

# PERILAKU KESEHATAN MAHASISWA PENDIDIKAN SOSIOLOGI UNIVERSITAS MATARAM PADA MASA PANDEMI *COVID-19*

Mariam Nurbuana Sari<sup>1</sup>, Suud<sup>2</sup>, Ni Made Novi Suryanti<sup>3</sup>  
Pendidikan Sosiologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Mataram  
Email : [buanasarimariam@gmail.com](mailto:buanasarimariam@gmail.com)

## ABSTRAK

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui perilaku sehat mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa pandemi *Covid-19*; (2) Untuk mengetahui perilaku sakit mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Dan sumber data berupa subjek penelitian dan informan penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu kuesioner, wawancara tidak terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis pada penelitian ini yakni teknik analisis kualitatif model Miles dan Huberman dengan prosedur yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini yaitu (1) Perilaku sehat mahasiswa pendidikan Sosiologi Universitas Mataram selama pandemi *Covid-19*, meliputi; (1) Perilaku sehat yang diterapkan oleh mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa pandemi *Covid-19*, diantaranya, makan-makanan yang sehat dan bergizi seperti sayuran dan buah-buahan, melakukan istirahat yang cukup, meluangkan waktu untuk berolahraga minimal 1 kali seminggu, berjemur mudari dari jam 7-8 sekitaran 30 menit, selalu menggunakan masker serta mengurangi aktivitas di luar rumah. (2) Perilaku sakit mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa *Covid-19*, mahasiswa melakukan upaya yang dilakukan untuk memperoleh penyembuhan, atau teratasi masalah kesehatan, yaitu; melakukan pengobatan ke puskesmas ataupun ke rumah sakit, melakukan isolasi mandiri, meminum obat 3 kali sehari, dan vitamin yang diminum 1-2 kali sehari, meminum jamu tradisional yang berbahan herbal seperti jahe, kunyit dan sereh, minum air mineral yang cukup minimal 2 liter, cuci tangan sebelum masuk kost atau rumah, menggunakan masker saat di luar rumah, menjaga jarak saat berintraksi, membatasi keluar rumah untuk hal-hal yang tidak penting.

**Kata kunci:** perilaku sehat, perilaku sakit, mahasiswa

## ABSTRACT

**Abstract:** The objectives of this study are: (1) To find out the healthy behavior of Sociology Education students at the University of Mataram during the Covid-19 pandemic; (2) To find out the sick behavior of Sociology Education students at the University of Mataram during the Covid-19 pandemic. This research uses a qualitative approach with a case study method. The types of data in this study are primary data and secondary data. And data sources in the form of research subjects and research informants. Data collection techniques in this study were questionnaires, unstructured interviews, observation, and documentation. The analysis technique in this study is the qualitative analysis technique of the Miles and Huberman model with procedures namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study were (1) the healthy behavior of Sociology students at the University of Mataram during the Covid-19 pandemic, and (2) the sick behavior of Sociology students at the University of Mataram during the Covid-19 pandemic, including; (1) Healthy behavior implemented by Sociology Education students at the University of Mataram during the Covid-19 pandemic, including eating healthy and nutritious foods such as vegetables and fruits, getting enough rest, taking time to exercise at least once a week, sunbathe from 7-8 around 30 minutes, always use a mask and reduce activities outside the home. (2) The sick behavior of Sociology Education students at the University of Mataram during the Covid-19 period, students made efforts to obtain healing, or overcome health problems, namely; go to the puskesmas or hospital for treatment, carry out self-isolation, take medicine 3 times a day, and take vitamins 1-2 times a day, drink traditional herbal medicine made from herbs such as ginger, turmeric and lemongrass, drink sufficient mineral water at least 2 liters, wash your hands before entering the boarding house or house, use a mask when outside the home, keep your distance when interacting, limit leaving the house for things that are not important.

