

## MASKER, OBAT, DAN ISTIRAHAT: SIMBOL FLU DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI MAHASISWA DI TENGAH NORMALISASI PENYAKIT RINGAN

Muhammad Hendrie Fauzan<sup>(1)</sup>, Ekbasm Maulana Januar Dwi Saputro<sup>(2)</sup>,  
Nadia Mufida Mubarakah<sup>(3)</sup>, Fiona Atika Intan Putri<sup>(4)</sup>, Catur Surya Aditama<sup>(5)</sup>

<sup>(1,2,3,4,5)</sup> Universitas Negeri Semarang

\*email: <sup>(1)</sup>hendrie11904muhammad@gmail.com, <sup>(2)</sup>ekbasma@gmail.com,  
<sup>(3)</sup>nadiamfd23@gmail.com, <sup>(4)</sup>fionaaiputri@gmail.com,  
<sup>(5)</sup>catursuryaaditama@students.unnes.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan sebagai pemahaman bagi mahasiswa dalam memaknai penyakit flu dan meresponnya melalui tiga simbol utama: masker, obat, dan istirahat. Flu sebagai penyakit ringan kerap dianggap remeh oleh mahasiswa, meskipun memiliki potensi penularan yang tinggi di lingkungan kampus. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk menggali makna simbolik dari ketiga elemen tersebut dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa simbol-simbol tersebut tidak hanya merepresentasikan kesehatan secara medis, namun juga memiliki dimensi sosial dan budaya dalam menentukan perilaku kesehatan. Masker menjadi simbol kesadaran sosial, obat mencerminkan kemandirian dalam pengobatan, dan istirahat menjadi bentuk perlindungan diri yang sering kali diabaikan akibat tekanan akademik. Kesimpulan dari studi ini menegaskan diperlukan pendekatan kesehatan secara kontekstual dan sosial pada mahasiswa, agar dapat meningkatkan kesadaran preventif dan perubahan perilaku yang lebih efektif dalam menangani penyakit seperti flu.

**Kata kunci:** Flu, Interaksionisme Simbolik, Penyakit Ringan, Simbol Kesehatan

### ABSTRACT

*This study aims to provide students with an understanding of the meaning of flu and respond to it through three main symbols: masks, medicine, and rest. Flu as a mild disease is often underestimated by students, even though it has a high potential for transmission in the campus environment. A phenomenological approach is used to explore the symbolic meaning of these three elements in students' daily lives. The results of the study show that these symbols not only represent health medically but also have social and cultural dimensions in determining health behavior. Masks are a symbol of social awareness, medicine reflects independence in treatment, and rest is a form of self-protection that is often ignored due to academic pressure. The conclusion of this study emphasizes the need for a contextual and social health approach for students in order to increase preventive awareness and more effective behavioral changes in dealing with diseases such as the flu.*

**Keywords:** Flu, Health Symbol, Minor Illness, Symbolic Interactionism

---

### Histori Artikel:

Diserahkan: 18 Juni 2025

Diterima setelah Revisi: 19 Juni 2025

Diterbitkan: 30 Juni 2025

---

## PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif sering kali menjadi rentan terhadap penyakit ringan seperti flu. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka menghadapi tantangan untuk menjaga kesehatan sambil memenuhi tuntutan akademik dan sosial. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana mahasiswa memaknai dan merespons gejala flu dalam rutinitas mereka. Virus flu yang disebabkan influenza adalah virus RNA yang termasuk dalam keluarga Orthomyxoviridae yang dapat menyerang burung, mamalia termasuk manusia (Purnamasari dkk, 2023). Infeksi saluran pernapasan sebagai penyakit yang paling umum ditemui, namun mempunyai bervariasi flu dari biasa hingga mengancam nyawa sehingga penyakit ini perlu diwaspadai tingkat berbahayanya (Afrianti, 2023). Dalam hal ini, ada tiga elemen seperti masker, obat, dan istirahat. Dimana masing-masing memiliki arti simbolis dalam dunia kesehatan yang berkaitan dengan mahasiswa. Masker tidak hanya berfungsi menutupi wajah, tetapi juga berfungsi untuk mengekspresikan seseorang yang memiliki kepedulian terhadap kesehatannya serta bersikap tanggung jawab sosial. Obat, baik resep maupun bebas, mengandung prinsip peradilan. Sedangkan, istirahat adalah sikap ataupun tindakan yang diambil oleh seorang mahasiswa untuk memulihkan kondisi fisik maupun mentalnya.

