

PENGETAHUAN GENERASI Z TENTANG PENYAKIT MASUK ANGIN

Shaumti Ramadhani Perdana Putri¹, Junardi Harahap²

¹⁻²Universitas Padjadjaran, Bandung-Indonesia

Korespondensi: shaumti18001@mail.unpad.ac.id

Abstract: This study examines the knowledge that is understood by generation Z in Kelurahan Pondok Karya, Kecamatan Pondok Aren, South Tangerang City. This is something interesting because masuk angin, a disease with a folk-natural thinking concept and doesn't exist in modern medical science, actually can still be felt by generation Z whose stereotype is a generation that grew up with the internet and technology, making this urban settled generation more exposed to more information than previous generations. This study aims to find out how the knowledge of urban communities, especially Generation Z, regarding masuk angin. The research method used in this research is descriptive qualitative method with data collection techniques in the form of observation, interviews and literature studies. Interviews and field observations to determine the characteristics of informants were carried out in Pondok Jaya Bintaro housing. In-depth interviews were conducted with six youth IRPJ members who belong to the z generation at Perumahan Pondok Jaya Bintaro. The results of this study show an overview of Generation Z's knowledge about masuk angin including definitions, sources of knowledge, and ways to prevent and treat colds. The results of the study concluded that generation Z in Perumahan Pondok Jaya Bintaro saw masuk angin as a term to describe one or more early symptoms of various diseases.

Keywords: *Knowledge, Masuk Angin, Urban Society, Generation Z*

Abstrak: Penelitian ini mengkaji tentang pengetahuan yang dipahami oleh generasi Z di Kelurahan Pondok Karya, Kecamatan Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan. Hal ini menjadi sesuatu yang menarik karena masuk angin, suatu penyakit yang konsepnya merupakan sebuah folknatural thinking dan tidak ada dalam ilmu medis modern, ternyata tetap dapat dirasakan oleh generasi Z yang stereotipnya adalah suatu generasi yang tumbuh bersama internet dan teknologi, menjadikan generasi ini lebih terpapar banyak informasi daripada generasi-generasi sebelumnya. Terlebih lagi, lokasi tempat tinggal yang berada di wilayah perkotaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan masyarakat perkotaan khususnya generasi Z mengenai masuk angin. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan studi literatur. Wawancara dan observasi lapangan untuk mengetahui karakteristik informan dilakukan di perumahan pondok jaya Bintaro. Wawancara mendalam dilakukan pada enam remaja anggota IRPJ yang termasuk dalam generasi z di perumahan pondok jaya Bintaro. Hasil dari penelitian ini menunjukkan gambaran pengetahuan generasi Z mengenai masuk angin termasuk definisi, sumber pengetahuan berasal, serta cara-cara pencegahan dan pengobatan masuk angin. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa generasi Z di perumahan pondok jaya melihat masuk angin sebagai suatu istilah untuk menggambarkan satu atau lebih gejala awal dari berbagai penyakit.

Kata Kunci: *Pengetahuan, Masuk Angin, Masyarakat Perkotaan, Generasi Z*

A. Pendahuluan

Penelitian ini membahas mengenai pengetahuan tentang penyakit masuk angin pada masyarakat kota khususnya generasi Z. Penelitian dilakukan di sebuah perumahan di Bintaro yang termasuk ke dalam wilayah perkotaan, yaitu Kota Tangerang Selatan tepatnya di RW 006, Kelurahan Pondok Karya, Kecamatan Pondok Aren. Masuk angin merupakan suatu istilah yang digunakan oleh orang Indonesia untuk mendefinisikan gejala penyakit yang dirasakan sehari-hari namun diartikan sebagai satu penyakit yang konsepnya merupakan suatu *folknatural thinking* (Anggoro & Jee, 2021) yang merupakan sebuah ide, yang artinya pikiran yang dimiliki secara kolektif oleh suatu masyarakat. Masuk angin merupakan sebuah ide atau gagasan, yang termasuk dalam salah satu dari tiga wujud kebudayaan yang dipaparkan Koentjarningrat, yaitu ide, tindakan, dan artefak (Utami & Harahap, 2019). Pengetahuan mengenai masuk angin diteruskan secara turun temurun dari generasi ke generasi, namun catatan tentang masuk angin cukup sulit ditemukan sehingga orang Indonesia mengandalkan penyebaran informasi dari mulut ke mulut mengenai masuk angin.

