

Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Sosial Budaya dan Gaya hidup Masyarakat : Literature Review

The Impact of the Covid 19 Pandemic on Socio-Cultural and Community Lifestyles : Literature Review

Muhamad Ridwan^{1*}, Rita Damayanti²

^{1,2}Departement Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

*Korespondensi Penulis : newmuhamadridwan@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) secara parsial maupun total untuk beberapa wilayah yang terdampak paling parah. Sebagaimana halnya negara-negara lain yang sama-sama terdampak dan memberlakukan pembatasan aktivitas warganya, Pemerintah Indonesia juga melarang penyelenggaraan aktivitas massal dan kerumunan. Secara bertahap, pemerintah daerah juga melakukan penutupan akses jalan-jalan menuju dan dari luar kota, dan bahkan gang-gang tiap wilayah rukun warga, dikunci gembok dan dirantai disertai pemberitahuan status pembatasan aktivitas yang secara keseluruhan bertujuan untuk menekan penyebaran virus ini. Hampir seluruh kegiatan dalam kehidupan sehari-hari seperti belajar, bekerja, berkomunikasi, bahkan berbelanja kini dapat dilakukan dari rumah dengan menggunakan smartphone ataupun laptop. Hal ini tentu membawa dampak signifikan terhadap kehidupan sosial-budaya dan gaya hidup masyarakat.

Tujuan: Adapun tujuan dari penulisan artikel ini yaitu untuk melakukan studi literatur review tentang dampak pandemi Covid-19 terhadap sosial budaya dan gaya hidup masyarakat.

Metode: Studi ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan *narrative review*. Artikel didapatkan dari pencarian database seperti *Google Scholar*, *Elsevier*, Perpustakaan Nasional, Pubmed dan Biomed Central. Kriteria artikel yang digunakan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang sudah dibuat oleh peneliti yakni jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris dari berbagai negara.

Hasil: Berdasarkan kajian beberapa penelitian dalam kajian ini, selama masa pandemi Covid-19 telah terjadi perubahan sosial budaya dan gaya hidup yang signifikan, terutama pada penyintas Covid-19. Diana et al., yang menyebutkan bahwa terdapat diskriminasi bagi para penyintas covid-19. Diskriminasi terkait COVID dilaporkan oleh 16,58% responden yang mengikuti survey online di Kanada. Responden dengan kondisi non-kulit putih, petugas kesehatan dan peserta yang lebih muda lebih mungkin mengalami diskriminasi daripada responden kulit putih. Berkaitan dengan gaya hidup, pola diet para pemuda yang berpartisipasi pada salah satu penelitian menyebutkan bahwa pola diet telah berubah secara signifikan selama lockdown COVID-19, dengan heterogenitas yang diamati pada tingkat yang berbeda antara jenis kelamin dan lintas pendidikan. Penggunaan teknologi informasi terutama sosial media yang semakin masif serta pola kebiasaan baru yang harus dapat diadopsi dengan cepat oleh seluruh lapisan masyarakat yang secara signifikan mempengaruhi pola hidup secara keseluruhan.

Kesimpulan: Coronavirus telah meningkatkan ketakutan di antara orang-orang di seluruh dunia yang secara langsung mempengaruhi semua dimensi sosial budaya seperti pendidikan, ekonomi, ketimpangan dan kekerasan dalam rumah tangga, budaya, agama, persepsi risiko, dan aktivitas bunuh diri seseorang. Tidak hanya sosial-budaya tetapi juga gaya hidup yang berubah selama masa pandemi. Kebijakan PSBB telah membawa banyak dampak pada gaya hidup masyarakat terutama cara pandang terhadap kesehatan fisik dan mental selama masa pandemi.

Kata Kunci: Sosial-Budaya; Gaya Hidup; Covid-19

Abstract

Introduction: Large-Scale Social Restrictions (PSBB) partially or totally for some of the most severely affected areas. As with other countries that are equally affected and impose restrictions on the activities of their citizens, the Government of Indonesia also prohibits the implementation of mass and crowd activities. Gradually, the local government has also closed access roads to and from outside the city, and even the alleys of each community unit area are locked and chained together with notification of the status of activity restrictions, which are overall aimed at suppressing the spread of this virus. Almost all activities in daily life such as studying, working, communicating, and even shopping can now be done from home using a smartphone or laptop. This certainly has a significant impact on the socio-cultural life and lifestyle of the community.

Objective: This article aims to conduct a literature review study about the impact of the Covid-19 pandemic on the socio-cultural and lifestyle of the community.

Methods: This study uses a literature review method with a narrative review approach. Articles are obtained from database searches such as Google Scholar, Elsevier, National Library, Pubmed and Biomed Central. The criteria for the articles used in this study were selected based on the inclusion criteria that have been made by the researchers, namely Indonesian and English-language journals from various countries.