Beberapa siswa mungkin tidak menggunakan masker karena mereka menganggapnya tidak nyaman atau tidak perlu, sementara yang lain mungkin bergantung pada medikasi tanpa mempertimbangkan efek sampingnya. Batuk biasanya merupakan gejala infeksi saluran pernafasan atas (misalnya batuk-pilek, flu) di mana sekresi hidung dan dahak merangsang saluran pernafasan (Suardika dkk, 2023). Tekanan akademis dan sosial sering

mengakibatkan pengabaian istirahat. Perbedaan sikap dan perilaku ini menyoroti keanekaragaman makna simbolis influenza di antara siswa. Riset ini mencoba untuk meneliti bagaimana mahasiswa menginterpretasikan dan merespons flu melalui simbol-simbol masker, obat-obatan, serta aktivitas istirahat. Pendekatan ini diharapkan mampu menjelaskan meleknya mahasiswa akan perilaku sehat dan upaya mereka dalam pencegahan penyakit ringan.

Penting untuk memahami makna simbolis di balik tiga elemen, diharapkan bahwa strategi komunikasi kesehatan yang lebih efektif akan dikembangkan yang sesuai dengan budaya dan kebutuhan siswa. Ini berguna untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku siswa terhadap keadaan kesehatan mereka. Dengan adanya potensi bisa memberikan siswa kontrol yang lebih besar atas kebijakan yang berkaitan dengan kesehatan mereka di kampus, melihat siswa sebagai pusat intervensi untuk pencegahan yang ditujukan pada penyakit ringan. Dengan demikian, studi ini relevan tidak hanya dari perspektif akademis, tetapi juga praktis dalam konteks kesehatan masyarakat.

Masker, obat, dan istirahat telah berkembang menjadi lebih dari sekadar alat atau metode pengobatan; ketiganya berfungsi sebagai representasi sosial dan pribadi dalam manajemen kesehatan setiap harinya. Makna suatu simbol yang bisa bersifat dinamis atau variatif, bergantung pada perkembangan pada perkembangan dan kepentingan yang dipunyai oleh setiap individu (Kholidi dkk, 2022). Mengambil masker sebagai contoh, itu bukan lagi sekadar perlindungan biologis; itu juga telah bertransformasi menjadi tanda kesadaran diri dan solidaritas dengan lingkungan sekitar. Sebagai contoh dari apa yang disebut 'pengobatan mandiri', obat-obatan yang dijual bebas menunjukkan sikap seorang siswa terhadap otonomi dalam sistem tetapi juga tantangan yang dihadapi dalam

memilih pendekatan medis atau non-medis. Di sisi lain, 'istirahat' sering kali cenderung menjadi bentuk perlindungan psikologis dan fisik yang sayangnya tidak dapat diakses oleh siswa akibat jadwal yang padat dan tekanan sosial.

Penggunaan dan arti dari ketiga elemen ini menunjukkan perbedaan cara berpikir yang cukup mendasar di antara mahasiswa. Beberapa diantaranya ada yang melihat masker sebagai alat bantu sosial dan sekaligus proteksi, sementara sebagian lainnya merasa penggunaan di luar pandemi sudah berlebihan. Pengobatan pun menjadi salah satu masalah di mana, ketergantungan pada porsi tinggi tanpa disertai pemahaman risiko yang mengikut serta bisa menimbulkan masalah kesehatan dalam rentang waktu yang panjang. Sementara itu dalam hal kesehatan, istirahat yang cukup kerap terkena dampak dari budaya "kejar target" di bidang akademik, sehingga banyak mahasiswa menderita untuk berpuasa tidur demi menyelesaikan tugas atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

Sikap preventif mahasiswa terhadap sakit, terutama pada tahap bagaimana simbol-simbol tersebut diinternalisasikan menjadi bagian dari keseharian mahasiswa, masih sangat jarang. Kesenjangan ini menjadi signifikan karena simbol-simbol tersebut berperan dalam membentuk kebiasaan dan sikap yang bisa mengganggu efektivitas pencegahan penyakit ringan. Artinya, bagaimana mahasiswa memaknai masker, obat, dan istirahat akan sangat mempengaruhi respons mereka terhadap kondisi flu, dan pada gilirannya, mempengaruhi kesehatan bersama di kampus.