Masuk angin merupakan suatu penyakit yang dipercaya dapat terjadi karena hilangnya keseimbangan dalam tubuh manusia. Keseimbangan tersebut termasuk keseimbangan dalam hal perilaku kesehatan manusia hingga keseimbangan dalam bagaimana manusia berperilaku dalam kehidupannya (Triratnawati, 2011). Ilmu antropologi kesehatan membagi sistem medis menjadi dua, yaitu personalistik dan naturalistik. Sistem medis personalistik adalah suatu sistem di mana suatu penyakit disebabkan karena adanya intrusi dari sesuatu yang dapat berupa makhluk supranatural, makhluk yang bukan manusia, atau makhluk yang bahkan merupakan manusia seperti dukun atau tukang sihir. Sedangkan, sistem medis naturalistik adalah suatu sistem yang di dalamnya dijelaskan bahwa sehat dan sakit berkaitan dengan keseimbangan. Sehat disebabkan karena unsur-unsur dalam tubuh berada dalam keseimbangan. Sebaliknya, jika unsur-unsur dalam tubuh mengalami ketidakseimbangan, maka sakit dapat terjadi. Selain itu, dalam sistem medis naturalistik, suatu penyakit juga disebabkan oleh di luar hal-hal supranatural. Penyakit dijelaskan terjadi karena adanya gangguan dari hal biologis seperti virus atau bakteri yang mengganggu keseimbangan tubuh (Foster & Anderson, 2013).

Berdasarkan deskripsi tersebut, masuk angin termasuk dalam suatu sistem medis naturalistik.

Pengetahuan dapat diperoleh melalui cara ilmiah dan non ilmiah. Cara ilmiah untuk mendapatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara melakukan penelitian, sedangkan cara non ilmiah dalam mendapatkan pengetahuan adalah dengan cara *trial and error*, secara kebetulan, cara otoritas atau kekuasaan, dari pengalaman pribadi, cara akal sehat, kebenaran melalui wahyu, kebenaran secara intuitif, melalui jalan pikiran, induksi, dan deduksi. Cara-cara tersebut digunakan oleh manusia untuk memperoleh pengetahuan, termasuk generasi Z.

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh bersamaan dengan teknologi dan internet sehingga mereka sudah terbiasa dengan hal tersebut. Penggunaan internet yang cukup lama setiap harinya membuat generasi Z terpapar sangat banyak informasi sehingga pengetahuannya cukup luas (Hastini et al., 2020). Hal ini dapat menjadi suatu bayangan akan pengetahuan generasi Z tentang masuk angin. Terlebih lagi, generasi Z yang tinggal di wilayah perkotaan yang menurut Jamaludin (2015) masyarakat kota adalah masyarakat yang orientasi pengetahuannya lebih condong ke arah ilmu pengetahuan modern dan ilmiah dibandingkan dengan pengetahuan tradisional seperti mitos dan takhayul. Sedangkan, masuk angin merupakan suatu pemahaman yang sangat erat kaitannya dengan tradisi dan pengetahuan tradisional. Apakah para generasi Z masih memahami dan merasakan masuk angin, ataukah masuk angin sudah kurang dipercaya oleh generasi Z di wilayah perkotaan, ataukah generasi Z memiliki persepsi sendiri yang berbeda dengan pemahaman yang umum saat ini, berhubung paparan informasinya yang luas di internet?

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penjelasan deskriptif dengan bentuk narasi digunakan untuk menyajikan pengetahuan generasi Z mengenai masuk angin dengan konteks dan pemahaman yang lebih luas, menggambarkan perasaan, perspektif, dan pengalaman subjektif informan yang lebih mendalam, juga mendeskripsikan pengetahuan informan yang tidak terukur dengan angka. Sumber data dalam penelitian ini adalah primer dan sekunder, yaitu studi pustaka, observasi, dan wawancara mendalam. Wawancara

dan observasi lapangan untuk mengetahui karakteristik informan dilakukan di perumahan pondok jaya Bintaro. Wawancara mendalam dilakukan pada enam remaja anggota IRPJ yang termasuk dalam generasi z di perumahan pondok jaya Bintaro.

Data-data yang telah diperoleh dianalisis dengan membuat transkrip berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan lalu dilanjutkan dengan proses reduksi data yang merupakan pemilihan dan penyederhanaan data dari data mentah menjadi data yang diperlukan. Kemudian pengelompokan data dilakukan dengan pembuatan matriks sebelum akhirnya dapat ditarik kesimpulan. Selanjutnya data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi diubah menjadi suatu narasi yang berisi cerita dan deskripsi serta kutipan-kutipan dari informan. Selain itu, data sekunder juga digunakan yang berasal dari media informasi, artikel, dan arsip RW 06 di Perumahan Pondok Jaya Bintaro.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Tentang Perumahan Pondok Jaya Bintaro & Generasi Z (IRPJ)

