

# Penggunaan Bahan Herbal dan Pendekatan Spritual Untuk Mencegah Stress Selama Karantina COVID-19

Anggita Rahmi Hafsari<sup>1</sup>, Aep Saepulah<sup>2</sup> Ana Widiana<sup>3</sup>, Risda Arba Ulfa<sup>4</sup>,

<sup>1</sup>Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, [anggitarahmi@uinsgd.ac.id](mailto:anggitarahmi@uinsgd.ac.id)

<sup>2</sup>Matematika, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, [asaepuloh2007@uinsgd.ac.id](mailto:asaepuloh2007@uinsgd.ac.id)

<sup>3</sup>Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, [anawidiana@uinsgd.ac.id](mailto:anawidiana@uinsgd.ac.id)

<sup>4</sup>Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, [risdaarbaulfa@uinsgd.ac.id](mailto:risdaarbaulfa@uinsgd.ac.id)

## Abstrak

Karantina dalam rangka pencegahan COVID-19 diduga menyebabkan meningkatnya stress. Di satu sisi, obat-obatan sintesis yang digunakan oleh dunia medis untuk mengurangi kadar stress selama ini dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Penelitian ini membahas pencegahan stress dengan obat herbal dan pendekatan spritual selama karantina COVID-19 akibat Coronavirus. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui jenis obat herbal memiliki efek dan aktivitas spritual yang dapat dilakukan untuk mencegah stress saat karantina. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat tiga jenis obat herbal yang dapat digunakan sebagai obat stress yaitu *Albizia julibrissin*, *Gingseng* dan Peony. Sedangkan dari sisi spritual ada lima hal yang dapat dilakukan yaitu agama sebagai sumber moral, arti hidup, pasrah dan tenang dan kebahagiaan. Kesimpulan dari penelitian ini tiga macam obat herbal dan pendekatan agama dapat memberikan jalan keluar dalam mengurangi stress saat karantina. Masyarakat yang memiliki tingkat depresi yang tinggi saat karantina dapat menerima manfaat penelitian ini.

**Kata kunci:** coronavirus, covid-19, novel, stress, obat herbal.

## Abstract

Quarantine in the context of preventing COVID-19 is thought to cause increased stress. On the one hand, synthetic medicines used by the medical world to reduce stress levels during this time can cause adverse effects on health. The research focused is in various prevention of stress through the use of herbal medicines and spiritual approaches during quarantine. The purpose of this study is to identified the types of herbal medicines and spiritual methods to prevent stress during quarantine. The results showed, there are three types of herbal medicines as stress medications, namely *Albizia julibrissin*, *Gingseng* and Peony. In the other hand, there are five methods to decrease stress in spiritual approach, religion as a source of morality, the meaning of life, surrender and calm and happiness. The conclusions of this research are about the usefulness of several herbal medicines in reducing anxiety and depression. The religious approach also provides a way out in reducing stress levels during quarantine. The community has a high level of depression while being able to benefit from this research.

**Keywords:** coronavirus, covid-19, novel, stress, herbal medicine

## 1 Pendahuluan

Sekelompok kasus pneumonia yang disebabkan oleh Novel betacoronavirus, Novel coronavirus 2019 (2019-nCoV), menyebar sangat cepat pada akhir Desember 2019 di kota Wuhan, Hubei provinsi, Cina (Zhu et al., 2020). Pada 7 Januari 2020 telah dikonfirmasi bahwa telah muncul coronavirus jenis baru bernama SARS-CoV-2 yang sebelumnya bernama 2019-nCoV (Burki, 2020). Pada tanggal 11 Februari 2020, ICTV mengumumkan "*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*" sebagai nama virus baru. Nama ini dipilih karena virus ini secara genetik terkait dengan coronavirus yang bertanggung jawab atas wabah SARS tahun 2003 (WHO, 2020). Pada tanggal yang sama, Organisasi Kesehatan Dunia, WHO mengumumkan "COVID-19" sebagai nama penyakit baru, mengikuti pedoman yang sebelumnya dikembangkan dengan Organisasi Kesehatan Hewan Dunia (OIE) dan Organisasi Pangan dan Pertanian Perserikatan Bangsa-Bangsa (FAO) (World Health Organization, 2020).

Penyakit COVID-19 sudah menjangkit seluruh negara yang ada di dunia (worldometers.com, 2020). Saat ini, penanganan penyebaran COVID-19 di seluruh dunia adalah dengan karantina yang berpedoman pada aturan WHO. Namun, dampak dari karantina yang terlalu lama dikhawatirkan akan menimbulkan dampak psikologis salah satunya adalah stress (Brooks et al., 2020). Stress, adalah salah satu bentuk penyakit mental yang paling umum, gangguan depresi memiliki pengaruh besar pada individu dan masyarakat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan depresi mayor (MDD) akan menyebabkan penyakit besar kedua di dunia pada tahun 2020 (Murray & Lopez, 1997). Dalam Global Burden of Disease Study 2010, MDD dianggap sebagai kontributor utama untuk kejadian bunuh diri dan penyakit jantung iskemik dan menduduki peringkat kedua penyebab utama kecacatan di seluruh dunia (Ferrari et al., 2013).