**Keywords:** *healthy behavior, sick behavior, students*

## 1. PENDAHULUAN

*Covid-19 (Corona Virus Disease 19)* atau lebih dikenal dengan sebutan Virus Corona, melalui halaman *website* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dalam kurun waktu 3 bulan tepatnya pada 6 Juni 2020 tercatat kasus *Covid-19* sebanyak 30.514 kasus dan 1.801 meninggal. meningkatnya masyarakat yang terdampak positif *Covid-19* tentunya mengakibatkan masyarakat terdorong untuk mengatur pola hidup sehat agar tidak terjangkit paparan virus *Covid-19*. *Covid-19* ini berdampak pada berbagai bidang dalam kehidupan diantaranya bidang ekonomi, sosial, agama, politik dan tak terkecuali di bidang pendidikan yang juga ikut terdampak *Covid-19*.

Dalam bidang pendidikan, melalui hasil keputusan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) bahwa seluruh kegiatan pembelajaran baik di sekolah maupun perguruan tinggi dilaksanakan di rumah masing-masing. Perubahan perilaku yang muncul akibat dari adanya peraturan atau himbauan dari pemerintah yang berisi membatasi masyarakat di luar rumah. Perubahan yang sangat jelas adalah cara seseorang bersikap dan berperilaku dilingkungannya (Priantoro, 2020)

Liputan6.com (2020) ada 646,2 sekolah ditutup dari jenjang PAUD sampai perguruan tinggi. Hal ini mengakibatkan 68,8 juta siswa belajar dari rumah dan 5,2 juta guru dan dosen mengajar dari rumah. Data tersebut menunjukkan hampir seluruh sekolah ataupun perguruan tinggi di Indonesia menerapkan pembelajaran daring. Selama pembelajaran daring berlangsung mahasiswa diwajibkan untuk menerapkan atau mentaati protokol kesehatan. Sesuai dengan himbauan dari pemerintah untuk mencegah dan mengendalikan penularan *Covid-19*, dengan menerapkan protokol 5M yaitu mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan handstanzitizer, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas (Kemenkes RI, 2020). Penelitian Yamin dkk. (2021) juga mengemukakan untuk mengurangi penyebaran *Covid-19* pemerintah mengeluarkan sejumlah kebijakan diantaranya mengharuskan melakukan *physical distancing*, pembatasan sosial dan menghimbau masyarakat agar tetap di rumah.

Sesuai dengan arahan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pada tanggal 13 September 2021, Universitas di berbagai wilayah di Indonesia sudah melakukan pembelajaran tatap muka termasuk Universitas Mataram yang berada di Provinsi Nusa Tenggara Barat dan dalam tatanan *new normal*. SE Rektor tersebut dapat difahami sebagai langkah-langkah konkrit Rektor Universitas Mataram untuk berupaya tetap menjalankan aktivitas akademik dan kemahasiswaan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan (Unram, 2020). Pemeliharaan kesehatan mencakup menjaga atau melindungi diri dari penyakit dan kondisi medis lainnya, meningkatkan kesehatan dan mencari penyembuhan ketika sakit atau mengalami masalah medis (Notoatmodjo, 2014). Perubahan perilaku yang muncul akibat dari adanya peraturan atau himbauan dari pemerintah yang berisi membatasi masyarakat di luar rumah. Priantoro (2020) mengemukakan bahwa perubahan yang sangat jelas adalah cara seseorang bersikap dan berperilaku dilingkungannya. Perilaku yang tidak hanya sebatas pada aspek sosial, tetapi juga pada aspek kesehatan. Pembelajaran di kampus, sudah dilaksanakan secara tatap muka dan mahasiswa melakukan aktivitas seperti biasa, dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan seperti memakai masker dan menjaga jarak dalam berinteraksi disemua kegiatan diperkuliahan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Pendidikan Sosiologi FKIP Universitas Mataram pada tanggal 18 Juli 2022 sampai dengan 22 Juli 2022 ditemukan mahasiswa telah paham akan bahaya *Covid-19* dan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk menghindari terpaparnya *Covid-19*. Mahasiswa yang telah terkena *Covid-19* dan tindakan-tindakan yang perlu dilakukan baik untuk menghindari terpaparnya *Covid-19* ataupun untuk memperoleh penyembuhan dari *Covid-19* ini. Mengingat konsekuensi dari persepsi awal yang diperoleh oleh peneliti, terlihat bahwa sebagai upaya dalam menjaga kesehatan mereka, mahasiswa tetap menggunakan masker, menjaga jarak disetiap aktivitasnya serta ada juga mahasiswa yang tidak menggunakan masker pada saat makan dan tidak menjaga jarak ketika sedang berbicara dengan orang terdekat. Sementara itu, adapun hasil dari wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa Pendidikan Sosiologi yang terkena *Covid-19*, mereka mengatakan bahwa “kami mengetahui tentang *Covid-19* dan kami lalai akan himbauan yang diinfokan kepada kami, dan pada saat terkena *Covid-19*, rasanya sangat menyakitkan, dengan gejala-gejala yang kami rasakan. Karena hal tersebut kami melakukan beberapa tindakan untuk memperoleh pengobatan dan pemeliharaan kesehatan. “Perilaku Kesehatan Mahasiswa Pendidikan

