus positif yang aktif belum juga menurun (BNPB 2021). Sedangkan belum ada lembaga yang dapat menjamin kapan pandemi ini akan berakhir. Sehingga dilakukanlah kebijakan pembatasan gerak kedua oleh pemerintah Indonesia pada tanggal 3 Juli- 20 Juli 2021 secara serentak di Jawa-Bali yang disebut dengan Perberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Sudah hampir tiga bulan stay at home (tinggal dirumah) dan Work From Hme (bekerja dari rumah) serta E-Learning bagi Mahasiswa sesuai dengan program pemerintah untuk memutus rantai pandemi covid-19 (corona virus disease) yang sangat mematikan orang kalau sudah kena virus tersebut,

Bukan hanya di Indonesia tapi diseluruh dunia. Banyak menafsirkan bahwa Covid-19 ini adalah sebagai teguran kepada umat manusia agar semua kembali peduli terhadap ciptaan Tuhan, Indonesia merupakan salah satu negara yang terinfeksi pandemi Covid-19. Penyakit Corona virus 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut corona virus 2 (SARS-CoV-2). Penyakit ini pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, ibukota provinsi Hubei China, dan sejak itu menyebar secara global, mengakibatkan pandemi korona virus 2019-20 yang sedang berlangsung. Gejala umum termasuk demam ,batuk, dan sesaknapas. Gejala lain mungkin termasuk nyeriotot, diare, sakit tenggorokan , kehilangan bau , dan sakit perut. Sementara sebagian besar kasus mengakibatkan gejala ringan, beberapa berkembang menjadi pneumonia virus dan kegagalan multi-organ. Covid-19 ditetapkan sebagai pandemic oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 maret 2020.

2.2. Penelitian Relevan

1. Sri Widayanti, Wulan Patria, Irma Novita dalam penelitiannya yaitu *Perubahan Pola Hidup Anak Sebelum Dan Selama Pandemi Covid-19* menyatakan bahwa Arti dari pola hidup adalah suatu kebiasaan yang terjadi secara kontinyu atau terus menerus dalam hidup seseorang. Pola hidup sangat berkaitan erat dengan tuntutan aktivitas yang dilakukan oleh seorang manus ia dalam kehidupan sehari-hari, pengaturan pola hidup dalam hal ini meliputi pola makan, tidur, olahraga atau bergerak.
2. Mira Janna dalam penelitiannya yaitu *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 Pra-PSBB, saat PSBB dan*

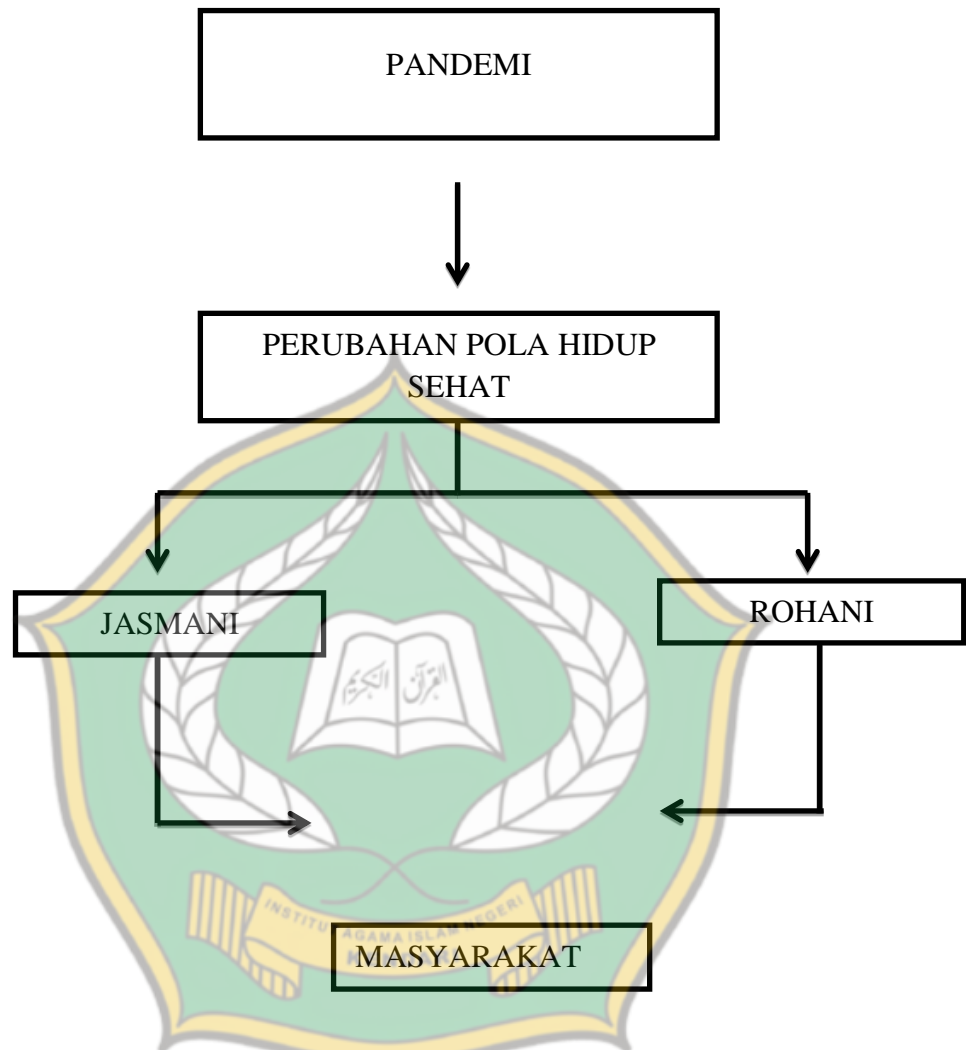
Pasca PSBB Pada Mahasiswa Kota Makassar 2020 menyatakan bahwa itu selama pandemi terjadi hingga pemberlakuan PSBB WHO bersama dengan UNICEF membuat pedoman mengenai air, sanitasi, dan pengelolaan limbah yang tepat dalam penanganan wabah *Covid-19*. Pedoman tersebut menyatakan bahwa mencuci tangan dengan benar sesering mungkin merupakan salah satu cara penanganan virus tersebut. Pengelolaan air minum dan sanitasi yang aman juga dapat diterapkan dalam penanganan virus *Covid-19*.

