

# Perubahan kebiasaan masyarakat selama pandemic Covid 19

Riva Al Della\*<sup>1</sup>, Devi Fitri Ramadhani<sup>2</sup>, Elfrida Sinaga<sup>3</sup>, Aditya Surya<sup>4</sup>, Sofiah Martini<sup>5</sup>, Dela Rizki Amelia<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Akuntansi dan Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Lancang Kuning

\*e-mail: [rivadella@gmail.com](mailto:rivadella@gmail.com)<sup>1</sup>

## Abstract

*The world is currently facing a pandemic caused by SARS-CoV-2 (Coronavirus) and its infection called COVID-19. This viral infection was originally discovered in Wuhan, China in December 2019 and has spread rapidly to various parts of the world. This pandemic affects various changes in the socio-economic sector of all affected regions, and not only China. Based on data released by the COVID-19 Task Force, dated April 21, 2020, it has been confirmed that COVID-19 has infected 6760 people in Indonesia with a death toll of 590 people and 747 people have recovered.*

*At the beginning of its appearance, this virus received various responses from the Indonesian people. Some are starting to be careful and adopt a healthy lifestyle, and there are changes in people's habits to prevent themselves from contracting this corona virus. The COVID-19 pandemic has changed many aspects of our daily lives. The anxieties and insecurities that most of us experience must be dealt with rationally in order for us to survive and also help others survive. We must also implement a healthy lifestyle and follow government recommendations as an effort to prevent the spread of COVID-19.*

*The reason we conduct research on changes in people's habits during the pandemic is to find out what and how people respond to cases of covid 19 in Indonesia. Because the case of the COVID-19 pandemic is very happening and rare, it has shocked the entire country and the many consequences of this case.*

**Keywords:** *Pandemic, Coronavirus, Response, Rational*

## Abstrak

*Dunia saat ini sedang menghadapi pandemi yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 (virus Corona) dan infeksi yang disebut COVID-19. Infeksi virus ini awalnya ditemukan di Wuhan, Cina pada Desember 2019 dan telah menyebar dengan cepat ke berbagai belahan dunia. Pandemi ini mempengaruhi berbagai perubahan di sektor sosial ekonomi seluruh wilayah yang terjangkau, dan bukan hanya Cina saja. Berdasarkan data yang dilansir dari Satgas COVID-19, tertanggal 21 April 2020, sudah terkonfirmasi bahwa COVID-19 telah menginfeksi 6760 orang di Indonesia dengan angka kematian sebesar 590 orang dan 747 orang dinyatakan telah berhasil sembuh.*

*Di awal kemunculannya, virus ini mendapat beragam respons yang muncul dari masyarakat Indonesia. Sebagian mulai berhati-hati dan menerapkan pola hidup sehat, dan terjadinya perubahan-perubahan kebiasaan masyarakat untuk mencegah dirinya terjangkau virus corona ini. Pandemi COVID-19 telah merubah berbagai aspek dalam keseharian kita. Kecemasan dan rasa tidak aman yang dialami sebagian besar dari kita harus bisa disikapi dengan rasional agar kita bisa bertahan hidup dan juga membantu orang lain bertahan. Penerapan pola hidup sehat dan mengikuti anjuran pemerintah juga harus kita lakukan sebagai upaya mencegah penyebaran COVID-19.*

*Alasan kami melakukan penelitian mengenai perubahan kebiasaan masyarakat selama pandemi adalah untuk mengetahui apa saja dan bagaimana masyarakat menyikapi kasus covid 19 di Indonesia. Karena kasus pandemic covid 19 ini sangat happening dan langka terjadi sehingga menggemparkan seluruh Negara dan banyak akibat yang ditimbulkan dari kasus ini.*

**Kata kunci:** *Pandemi, Virus corona, Respons, Rasional*

## 1. PENDAHULUAN

Sepanjang 3 bulan sejak diumumkan permasalahan awal Covid- 19 pada bulan Maret 2020 oleh presiden Jokowi, pemerintah harus terus berupaya melaksanakan penindakan seoptimal bisa jadi supaya virus ini tidak terus menjadi menyebar serta bawa korban jiwa. Berbagai- macam opsi kebijakan ditempuh buat menghadang laju penyebaran, mulai dari pelaksanaan jaga jarak, sampai Pembatasan Sosial Berskala Besar( PSBB) di berbagai wilayah

yang terpetakan selaku episentrum penyebaran. Pemerintah pula memberlakukan larangan untuk mudik menjelang hari raya Idul Fitri.