Results: Based on the study of several studies in this study, during the Covid-19 pandemic there have been significant socio-cultural and lifestyle changes, especially among Covid-19 survivors. Diana et al., who stated that there is discrimination for COVID-19 survivors. Discrimination related to COVID was reported by 16.58% of respondents who took an online survey in Canada. Non-white respondents, health care workers and younger participants were more likely to experience discrimination than white respondents. With regard to lifestyle, the dietary patterns of the youth who participated in one of the studies mentioned that dietary patterns have changed significantly during the COVID-19 lockdown, with heterogeneity being observed at different levels between genders and across education. The use of information technology, especially social media, is increasingly massive as well as new patterns of habits that must be adopted quickly by all levels of society which significantly affect the overall pattern of life.

Conclusion: Coronavirus has increased fear among people all over the world which directly affects all socio-cultural dimensions such as education, economy, inequality and domestic violence, culture, religion, risk perception and one's suicidal activity. Not only socio-cultural but also lifestyle changes during the pandemic. The PSBB policy has had many impacts on people's lifestyles, especially the perspective on physical and mental health during the pandemic.

Keywords: Social-Cultural; Lifestyle; Covid-19

PENDAHULUAN

Pada bulan Desember 2019, dunia dilanda pandemi yang membuat banyak masyarakat harus membatasi mobilitas berskala besar (PSBB/Lockdown) yaitu dikenal dengan virus corona (Covid-19). Kejadian tersebut bermula dari Tiongkok, Wuhan. Munculnya 2019-nCoV telah menarik perhatian global, dimana pada 11 Februari 2020, World Health Organization (WHO) mengumumkan wabah ini diberi nama Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2), dan dinyatakan sebagai pandemik pada tanggal 12 Maret 2020 (1). Kemudian WHO mengumumkan COVID-19 pada 12 Maret 2020 sebagai pandemi karena jumlah kasus yang terus meningkat dengan pesat di seluruh dunia, disamping itu wabah ini telah ditetapkan sebagai darurat kesehatan global. Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dimana transmisi SARS-CoV-2 dari pasien simtomatik terjadi melalui droplet yang keluar saat batuk atau bersin.

Di Indonesia sendiri per tanggal 17 September 2021, berdasarkan data Kementerian Kesehatan, total kasus konfirmasi COVID-19 di dunia adalah 226.844.344 kasus dengan 4.666.334 kematian (CFR 2,1%) di 204 Negara Terjangkit dan 151 Negara Transmisi Komunitas. Sedangkan, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 4.185.144 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan ada 140.138 kematian (CFR: 3,4%) terkait COVID-19 yang dilaporkan dan 3.976.064 pasien telah sembuh dari penyakit tersebut, dimana jumlah kasus di Jawa Timur sebanyak 391.446 (9,4%) per tanggal 22 September 2021(2).

Berbagai kebijakan yang dilakukan pemerintah Indonesia tersebut diharapkan dapat menurunkan kasus Covid-19 secara signifikan dan mengurangi dampak negatif dari Covid-19 di masyarakat. Terobosan program vaksinasi dinilai sebagai salah satu solusi dalam upaya menanggulangi pandemi Covid-19 agar dapat segera mencapai *herd immunity*. Berbagai institusi riset di berbagai negara bergegas untuk mengembangkan varian vaksin dengan karakteristik dan efikasi masing-masing. Indonesia sebagai negara yang terdampak pandemi Covid-19 merespon dinamika pandemi global dengan mengeluarkan kebijakan vaksinasi warga negara yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 di Indonesia, menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat Covid-19, mencapai kekebalan kelompok di masyarakat (*herd immunity*) serta merestorasi kondisi perekonomian yang sempat terhenti akibat pandemi. Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan setidaknya telah mengeluarkan tiga kebijakan publik yang berkaitan dengan wacana vaksinasi yang sudah mulai berjalan sejak Januari 2021 yang lalu.