Sosiologi Universitas Mataram Selama Pandemi *Covid-19*” menjadi judul penelitian. Mengingat wawancara awal itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait perilaku kesehatan mahasiswa pada masa pandemi *Covid-19*.

## 2. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yakni Menurut Jane Riche (dalam Moleong, 2015) penelitian kualitatif adalah upaya untuk menyajikan dunia sosial dan perspektifnya di dalam dunia dari segi konsep, perilaku, persepsi dan persoalan tentang manusia yang diteliti dan metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode studi kasus, Menurut Sukardi dalam Rahardjo (2013) studi kasus atau *case study* atau penyelidikan kasus merupakan teknik untuk memahami individu secara integrative dan komprehensif dengan mempelajari perkembangan individu secara mendalam, dengan tujuan membantu individu untuk mencapai penyesuaian diri yang lebih baik. Penelitian ini dilakukan di FKIP Universitas Mataram, Jl. Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat. Alasan peneliti memilih FKIP Universitas Mataram karena terdapat mahasiswa/mahasiswi pendidikan Sosiologi yang terkena dampak dari *Covid-19* terutama pada perilaku kesehatannya. Terdapat dua jenis data dalam penelitian ini, yakni data primer, dalam Moleong (2017) adalah sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai, selain itu Menurut Sandu (2015) data primer merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti secara langsung dari sumber datanya dan data sekunder berupa data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau lewat dokumentasi (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini memiliki dua sumber data, yakni subjek penelitian dan informan penelitian. Kedua sumber data ini di tentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Jadi, subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi FKIP, Universitas Mataram yang masih aktif berkuliah, merupakan mahasiswa angkatan 2016, 2017, dan pernah terkena *Covid-19*, dan informan dalam penelitian ini adalah pihak-pihak yang dianggap mampu memberikan informasi terkait dengan perilaku kesehatan pada masa Pandemi *Covid-19*. Dari pertimbangan tersebut, informan yang dipilih dalam penelitian ini adalah dokter, dan petugas yang pernah mengurus mahasiswa yang terkena *Covid-19*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi menurut Rahardjo (2013) adalah salah satu metode pengumpulan data dengan cara mengamati perilaku dan lingkungan individu yang diamati, kuisisioner menurut Kusumah (2011) adalah daftar pertanyaan yang tertulis yang diberikan kepada subjek yang diteliti untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan peneliti, wawancara Hendrarno (dalam Rahardjo, 2013) menjelaskan wawancara adalah teknik untuk memahami individu secara lisan, dengan mengadakan kontak langsung pada sumber data dan dokumentasi menurut Arikunto, 2010 (dalam Latifah & Muhibbin, 2013) adalah peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya.