Pandemik COVID- 19 yang menyerang Indonesia sepanjang 3 bulan ini tidak bisa dipungkiri bahwa pengaruh virus yang sangat signifikan terhadap zona perekonomian. Pemberlakuan PSBB secara langsung maupun tidak, sudah berakibat pada zona industri yang wajib kurangi bayaran penciptaan dengan menutup pabrik, PHK karyawan, sampai melaksanakan PHK, selaku upaya rasional dalam merespons penyusutan jumlah permintaan serta pemasukan. Perihal ini bawa dampak domino semacam meningkatnya jumlah pengangguran serta penyusutan mutu hidup warga. Pemerintah juga wajib menghasilkan dana yang sangat besar dari anggaran negeri buat sediakan stimulus dalam rangka menopang bermacam zona yang terdampak.

Keadaan ini pada kesimpulannya bawa pemerintah di Indonesia pada uraian buat mempraktikkan kebijakan baru yang wajar ataupun tatanan kehidupan wajar baru selaku respons realita terhadap eksistensi virus COVID- 19.

Semacam yang di informasikan oleh Pimpinan TIM Tugas Percepatan Penindakan COVID- 19 Wiku Adisasmita, new wajar sendiri dimaknai selaku pergantian sikap warga buat senantiasa melaksanakan kegiatan secara wajar. Aturan baru ini dimaksud selaku skenario buat memesatkan penindakan COVID-19 pada aspek kesehatan serta sosial peekonomian. Dalam lingkungan Indonesia, pemerintah mengedarkan rencana buat pengimplementasian kebijakan baru yang wajar dengan memikirkan analisis pada riset epidemiologis serta kesiapan tiap- tiap daerah. Prinsip awal dari rencana new normal yang hendak diterapkan ini merupakan menyesuaikan diri kerutinan baru dengan pola hidup yang hendak menuntun pada terciptanya kehidupan serta sikap baru warga sampai vaksin COVID- 19 ditemui. Lebih lanjut, implementasi kebijakan new normal hendak dikawal oleh pelaksanaan protokol kesehatan yang sangat ketat. Pada riset ini kasus yang hendak dikaji merupakan Apa saja pergantian kerutinan warga sepanjang pandemic COVID 19, Gimana menyesuaikan diri kerutinan untuk pelakon usaha, konsumen ataupun pelanggan, serta ditempat kerja dalam proteksi diri dari penularan COVID- 19 serta Gimana kedudukan pemerintah dalam pandemic ini. Berikutnya ada pula tujuan yang hendak dicapai yaitunya supaya pembaca bisa mengenali apa saja pergantian kerutinan warga sepanjang pandemic COVID 19, supaya pembaca bisa mengenali gimana menyesuaikan diri kerutinan untuk pelakon usaha, konsumen ataupun pelanggan, serta ditempat kerja dalam proteksi diri dari penularan COVID- 19 serta supaya pembaca bisa mengenali apa kedudukan pemerintah dalam mengalami pandemic ini.

