
HUBUNGAN RIWAYAT GAYA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KESEMBUHAN PASIEN KARANTINA MANDIRI COVID-19

Yoswandik¹, Rodhi R Hidayat², Ibrahim³, Evi Sinaga⁴, Siska Sinaga⁵

¹Univesitas Cenderawasih, Ilmu Keolahragaan, Jayapura, Indonesia

²Univesitas Cenderawasih, Ilmu Keolahragaan, Jayapura, Indonesia

³Univesitas Cenderawasih, Ilmu Keolahragaan, Jayapura, Indonesia

⁴Univesitas Cenderawasih, Ilmu Keolahragaan, Jayapura, Indonesia

⁵Univesitas Cenderawasih, Ilmu Keolahragaan, Jayapura, Indonesia

*Coressponding Author. Email: hidayatrod@gmail.com

*Email Author: yoswandk@gmail.com, ibe_ibrahim@gmail.com, evitioria.sinaga@gmail.com, siskasi.naga@gmail.com

Received: Juli 2022, Revised: Agustus 2022, Accepted: September 2022

Abstract

This study aims to verify several theories and previous research related to the effect of a healthy lifestyle on the recovery rate of COVID-19 self-quarantine patients in the city of Jayapura. The type of research that we will run is qualitative research, with an ex post facto research design. Writer purposive sampling aimed at survivors of the Jayupra City Cluster COVID-19. We use the Healthy Lifestyle Scale for University Students instrument which is proposed to have a validity of 0.841 and construct reliability of 0.892. The data analysis technique that we use in this research is descriptive statistics. The health concern is of high value because when infected, the need for a healthy lifestyle increases. Social support has a high value because when infected the need to be served by others increases but is shifted into social care. Enjoying life is of high value because when infected you have a high life expectancy, thus encouraging yourself to adopt a healthy lifestyle. Habits of physical activity, Habits of carrying out routine things, Habits of nutritional intake, Habits that endanger health, Executed on more samples, are still considered low and awareness has only increased as they are infected with the virus.

Keywords: healthy lifestyle, Covid-19, self-quarantine

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melakukan verifikasi beberapa teori dan penelitian pendahulu terkait pengaruh gaya hidup sehat terhadap tingkat kesembuhan pasien karantina mandiri COVID-19 di kota Jayapura. Jenis penelitian yang akan kami jalankan adalah penelitian kualitatif, dengan desain penelitian ex post facto. Puspositive sampling kami mengarah pada para penyintas COVID-19 Cluster Kota Jayapra. Kami menggunakan instrumen Healthy Lifestyle Scale for University Students yang diusulkan memiliki validitas 0,841 dan reliabilitas konstruk 0,892. eknik analisa data yang kami gunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskripti. Kepedulian terhadap kesehatan bernilai tinggi karena saat terinfeksi kebutuhan gaya hidup sehat meningkat. Dukungan Sosial bernilai tinggi karena saat terinfeksi kebutuhan untuk dilayani orang lain sebenarnya meningkat, tetapi dialihkan menjadi kepedulian sosial. Menikmati Hidup bernilai tinggi karena saat terinfeksi memiliki harapan hidup yang tinggi, sehingga mendorong diri untuk menggunakan gaya hidup sehat. Kebiasaan beraktivitas fisik, Kebiasaan menjalankan hal rutin ,Kebiasaan asupan nutrisi, Kebiasaan yang membahayakan kesehatan, Dijalankan kepada lebih banyak sampel, masih dinilai rendah dan kesadaran baru meningkat seiring terinfeksi virus.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat, Covid-19, Karantina Mandiri



PENDAHULUAN

Kasus COVID-19 telah merebak ke berbagai wilayah di seluruh Indonesia, termasuk kota Jayapura (Firmansyah, 2020). Berbagai laporan tentang perkembangan kasus COVID-19, diperoleh bahwa terdapat pasien yang tidak mampu bertahan dan pasien yang sembuh (Suwandi, 2021). Banyak laporan media maupun pihak pemerintah yang menyatakan bahwa masih terdapat harapan sembuh bagi pasien COVID-19, sedangkan rahasia untuk kesembuhan masih terlalu dini untuk disimpulkan mengingat pandemi jenis ini baru saja berlangsung. Sumber yang penulis kutip menyampaikan beberapa faktor penentu kesembuhan dari COVID-19 diantaranya ; menjaga asupan nutrisi seimbang, tidur berkualitas yang cukup (6-8 jam), merutinkan 3M, khusus penderita COVID-19 disertai komorbid (penyakit penyerta) tetap rutin kontrol dan minum obat secara teratur, serta olahraga secara teratur / aktivitas fisik intensitas ringan hingga sedang (Firmansyah, 2020).