Analisis data kualitatif adalah metode analisis data yang digunakan untuk menemukan informasi dalam penelitian ini dan digunakan strategi model Miles dan Huberman dengan beberapa tahapan yaitu, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan dalam (Sugiyono, 2015)

## 3. Hasil Penelitian

### 3.1 Gambaran Subjek dan Informan Penelitian

Sebelum mendeskripsikan data hasil penelitian, peneliti menyajikan karakteristik dari subjek dan informan penelitian. Gambaran tentang subjek dan informan dalam penelitian dan beberapa hal tersebut setidaknya dapat memberikan informasi mengenai problematika yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Sosiologi saat menyusun skripsi di FKIP Universitas Mataram.

#### 3.1.1 Subjek Penelitian

Kriteria dalam menentukan subjek penelitian yaitu: 1) Mahasiswa Pendidikan Sosiologi yang masih aktif kuliah, 2) Mahasiswa Pendidikan Sosiologi tahun ajaran 2016- 2017, 3) Mahasiswa Pendidikan Sosiologi yang pernah terkena *covid-19* (gejala awal dan positif *Covid-19*). Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang, diantaranya 6 orang mahasiswa angkatan 2016, 2 orang mahasiswa angkatan 2017.

#### Tabel 04. Identitas Subjek

No	Inisial Nama	Jenis Kelamin	Angkatan	Alamat
1.	SP	Laki-laki	2017	Pemenang barat
2.	AM	Laki-laki	2017	Dasan agung
3.	MYH	Laki-laki	2016	Ampenan
4.	HK	Perempuan	2016	Sumbawa barat
5.	DS	Perempuan	2016	Bima
6.	RAR	Perempuan	2016	Sumbawa besar
7.	MANA	Laki-laki	2016	Alas
8.	J	Perempuan	2016	Bima

### 3.1.2 Informan Penelitian

Kriteria dalam menentukan informan pada penelitian adalah memilih orang yang mengetahui secara mendalam tentang proses pengerjaan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Sosiologi di FKIP Universitas Mataram. Adapun jumlah informan pada penelitian ini adalah 3 orang, diantaranya : EDS (25) selaku dokter di RSUD Kota Mataram, SN(30) selaku petugas di puskesmas dan EFR (25) selaku petugas di puskesmas.

**Tabel 05. Identitas informan**

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Pendidikan terakhir	Status
1.	EDS	perempuan	26	S1	Dokter spesialis bedah
2.	SN	perempuan	30	S1	Analisis kesehatan
3.	EFR	Perempuan	25	DIII	Surveillance

### 3.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pada deskripsi data hasil penelitian ini akan diuraikan, yaitu tentang perilaku sehat mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa pandemic *covid-19* dan perilaku sakit mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa pandemic *covid-19*. Deskripsi data hasil wawancara subjek dan informan penelitian serta hasil observasi, yaitu sebagai berikut:

### 3.3 Perilaku Sehat Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan pemaparan subjek penelitian dapat disimpulkan bahwa perilaku sehat mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa pandemi *covid-19*, yang ditunjukkan adalah: (1) makan-makanan sehat yang berprotein tinggi seperti sayur-sayuran (bayam, wortel dan kol), buah-buahan (apel, jeruk dan semangka), (2) Makan-makanan yang dimasak sendiri, (3) mengurangi makan-makanan yang berminyak, (4) rajin minum air putih kurang lebih 2 liter, (5) minum vitamin imboost 1 kali sehari, minum vitamin C 1-2 kali sehari, (6) minum susu sapi setiap pagi hari, (7) minum air rebusan rimpang yang dikonsumsi 4-5 kali dalam seminggu, (8) tidak minum-minuman bersoda, kaleng ataupun kotak, (9) olahraga yang dilakukan minimal 1 kali seminggu, olahraga yang dilakukan seperti (jogging disekitaran rumah bagi subjek perempuan dan naik turun tangga, push up, sit up, dan jam squat bagi subjek laki-laki), (10) berjemur di bawah sinar matahari sekitar jam 7-8 pagi kurang lebih 30 menit, (11) istirahat yang cukup, (12) tidak merokok, (13) tidak merasa cemas, (14) tetap menjaga kebersihan, (15) cuci tangan sebelum masuk rumah/kost, (16) memakai masker pada saat keluar rumah, dan (17) menjaga jarak dengan orang lain.