Dokter umumnya memberikan obat penenang sintetis untuk mengurangi stress seperti Benzodiazepin, yaitu obat penenang yang dapat membantu mengendurkan otot dan menenangkan pikiran pasien. Mekanisme kerjanya adalah dengan meningkatkan efek neurotransmitter tertentu, yang menyampaikan pesan antara sel-sel otak pada pasien. Contoh obat penenang dari golongan ini adalah alprazolam, chlordiazepoxide, clonazepam, diazepam dan lorazepam. Namun, obat ini memiliki efek samping seperti dapat menyebabkan amnesia, depresi pernapasan sentral, memiliki efek aditif atau sinergis pada sistem saraf pusat dan fungsi pernapasan (Griffin, Kaye, Rivera Bueno, & Kaye, 2013). Oleh karena itu diperlukan penelitian untuk mencari obat antidepresan alami yang tidak memiliki efek berbahaya bagi tubuh.

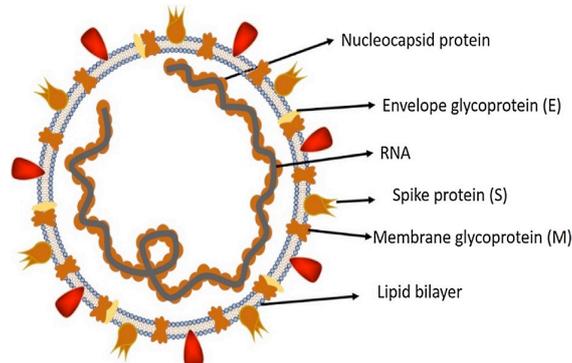
## 2 Metodologi

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode studi literatur yang dikumpulkan melalui pencarian elektronik di berbagai platform, termasuk Google Scholar, Web Sains, dan PubMed. Untuk mendapatkan pemahaman tentang Novel coronavirus pencairan difokuskan pada terminologi yang berdekatan dengannya : "SARS-Cov2", "COVID-19). Pencairan tentang penggunaan obat tradisional dalam mengurangi depresi adalah dengan menggunakan kata kunci sebagai berikut: "herbal antidepressan", "natural antidepressan". Pengetahuan mengenai dampak karantina wilayah terhadap stress dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti : Stress, quarantine, responses, syndrome, phycological. Masing-masing sumber ini menyediakan banyak data di luar ruang lingkup artikel ini tidak digunakan, penelitian ini hanya fokus penggunaan obat herbal pada pasien COVID 19 dan efeknya dalam mengurangi tingkat stress saat karantina.

## 3 Hasil dan Pembahasan

## 2.1 Karakteristik Virus Corona

Virus corona termasuk pada family Coronaviridae pada ordo Nidovirales. Virus corona terdiri dari beberapa sub family yaitu  $\alpha$  (alfa),  $\beta$  (beta)  $\gamma$  (gamma) dan  $\delta$  (delta). Virus corona digambarkan seperti mahkota di bagian luarnya, itulah yang menjadi dasar penamaan corona. Virus corona memiliki ukuran 65-125 nm, dengan untai RNA tunggal sepanjang 26-32 Kb (Gambar 1).



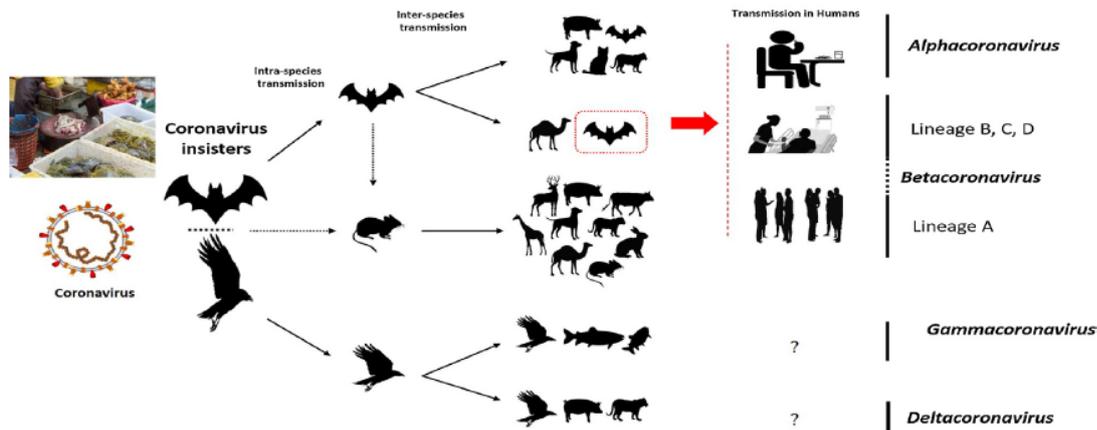
Gambar 1. Struktur virus corona penyebab COVID-19 (Shereen, Khan, Kazmi, Bashir, & Siddique, 2020)