Aspek simbolik ini membuka peluang untuk memahami perilaku mahasiswa dari perspektif yang lebih luas dan mendalam, tidak hanya berdasarkan data statistik atau faktor biologis. Ini memungkinkan pengembangan intervensi kesehatan yang lebih terpersonalisasi dan kontekstual, yang

dapat menjembatani antara kebutuhan medis dan realitas sosial mahasiswa. Misalnya, strategi komunikasi kesehatan yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya mahasiswa dan penggunaan simbol kesehatan sehari-hari bisa meningkatkan kepatuhan dan kesadaran tanpa menimbulkan resistensi.

Melalui pemahaman simbolis tentang topeng, obat, dan istirahat, studi ini berupaya mengungkap dimensi baru mengenai dinamika kesehatan siswa kontemporer. Ini penting dalam membangun kerangka kerja yang baik untuk pengembangan praktik kesehatan yang melampaui pendekatan klinis dengan mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan budaya yang secara mendalam mempengaruhi kesejahteraan siswa secara holistik.

## **METODE**

### *Desain Studi*

Studi fenomenologis kualitatif ini berdasarkan pemikiran fenomenolog Edmund Husserl. Dalam mencari pemahaman tentang pengalaman, individu didekati dari perspektif holistik—bias atau asumsi sebelumnya tidak berperan.

### *Pengaturan*

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di universitas negeri semarang yang digunakan dalam subjek penelitian ini.

### *Subjek Penelitian*

Pendekatan ini bertujuan untuk menangkap esensi atau makna sejati dari fenomena, sebagaimana dialami oleh subjek penelitian. Dalam hal ini, fenomena yang diinformasikan adalah: pengalaman mahasiswa dalam hidup dengan flu dan apa artinya bagi mereka untuk memakai masker, minum obat, atau beristirahat sebagai pengobatan.

### *Instrumen*

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner terbuka yang terstruktur dan bertujuan untuk mengumpulkan data.

### *Analisis Data*

Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi dari Edmund Husserl. Setelah data dikumpulkan akan melalui beberapa metode, seperti reduksi fenomenologis, deskripsi esensial, dan analisis tematik. Peneliti berusaha untuk menyisihkan asumsi pribadi dan fokus pada pengalaman yang tersaji langsung melalui kata-kata informan.

### *Pertimbangan Etis*

Pelaksanaan penelitian ini telah mendapatkan izin dari Universitas Negeri Semarang dan dosen pengampu mata kuliah sosiologi kesehatan agar bisa melakukan penelitian.

## **HASIL**

Penyakit flu sebagai penyakit yang mudah untuk menular kepada orang lain terutama di tempat-tempat berkumpulnya banyak orang, meskipun penyakit ini bersifat ringan namun memiliki respon yang berbeda-beda pada setiap orang. Pola perilaku orang-orang terhadap flu dapat dipengaruhi karena adanya pengetahuan, sikap dan lingkungan sosial. Terutama pada mahasiswa yang lebih cenderung mengabaikan sikap gejala awal flu karena ada kesibukan akademik maupun kegiatan diluar kampus. Sehingga, mahasiswa cenderung tetap datang ke kampus meskipun badan tidak fit. Bagaimanapun, kebiasaan ini dapat memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko penularan. Namun beberapa mahasiswa langsung mencari obat di apotek tanpa berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter. Perbedaan dalam menangani penyakit flu memiliki pola perilaku yang beragam dan penting untuk memahami sikap

serta tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengalami flu.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Bentuk Pola Perilaku Mahasiswa terhadap Penyakit Flu**