## 2. METODE

Metode Penelitian yang digunakan adalah Metode kualitatif, yaitu metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Oleh karenanya, penggunaan metode kualitatif dalam penelitian dapat menghasilkan kajian atas suatu fenomena yang lebih komprehensif.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan kebiasaan masyarakat selama pandemic COVID 19 yaitu :

- a. Masyarakat selama ini hampir tidak pernah menggunakan masker kemana-mana, tetapi dengan adanya polemik covid-19 ini kita harus menggunakan masker kemanapun kita pergi agar terhindar dari paparan virus corona yang mungkin akan ditularkan dari orang-orang disekitar kita.
- b. Masyarakat sebelumnya tidak sering mencuci tangan.
- c. Tetapi dengan adanya pandemic covid 19 ini menjadikan masyarakat lebih sering mencuci tangan dengan detergen dan air mengalir. Agar kotoran atau kuman yang mungkin saja

- banyak di telapak tangan kita saat kita memegang dan menyentuh barang apapun akan segera hilang dan kita pun terhindar dari virus.
- d. Sebelumnya masyarakat jarang menggunakan bahkan mempunyai hand sanitizer, tetapi dengan adanya pandemic covid 19 ini, masyarakat banyak yang menggunakannya dan dibawa kemana-mana dalam kegiatan sehari-hari nya.
  - e. Masyarakat jadi lebih memperhatikan pola makannya dan memilih makanan yang bergizi dan seimbang agar dapat selalu menjaga kesehatannya agar memiliki imun tubuh yang kuat. Sehingga tubuh pun akan bisa melawan virus yang akan masuk ke dalam tubuh.
  - f. Selama ini masyarakat masih malas-malasan untuk berolahraga dan istirahat yang cukup. Tetapi dengan adanya pandemic covid 19 ini, menjadikan masyarakat lebih rajin berolahraga dan menyisihkan waktunya untuk istirahat yang cukup agar stamina tubuh mereka tetap terjaga dengan baik.
  - g. Dengan adanya pandemic covid 19 ini, masyarakat jadi kurang untuk bersosialisasi dengan sesama. Karena diharuskannya social distancing atau menjaga jarak dan bahkan yang biasanya masyarakat jika bertemu dengan kerabatnya selalu berjabat tangan, sekarang hal itu tidak bisa dilakukan karena mereka sudah membatasi diri untuk tidak bersalaman dulu.
  - h. Karena himbuan untuk tetap dirumah saja, maka masyarakat kini jadi lebih sering belanja online.
  - i. Masyarakat lebih Menjaga jarak dengan kerabatnya minimal 1 meter dan menghindari keramaian.

Berikutnya ada pula panduan menyesuaikan diri kerutinan di zona jasa serta perdagangan cocok Ketentuan Menyesuaikan diri Kerutinan Baru untuk penyelenggara zona jasa serta perdagangan diatur dalam Pesan Edaran Menteri Kesehatan No HK. 02. 01/ MENKES/ 335/ 2020 tentang Protokol Penangkalan Penularan COVID- 19 di Tempat Kerja Zona Jasa serta Perdagangan( Zona Publik) dalam Menunjang Keberlangsungan Usaha. Warga universal pula butuh mengenali protokol ini buat Kamu pula berarti mengenali protokol ini sebab warga pula dapat memandang apakah penyelenggara jasa sudah mempraktikkan ketentuan penangkalan penularan COVID- 19 bersumber pada ketentuan new wajar.

Berikut beberapa Menyesuaikan diri Kerutinan Baru di zona Jasa serta Perdagangan yang diresmikan dalam Permenkes tersebut:

**Untuk penyelenggara/ pelakon usaha jasa serta perdagangan:**

- a. Melaksanakan pembersihan serta disinfektan secara berkala di zona kerja serta zona public
- b. Sediakan sarana mencuci tangan yang mencukupi serta gampang diakses oleh pekerja serta konsumen/ pelakon usaha
- c. Membenarkan pekerja menguasai proteksi diri dari penularan COVID- 19 dengan sikap hidup bersih serta sehat( PHBS)
- d. Pengecekan temperatur tubuh untuk segala pekerja saat sebelum mulai

- e. Bekerja serta konsumen ataupun pelakon usaha pada pintu masuk. Pekerja dengan temperatur 37, 30 derajat Celcius sehabis 2 kali pengecekan dengan jarak 5 menit, tidak diperkenankan masuk serta dimohon buat melaksanakan pengecekan kesehatan.
- f. Mengharuskan pekerja serta wisatawan memakai masker gram. Melaksanakan pembatasan jarak raga minimum 1 m.
- h. Menghindari kerumunan.