Berbagai kebijakan yang diterapkan berdampak secara signifikan terhadap kondisi sosial budaya dan juga gaya hidup masyarakat selama masa pandemi Covid-19. Diawal kemunculan kasus pandemi ini, tingkat komposmentis awarness masyarakat masih sangat rendah. Kesadaran komposmentis adalah sebuah kondisi psikososial seseorang yang sadar sepenuhnya baik terhadap dirinya maupun pada lingkungan, serta dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya (3). Pemerintah pusat mengeluarkan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Akibat dari kebijakan tersebut seluruh aktivitas ekonomi, pariwisata, pendidikan, dan sosial masyarakat menjadi terhambat. Dampak kebijakan tersebut, tidak lantas kasus corona selesai, tetapi curva kasus demi kasus tetap tinggi. Memperhatikan kasus tersebut, pemerintah kemudian mengeluarkan kebijakan baru yang disebut dengan era "New Normal". New Normal era adalah era babak baru kehidupan masyarakat dalam menghadapi pandemi corona yang belum pernah ada sebelumnya seperti masyarakat harus mencuci tangan menjaga jarak fisik, dan menggunakan alat pelindung diri. Pemetintah mengajak masyarakat agar hidup berdampingan dengan pandemi corona. Sampai saat ini, penyebab penularan masih belum diketahui secara pasti. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi dengan mencuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, memasak daging dan telur sampai matang. Hindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak wabah ini, meskipun deteksi terhadap virus ini terbilang lambat karena memang menjadi salah satu negara yang terdampak belakangan setelah beberapa negara lain. Fakta ini sempat mencuatkan perdebatan di sejumlah kalangan termasuk para peneliti dari Harvard University dan WHO sendiri yang telah memberikan peringatan terhadap Indonesia agar segera melakukan test massal dengan tujuan untuk menekan penyebaran virus ini secepatnya. Setelah pertimbangan yang matang, Indonesia kemudian memberlakukan sistem Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) secara parsial maupun total untuk beberapa wilayah yang terdampak paling parah. Sebagaimana halnya negara-negara lain yang sama-sama terdampak dan memberlakukan pembatasan aktivitas warganya, Pemerintah Indonesia juga melarang penyelenggaraan aktivitas massal dan kerumunan. Pelarangan ini tentu saja berdampak pada sejumlah aktivitas publik. Perusahaan-perusahaan ditutup; sekolah, kampus dan perkantoran juga merumahkan seluruh penghuninya; pelabuhan, bandara, stasiun, terminal dibatasi; hotel, pusat perbelanjaan, pusat-pusat bisnis juga serupa; tempat wisata, stadion olahraga semuanya ditutup, bahkan rumah-rumah ibadah juga tidak diperbolehkan untuk menyelenggarakan kegiatan massal yang mengundang kerumunan. Secara bertahap, pemerintah daerah juga melakukan penutupan akses jalan-jalan menuju dan dari luar kota, dan bahkan gang-gang tiap wilayah rukun warga, dikunci gembok dan dirantai disertai pemberitahuan status

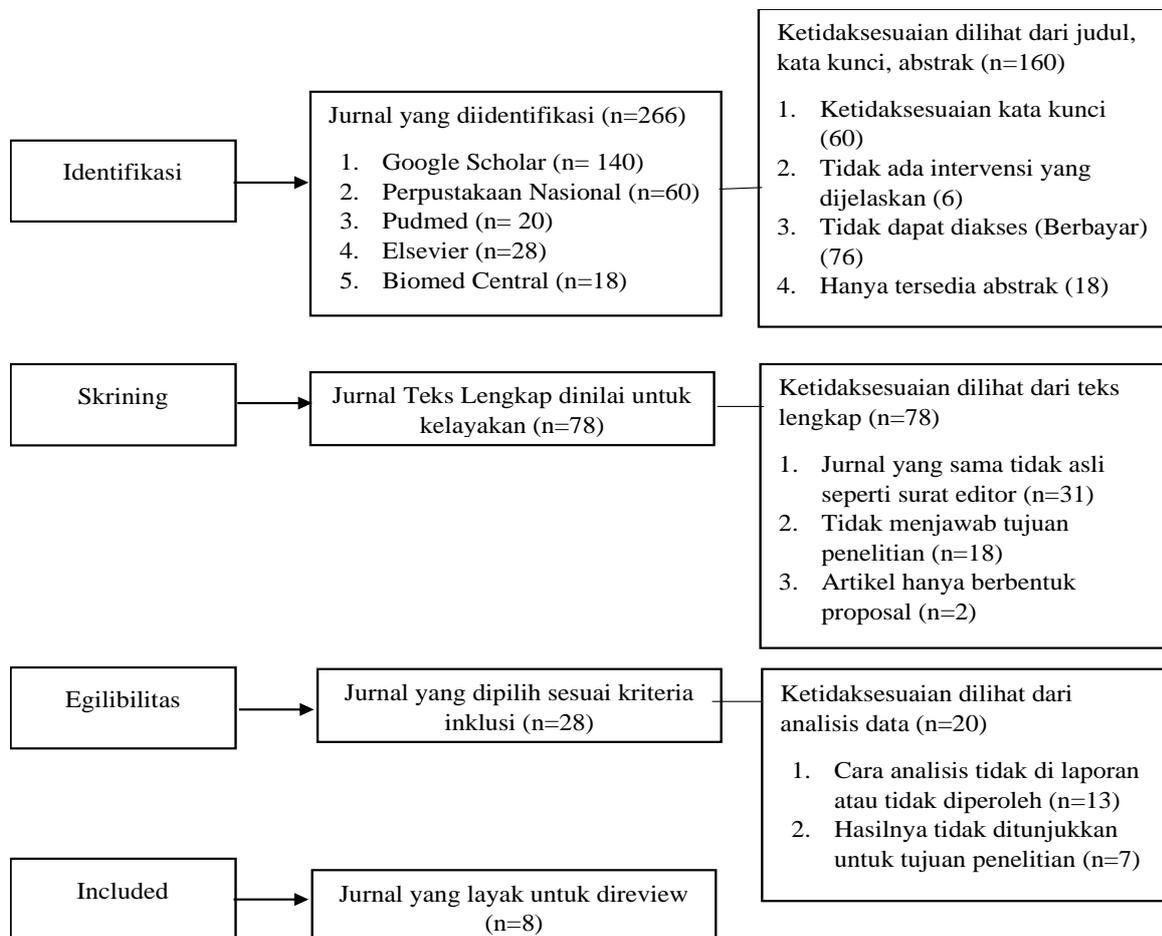
pembatasan aktivitas yang secara keseluruhan bertujuan untuk menekan penyebaran virus ini. Hampir seluruh kegiatan dalam kehidupan sehari-hari seperti belajar, bekerja, berkomunikasi, bahkan berbelanja kini dapat dilakukan dari rumah dengan menggunakan smartphone ataupun laptop. Dari pelatihan tari, senam, hingga gelaran event seperti pameran batik dan wisuda universitas, kini dilakukan secara online. Dan Jika dikaitkan dengan ekonomi, maka perubahan gaya hidup dalam berbelanja online adalah contoh nyata yang paling sesuai. Kebiasaan-kebiasaan yang akan dihadapi saat new normal yakni perubahan berupa revolusi komunikasi, Penggunaan Internet Meningkat 40 % seperti Whatsapp dan IG, Aktivitas fisik menjadi online dan pergeseran Budaya Komunikasi(3). Tidak hanya kondisi sosial budaya masyarakat yang berubah selama masa pandemi Covid-19 tetapi juga gaya hidup yang mulai berubah hingga new normal ini. Mulai dari kebiasaan diet dan kampanye untuk memiliki pola hidup sehat(4). Maka tidak jarang masyarakat lebih memilih untuk diam di rumah saja dengan keterbatasan ruang gerak fisik sehingga menghabiskan banyak waktu “online” dari rumah agar tetap dapat terkoneksi dengan dunia luar.