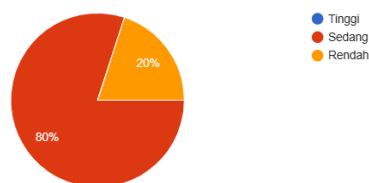
Pengetahuan mahasiswa tentang penyakit flu berperan besar untuk mengatasi seberapa cepat mahasiswa untuk sembuh yang dapat dilihat melalui perilaku mereka. Ketika mahasiswa memahami penyebab, gejala, dan bentuk penyebaran flu yang cenderung lebih waspada. Beberapa orang biasanya mencegah penularan penyakit flu dengan menggunakan masker dan mencuci tangan. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki pengetahuan tentang penyakit flu seringkali menganggap flu tidak berbahaya, sehingga tidak memperhatikan untuk mencegah agar tidak terjadinya penularan pada orang lain. Sosialisasi mengenai bagaimana cara menangani penyakit flu menjadi suatu hal penting agar bisa meningkatkan kesadaran dan membentuk pola perilaku sehat dalam menghadapi flu. Selain itu, mahasiswa cenderung melihat penyakit flu melalui seberapa parah penyakit flu yang sedang dialami pada aktivitas sehari-hari. Kebanyakan mahasiswa mengonsumsi vitamin C untuk memeriksa dan mengobati diri.

Pola perilaku mahasiswa yang bersifat preventif terhadap flu yang tergolong rendah. Penyakit flu yang dapat dilihat melalui kebiasaan kurang memperhatikan pola makan, kebersihan diri, dan tidak menjaga kebugaran fisik. Hal ini disebabkan karena kurangnya sosialisasi kesehatan pada mahasiswa, sehingga kebiasaan ini selalu diabaikan dalam menjaga kesehatan. Bagaimanapun, beberapa kampus sudah mempunyai fasilitas kesehatan gratis dan bersubsidi, namun tidak semua mahasiswa mengetahui dan memanfaatkan fasilitas ini karena masih mempunyai persepsi bahwa penyakit flu hanya sementara. Mahasiswa

yang cenderung rentan untuk terkena penyakit flu dan penyakit lainnya, yang selalu berawal karena gaya hidup yang tidak seimbang, seperti begadang dan kurang gizi dapat menyebabkan semakin buruknya daya tahan pada tubuh, serta selalu mengonsumsi makanan instan dapat membuat kondisi tubuh menjadi sangat lemah dan lebih mudah untuk terkena gejala flu. Oleh karena itu, perlu dilakukan gaya hidup sehat, pola tidur yang teratur, asupan gizi yang seimbang dan aktivitas fisik yang sehat melalui olahraga. Kesadaran ini harus dibentuk sejak dini melalui kebiasaan positif.

Penyakit flu sangat dipengaruhi dalam berbagai faktor, meskipun ada mahasiswa yang menunjukkan perilaku sehat namun masih banyak yang cenderung mengabaikan penyakit flu. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang menyeluruh dalam edukasi kesehatan. Perubahan pola perilaku memerlukan waktu dan selalu konsisten agar memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat dari orang lain dalam menjaga kesehatan. Dengan begitu penanganan flu di lingkungan kampus dapat berjalan dengan lebih efektif.

Bagaimana tingkat penyakit flu bagi anda?  
20 jawaban



**Grafik 3.1.** Tingkat Flu

Grafik ini menunjukkan hasil survei terhadap tingkat keparahan penyakit flu. Sebagian besar responden sebesar 80% menganggap flu berada pada tingkat sedang. Sementara itu, hanya 20% responden yang mengkategorikan pada tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masih memandang flu sebagai penyakit yang cukup umum dan tidak terlalu mengkhawatirkan. Persepsi ini dapat mempengaruhi pola penanganan dan

pencegahan terhadap flu. Ketika pandangan flu yang hanya sebatas pada tingkatan sedang yang dapat menimbulkan perilaku mengabaikan terhadap kesehatan mereka. Bagaimanapun, flu perlu ditangani secara tepat agar tidak berkembang menjadi semakin memperburuk pada penularan ke orang lain yang dapat berpotensi terjadi di lingkungan kampus, seperti di ruang kelas, perpustakaan, dan asrama. Oleh karena itu diperlukan edukasi mengenai resiko penyebaran flu untuk mencegah penyebaran penyakit flu.