Virus corona yang mewabah saat ini dikategorikan sebagai anggota dari virus corona  $\beta$  (beta). Virus ini dinamai sebagai Wuhan coronavirus atau 2019 novel coronavirus (2019-nCov) oleh para peneliti Cina. Komite Internasional Taksonomi virus (ICTV) menamai virus tersebut SARS-CoV-2 dan penyakitnya COVID-19 (Lai, Shih, Ko, Tang, & Hsueh, 2020). Virus ini mengakibatkan sindrom pernafasan akut. Sindrom ini bukan yang pertama muncul dalam sejarah manusia, sebelumnya ada beberapa sindrom yang mirip yang diakibatkan virus corona dari sub family yang lain. Sindrom tersebut adalah *severe acute respiratory syndrome coronavirus* (SARS-CoV) dan *Middle East respiratory syndrome coronavirus* (MERS-CoV). Ada kesulitan dalam meninjau SARS CoV dan SARS CoV 2, sehingga di bawah ini dijelaskan perbedaan mendasar dari kedua virus tersebut.

Features	SARS-CoV	SARS-CoV-2
Emergence date	November 2002	December 2019
Area of emergence	Guangdong, China	Wuhan, China
Date of fully controlled	July 2003	Not controlled yet
Key hosts	Bat, palm civets and Raccoon dogs	Bat
Number of countries infected	26	109
Entry receptor in humans	ACE2 receptor	ACE2 receptor
Sign and symptoms	fever, malaise, myalgia, headache, diarrhoea, shivering, cough and shortness of breath	Cough, fever and shortness of breath
Disease caused	SARS, ARDS	SARS, COVID-19
Total infected patients	8098	123882
Total recovered patients	7322	67051
Total died patients	776 (9.6% mortality rate)	4473 (3.61% mortality rate)

Gambar 2. Perbedaan SARS CoV dan SARS CoV 2 (Shereen et al., 2020)

Virus corona diketahui menyebar penularannya melalui mekanisme seperti yang terlihat pada Gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Trasn misi Virus Corona  
(Shereen et al., 2020)

Berdasarkan gambar 3 terlihat hanya alfa dan beta yang menginfeksi manusia, dan itu terjadi dikarenakan adanya proses konsumsi pada hewan-hewan perantara. Misalnya MERS muncul akibat pengonsumsi daging unta, sedangkan COVID-19 muncul setelah dikonsumsi kelelawar.

Dalam proses infeksi semua virus corona memiliki gen spesifik pada open reading frame 1 (ORF 1) downstream untuk menghasilkan protein yang berfungsi dalam membantu replikasi virus, pembentukan nucleocapsid, dan formasi spike/protein terluar (Raj et al., 2013). Spike glikoprotein yang terletak di permukaan luar virus bertanggung jawab dalam penempelan dan masuknya virus ke sel inang. Kebanyakan jenis virus corona mengenali amino peptidase atau karbohidrat sebagai reseptor kunci untuk masuk ke sel manusia, sementara SARS-CoV dan MERS-CoV mengenali eksopeptidase (N. Wang et al., 2013)

## 2.2 Karantina

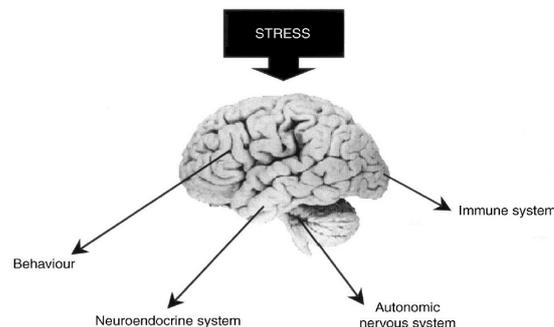
Karantina merupakan upaya untuk menekan penyebaran infeksi dengan cara melakukan pemisahan dan pembatasan pergerakan dari populasi yang beresiko (Brooks et al., 2020). Pendekatan karantina ini dilakukan dengan membatasi mobilitas, interaksi sosial, dan aktivitas harian masing-masing individu. Upaya dalam menghentikan penyebaran penyakit menular melalui pemberlakuan karantina ini bukan hal yang baru, diantaranya telah dilakukan di Toronto tahun 2003 untuk menghentikan penyebaran SARS (Robertson, Hershfield, Grace, & Stewart, 2004); Korea tahun 2015 saat terjadi wabah MERS (Jeong et al., 2016); dan baru-baru ini di Tiongkok untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 (G. Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang, 2020).

Meskipun tujuan utama karantina mandiri adalah untuk melindungi kesehatan fisik dari infeksi penyakit, namun menjadi penting untuk mempertimbangkan implikasi kesehatan psikologisnya. Bagi individu maupun masyarakat yang sebelumnya belum pernah melakukan karantina maupun menjaga jarak sosial (*social distancing*), hal ini tentu tidak mudah bahkan ditambah dengan periode karantina yang cukup panjang. Menurut Mazumder, dkk (2020) ditemukan peningkatan rasa kecemasan, kesulitan, bahkan depresi di antara individu yang dikarantina. Tahun 2003, pernah dilakukan penelitian yang bertujuan mengevaluasi dampak psikologis dari wabah SARS di Kanada. Dari 1912 orang dewasa yang menjadi sampel, mereka menemukan adanya tekanan psikologis dan gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) ( $p < .001$ ) dimana petugas kesehatan mengalami lebih besar tekanan psikologis, termasuk gejala PTSD ( $P < 0.001$ ) (Jeong et al., 2016).