Berdasarkan data dari Kemenkes per April 2021, terdapat pasien yang dirawat secara intensif di Rumah Sakit Rujukan COVID-19 (Indonesia, 2021). Kelebihan perawatan secara intensif di pusat karantina yakni memperoleh fasilitas kamar yang bersih, asupan makanan bergizi seimbang, memperoleh pengobatan yang teratur dan terukur, serta memperoleh pelayanan yang ramah dari tenaga kesehatan yang bertugas (Yanwardhana, 2021). Hal ini berbeda dengan pasien yang memilih untuk menjalankan karantina mandiri di tempat masing - masing. Menurut studi sebelumnya, selama pandemi minat masyarakat cenderung lebih tinggi untuk menjalankan karantina mandiri dibanding karantina secara intensif di Rumah Sakit / Pusat Karantina (Jelita, 2022). Pasien karantina mandiri masih bisa bertemu dengan sanak keluarga walaupun dibatasi jarak, memilih menu makanan yang digemari, dan menikmati hiburan streaming online movie di rumah. Berdasarkan laporan dinas kesehatan kota Jayapura, tingkat kesembuhan pasien karantina intensif di terpadu di kota Jayapura mencapai 61,5%, sedangkan tingkat kesembuhan pasien karantina mandiri mencapai 73,8% (Papua, 2022). Berdasarkan perbandingan tingkat kesembuhan dan jumlah pasien COVID-19 di kota jayapura yang terakam, tidak dapat secepatnya disimpulkan dengan pasti tentang apakah faktor penentu kesembuhan yang dominan, walaupun karantina mandiri menunjukkan lebih banyak memberikan keuntungan bagi pasien.

Menghentikan penyebaran virus Covid-19 adalah hal tidak mudah. Pemerintah melalui media massa menganjurkan untuk meningkatkan imun tubuh sebagai penangkal Covid-19. Salah satu usaha meningkatkan imun tubuh adalah menerapkan gaya hidup sehat (Tavakol et al., 2021). Beberapa pakar menyebutkan bahwa riwayat gaya hidup sehat memberikan manfaat besar bagi tubuh menjadi lebih siap dalam menghadapi infeksi COVID-19 (Biggs et al., 2019). Dintinjau dari segi medis, walaupun seseorang telah menjaga gaya hidup sehat, dan terinfeksi COVID-19.



Melalui kebiasaan gaya hidup sehat, seseorang berpeluang lebih besar untuk sembuh dibanding pasien yang tidak terbiasa menjaga gaya hidup sehat. Faktor inilah yang menjadi alasan utama pentingnya menjaga gaya hidup sehat (Giustino et al., 2021).

Terpapar COVID-19 merupakan hal yang diluar kendali dan kehendak banyak orang, karena pada dasarnya semua orang mengharapkan terbebas dari COVID-19 (Chtourou et al., 2020). Akan tetapi menyembuhkan dan dan menghiilangkan gejala COVID-19 adalah hal yang bisa kita kontrol. Oleh karena alasan tersebut, peneliti memperoleh alasan kuat untuk mengungkap faktor penentu kesembuhan dari COVID-19. Berbagai media dan pemerintah telah menyampaikan berbagai faktor penentu kesembuhan COVID-19 (Laksono et al., 2020). Diluar kondisi demografi, geografi dan budaya wilayah, antara daerah satu dengan lain memiliki perbedaan karakteristik (Ripon et al., 2020). Walaupun di berbagai kota lain di Indonesia telah dibekali edukasi tentang pentingnya menjaga imun tubuh, penambahan fasilitas karantina apung di kota Jayapura (KM. Tidar Bantuan Kemensos RI) akan tetapi kasus peningkatan pasien COVID-19 masih tetap bertambah, termasuk di kota Jayapura (Papua, 2022). Faktor pendorong kenaikan kasus di kota Jayapura masih belum terdeteksi secara pasti.