Mahasiswa yang menganggap flu sebagai penyakit ringan. Kategori ini kemungkinan mempunyai imunitas yang lebih tinggi atau cepat sembuh karena menjaga pola hidup sehat. Ketika seseorang memiliki daya tahan tubuh yang lebih tinggi maka jarang untuk mengalami sakit. Tingkatan tinggi pada flu juga dapat diperhatikan, karena mungkin selama ini mereka belum mengalami flu berat namun perlu dilihat bahwa flu bukan hanya bersin dan demam ringan, tapi juga bisa berkembang menjadi suatu infeksi yang berbahaya.

Temuan ini dapat dianalisis menggunakan perspektif interaksionisme simbolik yang telah dikembangkan oleh George Herbert Mead menjelaskan bahwa realitas sosial dibentuk melalui interaksi dan makna yang dibangun oleh individu terhadap simbol-simbol di sekitarnya. Dalam hal ini “Flu” dipandang sebagai simbol yang terbentuk dari pengalaman, percakapan dan pandangan orang-orang di sekitar mahasiswa. Mahasiswa yang menganggap flu sebagai penyakit sedang telah menginternalisasi makna tersebut melalui pengalaman interaksi yang dilakukan. Ketika di dalam lingkungannya flu dianggap biasa saja, maka ia akan menilainya sebagai penyakit yang umum terjadi di masyarakat. Mead menekankan bahwa manusia bertindak

berdasarkan makna yang diberikan oleh individu terhadap sesuatu.

Mahasiswa bertindak kurang waspada terhadap flu karena mereka tidak memberi makna serius terhadap penyakit tersebut. Penyakit menular influenza meskipun tidak dikenal berbahaya, akan tetapi ketika sudah terjangkit dan merasakan gejala bisa mempengaruhi pada aktivitas dan merasa lebih cepat lelah, serta tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya (Tahira dkk, 2022). Sikap ini muncul dari simbolisasi flu sebagai sesuatu yang biasa dan bisa sembuh sendiri. Makna ini telah terbentuk melalui proses sosial dan pengalaman sejak lama. Interaksi dengan kelompok yang sebaya juga bisa memperkuat makna bahwa flu tidak perlu dikhawatirkan. Mead menyebutkan bahwa simbol dibentuk dan dimodifikasi berdasarkan proses yang terjadi di komunitas antar individu. Jika interaksi flu tidak pernah dianggap berbahaya, maka makna simbolnya akan tetap rendah. Konsep “self” dapat dikaitkan dengan emosi, nilai, kekayaan dan kebiasaan, serta setiap pertimbangan yang telah terjadi di masa lalu dan masa depan, sehingga dapat mempengaruhi diri dalam mengambil keputusan (Kholidi dkk, 2022). Dalam konsep ini ada pada teori Mead, dapat dilihat bahwa interaksi dan bagaimana seseorang melihat dirinya dari sudut pandang orang lain.

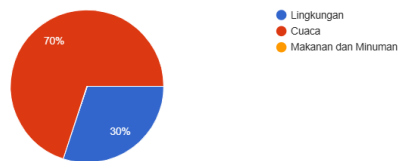
## **2. Orang-orang memiliki Kesadaran Selama Mengalami Penyakit Flu**

Penyakit flu sebagai penyakit yang umum dan hampir semua orang pernah alami dalam hidup setiap orang. Meskipun flu dianggap ringan, namun tetap bisa menimbulkan dampak pada aktivitas harian. Ketika seseorang mempunyai kesadaran saat mengalami flu dapat mempengaruhi setiap tindakan dan cara untuk pemulihannya. Sebagian orang langsung menyadari saat tubuh mereka sedang tidak sehat yang berawal ketika bersin, demam dan hidung

tersumbat. seseorang akan berusaha untuk segera beristirahat atau mengonsumsi obat untuk mencegah kondisi yang bisa mengakibatkan semakin memburuk, serta berusaha untuk tidak menularkan flu ke orang lain. Bagaimanapun, terdapat perbedaan respon yang dapat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman terhadap tubuh dan pengalaman. Upaya yang penting untuk dilakukan sebagai suatu cara agar bisa mencegah batuk dan flu adalah memberikan edukasi pada masyarakat sekitar tentang swamedikasi (Pambudi, 2022). Swamedikasi sebagai pengobatan mandiri yang bisa dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga dirinya sendiri, pengetahuan tentang suatu gejala penting untuk diberikan kepada masyarakat agar bisa mengatasi gejala penyakit dengan benar (Maharani dkk, 2024). Batuk, flu dan demam sebagai penyakit yang umum terjadi dan memerlukan penanganan yang tepat untuk meredakan penyakit dengan melalui edukasi swamedikasi (Pambudi dkk, 2024).