Melihat masalah diatas maka saya tertarik untuk melakukan studi literatur review tentang “Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Sosial Budaya dan Gaya hidup Masyarakat: Sebuah Literature Review”.

METODE

Studi ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan *narrative review PRISMA*. Artikel didapatkan dari pencarian database seperti *Google Scholar*, *Elsevier*, Perpustakaan Nasional, Pubmed dan Biomed Central. Kriteria artikel yang digunakan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang sudah dibuat oleh peneliti yakni jurnal berbahasa indonesia dan inggris dari berbagai negara, artikel tersedia dalam bentuk full text, memiliki kesesuaian isi dan tujuan dari studi yang dilakukan, tahun artikel 10 tahun terakhir. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel ataupun jurnal adalah “kecemasan”+“COVID-19”+“tenaga kesehatan+gelombang kedua pandemi”. Total artikel yang digunakan dalam studi ini adalah 30 artikel acuan dengan 8 artikel utama.

HASL



Gambar 1. Proses Pencarian Artikel *Literature Review*

Sumber: diolah penulis (2022)

Tabel 1. Hasil Literatur Review Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Saat Pandemi COVID-19

Authors (Tahun)	Bahasa	Judul	Sumber	Tujuan	Metode	Hasil
Diana Miconi et al., (2021)(5)	Inggris	<i>Socio-cultural correlates of self-reported experiences of discrimination related to COVID-19 in a culturally diverse sample of Canadian adults</i>	Elsevier	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengalaman diskriminasi yang dirasakan terkait dengan COVID-19 dan korelasi sosial budayanya dalam sampel orang dewasa yang beragam secara budaya di Quebec (Kanada).	Multivariate binomial logistic regression	Diskriminasi terkait COVID dilaporkan oleh 16,58% responden yang mengikuti survey online di Kanada. Responden dengan kondisi non-kulit putih, petugas kesehatan dan peserta yang lebih muda lebih mungkin mengalami diskriminasi daripada responden kulit putih. Diskriminasi terjadi juga pada pengangguran dan lansia sangat rentan selama masa pandemi. Terutama etnis Asia-Timur yang mengalami diskriminasi karena keturunan dan juga etnis serta pekerjaannya. Sehingga menurut penelitian ini kaum minoritas yang berprofesi sebagai tenaga kesehatan dan manula harus dilindungi dan didukung, terutama di ruang publik.
Jose Cervera-Martínez (2021)(6)	Inggris	<i>Lifestyle changes and mental health during the COVID-19 pandemic: A repeated, cross-sectional web survey</i>	Elsevier	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan perubahan yang dilaporkan sendiri pada perilaku gaya hidup selama dua fase Pandemi COVID-19 di Spanyol, dan untuk mengevaluasi faktor klinis dan sosiodemografi yang terkait dengan gaya hidup.	Two cross-sectional web surveys	Sampel terdiri, 3412 peserta dari survei pertama (S1) dan 3635 dari survei kedua (S2). Skor SMILE-C menurun di seluruh survei ($p < 0,001$). Hasil survei menunjukkan bahwa terdapat depresi dan kecemasan serupa antara kedua survei, sedangkan untuk penyalahgunaan alkohol menurun ($p < 0,001$). Peserta S2