Berdasarkan penelitian serupa, terlaksananya studi ini memberikan manfaat kepada masyarakat umum, tenaga kesehatan dan juga pihak pemerintah kota Jayapura (Chtourou et al., 2020). Masyarakat umum memperoleh manfaat dari rendahnya biaya karantina mandiri, kenyamanan, dan peluang kesembuhan yang lebih tinggi. Ditinjau dari pihak pemerintah, maka dengan semakin meningkatnya minat karantina mandiri masyarakat akan berdampak pada penghematan anggaran sehingga dapat digunakan untuk mengkover kejadian luar biasa lainnya seperti bencana alam (banjir, tanah longsor dan pemulihan pasca bencana). Sedangkan keuntungan yang dapat di peroleh oleh kalangan tenaga kesehatan kota Jayapura ialah berkurangnya beban kerja dan turut menyelamatkan kesehatan tenaga kesehatan itu sendiri.

Langkah yang peneliti jalankan untuk mengatasi kesenjangan dari fenomena ini adalah mekastikan faktor gaya hidup sehat sebagai variabel penentu kesembuhan. Usaha yang peneliti jalankan ialah dengan mengan menjalankan survei online untuk memperoleh kesaksian hasil karantina mandiri. Data hasil survei akan peneliti gunakan untuk mencari korelasi riwayat gaya hidup sehat responden dengan karantina mandiri yang dijalani responden. Riset ini dijalankan terbatas pada wilayah geografis kota Jayapura. Ketertarikan peneliti terhadap kota Jayapura karena kota Jayapura merupakan tuan rumah PON XX 2021.

Gaya hidup sehat sebagai kebutuhan di masa pandemi COVID-19 menjadi sangat populer (Füzéki et al., 2020). Banyak pakar kesehatan dan dan media yang menyarankan masyarakat untuk menjadikan gaya hidup sehat sebagai kebutuhan. Dalam rangka untuk menuju gaya hidup sehat,



seseorang membutuhkan asupan nutrisi yang mencukupi untuk dapat memenuhi kebutuhan tubuh sehingga lebih sehat (Morrison et al., 2020). Hal senada yang juga penting ialah kebiasaan mencuci tangan, menjaga jarak dan berusaha tetap terhindar dari kerumunan adalah usaha terbaik saat ini (Mattioli et al., 2020). Walaupun demikian, lingkungan kerja (bagi yang telah bekerja) sangat dimungkinkan terjadi ontak fisik atau benda yang berpotensi menularkan COVID-19. Perlu diketahui bahwa proses penularan COVID-19 dapat terjadi dalam beberapa cara. Hal yang paling mudah yakni terjadinya kontak fisik, menyentuh benda yang bersifat digunakan bersama serta secara udara dalam ruangan tertutup (Brooks et al., 2020).

Masyarakat kota Jayapura perlu mengetahui bahwa gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor penentu pencegahan COVID-19. Beberapa peneliti telah menganalisis faktor penentu gaya hidup sehat pada periode pandemi COVID-19. Data yang mereka kumpulkan mencapai 3.407 responden (Maugeri et al., 2020). Analisis pola hidup sehat (memakai masker saat keluar rumah, cuci tangan pakai sabun, dan melaksanakan jarak fisik), usia, pendidikan, dan jenis pekerjaan (Maugeri et al., 2020). Hasil menunjukkan semakin tinggi usia responden dan responden berjenis kelamin perempuan, lebih berperilaku yang mencerminkan kesadaran kesehatan dibanding responden laki – laki (Brooks et al., 2020). Karantina mandiri selama pandemi Covid-19, memiliki perbedaan pengertian, prosedur, dan kriteria antara isolasi dan karantina (Aum et al., 2021). Karantina diartikan sebagai upaya memisahkan seseorang yang terpapar Covid-19 (Zachary et al., 2020). Karantina berlaku baik bagi orang yang mengalami riwayat kontak atau riwayat berpergian ke wilayah yang telah terjadi transmisi komunitas (Mattioli et al., 2020). Karantina harus dimulai segera setelah seseorang diinformasikan statusnya sebagai kontak erat dalam waktu kurang dari 24 jam atau 48 jam sejak kasus indeks terkonfirmasi. Karantina dilakukan selama 14 hari. Jika pada hari kelima karantina masih menunjukkan hasil Covid-19 positif, maka orang tersebut harus menjalani isolasi (Mattioli et al., 2020).