Saat suatu individu mengalami flu dan memiliki kesadaran betapa pentingnya kesehatan, maka mereka akan membatasi aktivitas dan lebih berfokus pada pemulihan yang bisa timbul melalui beberapa faktor seperti cuaca, stress, kelelahan, lingkungan atau kurangnya asupan nutrisi. Kesadaran ini mendorong perubahan gaya hidup agar flu tidak mudah kambuh. Mereka yang sedang mengalami flu sebagian merasa harus memperbaiki gaya hidup sehari-hari agar mereka cepat sembuh. Selain itu, seseorang yang sedang flu bisa menjaga jarak dan menggunakan masker agar tidak menularkan virus pada orang lain. Mereka yang mempunyai kesadaran bahwa flu itu bisa menyebar dengan cepat terutama di lingkungan kerja atau sekolah, yang telah memahami resiko akan menunda dan memperbanyak untuk istirahat, serta berusaha untuk pergi ke rumah sakit.

Menurut anda, apa faktor mempengaruhi flu  
20 jawaban



**Grafik 3.2.** Faktor Mempengaruhi Flu

Berdasarkan grafik ini, mayoritas menyatakan bahwa faktor utama yang mempengaruhi flu adalah cuaca, sebesar 70%. Sementara itu 30% menganggap lingkungan sebagai penyebab utama. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya mahasiswa lebih menyadari peran perubahan iklim dan suhu ekstrem dalam memicu flu. Cuaca yang dingin atau lingkungan yang basah memang menjadi kondisi ideal bagi virus influenza untuk berkembang. Penyakit yang terjadi ketika musim penghujan atau cuaca hujan biasanya muncul beberapa penyakit diantaranya influenza, diare dan demam. Sehingga, diperlukan pencegahan dan penanganan pada setiap penyakit yang timbul (Asida dkk, 2025).

Kesadaran akan cuaca ini dapat menunjukkan bahwa pemahaman yang mendasar terhadap penyakit flu. Kesadaran terhadap cuaca sebagai penyebab flu tampaknya berasal dari pengalaman masing-masing individu secara langsung. Banyak orang merasa lebih sering terkena flu saat musim hujan atau pergantian musim. Sehingga mereka mulai mengenali pola tubuhnya ketika menghadapi perubahan cuaca. Kesadaran ini bisa menjadi langkah awal untuk mencegah flu, seperti memakai jaket, menghindari kehujanan atau memperkuat daya tahan tubuh. Namun, lingkungan yang kotor, penuh debu dan minim ventilasi juga dapat memperparah gejala flu. Orang-orang yang mempunyai kesadaran ini akan lebih menjaga kebersihan tempat tinggal dan ruang kerja.

Meskipun cuaca kebanyakan dipilih oleh responden, akan tetapi tidak semua

orang bertindak sesuai dengan kesadaran tersebut. Beberapa tetap beraktivitas di luar ruangan tanpa perlindungan saat cuaca buruk. Hal ini karena adanya kesenjangan antara kesadaran dan tindakan nyata untuk menyikapi perilaku kesadaran akan suatu penyakit. Selain itu, orang-orang yang memilih lingkungan sebagai faktor terjadinya flu dapat menyadari bahwa virus flu bisa menyebar dengan cepat di lingkungan padat dan tertutup. Kesadaran ini juga bisa muncul melalui pengalaman pribadi seseorang. Semakin tinggi kesadaran seseorang terhadap lingkungan, maka semakin kecil risiko penularan flu. Meskipun tidak dominan dalam grafik, faktor lingkungan tetap penting dalam mencegah penyebaran flu.