### 2.3 Resiko Gangguan Stress Selama Karantina

Karantina mandiri yang saat ini dilaksanakan hampir di seluruh wilayah terdampak wabah COVID-19 memacu berbagai spekulasi tentang dampak negatif yang mungkin terjadi, satu diantaranya yaitu kesehatan mental. Sebagian besar dari masyarakat berpotensi mengalami peningkatan rasa khawatir dan kecemasan selama pandemi ini berlangsung. Pemberlakuan karantina ini, setidaknya berdampak pada kekhawatiran finansial, masalah sosial, dan rasa takut terhadap hal-hal buruk yang mungkin terjadi sehingga besar kemungkinan memacu resiko gangguan stres.

Rasa cemas merupakan salah satu rangsangan psikologis atau *emosional* yang dapat menjadi faktor terjadinya stres (Sherwood, Smith, Hinderliter, Georgiades, & Blumenthal, 2017). Keys(1957), mendefinisikan stres sebagai suatu peristiwa eksternal maupun dorongan internal yang dapat mengancam keseimbangan organisme, selanjutnya ancaman tersebut disebut sebagai *stressor* (Moberg, 2009). Stres direspon oleh CNS (*Central Nervous System*) saat menerima stimulus berupa ancaman terhadap kestabilan homeostasis tubuh. Stimulasi dari stresor tersebut selanjutnya mendapat respon biologis sebagai pertahanan tubuh mulai dari respon perilaku, *autonomic nervous system* (ANS), neuroendokrin, dan sistem imun ((Moberg, 2009).



Gambar 4. Respon biologis terhadap stres (Moberg, 2009)

Tahun 1936, Selye juga mengemukakan mengenai respon stres sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang terdiri dari 3 fase mulai dari: 1) *Alarm phase* merupakan fase saat tubuh akan memberikan respon reaksi '*fight or flight*' melalui pelepasan epinefrin dan norepinefrin yang dikendalikan dari jalur SAS (*Sympathetic Adrenomedullary System*); 2) *Resistance phase*, terjadi ketika fase pertama tidak cukup untuk mengatasi stres sehingga tubuh akan banyak memproduksi hormon glukokortikoid sebagai respon terhadap stres. Glukokortikoid termasuk jenis kortikosteroid yang meliputi kortisol dan kortison (Guilliams & Edwards, 2010). Hormon ini harus berada pada konsentrasi yang cukup dan tidak berlebihan untuk menjaga homeostasis. Jika terjadi elevasi kronis akibat produksi glukokortikoid yang berlebih maka dapat berdampak buruk bagi tubuh karena terjadinya katabolisme protein, hiperglikemia, penurunan imunitas, kerentanan terhadap infeksi dan depresi (Matteri, Carroll, & Dyer, 2009) *Exhaustion phase* terjadi ketika produksi hormon glukokortikoid tidak dapat menghentikan stres, sehingga menyebabkan kerusakan struktural dan fungsional dari berbagai organ tubuh (Martini, Nath, & Bartholomew, 2013).

### 2.4 Bahan Herbal Sebagai Antidepressan

Bahan herbal digunakan oleh masyarakat secara luas di semua negara untuk mengobati berbagai penyakit pada manusia. Dari hasil penelitian terdahulu mengenai uji in vitro dan in vivo, terdapat berbagai obat herbal yang memiliki efek anti depresi, yaitu :

### 2.4.1 *Albizia julibrissin*

*Albizia julibrissin*, juga disebut mimosa atau pohon sutra, tersebar luas di seluruh Asia (Kim, Kim, Lee, & Jang, 2007). Hasil penelitian menemukan bahwa pemberian fraksi metilen klorida dari *Albizia julibrissin* (MCAJ), dengan dosis 200 mg / kg dapat mengurangi waktu imobilitas dalam uji berenang paksa hali ini menunjukkan aktivitas antidepresan. Sementara itu, efeknya dapat dilemahkan dengan pemberian WAY-100635 (satu antagonis reseptor 5-HT<sub>1A</sub>) atau pindolol (antagonis reseptor 5-HT<sub>1A</sub> / 1B). Meskipun demikian, hasil ini menunjukkan bahwa efek seperti antidepresan MCAJ diberikan melalui pemblokiran reseptor 5-HT<sub>1A</sub>. Seperti yang kita ketahui sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) diaktifkan sebagai respons terhadap stres (akut atau kronis) yang diproses oleh otak. Neuron dalam nukleus paraventricular (PVN) hipotalamus menghasilkan dan melepaskan faktor pelepasan kortikotropin (CRF), yang mempromosikan sekresi adrenokortikotropin (ACTH) dari hipofisis anterior, dan kemudian ACTH meningkatkan produksi dan sekresi glukokortikoid (kortisol pada manusia) dan kortikosteron pada tikus) dari korteks adrenal (Nestler et al., 2002)