3. Saibatul Aslamiyah Dalam Penelitiannya *“Dampak Covid-19 terhadap perubahan psikologis , Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 Di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara”* Virus Corona atau *Corona Virus Disease* pada tahun 2019 (COVID-19) menjadi permasalahan global yang cukup serius, Virus Corona merupakan wabah yang saat ini sedang melanda banyak Negara di dunia.
4. Azima Dimayanti dan Dora Rinova Dalam Penelitiannya *Skripsi Penyuluhan Hidup Sehat Di Masa Pandemi Covid-19* menyatakan bahwa berbagai cara dan tips mudah dilakukan untuk membuat hari-hari selama di rumah akibat pandemi virus corona ini tetap produktif. Mulai bekerja seperti biasa, belajar secara rutin, serta melakukan aktivitas lainnya. Satu hal penting, semua aktivitas yang dilakukan hendaknya bisa membawa kondisi fisik dan mental kita tetap terjaga baik dan tidak mengalami gangguan.

2.3.Kerangka Pikir

Secara umum pola hidup sehat merupakan suatu usaha dari dalam diri seseorang dalam menjaga kondisi badannya agar tetap sehat. Pola hidup sehat

dapat dilakukan dengan cara menjaga keseimbangan jasmani dan rohani, seperti menjaga pola makan, berolahraga, istirahat yang cukup dan menghindari stres yang berlebihan. Pola hidup sehat masyarakat merupakan suatu kebiasaan yang mempengaruhi terhadap individu masing-masing orang, dan yang sangat dipengaruhi adalah kesehatan. Banyak faktor yang mempengaruhi sehingga masyarakat menerapkan pola hidup sehat. Belum diketahui seberapa besar perubahan pola hidup masyarakat dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perubahan tersebut, serta melihat kondisi yang terjadi apa saja kebiasaan yang berubah selama pandemi Covid-19 dalam menerapkan pola hidup sehat masyarakat selama pandemi Covid-19 sehingga menjadi sangat penting untuk diteliti, dengan adanya kebiasaan baru selama pandemi sehingga membuat pola hidup masyarakat berubah. Seperti pola kebersihan diri yang mulai diterapkan mencuci tangan sebelum melakukan aktivitas dan sesudah melakukan aktivitas, menggunakan masker saat berpergian, menyediakan tempat mencuci tangan di halaman rumah, dan menghindari keramaian hal ini dilakukan guna mencegah penularan Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan. Masa pandemi Covid-19, menjadi faktor utama dalam perubahan pola hidup sehat masyarakat. Untuk mencapai pola hidup yang sehat secara optimal maka diharapkan setiap individu harus menjaga pola hidup sehat seperti, menjaga kebersihan diri, makan dan minuman yang sehat, keseimbangan kegiatan yang cukup, berolahraga secara teratur, dan pencegahan penyakit serta kebiasaan hidup sehat.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir