

STUDI FENOMENOLOGI: PENYINTAS COVID-19 DI KECAMATAN KROYA KABUPATEN INDRAMAYU

Alvian Pristy Windiramadhan

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

Email: *alvianpristy28@gmail.com*

ABSTRACT

The Coronavirus-19 disease was first discovered in Wuhan, China in December 2019. This virus quickly spread to various countries, one of which was Indonesia. People infected with Covid-19 will experience complex problems. The purpose of this study is to explore more deeply about the life experiences of people infected with Covid-19. This study used a qualitative research design with a descriptive phenomenological approach. Data were taken by interview seven participants used indepth interview techniques, then the research results were analyzed used the Colaizzi method. The results of the research on the life experiences of survivor Covid-19 in Kroya Subdistrict, Indramayu Regency are described in four themes, namely: 1) Felt helpless when they know they are positive for Covid-19, 2) Felt difficult to undergo independent isolation, 3) Motivated to recover, 4) Take care not to get infected with Covid-19 again. The four themes can be interpreted that the meaning of the life experiences of people infected with Covid-19 are pleasant and unpleasant experiences when they were initially positive for being infected with Covid-19, underwent isolation, and negative from the Coronavirus.

Keywords: *Life Experience, Survivor, Covid-19*

PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus-19 pertama kali ditemukan di Wuhan China pada Desember 2019. Penyebaran virus ini dengan cepat menyebar luas ke berbagai negara, hingga berkembang menjadi pandemi. Penyakit ini awalnya bernama 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV), kemudian *World Health Organization* (WHO) memberi nama penyakit ini pada 11 Februari 2020 menjadi penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19). Covid-19 merupakan jenis ketujuh coronavirus yang diketahui. SARS-CoV-2 diklasifikasikan sebagai genus betaCoronavirus (PDPI, 2020).

Pada akhir bulan Maret 2021, Organisasi Kesehatan Dunia secara global mencatat kasus baru Covid-19 telah meningkat selama lima minggu berturut-turut. Tercatat lebih dari 3,8 juta kasus baru dilaporkan pada minggu ke tiga. Jumlah kematian baru meningkat untuk minggu kedua berturut-turut, meningkat 5% dari minggu sebelumnya, dan jumlah kematian baru yang dilaporkan melebihi 64.000 kasus (WHO, 2021).

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia total kasus konfirmasi Covid-19 secara global per tanggal 30 Maret 2021 adalah 127.367.716 kasus dengan 2.787.706

kematian (CFR 2,2%) di 222 Negara Terjangkit dan 190 Negara Transmisi lokal., kasus terkonfirmasi positif di Indonesia sendiri sebanyak 1.505.775 dengan 40.754 kematian (CFR 2,7%). Provinsi Jawa Barat menempati kasus tertinggi kedua setelah provinsi DKI Jakarta dengan angka kejadian 246.787 kasus terkonfirmasi positif dan 3.132 kasus kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Covid-19 di Indonesia dinyatakan sebagai suatu jenis penyakit yang menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat serta bencana nonalam. Selain itu Covid-19 juga bukan hanya menyebabkan kesakitan dan kematian saja. Akan tetapi berdampak pula pada aspek ekonomi, sosial, budaya, politik pertahanan dan keamanan, dan juga berdampak pada kesejahteraan masyarakat di Indonesia yang cukup besar (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Covid-19 merupakan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Dimana manifestasi klinis yang muncul pada infeksi ini meliputi: gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi infeksi Covid-19 rata-rata 5-6 hari dan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat mengakibatkan

pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 harus dilakukan tindakan isolasi untuk mencegah penyebaran penyakit baik di rumah sakit maupun di rumah. Hal tersebut membuat pasien harus beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang baru serta harus berpisah dari orang-orang terdekatnya. Hal ini mengakibatkan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 seringkali merasa kesepian dan bosan di tempat karantina (Kong et al., 2020).

Adanya stigma negatif dan diskriminasi dari masyarakat pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dirasakan bukan hanya pada awal terkonfirmasi saja, melainkan pada orang yang sudah dinyatakan sembuh atau disebut pula penyintas Covid-19 hal ini masih dirasakan. Hal demikian berdampak pula pada masalah psikis (Chen et al., 2020). Sehingga menyebabkan orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 dan penyintas Covid-19 bukan hanya mengalami penderitaan fisik tetapi juga masalah psikologis. Orang dengan masalah psikologis akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan gejala penyakit yang muncul akibat Covid-19 (Bo et al., 2020).