Penelitian ini dilakukan di Perumahan Pondok Jaya Bintaro, Kota Tangerang Selatan. Terletak di wilayah yang strategis, Perumahan Pondok Jaya berdekatan dengan tiga rumah sakit yang cukup besar di Bintaro sehingga memudahkan warganya untuk menjangkau fasilitas kesehatan yang memadai. Rumah sakit tersebut adalah RS Mitra Keluarga Bintaro yang jaraknya 1,6 kilometer dari Perumahan Pondok Jaya, RS Premier Bintaro yang jaraknya 2,2 kilometer dari Perumahan Pondok Jaya, dan yang paling jauh berjarak 3,1 kilometer dari Perumahan Pondok Jaya adalah RSIA Bina Medika Bintaro. Perumahan ini difasilitasi dengan fasilitas keamanan, rekreasi dan olahraga, serta fasilitas ibadah. Beberapa toko kelontong juga tersebar di beberapa titik perumahan sebagai tempat belanja kebutuhan sehari-hari penduduk baik untuk bahan pokok maupun obat bebas. Namun, terjangkaunya solusi pemecah masuk angin menjadikan penderita tidak perlu ke rumah sakit untuk mencapai kesembuhan. Cukup jalan sedikit menuju warung terdekat dari rumah, menyerukan kata “beli” agar penjaga warung datang, menyebutkan obat yang mau dibeli, lalu pulang.

Mayoritas penduduk Perumahan Pondok Jaya Bintaro berada pada kategori usia produktif dan lanjut usia dengan tingkat pendidikan terakhir paling banyak adalah Diploma IV atau Strata I dan bermata pencaharian sebagai karyawan swasta. Generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro diwakili oleh IRPJ (Ikatan Remaja Pondok Jaya), organisasi remaja kompleks yang anggotanya berada di usia 15-23 tahun dan mayoritas berstatus sebagai mahasiswa. Remaja di Perumahan Pondok Jaya Bintaro termasuk anak muda yang aktif berorganisasi dengan program kerja yang beragam. Selain program kerjanya, mereka juga aktif berkumpul untuk bersenang-senang dengan kawan sebaya di lingkungan kompleks. Biasanya hampir rutin diadakan futsal tiap akhir pekan, yang paling sering adalah berkumpul bersama di saung taman yang berada di tengah kompleks, kadang di kedai kecil jajanan jepang yang terletak cukup di ujung.

2. Masuk Angin

Pengetahuan berarti suatu proses untuk mengetahui dan menghasilkan sesuatu yang disebut pengetahuan (Suhartono, 2020). Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan adalah suatu hasil tahu dari manusia yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan atas suatu objek tertentu melalui panca indra manusia serta merupakan suatu respons mental seseorang terhadap suatu objek yang ada atau terjadi.

Foster & Anderson (2013) juga membahas tentang beragam praktik dan tindakan kesehatan yang dilakukan oleh masyarakat yang berbeda-beda, yang mencerminkan bahwa segala perilaku tersebut dipengaruhi oleh latar belakang sosial, budaya, dan agama dari masing-masing masyarakat. Konteks sosial dan budaya sangat penting untuk dipahami dalam praktik kesehatan. Untuk melakukan praktik kesehatan yang efektif, perlu dipertimbangkan faktor-faktor sosial budaya yang mempengaruhi pengetahuan dari masyarakat tersebut.

Terdapat beragam cara manusia memperoleh pengetahuan diiringi faktor-faktor yang memengaruhinya. Seperti misalnya, masyarakat yang tinggal di lingkungan A dengan latar belakang B bisa memiliki pengetahuan yang berbeda dengan masyarakat yang tinggal di lingkungan C dengan latar belakang D. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor yang berbeda, dapat menghasilkan pengetahuan yang berbeda pula.

3. Masuk Angin: Kata Mereka

Pemahaman akan masuk angin ini masih diamini hingga sekarang meskipun dalam sistem medis modern masuk angin bukanlah suatu hal yang nyata melainkan hanyalah flu biasa. Seperti dalam diskusi dari para informan, masuk angin merupakan suatu kondisi yang pernah dialami informan. Secara umum, informan tidak memberikan definisi yang universal tentang masuk angin. Mereka menjelaskan masuk angin ini dengan pemahamannya masing-masing dengan sedikit bingung, walaupun pada akhirnya deskripsi soal masuk angin itu mengalir dengan sendirinya.

Suatu hal yang peneliti sadari, informan memiliki reaksi yang sama dalam menjabarkan masuk angin. Mereka seperti berada di antara tahu betul dan tidak tahu soal masuk angin. Tahu betul karena masuk angin sudah sangat dikenal karena begitu dekat dan dialami sendiri, namun saking dekatnya masuk angin dalam kehidupan mereka, jadi sesuatu yang sulit dan cukup membingungkan untuk didefinisikan. Saat peneliti memberitahukan bahwa ingin bertanya seputar masuk angin, tawa dan cengar-cengir dilemparkan diikuti dengan kata “aduh, gimana, ya”. Namun demikian, informan sadar juga akhirnya bahwa masuk angin yang sepele itu ternyata memang cukup membuat bertanya-tanya. Setelah cukup berbincang mereka dapat mendeskripsikan masuk angin dengan deskripsi yang bisa dibilang boleh juga.