Peng Jia et al., (2020)(7)	Inggris	<i>Changes in dietary patterns among youths in China during COVID-19 epidemic: The COVID-19 impact on lifestyle change survey (COINLICS)</i>	Elsevier	Penelitian ini bertujuan untuk menilai perubahan pola diet di kalangan pemuda di Tiongkok di bawah COVID-19 penguncian, berdasarkan Survei Dampak COVID-19 pada Perubahan Gaya Hidup (COINLICS), retrospektif nasional survei yang didistribusikan melalui platform media sosial selama 9–12 Mei 2020 di mana 10.082 peserta pemuda di Tiongkok telah secara sukarela melaporkan informasi sosiodemografi dasar dan pola diet rutin mereka dalam beberapa bulan sebelum dan sesudah lockdown COVID-19.	Paired t-tests	<p>melaporkan bahwa gaya hidup mereka tidak berubah dibandingkan sebelum pandemi. Variabel secara independen terkait dengan gaya hidup tidak sehat sebagai pekerja esensial, tingkat pendidikan rendah, kesan terhadap kondisi kesehatan dan penilaian diri yang lebih buruk, perubahan total/sedang pada diet, tidur atau dukungan sosial yang menurun, serta pemeriksaan positif untuk penyalahgunaan alkohol, kecemasan, dan depresi.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi minuman manis mengalami penurunan sedangkan frekuensi minum teh meningkat. Pola diet para pemuda yang berpartisipasi telah berubah secara signifikan selama lockdown COVID-19, dengan heterogenitas yang diamati pada tingkat yang berbeda antara jenis kelamin dan lintas pendidikan. Penelitian ini akan dapat menjadi salah satu referensi bagi pembuat kebijakan untuk dapat lebih bijak dalam membuat kebijakan selama masa pandemi mengingat terdapat perubahan gaya hidup masyarakat.</p>
----------------------------	---------	--	----------	--	----------------	--

Prasetya Nugeraha (2021)(8)	Indonesia	Gaya Hidup Remaja Di Masa Pandemic Dan Dampaknya Terhadap Keputusan Berkunjung Ke Ritel Moder	Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial dan Budaya	Penelitian ini bertujuan untuk mengukur gaya hidup dengan model AIO (Activity, Interest, Opinion) dan menganalisis pengaruhnya terhadap keputusan berkunjung sehingga dapat menjadi sebuah panduan untuk menciptakan konsep pemenuhan kelas sosial remaja di masa pandemic. Hal tersebut mendorong langkah preventif dalam mengelola gaya hidup remaja	Eksplanatory research	Tingginya kunjungan remaja ke ritel modern kuat dipengaruhi oleh gaya hidup remaja itu sendiri. Gaya hidup remaja yang terbentuk dari tingkat aktivitas, ketertarikan pada produk dan cara pandang mereka terhadap Covid 19 menjadi permasalahan mengingat tingginya peningkatan jumlah kasus Covid 19 di Bandar Lampung. Sehingga perlu adanya sebuah langkah preventif yang dimulai dari perluasan akses informasi yang terjangkau oleh remaja (tampilan informasi yang menarik) dan pembatasan aktifitas dari pihak ritel modern yang memenuhi protokol kesehatan.
Roosita Cindrakasih (2021)(3)	Indonesia	Dampak COVID-19 Terhadap Sosial Budaya Dan Gaya Hidup Masyarakat	Jurnal Public Relations- JPR	Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana perubahan kecil hingga perubahan besar lainnya yang diakibatkan oleh merebaknya pandemi Covid- 19.	Deskriptif fenomenologi.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pandemic Covid- 19 telah merubah cara pandang manusia terhadap pentingnya menjaga Kesehatan, serta merubah cara berkomunikasi satu sama lain. Serta adanya pandemic Covid- 19 dalam aspek cara berpikir masyarakat terjadi perombakan cara berpikir secara saintis dan gaya hidup.
Prakash Prasad Sapkota (2020)(9)	Inggris	<i>An Anthropological Study of COVID-19: Effects on</i>	Dhualagiri Journal of Sociology and	Tujuan utamanya dari penelitian ini adalah untuk memahami virus	Descriptive research design	Coronavirus telah meningkatkan ketakutan di antara orang-orang di