Berdasarkan pemaparan informan, memperlihatkan bahwa perilaku sehat ketika mereka ceria, mampu beraktivitas dengan baik, badan terasa segar dengan berolahraga dan pola makan yang baik mengonsumsi makanan yang bergizi, bersinergi, mampu memenuhi kebutuhan hidup, dan berinteraksi dengan orang lain dengan baik. Untuk menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan GERMAS (gerakan masyarakat hidup sehat), istirahat yang cukup, lakukan aktivitas fisik seperti luangkan waktu untuk berolahraga, makan sesuai porsi, makan makanan bergizi dan seimbang seperti makan buah, sayur, dan rajin cek kesehatan minimal 1 tahun sekali. Selalu berpikir positif dan jangan stress karena itu juga dapat mempengaruhi kesehatan. Aktivitas yang perlu dihindari terutama pada masa Covid-19 adalah begadang perlu dihindari menghindari aktivitas yang

memicu kerumunan, ikut antrian panjang, tidak menjaga jarak, tidak menggunakan masker dan aktivitas yang dapat berpotensi menyebarkan virus dengan lebih mudah. Menjaga jarak kita dengan orang yang perokok karena nantinya akan mengganggu pernafasan.

Berdasarkan pemaparan subjek dan informan, diperoleh faktor-faktor perilaku sehat, yaitu; tentunya makan-makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan dan berprotein tinggi. Makan-makanan yang dimasak sendiri, mengurangi makanan yang berminyak, rajin minum air putih kurang lebih 2 liter, minum vitamin imboost 1 kali sehari, Minum vitamin C 1-2 kali sehari, minum susu setiap pagi hari, minum air rebusan rimpang yang dikonsumsi 4-5 kali seminggu, dan tidak minum-minuman bersoda, kaleng ataupun kotak. Diimbangi juga dengan olahraga yang dilakukan minimal 1 kali seminggu. Olahraga yang dilakukan seperti jogging disekitaran rumah, naik turun tangga, push up, sit up, dan jam squat. Berjemur di bawah sinar matahari sekitar jam 7-8 pagi kurang lebih 30 menit, tidak merokok, tidak perlu cemas, tetap menjaga kebersihan. mengecek kesehatan minimal 1 kali setahun.

Manfaat yang diperoleh dari menerapkan perilaku sehat, yaitu; dapat terhindar dari terpaparnya *covid-19*, perlahan kesehatan semakin membaik, tidak stress, badan menjadi sehat, kekebalan tubuh meningkat.

### **3.4 Perilaku Sakit Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada Masa Pandemi Covid-19**

Berdasarkan perdasarkan pemaparan subjek tentang perilaku sakit dapat disimpulkan bahwa perilaku sakit mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa pandemi *covid-19* sangat dirasakan dampaknya, mahasiswa terpapar *covid-19*, mulai dari: (1) flu, (2) batuk, (3) tidak dapat mencium bau atau aroma, (4) hilangnya perasa, (5) demam, (6) nyeri sendi, (7) sesak nafas.