### 2.4.2 Ginseng

Sebagai ramuan, ginseng telah sering digunakan selama berabad-abad dalam pengobatan tradisional Tiongkok untuk meningkatkan mood dan menjaga kesehatan di dunia barat. Misalnya, senyawa 20 (S) -protopanaxadiol yang diisolasi dari ginseng, menunjukkan aktivitas antidepresan yang baik dalam tubuh hewan pengerat melalui peningkatan kadar NE dan 5-HT dalam otak tikus, mekanisme lain adalah dengan menghambat pengambilan kembali monoamina (Xu et al., 2010). Ginseng dapat ditanam dengan menggunakan pupuk alami contohnya adalah menggunakan kapang pelarut posfat (Hafsari & Pertiwi, 2017).

### 2.4.3 Peony

Bagian akar olahan *Paeonia lactiflora* Pall (*Ranunculaceae*) adalah bahan penting dari berbagai formula obat Cina yang digunakan untuk mengobati gangguan depresi Pada penelitian terdahulu, ekstrak etanol dan fraksi total glikosida peony (TGP) memiliki aktivitas antidepresan dalam dalam tikus di bawah kondisi fisiologis normal (Liu et al., 2012). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa TGP memperbaiki gejala depresi yang disebabkan oleh stres kronis yang tidak dapat diprediksi, dan aktivitas TGP yang mirip antidepresan mungkin dimediasi oleh penghambatan oksidase monoamina dan pelemahan stres oksidatif pada otak tikus (Mao et al., 2009). Reseptor 5-HT<sub>1A</sub> mendasari patogenesis kecemasan dan depresi dan efek obat ansiolitik dan antidepresan (Lesch & Mössner, 1999).

## 2.5 Pendekatan Spiritual

Penanganan depresi saat karantina COVID-19 tidak terlepas dari peran agama. Agama merupakan seperangkat kepercayaan, doktrin, dan norma-norma yang dianut dan diyakini kebenarannya oleh manusia. Keyakinan manusia tentang agama diikat oleh norma-norma dan ajaran-ajaran tentang cara hidup manusia yang baik. Hal ini dihasilkan oleh adanya pikiran atau perilaku manusia dalam hubungannya dengan kekuasaan yang tidak nampak. Polemik tentang wabah dalam pemikiran cendekiawan muslim setidaknya bisa didekati oleh tiga model pemikiran yang umum dalam kajian atau studi Islam, yaitu :

1. Model Linguistik atau Tekstual (Bayani).

2. Model Demonstratif (Burhani), dan
3. Model Gnostik atau Intuitif/Irfani.

Epistemologi bayani adalah pendekatan dengan cara menganalisis teks. Maka sumber epistemologi bayani adalah teks. Sumber teks dalam studi Islam dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni : teks nash (al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW) dan teks non-nash berupa karya para ulama. Dalam kasus tetap melaksanakan kegiatan keagamaan dalam situasi COVID-19 dapat dikelompokkan kepada cara berpikir Bayani. Bagi mereka, teks hadist yang diyakininya adalah doktrin yang harus dijadikan dasar bagi tindakannya. Hadist yang menyebutkan "tidak ada penalaran" dijadikan rujukan dan dasar untuk terus melanjutkan kegiatan keagamaan. Kritik yang muncul terhadap epistemologi Bayani yang dianggap menjadi titik kelemahan ini di antaranya adalah teks yang dikaji pada epistemologi bayani tidak didekati atau diteliti historitasnya, barangkali historitas aslinya berbeda dengan historitas kita pada zaman global, post industry dan informatika, mestinya harus mendapat perhatian ketika dikaji pada masa kini untuk diberlakukan pada masa kini yang berbeda konteks.

Epistemologi burhani adalah pengetahuan yang diperoleh dari indera, percobaan dan hukum -hukum logika. Maksudnya bahwa untuk mengukur atau benarnya sesuatu adalah berdasarkan komponen kemampuan alamiah manusia berupa pengalaman dan akal tanpa teks wahyu suci, yang memunculkan peripatik. Maka sumber pengetahuan dengan nalar burhani adalah realitas dan empiris yang berkaitan dengan alam, sosial, dan humanities. Artinya ilmu diperoleh sebagai hasil penelitian, hasil percobaan, hasil eksperimen, baik di laboratorium maupun di alam nyata, baik yang bersifat alam maupun sosial.

Dalam konteks COVID-19 ini, pemikiran yang relevan dari umat Islam adalah pemikiran yang mengatakan bahwa virus itu tidak mengenal agama dan ras, karena itu penyelesaian wabah ini harus memprioritaskan menggunakan pendekatan medis ilmiah. Kelompok ini sangat percaya kalau pendekatan ilmiah merupakan satu-satunya cara mengatasi COVID-19 ini. Mereka sangat ketat untuk melaksanakan protokoler pencegahan penyebaran COVID-19 yang dijalankan pemerintah.