		<i>Socio-cultural Life of the People</i>	Anthropology	corona dan dampaknya terhadap sosial budaya kehidupan masyarakat berdasarkan observasi non partisipatif dan literatur yang tersedia dengan menggunakan desain penelitian deskriptif.		seluruh dunia yang secara langsung mempengaruhi semua dimensi sosial budaya seperti pendidikan, ekonomi, ketimpangan dan kekerasan dalam rumah tangga, budaya, agama, persepsi risiko, dan aktivitas bunuh diri orang. Di dalam situasi ini, lebih baik untuk fokus pada keselamatan pribadi, tanggung jawab sosial yang kompleks, mengembangkan pengetahuan dan keterampilan baik pada masyarakat adat dan modern.
Gokarna Prasad Gyanwali (2020) (10)	Inggris	<i>Socio-Cultural Impacts of COVID-19 in Nepal</i>	Journal of Tribhuvan University	Tujuan keseluruhan dari artikel ini adalah untuk menilai dampak COVID-19 di sektor sosial budaya Nepal. Tujuan khusus adalah untuk menganalisis efek COVID – 19 di bidang kesehatan, pendidikan, politik, dan berbagai kelompok masyarakat Nepal.	Descriptive method	Kematian yang menyakitkan mungkin bersifat individual pada masa pandemi namun, kondisi saat pandemi juga menantang sistem kesehatan negara-negara terutama kesejahteraan dan kehidupan sosial yang berubah. Tidak hanya masalah-masalah tersebut, tetapi pandemi ini juga berdampak buruk pada kehidupan sosial, ekonomi, psikologis, dan budaya masyarakat dan peningkatan bunuh diri, perdagangan anak perempuan, pernikahan anak, dan kematian orang tua. Pandemi ini juga meningkatkan kesadaran kesehatan di antara orang-orang yang membutuhkan untuk melindungi lingkungan,

						kebiasaan pada masyarakat tradisional, dan lebih dekat dengan alam.
Daniela Lucini et al., (2020)(4)	Inggris	<i>#StayHomeStayFit: UNIMI's approach to online healthy lifestyle promotion during the COVID-19 pandemic</i>	Acta Biomed	Selama Lockdown, beberapa intervensi gaya hidup diposting secara online, dengan internet memainkan peran utama dalam olahraga dan kebugaran promosi. Di antaranya, seseorang harus mengenali proyek ambisius "#StayHomeStayFit" oleh University of Milan, memberikan informasi umum yang berguna dan saran tepercaya mengenai nutrisi, aktivitas fisik, dan dukungan psikologis, untuk populasi umum pada saat dibutuhkan.	Online observation on webpages	Data menunjukkan total 21224 tampilan di berbagai media sosial dan halaman web selama periode referensi, dengan rata-rata waktu yang dihabiskan 4' 17" per halaman/video. Mengingat risiko kesehatan yang terkait dengan aktivitas fisik penduduk dan gaya hidup tidak sehat, para pembuat kebijakan harus mengevaluasi manfaat proyek seperti #StayHomeStayFit dan mempertimbangkan cara memaksimalkan populasi persepsi dan jangkauan. Lagi pula, lockdown COVID-19 tambahan mungkin akan diterapkan di masa depan. Meskipun belum banyak yang diketahui tentang jangka panjangnya efek kesehatan fisik dan mental dari lockdown pada populasi secara keseluruhan, oleh karena itu, penting untuk mengoptimalkan intervensi kesehatan masyarakat selama pandemi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian beberapa penelitian tersebut, analisis untuk penelitian yang dilakukan di Spanyol dengan jumlah sampel terdiri dari 3412 peserta dari survei pertama (S1) dan 3635 dari survei kedua (S2) menunjukkan skor SMILE-C menurun di seluruh survei ($p < 0,001$). Hasil survei menunjukkan bahwa terdapat depresi dan kecemasan serupa antara kedua survei, sedangkan untuk penyalahgunaan alkohol menurun ($p < 0,001$). Peserta S2 melaporkan bahwa gaya hidup mereka tidak berubah dibandingkan sebelum pandemi, hal ini tentu berbanding terbalik dengan hasil penelitian oleh Peng Jia et al., yang menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi minuman manis mengalami penurunan sedangkan frekuensi minum teh meningkat. Pola diet para pemuda yang berpartisipasi telah berubah secara signifikan selama lockdown COVID-19, dengan heterogenitas yang diamati pada tingkat yang berbeda antara jenis kelamin dan lintas pendidikan. Bahkan, dia menyebutkan bahwa penelitian ini akan dapat menjadi salah satu referensi bagi pembuat kebijakan untuk dapat lebih bijak dalam membuat kebijakan selama masa pandemi mengingat terdapat perubahan gaya hidup masyarakat. Penelitian tersebut didukung oleh salah satu penelitian dari Indonesia yang menyebutkan bahwa pandemic Covid-19 telah merubah cara pandang manusia terhadap pentingnya menjaga Kesehatan, serta merubah cara berkomunikasi satu sama lain. Serta adanya pandemic Covid-19 dalam aspek cara berpikir masyarakat terjadi perombakan cara berpikir secara saintis dan gaya hidup. Apalagi erat kaitannya dengan adanya ketakutan akan efek jangka panjang dari pandemi ini. Coronavirus telah meningkatkan ketakutan di antara orang-orang di seluruh dunia yang secara langsung mempengaruhi semua dimensi sosial budaya seperti pendidikan, ekonomi, ketimpangan dan kekerasan dalam rumah tangga, budaya, agama, persepsi risiko, dan aktivitas bunuh diri orang. Di dalam situasi ini, lebih baik untuk fokus pada keselamatan pribadi, tanggung jawab sosial yang kompleks, mengembangkan pengetahuan dan keterampilan baik pada masyarakat adat dan modern.