Tentunya kita perlu memantau kondisi kesehatan dari gejala COVID-19 seperti: demam, batuk, rasa lelah. Jika alami gejala, ikuti saran dari dinas kesehatan dan jika susah bernapas segera minta pertolongan medis. Saat menjalankan karantina mandiri baiknya kita memisahkan diri dari penghuni rumah lainnya, dari tempat istirahat, peralatan makan atau mandi yang digunakan, hingga cucian milik sendiri untuk tidak dicampurkan (Giustino et al., 2021). Aktivitas lainya selama karantina mandiri diantaranya, beristirahat dengan memastikan kondisi tubuh terhidrasi dan mengonsumsi makanan bergizi, pastikan tetap berkomunikasi dengan keluarga dan teman (Zachary et al., 2020).

Isolasi adalah upaya memisahkan seseorang yang sakit, yang membutuhkan perawatan Covid-19, atau seseorang yang terkonfirmasi Covid-19, dari orang yang sehat (Maugeri et al.,



2020). Isolasi bertujuan untuk mengurangi risiko penularan. Isolasi diberlakukan bagi kasus terkonfirmasi atau mereka yang menunjukkan hasil Covid-19 yang positif. Jika orang tersebut tidak mengalami gejala selama 10 hari isolasi, maka akan isolasi dinyatakan selesai. Jika muncul gejala minimal selama 10 hari, maka masa isolasi dinyatakan selesai jika 3 hari bebas gejala demam dan gangguan pernapasan (Füzéki et al., 2020).

Beberapa penelitian diatas memiliki point yang relevan dengan penelitian kami (Maugeri et al., 2020). Point pertama yang memiliki kesamaan tersebut ialah bahwa untuk menghindari penularan COVID-19 pada tahun 2021 sangat relatif sulit. Hal utama yang perlu dilakukan ialah memulai dan mempertahankan gaya hidup sehat. Point kedua ialah obat dari COVID-19 ini belum ditemukan hingga saat ini (Füzéki et al., 2020). Hanya tersedia vaksin yang jumlahnya sangat terbatas. Satu - satunya jalan yaitu meningkatkan sistem imun tubuh agar memiliki kekebalan tubuh terhadap COVID-19. Point ketiga diperuntukkan bagi pasien karantina mandiri, baik yang tanpa gejala maupun memiliki gejala ringan, diarahkan untuk memulai dan mempertahankan gaya hidup sehat (Morrison et al., 2020). Gaya hidup sehat akan menghadirkan kebiasaan baru akibat dari peningkatan kesadaran kesehatan (Morrison et al., 2020). Kebiasaan baru tersebut diantaranya; meningkatnya frekuensi mencuci tangan, memakai masker, mengkonsumsi suplemen makanan, membatasi diri dari pertemuan langsung, serta merutinkan aktivitas fisik (Füzéki et al., 2020). Prosedur pelaksanaan penelitian ini diawali dengan menyusun proposal penelitian. Tahap selanjutnya kami menyusun kuisioner dan mengkonversikan kedalam file google form yang siap di distribusikan kepada penyintas COVID-19. Data pasien sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti dan memperoleh jaminan hukum. Data yang diperoleh kemudian di analisa.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan kami jalankan adalah penelitian kualitatif, dengan desain penelitian ex post facto (Santos & Santos, 2015). Peneliti sangat intens meneliti riwayat gaya hidup aktif penyintas COVID-19 di kota Jayapura melalui penelusuran kasus (Santos & Santos, 2015). Peneliti berpedoman pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa faktor gaya hidup sehat sangat berperan penting dalam proses penyembuhan pasien karantina mandiri (Santos & Santos, 2015). Berdasarkan studi diatas, peneliti akan menjalankan prosedur penelitian sebagai berikut:

Kegiatan penelitian kami mulai dengan melakukan; Observasi lapangan, mengumpulkan informasi dari media massa & social media, serta berbagai sumber pustaka terbaru. Prosedur pelaksanaan pengambilan data diawali dengan menghubungi partisipan. Hal ini diperlukan untuk memperoleh persetujuan. Tahap selanjutnya ialah membagikan link google form berisi kuisioner yang dikirim lewat social media (whatsapp, telegram, FB). Data yang terkumpul kemudian akan



dianalisis menggunakan teknik analisis inferensial. Alasan kami menggunakan teknik ini karena kami hendak mengambil suatu kesimpulan terhadap populasi kami.