**Bagi pekerja/konsumen, yang bisa dicoba merupakan :**

- a. Yakinkan dalam keadaan sehat saat sebelum ke tempat pekerjaan. Pekerja yang mengalami indikasi semacam demam/ batuk/ pilek/ sakit kerongkongan disarankan untuk tidak masuk bekerja serta periksakan diri ke sarana pelayanan kesehatan bila dibutuhkan.
- b. Menjaga kebersihan pada tangan dengan kerap cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, ataupun memakai hand sanitizer.
- c. Jauhi tangan memegang zona wajah semacam mata, hidung ataupun mulut.
- d. Senantiasa mencermati jaga jarak minimum 1 m saat berhadapan dengan pelakon usaha ataupun rekan kerja pada dikala bertugas.
- e. Memakai baju spesial kerja serta mengubah baju dikala selesai bekerja.
- f. Pakai masker dikala berangkat serta kembali dari tempat kerja dan selama berada di tempat kerja.
- g. Lekas mandi serta berubah baju saat sebelum berkomunikasi dengan anggota keluarga. Bilas hp, kacamata, tas, serta benda lainnya dengan cairan desinfeksi.

**Bagi Konsumen/Pelanggan:**

- a. Senantiasa memakai masker sepanjang terletak di zona public
- b. Jaga kebersihan pada dengan kerap cuci tangan dengan deterjen dan air mengalir ataupun memakai handsanitizer.
- c. Jauhi memegang zona wajah semacam mata, hidung serta mulut.
- d. Senantiasa mencermati jaga jarak minimum 1 m dengan orang lain.

**Di Tempat Kerja:**

Berikut beberapa Menyesuaikan diri Kerutinan Baru pada tempat pekerjaan yang diresmikan:

- a. Pada pintu masuk tempat kerja jalani pengukuran temperatur dengan memakai termogun. Saat sebelum memulai kerja, diterapkan self assessment resiko COVID- 19 buat membenarkan pekerja yang hendak masuk kerja dalam keadaan tidak terkena COVID- 19.

- b. Mengatur waktu kerja tidak sangat panjang ataupun lembur, yang hendak menyebabkan pekerja kekurangan jam buat istirahat yang bisa menimbulkan penyusutan sistem imunitas ataupun imunitas badan.
- c. Untuk sistem kerja shift, dimohon buat meniadakan shift 3, ialah jam kerja yang diawali pada malam sampai pagi hari, bila membolehkan.
- d. Bila senantiasa memberlakukan shift 3, hingga yang bekerja paling utama pekerja berumur kurang dari 50 tahun.
- e. Mengharuskan pekerja memakai masker semenjak ekspedisi dari ataupun ke rumah, serta sepanjang di tempat kerja.
- f. Mengendalikan konsumsi nutrisi santapan yang diberikan di tempat kerja, makan buah yang banyak memiliki vit C semacam jeruk, jambu, serta sebagainya buat menolong mempertahankan energi tahan badan. Bila membolehkan, pekerja bisa diberikan asupan vit C.

#### **Memfasilitasi tempat kerja yang nyaman serta sehat, dengan metode:**

- a. membenarkan kebersihan tempat kerja
- b. Sediakan lebih banyak fasilitas mencuci tangan dengan sabun serta air mengalir.
- c. Membagikan petunjuk posisi fasilitas mencuci tangan.
- d. Memasang poster bimbingan metode cuci tangan yang benar.
- e. Sediakan handsanitizer dengan konsentrasi alkohol minimum 70% di tempat- tempat yang dibutuhkan, semacam pintu masuk, ruang rapat, pintu lift, serta lain- lain.
- f. mempraktikkan jaga jarak dalam seluruh kegiatan kerja. Pengaturan jarak antar pekerja minimum 1 m pada tiap kegiatan kerja, dengan mengadakan penyusunan meja kerja ataupun workstation, pengaturan sofa dikala di kantin, serta lain- lain).