Beberapa penelitian telah banyak mengungkapkan tentang Covid-19. Namun, masih sedikit ditemukan penelitian yang mengeksplorasi pengalaman penyintas Covid-19. Selain itu dengan latar belakang budaya dan situasi yang berbeda memberikan pengalaman yang berbeda juga. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengungkap secara mendalam pengalaman penyintas Covid-19 di Kecamatan Kroya Kabupaten Indramayu.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dimana peneliti telah mengidentifikasi partisipan agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan tujuan penelitian. Jumlah partisipan dianggap sudah dapat memenuhi jumlah sampel dalam studi fenomenologi yaitu tiga sampai sepuluh partisipan apabila sudah mencapai saturasi data. Saturasi data berarti sudah tidak ditemukan lagi variasi data dari partisipan (Creswell, 2014). Sedangkan menurut Polit & Beck (2012) jumlah partisipan dalam penelitian fenomenologi maksimal adalah sepuluh orang sampai mencapai saturasi data

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak tujuh penyintas Covid-19 memenuhi kriteria inklusi yaitu pernah terinfeksi Covid-19 atau disebut penyintas Covid-19, sudah selesai menjalani isolasi mandiri, telah mengungkapkan statusnya kepada petugas kesehatan, keadaan umum baik, mampu berkomunikasi, kooperatif dan mau mengungkapkan pengalaman hidupnya..

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2021. Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan teknik *in depth interview* selama 30 – 60 menit di rumah partisipan. Wawancara mendalam diperoleh melalui *open-ended questions* Kemudian hasil penelitian dianalisis dengan metode *Colaizzi* menggunakan tujuh langkah yang dilakukan secara berurutan yaitu *transcribing, extracting, formulating meaning, organizing, exhaustively describing, describing, dan returning.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua partisipan dalam penelitian ini merupakan penyintas Covid-19 yang sudah dinyatakan sembuh dengan rentang waktu kesembuhan antara 2-3 bulan, usia partisipan antara 30-56 tahun, dan pendidikan terakhirnya adalah SMP–S1.

Penyintas Covid-19 di Kecamatan Kroya Kabupaten Indramayu

dideskripsikan dalam empat tema, yaitu:
1) Merasa tidak berdaya saat tahu positif Covid-19, 2) Merasa berat menjalani isolasi mandiri, 3) Termotivasi untuk sembuh, 4) Jaga diri agar tidak terinfeksi Covid-19 lagi.

Tema 1: Merasa tidak berdaya saat tahu positif Covid-19

Tema ini diperoleh dari pengalaman partisipan yang mengungkapkan mengenai perasaan dan kondisi fisiknya setelah tahu terinfeksi Covid-19. Tema ini terdiri dari tiga subtema yaitu: merasa kondisinya ngedrop, takut kondisinya lebih memburuk, takut menularkan pada kepada orang lain.

Subtema merasa kondisinya ngedrop diungkapkan partisipan yang merasakan gejala fisik akibat terinfeksi Covid-19 seperti demam, tubuhnya merasa lemas, tidak nafsu makan, timbul gejala batuk, sendi terasa linu dan kaku, anosmia serta nafas terasa sesak. Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut:

P1: *“Lagi awal weruh kena Covid kuh awak wis embuh ora karuan rasane kaya apa... Kosi seawak-awak pating greges kabeh, terus kuh lemes sampe ora bias apa-apa... Mangan kuh krasae blenak kabeh, terus kuh nafas kuh perasaan rada sesek kah, terus kien kah... watuk kosi ngoklok bae ora mari-mari kayae kuh kosi gatel pisan tenggorokan kuh (Waktu awal tahu kena*

Covid tuh badan sudah tidak tahu rasanya seperti apa...., semua badan terasa linu semua, terus tuh lemas sampai tidak bias apa-apa... Makan tuh rasanya tidak enak semua, terus nafas juga terasa sedikit sesak, terus ini tuh... batuk terus menerus tidak berhenti-berhenti seperti tenggorokan-nya gatal sekali)”

P5: *“Awalnya tidak tahu kalau itu kena Covid, kirain cuman flu berat biasa. Cuman badannya terasa sakit semua sampe ke persendian. Intinya mah kerasa ga enak tuh... terasa lemes banget...”*

Subtema kedua takut kondisinya memburuk diungkapkan partisipan yang merasa setelah tahu terinfeksi Covid-19 menjadi stress dan banyak muncul gejala lain. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut:

P4 : *“Setelah tahu positif Covid-19 dari hasil swab antigen jadinya tuh stress banget... Gak nyangka aja, soalnya kan ngerasa udah divaksin tapi ternyata tetep kena juga. Apalagi kondisi sedang hamil enam bulan, jadinya tuh kepikiran terus... Lama-lama muncul batuk, badan lemes, demam, apalagi pas sesek nafas itu muncul, udah ga tau lagi rasanya... Sampe akhirnya di isolasi di RSUD, itu beneran takut banget, takut*

kondisinya memburuk... Terus kepikiran bibi terus yang sama-sama kena Covid-19 dan meninggal. Ditambah lagi hampir tiap hari yang disatu ruangan ada aja yang meninggal jadi tuh ya takut banget”.

Subtema ketiga yaitu takut menularkan pada kepada orang lain diungkapkan partisipan karena setelah terkonfirmasi positif Covid-19 dirinya masih tinggal dalam satu rumah dengan anggota keluarga yang lain sehingga membuatnya cemas dan khawatir. Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut:

P2 : *“Pas entas diswab terus hasile positif kuh dadie wedi kah, watir bae orah bokat nular aken ning bapane bocah, terutama ya ning anak-anak kuen sedina-dina karo kita bae... Apa maning anak-anak kuh masih cilik orah mas... Jadi kuh ya wedi pisan kah... (Pas setelah diswab terus hasilnya positif tuh jadinya cemas, khawatir, takut menularkan pada suami, terutama anak-anak yang sehari-hari dengan saya saja... Apalagi anak-anak tuh masih kecil kan mas... Jadi tuh ya takut sekali...”*

P6 : *“Setelah tahu positif Covid tuh ya perasaanya jadi takut. Takut ngedrop, takut nularin ke orang rumah juga.*

Soalnya kan kebanyakan kalau udah ada yang positif itu orang yang tinggal serumah pada ikut positif juga... kaya keluarga Ibu Hj. N juga kan serumah positif semua... sampe suami dan bapaknya meninggal... jadi tuh ya perasaannya takut aja, takut kenapa-kenapa, jadinya perasaan tuh cemas, was-was aja tuh...”

Tema 2: Merasa berat menjalani isolasi mandiri

Tema ini diperoleh dari pengalaman partisipan yang mengungkapkan perasaannya yang berat menjalani isolasi mandiri dirumah maupun rumah sakit. Tema ini terdiri dari dua subtema yaitu dibicarakan dan dikucilkan orang sekitar, rindu berkumpul dengan keluarga.

Subtema dibicarakan dan dikucilkan orang sekitar diungkapkan partisipan karena setelah positif terinfeksi Covid-19 banyak orang yang membicarakannya, selain itu orang lain juga banyak yang menghindar karena takut ikut tertular virus Covid-19. Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut:

P1: *“Pas kondisi lagi ngedrop kah, kan awak embuh rasane, terus adie kita ngongkon coba diswab jeh... terus petugas sing Puskesmas marek mengumah nganggo kelambi sing kaya jas hujan kah... Terus tangga samping*

umah pada geger, pada ngomong, sampe ana sing ngumbar ning facebook yen kita kuh kena Covid, jadi tangga kene pada ngadoih bokat ketular jeh... Pas tanngga pada mengkonon kuh bawarasa ngenes kah, kosi sampe semonoe, tapi ya wislah dijalani bae. (Saat kondisi sedang menurun itu, badan dirasa sudah tidak tahu seperti apa, terus kata adik saya suruh coba untuk diswab katanya... terus petugas dari Puskesmas datang kerumah menggunakan baju yang seperti jas hujan itu... Terus tetangga samping-samping rumah pada rameh, pada berbicara sampai ada yang mengumbar ke facebook kalau saya itu kena Covid, jadi tetangga-tetangga itu banyak yang menjauh takut tertular katanya... Saat tetangga memperlakukan seperti itu tuh perasaannya sedih sekali, kok sampai segitunya, tapi yasudahlah dijalani saja)”

Subtema rindu berkumpul dengan keluarga diungkapkan oleh partisipan yang merasakan kangen, ingin segera berkumpul, ingin bercengkrama lagi dengan keluarga saat menjalani isolasi mandiri dan harus berpisah dengan keluarga. Adapun hal yang diungkapkan partisipan sebagai berikut:

P4: *“Isolasi mandiri dirumah sakit tuh perasaan sedih banget. Rasanya kangen banget sama keluarga, kangen pengen*

kumpul sama keluarga. Kangen banget sama anak... Dirumah sakit ga bisa ngapa-ngapain. Perasaannya sedih banget, pengen cepet pulang. Udah sempet telfon sambil nangis-nangis sama mamah minta dijemput aja, pengen isolasi dirumah aja, tapi mikir lagi kondisinya ga memungkinkan banget karena harus terpasang oksigen waktu itu tuh... Badannya lemes banget, sampe ga bisa ngapa-ngapain lagi. Sampe berat badan turun drastis banget sampe tulang-tulang keliatan jelas banget... pokoknya sedih banget kalau inget kejadian itu...”

Tema 3: Termotivasi untuk sembuh

Tema ini diperoleh dari pengalaman partisipan yang mengungkapkan termotivasi untuk sembuh dari Covid-19. Tema ini terdiri dari tiga subtema yaitu mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya, melihat orang lain banyak yang sembuh, dan ingin segera beraktivitas kembali.

Subtema mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya diungkapkan partisipan setelah mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, kerabat dan tenaga kesehatan selama menjalani isolasi mandiri sehingga membuatnya semangat untuk segera sehat. Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut:

P1 : *“Alhamdulillah... Keluarga akeh sing ngupaih dukungan, ngupaih semangat ning WA, SMS, telfon, videocall karo anak putu, ambir jage waras maning. Sedulur, batur, tangga, masih ana sing ngedoa aken, ngupaih vitamin, panganan, bagen pada naroh ning arep umah gah bli papa masih Alhamdulillah pisan. Tapi setidaekan masih ana dukungan, jadie kuh bawarasa semangat kah... Mangan kerasae blenak hayu bae dipangan, sing penting jage waras maning, jage rosa maning, jage pragat isolasie, jage ilang viruse, ambir bisa kumpul maning, ketemu maning karo anak, sedulur... Ya semono gah masih Alhamdulillah... (Alhamdulillah... keluarga banyak yang memberikan dukungan, memberikan semangat melalui WA, SMS, telephone, videocall dengan anak cucu, biar cepat sembuh lagi. Saudara, teman, tetangga, masih ada yang mendoakan, memberikan vitamin, makanan walaupun diletakan depan rumah juga tidak apa-apa, masih Alhamdulillah sekali. Tapi setidaknya kan masih ada yang memberikan dukungan, jadinya tuh lebih bersemangat saja. Makan terasanya tidak enak juga dipaksakan saja untuk dimakan, yang penting cepat sembuh lagi, kuat lagi, cepat selesai isolasinya, cepet ilang virusnya, biar bisa berkumpul lagi, bertemu lagi*

dengan anak dan saudara... Ya segitu juga masih Alhamdulillah...

Subtema melihat orang lain banyak yang sembuh diungkapkan partisipan karena membuat partisipan menjadi ada harapan yang tinggi untuk bisa sembuh. Adapun ungkapan partisipan sebagai berikut:

P4 : *“Waktu pas menjalani isolasi mandiri dirumah sakit awalnya ya udah pasrah aja, nafas udah sesek banget, badan udah lemes banget... Terus inget ke anak, ke saudara-saudara yang positif juga, temen-temen yang sama ikut positif dan ngeliat orang-orang banyak yang sembuh tuh jadi ya muncul semangat gitu... Apalagi ada dedek didalem kandungan, masa harus kalah sih sama Covid. Jadi ya bismillah pasti bisa sembuh, sambil pasrah aja... Alhamdulillah dapet donor plasma convalesen, seenggaknya kana da harapan untuk sembuh... Terus berangsur-angsur kondisinya membaik, nafasnya mulai lepas oksigen, mulai belajar jalan, sampe akhirnya bisa lahiran walaupun dedeknya premature”*

Subtema ingin segera beraktivitas kembali diungkapkan partisipan karena merasa jenuh dan lelah menjalani isolasi mandiri. Hal ini membuat partisipan bersemangat untuk segera sembuh dan

pulih kembali agar bisa segera menjalani aktivitas kesehariannya. Adapun ungkapan partisipan sebagai berikut:

P3: *“Waktu isolasi mandiri dirumah terus ya bosen juga, biasanya setiap hari kerja ke sekolah, ketemu teman, ketemu anak-anak, terus ini kan harus dirumah terus tuh... Ya lama-lama jenuh juga sih... Karena jenuh, karena bosen, udah cape dirumah terus jadinya diotak tuh kepikiran harus sehat, harus sehat, harus sehat, pokonya harus sehat. Jadi kaya apa ya??? Kaya termotivasi aja tuh untuk segera sehat lagi”*.