Pendekatan yang ketiga adalah pendekatan irfani, yaitu pendekatan pemahaman yang bertumpu pada instrumen pengalaman batin, dhawq, qalb, wijdan, basirah dan intuisi. Sedangkan metode yang dipergunakan meliputi manhaj kashfi dan manhaj iktishafi. Manhaj kashfi disebut juga manhaj ma'rifah 'irfani yang tidak menggunakan indera atau akal, tetapi kashf dengan riyadah dan mujahadah. Manhaj iktishafi disebut juga al-mumathilah (analogi), yaitu metode untuk menyingkap dan menemukan rahasia pengetahuan melalui analogi-analogi. Dengan memperhatikan dua metode di atas, kita mengetahui bahwa sumber pengetahuan dalam irfani mencakup ilham/intuisi dan teks (yang dicari makna batinnya melalui ta'wil).

Apabila kita perhatikan, dalam kasus COVID-19 ini, implementasi pendekatan epistemologi irfani adalah kelompok yang menganggap bahwa cara penyelesaian COVID-19 ini dengan meningkatkan spiritualitas agar Allah dekat dan mendengarkan do'a-do'a dari hambanya. Berbagai cara untuk meningkatkan kedekatan kepada Allah diantaranya dengan riyadhah atau memperbanyak dzikir dan melaksanakan amalan-amalan agar mendapatkan fadhilah atau keutamaan. Selain itu meningkatkan kontemplasi untuk mendapatkan ilham atau petunjuk dari Allah dalam mengatasi COVID-19 ini. Kelompok ini mayoritas diikuti oleh para sufi dan thariqat.

Dari ketiga model pemikiran tersebut, penulis berpendapat bukan berarti kita harus memisahkan ketiga model tersebut, justru terdapat benang merah antara ketiganya. Bahwa epistemologi bayani menekankan kajian dari teks (nas) ijma' dengan ijtihad sebagai referensi dasarnya dalam rangka menjustifikasi aqidah tertentu; sedangkan irfani dibangun di atas semangat intuisi (kashshf) yang banyak menekankan aspek kewalian (al-wilayah) yang inheren dengan ajaran monisme atau kesatuan

dengan Tuhan dan epistemologi burhani menekankan visinya pada potensi bawaan manusia secara naluriyah, inderawi, eksperimentasi, dan konspetualisasi. Memadukan ketiga pendekatan epistemologi tersebut merupakan solusi terbaik untuk menyelesaikan masalah-masalah yang berkembang termasuk masalah COVID-19 di Indonesia ini.

### **2.5.1 Peran Agama terhadap Karantina COVID-19**

Sebagian besar manusia menganggap bahwa agama merupakan kebutuhan yang sangat mendasar untuk mencapai kedamaian hidup. Agama memiliki peran yang sangat penting dalam tatanan kehidupan sekaligus memberikan kontribusi yang sangat meyakinkan bagi kehidupan dan kehidupan sosial. Dalam Islam, agama mengatur seluruh aspek kehidupan, baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial. Agama memberikan pengaruh yang luar biasa bagi kehidupan seseorang seperti meningkatkan motivasi, menjadikan hidup lebih bergairah, ketenangan bathin, menemukan makna hidup, dan lain-lain (Ghazali, 2011).

Selain itu agama mempunyai dua makna, yaitu makna statis dan dinamis. Makna statik diorientasikan untuk menunjuk religi sebagai sistem sosial agama secara formal misalnya Islam, Kristen, Hindu dan Budha. Sedangkan makna dinamis yaitu sifat atau semangat keagamaan. Aspek dinamis ini selain bersifat subjektif (personal) sebagai pengalaman keagamaan dan penghayatannya masing-masing, juga tidak terkait secara formal dengan agama. Konsep dinamis ini disebut pula dengan istilah religiusitas atau spiritualitas.

Nilai dinamisnya sikap keagamaan ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW. Dalam masalah ini beliau mengatakan bahwa keimanan seseorang mengalami pasang naik dan pasang surut, *yazidu wayankusu*. Hal ini menunjukkan bahwa ada sifat dinamis dalam keberagamaan seseorang. Kaitannya dengan konsep dinamis ini, penghayatan terhadap nilai agama diakui oleh para ilmuwan bahwa agama memiliki efek yang luas dan mendalam terhadap kesehatan manusia, baik yang bersifat fisik, emosi, spiritual, maupun sosial (Sudarman, 2008).

Dalam konteks karantina, bagaimana agama berperan terhadap seseorang yang sedang menjalani karantina akibat COVID-19 ini :

#### **1. Agama sebagai Sumber Moral**

Agama mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjadi sumber kekuatan moral, baik bagi pasien dalam proses penyembuhan maupun sebagai tenaga medis. Misalnya bagi seorang yang beragama, sehat atau sakit adalah “perilaku Tuhan” pada hamba-Nya dan “sakit adalah takdir Tuhan dan hanya Tuhanlah yang memiliki kemampuan menyembuhkannya”. Dengan keyakinan seperti ini maka pasien memiliki daya moral yang optimistis dan semangat hidup yang jauh lebih baik. Dalam Islam, ada keyakinan bahwa perlakuan Allah sesuai dengan apa yang disangkakan oleh hamba-Nya (HR. Bukhari 6970, HR. Muslim 2675).