Mahasiswa melakukan beberapa tindakan untuk memperoleh penyembuhan, yaitu: (1) memeriksakan diri ke puskesmas, atau rumah sakit sehingga mendapatkan penanganan lebih lanjut oleh petugas dan dokter, (2) mahasiswa melakukan isolasi mandiri, (3) mahasiswa mengkonsumsi obat-obatan baik yang didapatkan dari dokter ataupun mereka membeli sendiri di apotik seperti: (a) vitamin yang diminum 1-2 kali sehari, (b) meminum obat yang diberikan oleh dokter yang diminum 3 kali sehari dan selain obat-obatan modern mahasiswa juga mengkonsumsi minuman obat-obatan ramuan tradisi dari Bima atau jamu tradisional yang terbuat dari bahan herbal, seperti kunyit, madu, kuning telur yang diminum 3 kali sehari dan selalu menerapkan pola hidup sehat.

Solusi untuk terhindar dari terpapar *covid-19*, mahasiswa melakukan kegiatan pembatasan interaksi, seperti : (1) selalu menggunakan masker pada saat dilur rumah, (2) menjaga jarak dengan orang lain, (3) menghindari sesuatu yang mengakibatkan adanya kerumunan, (4) selalu mencuci tangan pada saat selesai dari luar rumah, (5) keluar rumah jika diperlukan saja.

Berdasarkan pendapat dari informan, memperlihatkan bahwa ciri-ciri orang terkena covid-19 itu diantaranya, terdapat gejala batuk, lemas, flu, pilek disertai demam tinggi, sesak nafas, susah menelan, hilang indra perasa dan hilang indra penciuman. Biasanya dilakukan isolasi, diberikan makanan minuman sehat dan serta obat-obatan tentunya makanan dan minuman yang sehat, dan ketika pasien sudah bisa pulang, kita lakukan isolasi mandiri terpusat dan menyediakan obat-obatan medis, pemberian multivitamin, dan makanan bergizi serta melakukan penjelasan mengenai cara menjaga kesehatan selama isolasi. Kami melakukan beberapa kali sosialisasi, membagikan pamphlet cara menghadapi *covid-19*. Menghimbau untuk selalu menjaga kesehatan tubuh, tidak begadang, mengikuti pola hidup sehat, olahraga yang teratur, keluar rumah harus jaga jarak dan tetap menggunakan masker.

Berdasarkan hasil kuesioner subjek dan wawancara informan ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku sakit, yaitu; tidak membatasi jarak interaksi, ke luar rumah dengan tidak menggunakan masker, kurangnya istirahat, berkomunikasi dengan orang lain tanpa menggunakan masker, melakukan perjalanan yang jauh, pergi menjenguk orang yang terkena covid-19, tidak menjaga kebersihan, malas dalam menerapkan pola hidup sehat, menerima pengunjung atau tamu dari luar kota.

## **4. Pembahasan**

#### **4.1 Perilaku Sehat Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada Masa Pandemi Covid-19**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di kampus Universitas Mataram Prodi Pendidikan Sosiologi, bahwa dalam melakukan perilaku sehat mahasiswa Pendidikan Sosiologi melakukan beberapa perilaku diantaranya, yaitu mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, seperti sayuran dan buah-buahan dan berprotein tinggi. Makan-makanan yang dimasak sendiri, mengurangi makanan yang berminyak, rajin minum air putih kurang lebih 2 liter, minum vitamin imboost 1 kali sehari, Minum vitamin C 1-2 kali sehari, minum susu setiap pagi hari, minum air rebusan rimpang yang dikonsumsi 4-5 kali seminggu, dan tidak minum-minuman bersoda, kaleng ataupun kotak. Diimbangi juga dengan olahraga yang dilakukan minimal 1 kali seminggu. Olahraga yang dilakukan seperti jogging disekitaran rumah, naik turun tangga, push up, sit up, dan jam squat. Berjemur di bawah sinar matahari sekitar jam 7-8 pagi kurang lebih 30 menit, tidak merokok, tidak perlu cemas, tetap menjaga kebersihan. mengecek kesehatan minimal 1 kali setahun.