Selain itu, beberapa orang yang tidak memiliki kesadaran yang baik saat mengalami flu, biasanya memaksakan diri mereka untuk tetap beraktivitas meskipun dalam kondisi yang tidak sehat. Perilaku ini bisa memperlambat untuk proses penyembuhan dan meningkatkan risiko terjadinya penularan. Kurang kesadaran ini seringkali disebabkan oleh tekanan lingkungan atau anggapan bahwa flu tidak perlu beristirahat, padahal tubuh sedang membutuhkan pemulihan. Perilaku sadar terhadap flu dapat dikaitkan dengan kemampuan untuk mengenali gejala dan membedakannya dari penyakit lain. Orang yang terbiasa untuk memperhatikan kondisi tubuh mereka akan segera menyadari perbedaan antara flu biasa dan kondisi yang lebih serius seperti demam atau COVID-19. Kesadaran ini membuat mereka untuk tidak menganggap sepele gejala flu dan segera mencari bantuan medis jika mungkin diperlukan. Mereka yang sadar terhadap gejala suatu penyakit akan bertindak untuk lebih memperhatikan diri mereka daripada mengabaikan, maka akan memperburuk kondisi mereka. Selain itu, edukasi dalam menggunakan obat yang tepat pada penyakit flu dapat bermanfaat bagi seseorang yang

sedang terkena flu agar bisa memilih dan mengatasi penyakit flu dengan benar dan tepat (Jihan dkk, 2024).

Kesadaran dalam menghadapi penyakit dapat berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman seseorang. Mahasiswa pada tingkat awal mungkin cenderung mengabaikan flu demi aktivitas di kampus atau organisasi. Namun, hal itu seringkali mengganggu mereka selama beraktivitas. Orang-orang harus lebih sadar dengan kesehatan mereka untuk memprioritaskan dan mengatur waktu istirahat yang cukup. Melalui gejala flu menjadi hal yang mengajarkan tentang batasan yang dimiliki oleh seseorang.

Individu yang memiliki kesadaran tinggi saat mengalami flu cenderung bisa membangun lingkungan yang lebih sehat. Mereka akan menjadi contoh positif bagi orang-orang disekitarnya. Bagaimanapun, begitu pentingnya seseorang yang mempunyai pondasi bagi kesadaran dalam menghadapi penyakit menular seperti flu. Lingkungan yang saling mengingatkan dan mendukung saat sakit bisa membantu proses penyembuhan untuk lebih cepat. Kesadaran selama mengalami gejala flu dapat mencerminkan tingkat kepedulian seseorang terhadap diri dan orang lain. Mereka akan menjaga pola makan, istirahat yang cukup dan menghindari aktivitas berat selama sakit. Flu yang awalnya dianggap sepele, namun memiliki titik penting dalam membangun kesadaran untuk hidup sehat.

## KESIMPULAN

Penyakit flu pada kalangan mahasiswa saat ini cenderung dianggap sebagai penyakit ringan dan tidak memerlukan pertolongan medis khusus. Tindakan penanganan yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa, merupakan tindakan yang praktis, seperti menggunakan masker, mengonsumsi obat flu, ataupun memperbanyak istirahat.

Sebagian besar mahasiswa masih mengandalkan pengalaman pribadinya dalam menangani penyakit flu, mereka menganggap flu merupakan penyakit ringan yang dapat sembuh sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa flu sudah menjadi bagian yang dianggap normal dalam kehidupan sehari-hari, bukan sesuatu yang harus dikhawatirkan berlebihan. Fenomena ini bisa dikaitkan dengan sosial budaya, dimana masyarakat kampus mempengaruhi pola perilaku mahasiswa dalam kesehatan. Stigma terhadap istirahat saat sakit dan kurangnya edukasi berbasis komunitas menjadi kelebihan tersendiri dalam menghadapi penyakit flu.

Pemahaman simbolik pada masker, obat dan istirahat dapat membantu untuk merancang strategi dalam kesehatan yang lebih efektif dan kontekstual bagi masyarakat terutama mahasiswa. Riset ini menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap flu sebagai penyakit ringan telah mengakar pada interaksi yang telah dilakukan. Lembaga pendidikan tinggi perlu membantu dengan berperan aktif dalam membentuk kesadaran pada kesehatan diri melalui program sosialisasi kesehatan yang tidak hanya bersifat formatif namun juga bisa merefleksikan terhadap keseharian mahasiswa.