#### **2. Agama Mengajarkan Arti Hidup**

Dengan kepercayaan dan keyakinan yang dimiliki oleh pemeluknya, setidaknya agama mengajarkan kepada pemeluknya bagaimana cara mengatasi masalah dalam hidupnya. Sebagai contoh, agama mengajarkan arti dan tujuan dari penganutnya. Pemeluknya akan diberikan bimbingan bagaimana cara mengatasi pertanyaan-pertanyaan tentang hidup dan segala sesuatu dalam dunia. Dari berbagai pertanyaan dan jawaban itulah maka akan muncul bahwa hidup ini tidak akan luput dari berbagai cobaan, termasuk cobaan sakit dan musibah lainnya yang dideritanya dan meyakini bahwa segala hal akan baik-baik saja pada waktunya.

#### **3. Agama Menanamkan Rasa Senantiasa Pasrah dan Tenang**

Pasrah atau tawakal dalam istilah dalam Islam yang sering diartikan sebagai sikap ikhlas seseorang terhadap ketetapan Tuhan atas usahanya yang telah dilakukan. Pasrah di sini bukan berarti tidak ada usaha, justeru usaha sudah dilakukan maksimal dan disempurnakan dengan do'a serta hasilnya diserahkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa. Untuk yang sedang menjalankan karantina, sikap pasrah ini sangat membantu terhadap ketenangan jiwanya yang akhirnya berimplikasi terhadap ketahanan imun yang ada dalam tubuhnya. Bahkan menurut Gray (2016), seorang yang membaca al-Quran secara teratur dapat menyembuhkan dan mencegah penyakit jantung karena dia mendapatkan ketenangan.

#### 4. Agama Membawa Umatnya kepada Kebahagiaan

Tujuan dari beragama adalah untuk mendapatkan kebahagiaan. Dengan beragama maka seseorang akan mendapatkan kebahagiaan, setidaknya di mata kelompoknya. Semakin berserah diri kepada Allah maka akan merasa semakin mulia di hadapan Allah. Dasar inilah yang menyebabkan orang merasa berlindung di hadapan Allah. Dengan sikap berserah diri inilah maka keamanan, kenyamanan akan terwujud dan menghilangkan rasa takut dalam dirinya selain takut hanya kepada Allah.

Dari beberapa potensi yang sudah dijelaskan tersebut, maka kontribusi dari potensi agama dalam membantu penyembuhan seorang pasien adalah dengan beragama akan diraih semangat dan motivasi hidup yang tinggi, ketenangan mental/jiwanya, kepasrahan terhadap apa pun yang terjadi lebih tinggi dan hidup lebih bahagia sehingga proses therafi oleh seorang pasien yang sembuh dengan lebih cepat.

## 4 Simpulan

Dari studi literatur menunjukkan kegunaan beberapa obat-obatan herbal dalam mengurangi kecemasan dan depresi, tetapi data konklusif untuk menunjukkan keunggulan dalam rasio manfaat / risiko dari produk-produk ini dibandingkan obat-obatan saat ini masih kurang. Uji coba heterogenitas pada penelitian masih kurang, sehingga penelitian di masa depan harus fokus pada penggunaan bentuk standar dari produk ini dalam uji coba skala besar dengan metodologi yang kuat untuk menentukan efektivitas komparatif mereka. Pendekatan agama juga menunjukkan solusi untuk mengurasi tingkat stress saat karantina. Masyarakat yang sedang dikarantina saat COVID-19, yang diketahui memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi, diduga bias mendapat manfaat dari penelitian ini.

## Referensi

- 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. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Burki, T. K. (2020). Coronavirus in China. *The Lancet. Respiratory Medicine*. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30056-4](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30056-4)
- Ferrari, A. J., Charlson, F. J., Norman, R. E., Patten, S. B., Freedman, G., Murray, C. J. L., ... Whiteford, H. A. (2013). Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *PLoS Medicine*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001547>
- Griffin, C. E., Kaye, A. M., Rivera Bueno, F., & Kaye, A. D. (2013). Benzodiazepine pharmacology and central nervous system-mediated effects. *Ochsner Journal*.