Tema 4: Jaga diri agar tidak terinfeksi Covid-19 lagi

Tema ini diperoleh dari pengalaman partisipan yang mengungkapkan setelah terinfeksi Covid-19 lebih menjaga diri agar tidak terinfeksi lagi. Tema ini terdiri dari dua subtema yaitu selalu patuhi protokol kesehatan dan mengikuti kegiatan vaksinasi Covid-19.

Subtema selalu patuhi protocol kesehatan diungkapkan partisipan dengan selalu menggunakan masker, mengurangi kerumunan, dan membatasi mobilisasi. Adapun ungkapan partisipan adalah sebagai berikut:

P1: *“Barang entas kena Covid kuh dadie mendi-mendi sekien mah selalu nganggo masker, terus gah rada wedi*

kah ketemu-ketemu wong akeh, apa maning wong sing luar kota soale inget pas lagi sedurung kena sih kanah... Lagi tahlilan Ugi (adik) barang weruh Selly (adik) lagi watuk bae kah terus langsung tek omong orah wis sel aja mene-mene, wedi kitane... Terus ya sekien mah ning umah bae, baka miang-miang ya handsanitizer kuh sampe beli kari-kari ning dompet kuh tek gawa-gawa bae. Ya rada wedi kah bokat kena maning, soale ning berita kah jare viruse beda, jadi ya lebih hati-hati jaga diri bae kah. (Setelah terinfeksi Covid jadinya kemana-mana selalu pakai masker, terus ketemu orang berkerumun dengan orang banyak juga takut, apalagi kalau ketemu dengan orang yang dari luar kota, karena inget pas sebelum terinfeksi tuh... Sewaktu tahlilan Ugi (adik), tahu Selly (adik) sedang batuk-batuk terus langsung saja saya bilangin untuk jangan datang kesini-sini, sayanya takut... Terus ya sekarang sih sering di rumah saja. Kalau pergi keluarya handsanitizer tuh selalu saya bawa-bawa terus di dalam dompet. Ya sedikit takut aja, takut terinfeksi lagi, soalnya di berita tuh katanya virusnya beda lagi, jadi ya lebih hati-hati saja”.

P7: *“Setelah kena Covid, sekarang mah jadi lebih takut... Kemana-mana ya jadinya pake masker, bawa handsanitizer, ya sering cuci tangan,*

biar ga kena Covid lagi... ya mematuhi protocol kesehatan tuh mas...”

Subtema mengikuti mengikuti kegiatan vaksinasi Covid-19 diungkapkan partisipan karena setelah terinfeksi partisipan menjadi mau untuk dilakukan vaksinasi Covid-19. Adapun ungkapan partisipan sebagai berikut:

P2: *“Maune mah ya wedi arep vaksin kuh... Terus jare ponakan kokon vaksin jeh ambir lebih kebal awake ambir aja kena maning jadi ya gelem. Soale wong kena Covid kuh sumpah rasane kosi blenak pisan. (Tadinya sih takut mau vaksin tuh... Terus kata keponakan suruh vaksin katanya biar lebih kebal tubuhnya, biar tidak terinfeksi lagi, jadi ya mau. Soalnya orang kena Covid itu sumpah tidak enak sama sekali”*.

P7: *“...Terus katanya kan sekarang mah banyak varian baru ya mas... Ya jadinya pas ada woro-woro ada vaksin di Balai Desa ya udah ikut vaksin biar lebih kebal lagi, ya ini mah ikhtiar ajalah jangan sampe kena Covid lagi”*

Pembahasan

Penyintas Covid-19 dimulai saat mereka tahu bahwa hasil pemeriksaan swab partisipan dinyatakan terinfeksi *Coronavirus*. Gejala klinis utama yang muncul adalah demam (suhu tubuh

>38°C), batuk, dan kesulitan bernapas, selain itu dapat disertai sesak napas yang parah, kelelahan, mialgia, diare dan gejala gastrointestinal lainnya serta gejala pernapasan lainnya. Selain itu dari beberapa pasien juga mengalami sesak napas dalam seminggu, dan kasus yang parah mengalami sindrom gangguan pernapasan akut, syok septik, asidosis metabolik yang sulit diperbaiki, perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dan eksaserbasi cepat dan progresif lainnya dalam beberapa hari (PDPI, 2020).