Perbedaan pendapat antara kubu medis modern dengan masyarakat awam tentang masuk angin menjadi sesuatu yang menarik. Masuk angin yang (lagi-lagi) sepele, suatu keadaan yang jarang diperhatikan ini ternyata jadi menyenangkan juga saat dibicarakan. Terlebih lagi, dibahas dari perspektif yang berbeda. Tidak jarang setelah informan berbicara panjang lebar soal pengalaman masuk anginnya tiba-tiba terdiam, kemudian ragu, lalu memberikan penjelasan dari sudut pandang satunya (medis modern). Menjadikan perbincangan soal masuk angin ini berputar-putar dalam siklus yang sama: masuk angin ada – tapi dalam ilmu medis tidak ada masuk angin – tapi saya benar merasakannya – tapi dalam ilmu medis ini hanya flu – tapi menurut saya flu dan masuk angin berbeda – ...dan begitu seterusnya.

Masuk angin di sini merupakan suatu ide atau pemahaman yang dimiliki secara kolektif dalam lingkup generasi Z. Diceritakan dan dipahami secara

folknatural thinking, yang menghubungkan angin atau udara dingin dengan penyakit dan menghasilkan masuk angin itu sendiri. Masuk angin adalah suatu wujud kebudayaan yang merupakan sebuah ide yang didapat dari mulut ke mulut karena adanya interaksi atau sosialisasi baik dari orang tua maupun lingkungan kawan sebaya.

Kalau menilik konsep *illness and disease*, masuk angin dapat dibilang sebagai *illness*, sesuatu yang sifatnya subjektif tergantung penderita. *Illness and disease*, yang keduanya sama-sama berarti penyakit, memiliki deskripsi yang berbeda namun saling berkaitan. *Disease* merupakan suatu istilah medis yang digunakan untuk mendeskripsikan adanya gangguan biologis atau fisik pada tubuh, merujuk pada kondisi fisiologis atau aptologis yang ditandai oleh satu atau beberapa gejala. *Disease* dapat disebabkan karena faktor yang beragam seperti infeksi, mutasi genetik, paparan lingkungan sekitar, atau pemilihan gaya hidup. Diagnosa dan pengobatan membutuhkan intervensi medis seperti operasi atau terapi lainnya (Closser et al., 2022).

Sedangkan *illness*, lebih merujuk pada persepsi dan perasaan “tidak enak” yang dirasakan seseorang. Menjadikan deskripsi akan *illness* ini lebih subjektif karena mempertimbangkan pengalaman sakit seseorang tidak hanya melalui aspek kesehatan, tapi juga dari aspek yang lebih luas seperti, fisik, emosional, dan pengaruh sosial terhadap seseorang. *Illness* dipengaruhi berbagai faktor psikologis serta sosial budaya yang dapat sangat berbeda pada tiap individu meskipun “*disease*” yang dirasa sebetulnya sama. Interpretasi, kepercayaan, dan pemahaman individu terhadap gejala yang dirasa tentang sebab dan akibat penyakitnya termasuk dalam *illness* yang terbentuk karena norma sosial, cara bertahan hidup, dan akses kesehatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *disease* merujuk pada gangguan fisiologis dan biologis pada tubuh, sedangkan *illness* merujuk pada pandangan subjektif dan persepsi individu tentang keadaan sakit (Closser et al., 2022).

Masuk angin begitu luas nan rumit karena istilah serbaguna itu umumnya dipakai untuk menjelaskan gejala-gejala awal yang terbilang cukup ringan, yang mungkin sebetulnya adalah gejala dari penyakit lain. *Illness* yang dirasakan dan dipercaya sungguh oleh penderitanya adalah masuk angin, mungkin adalah

sebenarnya merupakan *disease* lain. Tentu saja ilmu medis modern bilang bahwa masuk angin itu sebetulnya *common cold*, karena gejala masuk angin yang paling umum adalah gejala-gejala penyakit flu. Dan sekali lagi, tentu saja masyarakat awam belum puas dengan paparan bahwa masuk angin hanyalah flu biasa, toh kasus-kasus masuk angin lain bisa bergejala lebih parah dari flu, bahkan menyebabkan kematian yang dikenal sebagai angin duduk yang istilah medisnya berbeda lagi yaitu angina pektoris atau penyakit jantung iskemia (Qamal et al., 2020). Perbedaan pemahaman akan suatu penyakit antara ilmu medis modern dengan masyarakat awam membuat hal ini, pergulatan paham tentang “penyakit” sama dengan definisi berbeda, sangat wajar terjadi.