Pasien yang berhasil menjalani karantina mandiri sebagian besar dinyatakan sembuh setelah 14 hari. Penelitian lebih awal menyebutkan jika imun tubuh baik maka akan sembuh dalam 14 hari (Laksono et al., 2020). Gaya hidup sehat yang di dalamnya termasuk riwayat aktifitas fisik ringan, dalam beberapa riset beberapa negara di Eropa dipilih menjadi prediktor utama kesembuhan COVID-19. Walaupun demikian di Indonesia faktor asupan nutrisi dan lingkungan kerja, menjadi prediktor utama. Beranjak dari penelitian pendahulu, maka kami mengajukan pertanyaan penelitian yaitu; bagaimana pengaruh gaya hidup sehat terhadap kesembuhan pasien COVID-19 yang menjalani karantina mandiri di rumah?

Karakteristik Subjek yang akan kami terapkan sebagai polulasi dan sampel adalah penyintas COVID-19 kota Jayapura yang menjalani karantina mandiri maupun terpadu. Populasi terdiri dari etnis papua, Jawa, Sumatra, Sulawesi, Nusa Tenggara. Lokasi menjalankan penelitian berada di kota Jayapura. Sampel yang akan kami pilih ialah penyintas COVID-19 yang berdomisili di Kota jayapura yang menjalani karantina mandiri dan terpadu. Waktu penelitian akan kami rencanakan pada bulan Maret s/d September 2021.

Kami menggunakan instrumen Healthy Lifestyle Scale for University Students (HLSUS) (Darviri et al., 2014). Instrumen Healthy Lifestyle Scale for University Students yang diusulkan memiliki validitas 0,841 dan reliabilitas konstruk 0,892 (Biggs et al., 2019) yang baik serta dapat digunakan sebagai alat evaluasi untuk penyuluhan kesehatan di Puskesmas (Darviri et al., 2014). Dipilihnya instrumen ini karena persamaan usia yang digunakan pada penelitian sebelumnya dengan responden yang menjadi target dalam penelitian ini. Oleh karena persamaan karakter usia ini, kami memilih instrumen Healthy Lifestyle Scale for University Students (HLSUS) sebagai instrumen dalam penelitian kami. Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini diantaranya distribusi persentase, nilai rata-rata, analisis varians satu arah, kemudian dilanjutkan pairwise comparison test dilanjutkan uji Fisher's LSD Test untuk perbandingan rerata kelompok terkecil. Tingkat signifikansi yang ingi peneliti terima $P < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Sebelum Tabel 1. Perbandingan Skala Gaya Hidup Sehat Usia Dewasa di antara responden dengan durasi karantina mandiri yang dilaporkan berbeda

Dimensi	Isolasi Mandiri > 14 hari ($n =$	Karantina Mandiri 14 hari ($n = 61$)	Karantina Mandiri < 14 hari (n	F	P	1.s.d pairwise compariso
---------	---	--	---	---	---	--------------------------------