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh partisipan yang mengatakan bahwa mereka merasakan gejala fisik akibat terinfeksi Covid-19. Gejala fisik yang mereka rasakan seperti demam, tubuhnya merasa lemas, tidak nafsu makan, timbul gejala batuk, sendi terasa linu dan kaku, anosmia serta nafasnya yang terasa sesak. Berdasarkan penyelidikan epidemiologi saat ini, masa inkubasi Covid-19 adalah 1-14 hari, sebagian besar 3-7 hari (Kemenkes RI, 2020)

Selain masalah fisik, pada tahapan awal mereka juga harus merasakan masalah psikologis. Dari hasil penelitian partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasakan stress, cemas, dan khawatir akan kondisinya sendiri yang terus memunculkan gejala serta takut menularkan orang-orang disekitarnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Carsita dan Windiramadhan (2021) yang menjelaskan bahwa pada tahap awal, pasien yang terinfeksi Covid-19 seringkali tidak berpikir mengapa harus terinfeksi Covid-19, yang berujung pada penolakan dan ketidakterimaan terhadap keadaannya. Orang yang Covid-19 mengungkapkan kemarahan, syok dan cemas ketika pertama kali mengetahui bahwa mereka telah didiagnosis dengan Covid-19.

Penelitian Sun et al., (2020) menunjukkan bahwa pengalaman psikologis selanjutnya yang muncul adalah perasaan takut dan khawatir. Ketakutan di sini meliputi ketakutan ketika gejala klinis muncul, ketakutan akan ketidakmampuan untuk sembuh dan memburuknya kondisi, ketakutan akan penyebaran penyakit dan menjadi beban bagi keluarga, ketakutan akan komplikasi yang tidak terduga, dan ketakutan akan kematian (Moradi et al., 2020).

Pengalaman penyintas Covid-19 selanjutnya adalah pada saat menjalankan isolasi mandiri baik dirumah maupun rumah sakit. Akibat adanya pembatasan aktivitas ini membuat mereka merasa bosan, jenuh, rindu akan keluarga, dan kerap kali mereka mendapatkan stigma dan diskriminasi dari orang sekitarnya. Pada fase perawatan ini mereka ingin segera

mengakhiri masa karantina dan segera bisa menjalani aktivitas seperti sebelum terkonfirmasi positif Covid-19.

Penyintas Covid-19 dimasa karantina menyebabkan kurangnya interaksi sosial, kehilangan waktu, isolasi fisik, mobilitas yang tidak nyaman, ketidakmampuan berkomunikasi dengan dunia luar di bangsal, aktivitas terbatas, dan interaksi dan komunikasi terbatas dengan dokter dan perawat (Mansoor et al., 2020). Karena keterasingan ini juga membawa kesedihan, kebosanan, kesepian, dan masalah psikologis akibat adanya pembatasan fisik dengan anggota keluarga, karena mereka harus isolasi (Sun et al., 2020).

Selain itu, stigma dan diskriminasi sosial juga menjadi salah satu efek dari fenomena penyebaran Covid-19 (Sulistiadi et al., 2020). Beberapa orang yang terinfeksi, keluarga dan petugas kesehatan seringkali mendapatkan hal ini perlakuan ini dari masyarakat sekitar akibat ketakutan dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit Covid-19. Sehingga perlakuan ini bukan hanya menyakiti perasaan penyintas Covid-19, tetapi membuat orang lain takut untuk membuka statusnya ketika terinfeksi Covid-19 (Azizah et al., 2020).

Pada penyintas Covid-19 dukungan menjadi hal yang penting sebagai motivasi agar kondisinya terus membaik

dan segera pulih. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh partisipan yang mengatakan bahwa termotivasi untuk segera sembuh karena mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya, melihat orang lain banyak yang sembuh, dan ingin segera beraktivitas kembali.