Setelah beberapa wawancara berlalu, benang merah mulai terlihat pada hampir semua pernyataan informan pada akhir wawancara. Masuk angin bukan soal ada-tidak ada atau mitos-nyata, namun merupakan istilah yang dipakai untuk menggambarkan satu atau gabungan gejala yang dirasakan saat tubuh sedang kurang prima dengan ringkas dan sederhana, bukan penyakit yang berdiri sendiri.

a. Gejala

Tabel 1: Istilah Gejala Masuk Angin

No.	Gejala
1	<i>Tahak</i>
2	<i>Angin muter-muter</i>
3	<i>Badan sakit-sakit</i>
4	<i>Pusing</i>
5	<i>Sakit buat nelen</i>
6	Kembung
7	<i>Anget</i>
8	<i>Mampet</i>
9	<i>Eneg</i>
10	<i>Panas dingin</i>
11	<i>Lemes</i>

Sumber: Wawancara November 2022

Gejala-gejala di atas merupakan gejala yang sering dirasakan informan saat masuk angin dideskripsikan dengan satu kata, yaitu *gaenak badan*. *Gaenak badan* merupakan kondisi saat tubuh dirasa kurang sehat dan satu atau lebih dari gejala-gejala tersebut dirasakan. Ketika ditanya soal gejala, *gaenak badan*-lah kata yang pertama muncul dijelaskan dengan gejala-gejala pelengkap yang mengikuti.

Tahak adalah istilah yang digunakan informan bermakna sendawa. *Tahak* adalah salah satu penanda masuk angin yang paling menonjol karena banyak *tahak* artinya banyak pula angin yang terperangkap di dalam tubuh. Biasanya *tahak* tidak terjadi begitu saja, melainkan dibantu keluar dengan cara memijat bagian tubuh yang dirasa ada *angin muter-muter*, yang berarti dirasakan angin atau gas di dalam tubuh dan paling sering dirasakan di perut.

Perasaan tidak nyaman karena gas seringnya berkumpul di titik-titik tertentu dan dapat dikeluarkan dengan cara dipijat. Area-area ini adalah perut (pastinya), juga kepala serta punggung dan bahu, meskipun hampir seluruh bagian tubuh biasanya ikut-ikutan. Dengan mengetahui area mana yang sakit pertanda diganggu angin, penderita mampu memutuskan area spesifik yang harus difokuskan untuk dipijat.

Gejala lainnya yang menandakan masuk angin yaitu *sakit buat nelen* (sakit tenggorokan), *mampet* (hidung tersumbat), *lemes* (tidak bertenaga), dan *panas dingin* (demam disertai keringat). Gejala-gejala tersebut biasanya terjadi bersamaan dan gabungan gejala inilah yang membuat masuk angin menjadi ambigu di kalangan medis modern dan masyarakat awam, apakah ini flu atau masuk angin. Namun sepertinya hal ini tidak perlu dipusingkan lagi mengingat sudah cukup terjawab dengan paparan sebelumnya di atas. Dua gejala lainnya yang selalu berdampingan yaitu kembung dan *eneg* (mual). Perut yang terasa penuh karena terlalu banyak angin yang berkumpul berujung pada rasa mual. Dalam beberapa kasus tertentu penderita masuk angin dapat merasakan mual yang cukup untuk membuat penderita muntah.

Salah satu hal utama yang jadi pemicu perasaan mengganggu di atas adalah paparan udara dingin khususnya pada malam hari, terlebih lagi jika paparan tersebut menghembus tubuh lelah yang tidak terlindungi jaket dan penghangat lainnya.

Kegiatan rutin anak muda untuk kongko bersama hingga larut sudah menjadi hal yang sangat lumrah di lingkungan Perumahan Pondok Jaya Bintaro. Biasanya, kumpul-kumpul dimulai saat sore hari atau setelah petang. Rasa lapar kadang iseng ikut-ikutan bergabung, membuat mereka yang sedang asyik bercanda dan berbincang mau tidak mau keluar untuk mencari kudapan untuk dinikmati bersama.

Sebetulnya tepat di sebelah markas berkumpulnya remaja kompleks (saung taman), terdapat suatu pujasera kecil yang berisi penjaja makanan dan minuman mulai dari yang ringan hingga berat. Tetapi rasa lapar itu, saking isengnya, datang di waktu saat pujasera sudah tutup. Jadi, satu atau dua orang perwakilan berangkat untuk mencari kudapan pelipur lapar.

Kegiatan ini jadi salah satu penyebab utama masuk angin di kalangan generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro. Keasyikan kongko membuat para remaja lupa makan, akhirnya perut kosong berujung kembung. Orang yang sukarela keluar beli kudapan ringan, sukarela pula meningkatkan risiko masuk anginnya meski yang berdiam di saung tidak lepas dari risiko masuk angin. Saung yang sisi-sisinya terbuka kian menyambut lalu lalangnya angin malam. Bagi yang matanya sudah layu, biasanya pulang pada sekitar tengah malam. Sisanya melanjutkan kegiatan, tidak setiap hari tapi sesekali ditemani alkohol.