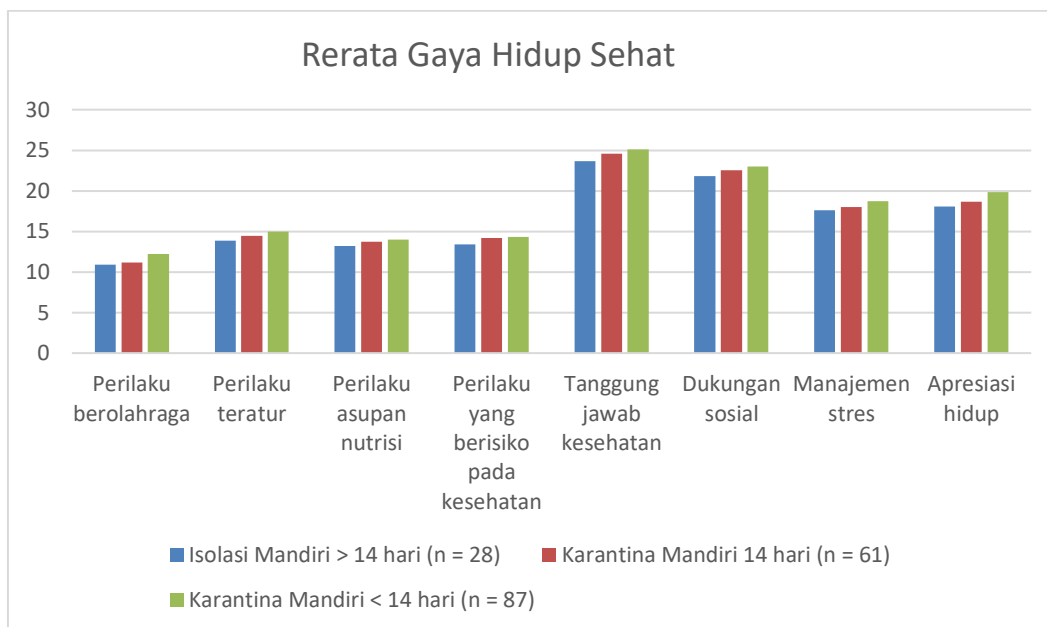
	28)		= 87)			n
Kebiasaan berolahraga	10,89 ±2,61	11,16 ±2,62	12,24 ±3,18	86.105	0,000	1 <2<3
Perilaku teratur	13,83 ±2,95	14,42 ± 2,77	15,00 ±2,96	33.580	0,000	1 <2<3
Kebiasaan asupan nutrisi	13,19 ±3,30	13,73 ±3,16	14,02 ±3,18	10.449	0,000	1 <2<3
Kebiasaan yang berisiko pada kesehatan	13,37 ±2,78	14,19 ±2,26	14,35 ± 2,40	18.796	0,000	1 <2<3
Tanggung jawab kesehatan	23,65 ±3,87	24,58 ± 3,49	25,07 ±3,68	22.847	0,000	1 <2<3
Dukungan sosial	21,81 ±4,37	22,51 ±3,95	23,02 ± 4,04	15.750	0,000	1 <2<3
Manajemen stres	17,67 ±3,37	17,99 ±3,23	18,73 ±3,33	33.669	0,000	1 <2<3
Apresiasi hidup	18,09 ±4,24	18,67 ±3,61	19,83 ±3,68	68.909	0,000	1 <2<3
Total	132,51 ± 17,30	137,24 ± 15,94	142,26 ± 17,37	72.856	0,000	1 <2<3

Kolom pertama dari kiri merupakan item pertanyaan yang diberika kepada responden. Berbagai responden dengan variasi durasi sembuh mengisi kuisiner berdasarkan kondisi diri responden masing – masing. Kini diperoleh hasil uji perbandingan berpasangan lsd / bnt melalui selisih rata - rata nilai riwayat gaya hidup sehat. Kesimpulan terhadap variasi hasil kesembuhan dari Covid-19 saat itu sebagai berikut:

Tabel 2. Kesimpulan hasil korelasi

Pasangan	Kesimpulan
< 14 hari dengan 14 hari	Significant
< 14 hari dengan > 14 hari	Significant
14 hari dengan > 14 hari	Significant





Gambar 1. Rerata Gaya Hidup Sehat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran diri untuk menjaga kesehatan menjadi faktor utama dalam kecepatan proses penyembuhan selama karantina mandiri dan isolasi mandiri. Secara keseluruhan, peserta karantina mandiri memiliki kesadaran kesehatan yang tinggi. Dukungan sosial menempati urutan kedua dalam faktor penentu pulihnya seseorang selama karantina dan isolasi mandiri.

PEMBAHASAN

Kebiasaan berolahraga penting dalam menjaga ketersediaan suplai sistem imun tubuh. Secara fisiologis dalam tubuh seseorang tersedia sejumlah kecil sel kekebalan tubuh. Sel - sel kekebalan tubuh cenderung terakumulasi dalam jaringan dan organ limfoid, seperti limfa (Tavakol et al., 2021). Limfa diketahui sebagai organ yang bertugas virus, bakteri, dan mikroorganisme lain yang memcicu seseorang sakit. Melalui olahraga, seseorang akan meningkatkan aliran darah serta getah bening selama otot berkontraksi lebih (Tavakol et al., 2021). Melalui olahraga, turut meningkatkan sirkulasi sel kekebalan keseluruh tubuh (Tavakol et al., 2021). Kondisi inilah yang mendorong sel kekebalan menjelajahi tubuh dengan lebih cepat dan jumlah yang lebih banyak. Lebih khusus tentang manfaat olahraga secara teratur dapat membantu merekrut sel kekebalan yang sangat terspesialisasi, seperti sel pembunuh alami dan sel T dalam menemukan patogen (seperti virus) dan menghapusnya. Selain itu, mereka yang berjalan cepat selama 45 menit saja mampu mengalami peningkatan sel kekebalan yang bekerja di sekitar tubuh, hingga tiga jam setelah berjalan. Meskipun seseorang

mampu memperoleh respons langsung dari sistem kekebalan saat berolahraga, sayangnya hal itu pada akhirnya bisa hilang. Kecuali, jika kamu terus berolahraga secara konsisten.