Berdasarkan kajian literature tersebut, variabel secara independen terkait dengan gaya hidup tidak sehat ditemukan sebagian besar pada pekerja esensial, tingkat pendidikan rendah, kesan terhadap kondisi kesehatan dan penilaian diri yang lebih buruk selama masa pandemi, perubahan total/ sedang pada diet, tidur atau dukungan sosial yang menurun, serta pemeriksaan positif untuk penyalahgunaan alkohol, kecemasan, dan depresi merupakan hal yang paling banyak ditemukan. Tentu saja penelitian ini dapat menjadi dasar bahwa terdapat perubahan pada pola hidup masyarakat sehingga menyebabkan kesan tidak baik bagi para penyintas Covid-19 serta gaya hidup penyintas selama masa pandemi. Temuan tersebut didukung dengan hasil penelitian oleh Diana et al., yang menyebutkan bahwa terdapat diskriminasi bagi para penyintas covid-19. Diskriminasi terkait COVID dilaporkan oleh 16,58% responden yang mengikuti survey online di Kanada. Responden dengan kondisi non-kulit putih, petugas kesehatan dan peserta yang lebih muda lebih mungkin mengalami diskriminasi daripada responden kulit putih. Diskriminasi terjadi juga pada pengangguran dan lansia sangat rentan selama masa pandemi. Mengingat pada masa ini, telah banyak kalangan yang berjuang untuk mendapat pekerjaan setelah kehilangan mata pencaharian secara tiba-tiba. Terutama etnis Asia-Timur yang mengalami diskriminasi karena keturunan dan juga etnis serta pekerjaannya. Sehingga menurut penelitian ini kaum minoritas yang berprofesi sebagai tenaga kesehatan dan manula harus dilindungi dan didukung, terutama di ruang publik.