Menarik sekali dapat tahu fakta baru dari sudut pandang baru. Ternyata, bagi beberapa informan, konsumsi alkohol dapat berujung pada masuk angin juga. A menjelaskan bahwa esok hari setelah malam lepas minum alkohol, beberapa di antara yang mabuk merasa tidak enak badan. Peneliti berpikir bahwa wajar merasa pengar sehabis minum alkohol. Namun, rupanya A, mewakili teman-temannya, menjelaskan bahwa berbeda rasanya pengar pasca mabuk biasa dengan pengar pasca mabuk di saung. Pengar selepas mabuk biasanya terasa berat di kepala, mual, dan nyeri otot. Tidak ada *tahak* dan gejala khas masuk angin lainnya. Benar masuk angin-lah yang dirasa, bukan seperti pengar pada umumnya.

Efek samping alkohol memang membuat peminumnya merasakan ketidaknyamanan yang menyerang setelahnya atau mungkin pagi harinya. Rasa pengar yang jika dilihat-lihat memang mirip dengan gejala masuk angin (mual, pusing, nyeri otot). Rasa tidak enak ini sah-sah saja jika dibilang masuk angin, jika kembali pada definisi masuk angin di atas yang merupakan suatu istilah serbaguna, bukan penyakit yang berdiri sendiri. Juga kembali pada konsep *illness*, yang merasakannya lah yang paling paham. Entah masyarakat lain setuju atau tidak, generasi Z di Perumahan Pondok Jaya setidaknya setuju.

Dilihat-lihat, penyebab masuk angin pada generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro berakar pada satu hal, yakni kegiatan (cukup) rutin remaja kompleks

berkumpul di saung taman. Kongko hingga larut, ditemani dinginnya tiupan angin malam, perut kosong yang diisi makanan ringan namun telat, disambung alkohol, lalu pengar, berujung kelelahan. Lengkap sudah syarat masuk angin terpenuhi. Itulah beberapa biang kerok dari masuk angin yang pada akhirnya menjadikan penderita tidak produktif dan terganggu kesehariannya.

b. Upaya

1) Upaya Pencegahan

Beberapa biang kerok dari masuk angin sudah diketahui informan. Hal ini menjadikan mereka memiliki kiat-kiat untuk sebisa mungkin menghindari masuk angin. seperti yang telah dibahas sebelumnya, masuk angin dapat menyerang informan salah satunya karena paparan udara dingin. Lantas, menghindari terpapar udara dingin menjadi solusi informan dalam mencegah serangan masuk angin.

Saat perlu keluar rumah pada malam hari, mengandalkan jaket sebagai pelindung sekaligus penghangat merupakan cara yang paling mudah untuk mencegah serangan masuk angin. Jika tidak perlu keluar rumah saat malam hari, namun masih khawatir akan serangan masuk angin, daya tahan tubuh menjadi aset yang sangat penting untuk dijaga. Suplemen seperti vitamin serta obat herbal menjadi sesuatu yang berperan penting terhadap daya tahan tubuh.

Suplemen tambahan dan obat herbal sebagai agen penguat daya tahan tubuh tidak menjadi satu-satunya jalan untuk mencegah masuk angin. Menghindari begadang dan lelah berlebihan juga merupakan faktor penting untuk tidak melemahkan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang baik, akan menjaga tubuh tetap sehat.

Demikianlah cara, upaya, usaha, kiat-kiat informan menghindari diri dari serangan masuk angin. Paparan udara dingin diminimalisir dengan jaket, daya tahan tubuh menurun dicegah dengan konsumsi suplemen tambahan dan obat herbal, kelelahan dihindari dengan tidak begadang. Sebetulnya, jika kita kembali ke bagian penyebab di atas, yang berakhir dengan konklusi kongko-lah akar dari penyebab-penyebab masuk angin pada informan, cara mencegah yang paling masuk akal bagi peneliti adalah se-mudah tidak kongko. Namun, kembali lagi, kongko (yang bisa dibilang) rutin ini adalah salah satu pelipur lelah yang mungkin justru bisa menjadi pencegah masuk angin juga. Terlampau penat bisa menyebabkan stres yang

berujung pada menurunnya daya tahan tubuh. Sepertinya, kongko atau tidak kongko tidak mengurangi atau menambah risiko terserang masuk angin. Jadi, memang cara-cara pencegahan masuk angin yang dipilih informan sudah paling tepat dan sesuai dengan gaya hidup informan. Berikut tersaji tabel ringkasan beberapa upaya informan dalam mencegah masuk angin.

Tabel 2: Upaya Mencegah Masuk Angin

No.	Upaya Pencegahan
1	Menggunakan jaket
2	Konsumsi suplemen
3	Konsumsi obat herbal
4	Menghindari begadang
5	Menghindari kelelahan

Sumber: Wawancara November 2022

2) Upaya Pengobatan

Seribu satu daya upaya telah dilakukan dengan harapan terhindar dari masuk angin, masih bisa lolos juga ternyata. Jika terlanjur demikian, jalan yang dapat ditempuh untuk lepas dari masuk angin adalah dengan melakukan upaya pengobatan, mulai dari sekadar tidur dan minum air, hingga konsumsi obat tertentu.