Perilaku sehat yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Sosiologi selaras, dengan yang dijelaskan oleh Becker dalam Notoatmodjo (2014) bahwa perilaku yang sehat adalah tingkah laku atau latihan yang berhubungan dengan usaha untuk menjaga dan lebih mengembangkan kesehatan melalui makan dengan menu yang wajar (pas), kerja nyata yang normal dan cukup, istirahat yang cukup, istirahat yang cukup tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tetapi juga mental dan perilaku atau cara hidup. kehidupan lain yang mempromosikan kesehatan. Sementara itu, ditambahkan juga dalam teori determinan perilaku kesehatan bahwa perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan minuman, serta lingkungannya.

#### **4.2 Perilaku Sakit Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada Masa Pandemi Covid-19**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku sakit mahasiswa Pendidikan Sosiologi pada masa *Covid-19*, melakukan beberapa perilaku atau tindakan pada saat sakit atau terkena *Covid-19*, yaitu, mahasiswa terpapar *covid-19*, mulai dari: (1) flu, (2) batuk, (3) tidak dapat mencium bau atau aroma, (4) hilangnya perasa, (5) demam, (6) nyeri sendi, (7) sesak nafas. Mahasiswa melakukan beberapa tindakan untuk memperoleh penyembuhan, yaitu: (1) memeriksakan diri ke puskesmas, atau rumah sakit sehingga mendapatkan penanganan lebih lanjut oleh petugas dan dokter, (2) mahasiswa melakukan isolasi mandiri, (3) mahasiswa mengkonsumsi obat-obatan baik yang didapatkan dari dokter ataupun mereka membeli sendiri di apotik seperti: (a) vitamin yang diminum 1-2 kali sehari, (b) meminum obat yang diberikan oleh dokter yang diminum 3 kali sehari dan selain obat-obatan modern mahasiswa juga mengkonsumsi minuman obat-obatan ramuan tradisi dari Bima atau jamu tradisional yang terbuat dari bahan herbal, seperti kunyit, madu, kuning telur yang diminum 3 kali sehari dan selalu menerapkan pola hidup sehat. Solusi untuk terhindar dari terpapar *covid-19*, mahasiswa melakukan kegiatan pembatasan interaksi, seperti: (1) selalu menggunakan masker, (2) menjaga jarak, (3) menghindari kerumunan, (4) mencuci tangan, (5) keluar rumah jika diperlukan saja.

Perilaku sakit yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Sosiologi selaras, dengan yang dijelaskan oleh Becker dalam Notoatmodjo (2014), perilaku sakit berkaitan dengan tindakan atau aktivitas seseorang yang sakit dan/atau memiliki masalah kesehatan atau keluarga dalam rangka mencari kesembuhan atau mengatasi masalah kesehatan lainnya melalui pengobatan sendiri. Khususnya pengobatan tradisional seperti kerokan, minum obat herbal, menggunakan obat gosok, dll. Dan pengobatan modern, seperti minum obat dari warung atau toko obat dan pergi mencari pertolongan atau pengobatan, misalnya menggunakan fasilitas kesehatan dan layanan yang dipisahkan menjadi dua kategori: layanan kesehatan tradisional seperti dukun, sinshes, dan paranormal, serta kantor modern atau pakar, misalnya, pusat kesehatan, poliklinik, spesialis praktik rahasia dan asisten persalinan, klinik medis, dan pengaturan serupa lainnya.

### **5. KESIMPULAN**

Kesimpulan berikut dapat ditarik dari uraian data dan pembahasan mengenai perilaku kesehatan mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa *Covid-19*: Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan mengenai perilaku kesehatan mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada Masa *Covid-19* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut, 1) Perilaku sehat yang diterapkan oleh mahasiswa di kampus Universitas Mataram Prodi Pendidikan Sosiologi pada masa pandemi *Covid-19*, diantaranya, yaitu

mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, seperti sayuran dan buah-buahan dan berprotein tinggi. Makanan yang dimasak sendiri, mengurangi makanan yang berminyak, rajin minum air putih kurang lebih 2 liter, minum vitamin imboost 1 kali sehari, Minum vitamin C 1-2 kali sehari, minum susu setiap pagi hari, minum air rebusan rimpang yang dikonsumsi 4-5 kali seminggu, dan tidak minum-minuman bersoda, kaleng ataupun kotak. Diimbangi juga dengan olahraga yang dilakukan minimal 1 kali seminggu. Olahraga yang dilakukan seperti jogging disekitaran rumah, naik turun tangga, push up, sit up, dan jam squat. Berjemur di bawah sinar matahari sekitar jam 7-8 pagi kurang lebih 30 menit, tidak merokok, tidak perlu cemas, tetap menjaga kebersihan. mengecek kesehatan minimal 1 kali setahun dan 2) Perilaku sakit mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram pada masa Covid-19, mahasiswa terpapar covid-19, mulai dari: (1) flu, (2) batuk, (3) tidak dapat mencium bau atau aroma, (4) hilangnya perasa, (5) demam, (6) nyeri sendi, (7) sesak nafas. Mahasiswa melakukan beberapa tindakan untuk memperoleh penyembuhan, yaitu: (1) memeriksakan diri ke puskesmas, atau rumah sakit sehingga mendapatkan penanganan lebih lanjut oleh petugas dan dokter, (2) mahasiswa melakukan isolasi mandiri, (3) mahasiswa mengonsumsi obat-obatan baik yang didapatkan dari dokter ataupun mereka membeli sendiri di apotik seperti: (a) vitamin yang diminum 1-2 kali sehari, (b) meminum obat yang diberikan oleh dokter yang diminum 3 kali sehari dan selain obat-obatan modern mahasiswa juga mengonsumsi minuman obat-obatan ramuan tradisi dari Bima atau jamu tradisional yang terbuat dari bahan herbal, seperti kunyit, madu, kuning telur yang diminum 3 kali sehari dan selalu menerapkan pola hidup sehat. Solusi untuk terhindar dari terpapar covid-19, mahasiswa melakukan kegiatan pembatasan interaksi, seperti: (1) selalu menggunakan masker, (2) menjaga jarak, (3) menghindari kerumunan, (4) mencuci tangan, (5) keluar rumah jika diperlukan saja.

## Referensi

- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19). <https://covid19.go.id/p/protokol/pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-coronavirus-disease-covid-19-revisi-ke-5>
- Kusumah, R. Z., & Indriani, F. (2011). *Analisis Pengaruh Kualitas Produk Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pembelian Pada Restoran Waroeng Taman Singosari Di Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Latifah, N., & Muhibbin, A. (2013). *Pengembangan Sikap Toleransi Antar Umat Beragama Di Kalangan Remaja (Studi Kasus Kegiatan Rohis Di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2012-2013)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Liputan 6. 2020. 6 Ribuan Sekolah Ditutup Akibat Pandemi Corona Covid-19. <https://www.google.com/amp/s/www.liputan6.com/amp/4259413/6-ribuan-sekolah-ditutup-akibat-pandemi-corona-covid19>.
- Moleong, Lexy J. 2015. *Metode Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Notoadmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S.2014. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Priantoro, B, (2020). Dampak Covid-19 Pada Perubahan Sosial Masyarakat. KOCENIN SERIAL KONFERENSI (E) ISSN: 2746-7112, (1), 1-1.
- Rahardjo, S. Dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontest*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Sandu Dan Ali, S. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.

Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Universitas Mataram. 2020. Masuki New Normal, Unram Mulai Kegiatan Akademik dan Perkuliahan Bulan Agustus Mendatang.

<https://unram.ac.id/masuki-new-normal-unram-mulai-kegiatan-akademik-dan-perkuliahan-bulan-agustus-mendatang/>

Yamin, M., Jufri, A. W., Jamaluddin, J., & Khaeruddin, K. (2021). MENCEGAH DAN MELAWAN PANDEMI COVID-19 DENGAN BUDIDAYA DI HALAMAN RUMAH DI DESA GUNUNG SARI KABUPATEN LOMBOK BARAT. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1).