Studi yang mendukung memiliki kebiasaan hidup teratur serta lebih terorganisir merupakan faktor penentu keseimbangan keehatan fisik serta mental (Biggs et al., 2019). Menurut studi, manfaat dari sisi medis / kesehatan memiliki kebiasaan hidup teratur adalah mampu mengurangi stres dan depresi. Memiliki kebiasaan hidup yang lebih disiplin membantu menyelesaikan segala tugas dengan lebih efektif (Zhang et al., 2020). Kebiasaan memiliki hidup yang teratur meningkatkan perasaan puas terhadap diri sendiri sehingga memicu pelepasan hormon kortisol yang membuat seseorang merasa lebih santai dan bahagia (Maugeri et al., 2020). Kebiasaan yang secara teratur dalam memberikan asupan nutrisi pada tubuh akan senantiasa mencukupi tubuh dengan nutrisi. Bila terjadi kontaminasi dengan virus, bakteri maupun kuman, maka tubuh akan lebih siap menghadapi hal buruk tersebut. Kebiasaan lain seperti kebiasaan yang beresiko pada kesehatan (merokok, minum alkohol berlebihan, merokok, makan makanan tidak seimbang gizi), stress, dll adalah bentuk dari pemicu penurunan imun (Darviri et al., 2014).

Kepedulian terhadap kesehatan bernilai tinggi karena saat terinfeksi, tanggungjawab atas kesehatan diri sendiri akan gaya hidup sehat meningkat (Scott, 2018). Dukungan Sosial bernilai tinggi karena saat terinfeksi kebutuhan untuk dilayani orang tinggi karena saat terinfeksi memiliki harapan hidup yang tinggi, sehingga mendorong diri untuk menggunakan gaya hidup sehat (Zhang et al., 2020). Ditinjau dari hasil Analisis Varian, dimensi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, kelompok varian karantina Mandiri yang kurang dari 14 hari yang dibuktikan dengan hasil Swab negatif COVID-19. Kelompok varian ini memiliki skor mean yang lebih tinggi dari kelompok Sisolasi mandiri lebih dari 14 hari dan kelompok Karantina Mandiri 14 hari. Melalui hasil diatas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki perilaku gaya hidup sehat ditinjau dari instrumen HLSUS.

KESIMPULAN

Kebiasaan beraktivitas fisik, kebiasaan menjalankan hal rutin, kebiasaan mengkonsumsi asupan nutrisi, kebiasaan yang membahayakan kesehatan, perlu dijalankan kepada lebih banyak sampel. Seseorang cenderung memiliki kesadaran rendah sebelum menghadapi kasus terinfeksi secara langsung dan kesadaran baru meningkat seiring terinfeksi virus. Pentingnya menjaga gaya hidup sehat kini menjadi kebutuhan selain sandang, pangan, papan menurut falsafah masyarakat Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Aum, S., Lee, S. Y. (Tim), & Shin, Y. (2021). Inequality of fear and self-quarantine: Is there a trade-off between GDP and public health? *Journal of Public Economics*, 194, 104354. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104354>
- Biggs, B. K., Tsai Owens, M., Geske, J., Lebow, J. R., Kumar, S., Harper, K., Grothe, K. B., Cunningham, M. L., Jensen, T. B., & Clark, M. M. (2019). Development and initial validation of the Support for Healthy Lifestyle (SHeL) questionnaire for adolescents. *Eating Behaviors*, 34(November 2018), 101310. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101310>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10227, pp. 912–920). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chtourou, H., Trabelsi, K., H'Mida, C., Boukhris, O., Glenn, J. M., Brach, M., Bentlage, E., Bott, N., Jesse Shephard, R., Ammar, A., & Luigi Bragazzi, N. (2020). Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating the covid-19 pandemic: A systematic overview of the literature. In *National Center for Biotechnology Information* (Vol. 11, p. 1708). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01708>
- Darviri, C., Alexopoulos, E. C., Artemiadis, A. K., Tigani, X., Kraniotou, C., Darvyri, P., & Chrousos, G. P. (2014). The Healthy Lifestyle and Personal Control Questionnaire (HLPCQ): a novel t...: Multi-Search. *BMC Public Health*, 14(1), 1–10. <http://eds.a.ebscohost.com.proxy-remote.galib.uga.edu/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=1650b33c-403b-466a-ba7c-d99a509c3b35%40sessionmgr101>
- Firmansyah, T. (2020). *Pasien Covid-19 di Kota Jayapura Bertambah 104 Orang*. Republika.Co.Id. <https://republika.co.id/berita/qhmf1g377/pasien-covid19-di-kota-jayapura-bertambah-104-orang>
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical activity during COVID-19 induced lockdown: Recommendations. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s12995-020-00278-9>
- Giustino, V., Parroco, A. M., Gennaro, A., Musumeci, G., Palma, A., & Battaglia, G. (2021). Physical Activity Levels and Related Energy Expenditure during COVID-19 Quarantine among the Sicilian Active Population: A Cross-Sectional Online Survey Study. *Journal Of Sustainability*, 12(11), 4356. <https://doi.org/10.3390/su12114356>
- Indonesia, K. K. R. (2021). *Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*. Infeksi Emerging. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-23-april-2021>
- Jelita, I. N. (2022). *Biaya Karantina Covid-19 di Hotel Bervariasi, Rp6 Juta hingga Rp21 Juta*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/humaniora/459834/biaya-karantina-covid-19-di-hotel-bervariasi-rp6-juta-hingga-rp21-juta>