Tidak sukar untuk memulihkan kembali tubuh yang terserang masuk angin. Cukup banyak minum air dan istirahat yang cukup, tidak sampai dua hari masuk angin bisa hilang dan tubuh bugar kembali. Bagi masuk angin yang masih tergolong ringan, seperti kelelahan dan kembung saja, sudah lebih dari cukup melakukan hal tersebut untuk lepas dari masuk angin. Namun, kadang masuk angin dapat menyerang lebih kuat, sehingga butuh usaha lebih untuk dapat pulih kembali.

Ketika masuk angin menyerang, sudah dapat dipastikan penderita merasakan kelelahan, nyeri otot, mual, hingga sakit kepala. Untuk itu, istirahat dan air putih saja tidak cukup. Informan memiliki opsi lain untuk kembali sehat, yaitu dengan minum obat-obatan herbal seperti tolak angin dan antangin, konsumsi suplemen seperti vitamin C, serta parasetamol jika dibutuhkan. Pada kasus lain, masuk angin yang dirasakan butuh penanganan lebih lagi karena gejala lain (bersin-bersin, sakit tenggorokan) mulai tampak.

Dikerik atau kerokan menjadi salah satu cara yang paling umum digunakan untuk mengatasi masuk angin. Namun, hanya dua dari seluruh informan yang menggunakan cara kerokan untuk masuk angin. Selebihnya tidak begitu suka kerokan karena sakit dan tidak nyaman. Pengobatan yang melibatkan sentuhan fisik seperti kerokan dan pijat menjadi opsi terakhir saat informan sudah merasa betul-betul tidak nyaman. Selain itu, istirahat, minum air, dan obat-obatan sudah cukup membantu.

Sempat dibahas pada bagian sebelumnya mengenai alkohol menyebabkan informan terserang masuk angin. Dalam kasus ini, ada satu cara pengobatan yang sedikit berbeda dan jujur saja, peneliti tidak menyangka bahwa cara ini dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengatasi masuk angin.

Berdasarkan wawancara, diketahui bahwa pada generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro ada dua jenis masuk angin. yang pertama yaitu masuk angin biasa, yang kedua yaitu masuk angin sebab alkohol. Dua masuk angin ini sebetulnya hampir mirip, namun yang membedakan adalah masuk angin setelah minum alkohol menyebabkan badan terasa lebih berat dan mudah haus. Maka dari itu, informan memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi dua masuk angin yang berbeda biangnya itu. Masuk angin karena alkohol dapat diatasi secara efektif dengan cara tidur, minum banyak air dan mandi air dingin. Sedangkan masuk angin biasa dapat diatasi dengan minum cukup air dan istirahat, pijat, kerokan, dibaluri minyak di perut, minum suplemen, obat flu, dan obat-obatan herbal.

Ragam upaya pengobatan yang telah disebutkan di atas dapat berdiri sendiri atau berupa kombinasi dari cara-cara yang dirasa dapat saling melengkapi. Berdasarkan pernyataan-pernyataan informan, upaya pengobatan masuk angin peneliti kategorikan menjadi dua macam, yaitu pengobatan masuk angin biasa dan pengobatan masuk angin sebab alkohol.

Segala upaya yang dilakukan baik untuk mencegah atau mengobati masuk angin ialah cara dan usaha untuk mencapai kesehatan yang dapat disebut sebagai *health seeking behaviour*. Suatu perilaku atau tindakan apapun yang dilakukan agar mendapatkan tubuh sehat, baik dengan melakukan perawatan dan pengobatan saat sakit seperti minum obat herbal atau obat konvensional, atau berperilaku yang menunjang kesehatan agar tidak terjangkit penyakit yang dilakukan generasi Z di

Perumahan Pondok Jaya dengan cara menghindari paparan angin berlebih dengan memakai jaket.

3) Jenis Terapi Digunakan

Ragam pengobatan di atas yang dilakukan informan untuk mengatasi masuk angin dapat disebut sebagai terapi. Berdasarkan data temuan dari hasil wawancara yang telah dilakukan, beberapa metode terapi yang digunakan dibagi menjadi tiga jenis, yaitu dengan konsumsi suplemen, terapi obat, dan terapi komplementer.

a. Suplemen

Suplemen adalah suatu zat atau bahan yang mengandung satu atau lebih vitamin, mineral, asam amino, asam lemak, dan serat yang berfungsi sebagai asupan nutrisi tambahan. Meskipun demikian, suplemen tetap tidak bisa menggantikan vitamin, mineral, dan nutrisi dari bahan makanan asli. Maka dari itu suplemen dianjurkan untuk dikonsumsi saat dibutuhkan saja (Lidia et al., 2020).