## SARAN

Mahasiswa yang menormalisasikan kampus dalam menghadapi tantangan menjaga kesehatan, terutama dalam menggunakan masker, konsumsi obat dan kebutuhan istirahat. Banyak dari mereka yang belum sepenuhnya menjaga pentingnya perilaku preventif saat mengalami flu atau gangguan kesehatan ringan lainnya. Lingkungan kampus yang padat dan aktivitas yang tinggi turut memengaruhi pola kesehatan mereka sehari-hari. Peran kampus dalam menyediakan edukasi kesehatan dan kebijakan yang fleksibel menjadi sangat penting. Kesadaran mahasiswa dan dukungan



sistem kampus harus bisa berjalan bersama untuk menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan produktif.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang dan dosen pengampu mata kuliah sosiologi kesehatan telah memberikan izin kepada saya dalam melakukan penelitian ini dan para responden yang bersedia telah ikut serta dalam memberikan informasi berupa pengetahuan dan pengalaman mereka.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, N. (2023). Pemanfaatan Protokol Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Infeksi Pernafasan. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 75-82.
- Asida, N., Kasmawati, H., Anwar, I., & Hikmah, N. (2025). Semester-Sehat dengan Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh dan Pencegahan Penyakit Musim Hujan pada Siswa Sman 12 Kendari. *Mosiraha: Jurnal Pengabdian Farmasi*, 3(1), 22-28.
- Jihan, J., Fadillah, M. P. R., Hasan, N. S., & Hasanah, M. (2024). Edukasi Penggunaan Obat yang Tepat pada Penyakit Flu Di Desa Lok Rawa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11), 3267-3271.
- Kholidi, A. K., Irwan, I., & Faizun, A. (2022). Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead di Era New Normalpasca Covid 19. *AT-TA'LIM*, 2(1), 1-12.
- Kiantoro, C., Katni, M. F., Amanda, Y., Jannah, R. N., & Rahmi, H. (2024). Cerdas Hindari Influenza dengan Menerapkan Cuci Tangan dan Menggunakan Masker pada Remaja di Smpn 16 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 6(1), 8-14.
- Maharani, D., Puspita, E. L., Ruswanti, R. E., & Kustiawan, P. M. (2024). Edukasi Kepada Ibu Pkk Rt 46, Kelurahan Lempake Mengenai Swamedikasi Penyakit Flu, Batuk dan Demam pada Anak. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 225-230.
- Pambudi, R. S. (2022). Edukasi Pengobatan Swamedikasi Batuk Flu pada Anak. *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 66-70.
- Pambudi, R. S., Widodo, A. A., & Khusna, K. (2024). Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Swamedikasi Batuk, Flu dan Demam di Desa Bulurejo, Kecamatan Gondangrejo, Jawa Tengah. *FASKES: Jurnal Farmasi, Kesehatan, dan Sains*, 2(1), 144-153.
- Purnamasari, I. S., Indahyanti, U., & Astutik, I. R. I. (2023). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Influenza (Flu) Menggunakan Metode Forward Chaining. *Journal of Computer System and Informatics (JoSYC)*, 4(2), 451-459.
- Rosyidah, K. A., & Fanani, Z. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Swamedikasi Influenza Pada Masyarakat Di Desa Pladen, Kecamatan Jekulo, Kudus. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 5(2), 26-30.
- Sida, N. A., Firdarini, E. A., Muhammad, U. K., & Ramdhayani, V. (2024). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Penyakit Influenza Selama Musim Hujan pada Pasien di Klinik dan Apotek Callista Farma. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 2(2), 93-99.
- Suardika, I. W. G., Dewi, N. M. W. A., & Megawati, F. (2023). ARTIKEL REVIEW: Penggunaan Obat Herbal Dalam Upaya Swamedikasi atau Pengobatan Sendiri Pada Penyakit Batuk Dan Flu. *Usadha*, 2(2), 9-18.

Tahira, A., Putri, R. S., & Prifiantari, S. (2022). Menerapkan pemahaman penyakit influenza pada anak usia dini. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 41-50.