Hal tersebut sesuai dengan salah satu hasil penelitian di Nepal yang menyebutkan bahwa kematian yang menyakitkan mungkin bersifat individual pada masa pandemi namun, kondisi saat pandemi juga menantang sistem kesehatan negara-negara terutama kesejahteraan dan kehidupan sosial yang berubah. Tidak hanya masalah-masalah tersebut, tetapi pandemi ini juga berdampak buruk pada kehidupan sosial, ekonomi, psikologis, dan budaya masyarakat dan peningkatan bunuh diri, perdagangan anak perempuan, pernikahan anak, dan kematian orang tua. Pandemi ini juga meningkatkan kesadaran kesehatan di antara orang-orang yang berkebutuhan untuk melindungi lingkungan, kebiasaan pada masyarakat tradisional, dan lebih dekat dengan alam. Salah satu fenomena menarik dari dampak corona adalah para pegawai kantor, masyarakat pendidikan, dan pelaku bisnis melakukan pekerjaan kantor di rumah yang kenal dengan work from home (WfH). Para pelaku bisnis dan pegawai kantor memanfaatkan video conference dan berinteraksi sosial secara online. Kebijakan WfH secara *gradually* akan merubah culture dan atmosphere bekerja pegawai. Untuk memenuhi kebutuhan ekonomi yang makin sulit, para pekerja terutama yang sudah di PHK melakukan pekerjaan lateral atau pekerjaan sampingan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Sehingga berdasarkan berbagai penelitian tersebut diatas, selama masa pandemi Covid-19, tidak hanya penyintas Covid-19 yang merasakan dampak perubahan sosial-budaya mengenai bagaimana respon masyarakat terhadap kondisinya tetapi juga masyarakat secara umum memiliki ketakutan terhadap kondisi yang tidak menentu ditambah dengan pola hidup, pola kerja, dan pola kebiasaan baru harus ditaati bersama. Tidak hanya sosial-budaya tetapi juga gaya hidup yang berubah selama masa pandemi. Kebijakan PSBB telah membawa banyak dampak pada gaya hidup masyarakat terutama cara pandang terhadap kesehatan fisik dan mental selama masa pandemi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menyimpulkan bahwa dari segi budaya, di mana tata dan struktur sosial masyarakat tergolong ramah dan suka membantu, bersalaman sebagai tradisi sosial kini mengalami pergeseran paradigma. Masyarakat harus dapat mengikuti kebijakan PSBB yang ditetapkan pemerintah sehingga membatasi ruang gerak fisik masyarakat secara masif. Adanya keterbatasan ini membuat masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di rumah saja. Dengan kecanggihan teknologi dan informasi seperti media massa, masyarakat tetap dapat terkoneksi satu sama lain. Namun hal tersebut menimbulkan masalah baru, diskriminasi tidak jarang ditemukan selama masa pandemi, berita yang masih diragukan kebenarannya semakin marak tersebar, sehingga banyak ditemukan provokasi terhadap etnis tertentu dan penolakan terhadap penyintas Covid-19. Selain itu, gaya hidup masyarakat juga mengalami perubahan selama masa pandemi Covid-19. Kampanye pola hidup sehat digaungkan oleh banyak kalangan dan saling mempengaruhi melalui media sosial mengenai gaya hidup sehat dari rumah saja seperti kampanye #StayHomeStayFit. Perubahan-perubahan yang terjadi selama masa pandemi merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindarkan dan seluruh komponen masyarakat dituntut untuk dapat dengan cepat beradaptasi dengan keadaan yang ada. Sehingga dari pandemi ini, kita semua dapat mengambil ikhtimahnya untuk senantiasa bersiap akan perubahan-perubahan tidak menentu yang datang secara tiba-tiba dari berbagai aspek di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sinha M, Pande B, Sinha R. Impact of COVID-19 lockdown on sleep-wake schedule and associated lifestyle related behavior: A national survey. *J Public Health Res.* 2020;9(3):239–45.
2. Rawat D, Dixit V, Gulati S, Gulati S, Gulati A. Impact of COVID-19 outbreak on lifestyle behaviour: A review of studies published in India. *Diabetes Metab Syndr Clin Res Rev [Internet].* 2021;15(1):331–6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.12.038>
3. Cindrakasih R. Dampak COVID-19 Terhadap Sosial Budaya Dan Gaya Hidup Masyarakat. *J Public Relations [Internet].* 2021;2:87–97. Available from: <http://jurnal.bsi.ac.id/index.php/jpr/article/view/385>
4. Lucini D, Gandolfi CE, Antonucci C, Cavagna A, Valzano E, Botta E, et al. #stayhomestayfit: UNIMI's approach to online healthy lifestyle promotion during the covid-19 pandemic. *Acta Biomed.* 2020;91(3):1–7.
5. Miconi D, Li ZY, Frounfelker RL, Venkatesh V, Rousseau C. Socio-cultural correlates of self-reported experiences of discrimination related to COVID-19 in a culturally diverse sample of Canadian adults. *Int J Intercult Relations.* 2021;81(February):176–92.
6. Cervera-Martínez J, Atienza-Carbonell B, Mota JC, Bobes-Bascarán T, Crespo-Facorro B, Esteban C, et al. Lifestyle changes and mental health during the COVID-19 pandemic: A repeated, cross-sectional web survey. *J Affect Disord.* 2021;295(August):173–82.
7. Yu B, Luo M, Liu M, Zhou J, Yang S, Jia P. Social Capital Changes After COVID-19 Lockdown Among Youths in China: COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *Front Public Heal.* 2021;9(July 2020).
8. Nugeraha P. Gaya Hidup Remaja Di Masa Pandemi Dan Dampaknya Terhadap Keputusan Berkunjung Ke Ritel Modern. *Sosiol J Ilm Kaji Ilmu Sos dan Budaya [Internet].* 2021;23(Vol 23 No 1 (2021): SOSIOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial dan Budaya):63–73. Available from: <http://journalsosiologi.fisip.unila.ac.id/index.php/jurnal/article/view/57/54>
9. Sapkota PP. An Anthropological Study of COVID-19: Effects on Socio-cultural Life of the People. *Dhaulagiri J Sociol Anthropol.* 2020;14:37–45.
10. Gyanwali GP. Socio-Cultural Impacts of COVID-19 in Nepal. *Molung Educ Front.* 2020;10:13–26.