Menurut Rahmatina et al., (2021) dukungan yang diberikan penyintas Covid-19 terdiri dari tiga dukungan, yaitu : dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan emosional diberikan dengan menanyakan kabar, memberikan semangat, dan memberikan kenyamanan dalam lingkungan rumah dengan tidak mengucilkan penyintas Covid-19. Dukungan instrumental dalam bentuk mencukupi kebutuhan dasar, seperti kebutuhan pokok, makanan, kebutuhan rumah tangga, dan obat-obatan. Sedangkan dukungan informasi dengan melakukan desinfeksi di lingkungan perumahan dan menutup portal jalan agar penyebaran virus tidak kian massif.

Pengalaman hidup penyintas Covid-19 pada tahapan akhir yaitu ketika sudah dinyatakan negatif dan selesai menjalani masa karantina. Pada tahapan ini akan muncul berupa reaksi kebahagiaan (Carsita & Windiramadhan, 2021). Pada tahapan ini bukan hanya kebahagiaan saja yang muncul, akan tetapi muncul juga reaksi kekhawatiran bila kelak kembali positif terinfeksi Covid-19 (Sun

et al., 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa setelah terinfeksi Covid-19 partisipan selalu menjaga diri agar tidak terinfeksi lagi dengan selalu patuhi protokol kesehatan dan mengikuti kegiatan vaksinasi Covid-19.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengalaman hidup yang didapat dari penyintas Covid-19 adalah pengalaman yang menyenangkan didapatkan ketika partisipan mendapatkan dukungan dari orang terdekatnya sehingga memotivasi untuk segera sehat. Sedangkan pengalaman yang tidak menyenangkan didapatkan ketika timbul gejala fisik dan masalah psikologis berupa rasa cemas, bosan, khawatir dan rindu yang mendalam awal terinfeksi menjalani karantina, serta ketakutan terinfeksi kembali ketika dinyatakan sudah negatif dari Covid-19. Tenaga kesehatan hendaknya dalam memberikan perawatan tidak hanya berfokus pada masalah yang muncul dari gejala fisik saja, tetapi juga masalah psikologis yang muncul dari dampak Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A., Taftazani, B. M., & Humaedi, S. (2020). Upaya peningkatan keberfungsian sosial terhadap Eks pasien Covid-19. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 371. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.2>

- 8873
- Bo, H.-X., Li, W., Yang, Y., Wang, Y., Zhang, Q., Cheung, T., Wu, X., & Xiang, Y.-T. (2020). Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychological Medicine*, 1–2. <https://doi.org/10.1017/S0033291720000999>
- Carsita, W. N., & Windiramadhan, A. P. (2021). Pengalaman psikologis pasien covid-19: Literatur review. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 4(2), 165–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.35960/vm.v14i02.581>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15–e16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian kualitatif dan desain riset Edisi 3*. Pustaka Pelajar.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Situasi terkini perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Tentang Novel Coronavirus (NCOV)*. Kemenkes.
- Kong, X., Zheng, K., Tang, M., Kong, F., Zhou, J., Diao, L., Wu, S., Jiao, P., Su, T., & Dong, Y. (2020). *Prevalence and factors associated with depression and anxiety of hospitalized patients with COVID-19*. 2507(1), 1–9.
- Mansoor, T., Mansoor, S., & bin Zubair, U. (2020). `Surviving COVID-19`: Illness Narratives of Patients and Family Members in Pakistan. *Annals of King Edward Medical University Lahore Pakistan*, 26(SI), 157–164.
- Moradi, Y., Mollazadeh, F., Karimi, P., Hosseingholipour, K., & Baghaei, R. (2020). Psychological disturbances of survivors throughout COVID-19 crisis: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03009-w>
- PDPI. (2020). *Panduan Praktik Klinis: Pneumonia 2019-nCoV*. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice (9th ed)*. Lippincott William & Wilkins.
- Rahmatina, Z., Nugrahaningrum, G. A., Wijayaningsih, A., & Yuwono, S. (2021). Social support for families tested positive for Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Sulistiadi, W., Rahayu, S., & Harmani, N. (2020). Handling of public stigma on covid-19 in Indonesian society. *Kesmas*, 15(2), 70–76. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.3909>
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma, L., Wang, H., Wang, C., Wang, Z., You, Y., Liu, S., & Wang, H. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *American Journal of Infection Control*, 48(6), 592–598. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>
- WHO. (2021). *Weekly epidemiological update on COVID-19 - 30 March 2021*.