- Laksono, A. D., Ibad, M., Herwant, Y. T., Sarweni, K. P., Geno, R. A. P., Nugraheni, E., & Wulandari, R. D. (2020). Predictors of healthy lifestyle in the covid-19 pandemic period in east Java, Indonesia. *Journal of Critical Reviews*, 7(18), 1515–1521. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.18.195>
- Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. In *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* (Vol. 30, Issue 9, pp. 1409–1417). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Morrison, S. A., Jurak, G., & Starc, G. (2020). Responding to a global pandemic: Republic of Slovenia on maintaining physical activity during self-isolation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(8), 1546–1548. <https://doi.org/10.1111/sms.13745>
- Papua, S. C.-19 P. (2022). *COVID-19 PAPUA*. Satgas COVID-19 Provinsi Papua. <https://covid19.papua.go.id/>
- Ripon, R. K., El-Sabban, F., Sikder, T., Hossain, S., Mim, S. S., Ahmed, H. U., & Mehta, N. (2020). Psychological and nutritional effects on a COVID-19-quarantined population in Bangladesh. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/10911359.2020.1822252>
- Santos, R. G., & Santos, R. B. (2015). An Ex Post Facto Evaluation of Tactical Police Response in Residential Theft from Vehicle Micro-time Hot Spots. *Journal of Quantitative Criminology*, 31(4), 679–698. <https://doi.org/10.1007/s10940-015-9248-7>
- Scott, J. (2018). Examination of a Screening Tool for Athletes' Mental Health and Examination of a Screening Tool for Athletes' Mental Health and its Direct Implications to Sport Training and Competition its Direct Implications to Sport Training and Competition. *Journal of Clinical Psychology Commons, and the Mental and Social Health Commons*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.34917/14139911>
- Suwandi, D. (2021). *Kasus Covid-19 di Kota Jayapura Terus Meningkatkan, Wali Kota Pertimbangkan PSBB*. Regional.Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2021/01/11/15564801/kasus-covid-19-di-kota-jayapura-terus-meningkat-wali-kota-pertimbangkan-psbb>
- Tavakol, Z., Ghannadi, S., Tabesh, M. R., Halabchi, F., Noormohammadpour, P., Akbarpour, S., Alizadeh, Z., Nezhad, M. H., & Reyhan, S. K. (2021). Relationship between physical activity, healthy lifestyle and COVID-19 disease severity; a cross-sectional study. *Journal of Public Health (Germany)*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01468-9>
- Yanwardhana, E. (2021). *Heboh Tarif Karantina Covid Sampai Puluhan Juta, Cek Resminya*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20211221092520-4-300798/heboh-tarif-karantina-covid-sampai-puluhan-juta-cek-resminya>



- Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., & Mikayla, K. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity Research and Clinical Practice*, 14(3), 210–216. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>
- Zhang, N., Shi, T., Zhong, H., & Guo, Y. (2020). Covid-19 prevention and control public health strategies in shanghai, china. *Journal of Public Health Management and Practice*, 26(4), 334–344. <https://doi.org/10.1097/PHH.0000000000001202>