#### **Peran pemerintah dalam pandemic:**

##### **a. Penanganan Covid 19**

Penanganan cepat diusahakan pemerintah dengan membentuk tim satuan tugas penanggulangan covid 19 yang dipimpin langsung oleh presiden.

##### **b. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)**

Untuk melindungi masyarakat dari risiko penularan , presiden Jokowi menetapkan peraturan tentang PSBB tersebut melalui peraturan pemerintah No 21 tahun 2020

##### **c. Larangan Mudik**

##### **d. Tatanan Normal baru**

Tatanan normal baru sudah disiapkan oleh kementerian kesehatan ini agar disosialisasikan secara massif sehingga masyarakat tahu apa yang harus dikerjakan baik mengenai jaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan dilarang berkerumun dalam jumlah yang banyak.



Gambar 1. Perubahan perilaku konsumen



Gambar 2. Kebiasaan – kebiasaan masyarakat selama pandemic covid 19



Gambar 2. PSBB untuk mencegah penularan covid 19

**4. KESIMPULAN**

Adapun yang dapat di ambil kesimpulan pada penelitian ini Hal – hal yang menjadi perubahan kebiasaan masyarakat selama pandemic covid 19 adalah, seperti :

- a) Menggunakan masker kemana-mana
- b) Sering mencuci tangan
- c) Menggunakan hand sanitizer
- d) Menjaga pola makan dan rajin berolahraga
- e) Istirahat yang cukup
- f) Melakukan social distancing
- g) Lebih sering belanja online daripada offline
- h) Lebih menjaga jarak dan menghindari kerumunan

Adaptasi kebiasaan masyarakat yang selama ini tidak pernah dilakukan, sekarang sudah dilakukan selama adanya kasus covid 19 untuk perlindungan dari penyebaran covid 19, seperti adaptasi kebiasaan bagi pelaku usaha , bagi konsumen atau pelanggan, dan ditempat kerja. Salah satunya adalah bagi pelaku usaha yaitu :

- a) Melakukan pembersihan dan disinfektan secara rutin pada area tempat kerja dan area public.
- b) Meletakkan fasilitas untuk cuci tangan yang higienis dan gampang diakses oleh pekerja dan konsumen.

- c) Memastikan pekerja mengerti APD dari penularan COVID-19 dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
- d) Melakukan Cek suhu badan untuk semua pekerja sebelum mulai
- e) Pekerja boleh masuk dengan suhu >37,30 derajat Celcius setelah dua kali pemeriksaan dengan jarak lima menit, tidak dibolehkan masuk dan diminta untuk melakukan pemeriksaan kesehatan.
- f) Mewajibkan untuk pekerja dan pengunjung menggunakan masker.
- g) Melakukan jaga jarak dengan minimal 1 meter.
- h) Mencegah Keramaian.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak kampus yang telah memberikan tugas penelitian sehingga kami bisa melakukan penelitian ini agar lebih mengetahui dan memahami bagaimana masyarakat dalam menyikapi kasus ini. Dan kami berterima kasih kepada masyarakat yang terlibat dalam memberikan statement tentang perubahan kebiasaannya selama pandemi covid 19.

### DAFTAR PUSTAKA

- <https://www.diskes.baliprov.go.id/adaptasi-kebiasaan-baru-di-masa-pandemi-covid-19/>
- <https://himpsi.or.id/blog/materi-edukasi-covid-19-5/post/perubahan-perilaku-sebagai-respon-terhadap-wabah-covid-19-127>
- <https://promkes.kemkes.go.id/menju-adaptasi-kebiasaan-baru>
- <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/upaya-dan-kebijakan-pemerintah-indonesia-menangani-pandemi-covid-19>
- <https://www.liputan6.com/news/read/4218088/opini-social-distancing-perubahan-sosial-lewat-komunikasi-digital-menghadapi-wabah-corona-covid-19>
- <https://vutura.io/blog/perubahan-perilaku-konsumen-di-masa-new-normal/>