- Guilliams, T. G., & Edwards, L. (2010). Chronic stress and the HPA axis: Clinical assessment and therapeutic considerations. *The Standard*.
- Hafsari, A. R., & Pertiwi, D. (2017). *ISOLASI DAN IDENTIFIKASI KAPANG PELARUT FOSFAT DARI FOSFAT GUANO GUA PAWON Isolation and Identification of Phosphate Solubilizing Fungi from Phosphate Guano in Pawon Cave*. <https://doi.org/10.20414/jb.v10i2.13>
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J., & Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and Health*. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>
- Keys, A. (1957). The Stress of Life. *American Journal of Public Health and the Nations Health*. <https://doi.org/10.2105/ajph.47.5.624>
- Kim, J. H., Kim, S. Y., Lee, S. Y., & Jang, C. G. (2007). Antidepressant-like effects of Albizzia julibrissin in mice: Involvement of the 5-HT1A receptor system. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2007.03.018>
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(3), 105924. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Lesch, K. P., & Mössner, R. (1999). Knockout Corner: 5-HT1A receptor inactivation: Anxiety or depression as a murine experience. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 2(4), 327–331. <https://doi.org/10.1017/S1461145799001662>
- Liu, J., Zhang, Y., Han, M., Liu, Z., Wang, J., & He, Q. (2012). Chinese herbal formula Xiao Yao San for treatment of depression: A systematic review of randomized controlled trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155/2012/931636>
- Mao, Q. Q., Ip, S. P., Ko, K. M., Tsai, S. H., Xian, Y. F., & Che, C. T. (2009). Effects of peony glycosides on mice exposed to chronic unpredictable stress: Further evidence for antidepressant-like activity. *Journal of Ethnopharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2009.04.019>
- Martini, F. H., Nath, J. L., & Bartholomew, E. F. (2013). Fundamentals of Anatomy & Physiology. 9th edition. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Matteri, R. L., Carroll, J. A., & Dyer, C. J. (2009). Neuroendocrine responses to stress. In *The biology of animal stress: basic principles and implications for animal welfare*. <https://doi.org/10.1079/9780851993591.0043>
- Mazumder, H., Hossain, M. M., & Das, A. (2020). Geriatric Care during Public Health Emergencies: Lessons Learned from Novel Corona Virus Disease (COVID-19) Pandemic. *Journal of Gerontological Social Work*. <https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1746723>
- Moberg, G. P. (2009). Biological response to stress: implications for animal welfare. In *The biology of animal stress: basic principles and implications for animal welfare*. <https://doi.org/10.1079/9780851993591.0001>
- Murray, C. J. L., & Lopez, A. D. (1997). Alternative projections of mortality and disability by cause

- 1990-2020: Global Burden of Disease Study. *Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)07492-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)07492-2)
- Nestler, E. J., Barrot, M., DiLeone, R. J., Eisch, A. J., Gold, S. J., & Monteggia, L. M. (2002). Neurobiology of depression. *Neuron*. [https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(02\)00653-0](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(02)00653-0)
- Raj, V. S., Mou, H., Smits, S. L., Dekkers, D. H. W., Müller, M. A., Dijkman, R., ... Haagmans, B. L. (2013). Dipeptidyl peptidase 4 is a functional receptor for the emerging human coronavirus-EMC. *Nature*, *495*(7440), 251–254. <https://doi.org/10.1038/nature12005>
- Robertson, E., Hershenfield, K., Grace, S. L., & Stewart, D. E. (2004). The psychosocial effects of being quarantined following exposure to SARS: A qualitative study of Toronto health care workers. *Canadian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/070674370404900612>
- Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *Journal of Advanced Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jare.2020.03.005>
- Sherwood, A., Smith, P. J., Hinderliter, A. L., Georgiades, A., & Blumenthal, J. A. (2017). Effects of exercise and stress management training on nighttime blood pressure dipping in patients with coronary heart disease: A randomized, controlled trial. *American Heart Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.ahj.2016.10.011>
- Sudarman, Momon, 2008, Sosiologi Kesehatan, Salemba Medika, Jakarta.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- Wang, N., Shi, X., Jiang, L., Zhang, S., Wang, D., Tong, P., ... Wang, X. (2013). Structure of MERS-CoV spike receptor-binding domain complexed with human receptor DPP4. *Cell Research*. <https://doi.org/10.1038/cr.2013.92>
- WHO. (2020). Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it. *World Health Organization*, p. 1. Retrieved from [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(COVID-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(COVID-2019)-and-the-virus-that-causes-it)
- World Health Organization. (2020). *WHO Director-General 's remarks at the media briefing on 2019-nCoV on 11 February* (pp. 1–5). pp. 1–5. Retrieved from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>
- worldometers.com. (2020). *Coronavirus Update (Live): 1,518,518 Cases and 88,495 Deaths from COVID-19 Virus Pandemic - Worldometer*. Retrieved from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Xu, C., Teng, J., Chen, W., Ge, Q., Yang, Z., Yu, C., ... Jia, W. (2010). 20(S)-protopanaxadiol, an active ginseng metabolite, exhibits strong antidepressant-like effects in animal tests. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2010.07.010>

Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>

### Biografi Penulis

	<p><b>Nama</b> : Anggita Rahmi Hafsari, M.Si  <b>NIP</b> : 198409252011012010  <b>Bidang Keahlian</b> : Mikrobiologi, Bioteknologi, Farmakologi</p>
	<p><b>Nama</b> : Ana Widiana  <b>NIP</b> : 197003052009122002  <b>Bidang Keahlian</b> : Biologi-Ekologi</p>
	<p><b>Nama</b> : Aep Saepuloh  <b>NIP</b> : 197107202005011009  <b>Bidang Keahlian</b> : Sosiologi – Antropologi</p>
	<p><b>Nama</b> : Risda Arba Ulfa, M.Si  <b>NIP</b> : 199010172019032025  <b>Bidang Keahlian</b> : Fisiologi Hewan, Farmakologi, Neuroendokrinologi</p>