Suplemen yang dikonsumsi informan untuk mengatasi dan meringankan gejala masuk angin adalah vitamin C. Vitamin C termasuk suplemen yang berperan sebagai antioksidan dan membantu produksi kolagen dan zat lainnya hingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh juga melawan mikroorganisme penyebab infeksi (Widiyanto et al., 2022). Masuk angin membuat penderita merasa letih yang dapat berujung pada penurunan kekebalan tubuh. Maka tidak heran jika informan mengonsumsi vitamin C saat diserang masuk angin

b. Obat

Obat merupakan suatu zat ataupun benda yang dikonsumsi bertujuan untuk menjaga kesehatan serta mencegah dan menyembuhkan penyakit (Rahayuda, 2016). Obat yang diproduksi oleh perusahaan farmasi ditandai jenisnya berdasarkan logo yang biasanya ada pada kemasan obat. Terdapat tujuh jenis obat dalam penelitian Rahayuda (2016), meliputi empat jenis obat konvensional atau modern dan tiga jenis obat herbal.

Obat-obatan yang digunakan informan untuk masuk angin terdiri dari obat konvensional serta obat herbal. Obat konvensional yang dikonsumsi informan yaitu Ultraflu, Neozep Forte, dan Panadol. Sedangkan obat herbal yang dikonsumsi informan adalah Tolak Angin dan Antangin.

Ultraflu merupakan obat yang berguna untuk mengatasi gejala-gejala flu seperti, hidung tersumbat, bersin-bersin, sakit kepala, sakit tenggorokan, dan demam. Kandungan obat ini adalah paracetamol, phenylpropanolamine HCl, dan chlorpheniramine maleate. Obat ini berfungsi sebagai analgesik-antipiretik yang meringankan sakit kepala serta demam, dekonjestan hidung yaitu melegakan hidung tersumbat, dan antihistamin yaitu sebagai penghambat zat-zat pemicu alergi yang dapat meringankan bersin-bersin (Klikdokter, 2022). Ultraflu masuk ke dalam golongan obat bebas terbatas dengan logo lingkaran biru dengan garis tepi hitam.

Neozep Forte merupakan obat yang berperan sebagai antihistamin, analgesik, dan antipiretik dengan kandungan paracetamol, phenylpropanolamine HCl, salicylamide, dan chlorpheniramine maleate. Kandungan-kandungan tersebut berfungsi sebagai peringan rasa nyeri, penurun demam, serta penghambat zat-zat alergi penyebab bersin-bersin (Klikdokter, 2023a). Neozep Forte termasuk ke dalam golongan obat bebas terbatas dengan logo longkaran biru dengan garis tepi hitam. Panadol adalah suatu obat yang mengandung paracetamol 500 mg, berfungsi untuk meredakan rasa nyeri dan menurunkan demam (Klikdokter, 2023b). Obat ini termasuk dalam golongan obat bebas dengan logo lingkaran hijau dengan garis tepi hitam.

Tolak Angin merupakan obat herbal yang mengandung buah adas, kayu ules, daun cengkeh, jahe, daun mint, minyak *peppermint*, dan madu yang dapat bermanfaat untuk mengatasi gejala-gejala umum masuk angin yang meliputi mual, perut kembung, dan sakit perut (Alodokter, 2023b). Antangin adalah obat herbal yang fungsinya kurang lebih sama dengan Tolak Angin, namun mengandung beberapa bahan yang berbeda. Antangin mengandung jahe, daun sembung, ginseng, peppermint, akar manis, biji pala, meniran, kunyit, daun mint, royal jelly, dan madu (Alodokter, 2023a). Dua obat di atas termasuk ke dalam golongan Obat Herbal Terstandar (OHT) dengan logo tiga tanda bintang (*) berwarna hijau muda dalam lingkaran kuning dan garis tepi hijau tua.

4) Terapi Komplementer

Terapi komplementer merupakan suatu usaha pengobatan yang bersifat pelengkap atau pengganti dari terapi medis dan biasanya dilakukan karena kebutuhan masyarakat akan kesehatan dengan harapan untuk mendapatkan

kesembuhan dari penyakitnya dalam jangka waktu yang lebih singkat (Suryani & Sianturi, 2013). Menurut NCCAM (National Center for Complementary and Alternative Medicine) dalam Hidayat (2019), terapi komplementer dapat diklasifikasikan menjadi lima, yaitu mind-body therapy yaitu teknik yang digunakan untuk meningkatkan kapasitas pikiran yang mempengaruhi fungsi tubuh, biological based therapy yaitu terapi menggunakan zat-zat dari alam, manipulative and body based therapy yaitu terapi berdasarkan menggerakkan satu atau lebih anggota tubuh, energy therapy yaitu terapi yang berfokus pada energi yang diyakini melingkungi dan menembus tubuh, dan system of care yaitu sistem perawatan yang dibangun berdasarkan teori yang berkembang terpisah dari sistem Barat. Beberapa jenis terapi digunakan yang termasuk ke dalam terapi komplementer adalah pijat, minyak, kerokan, tidur, dan mandi.

Berdasarkan kategori-kategori terapi komplementer di atas menurut Hidayat (2019), upaya terapi yang dilakukan remaja generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro dapat dikelompokkan sebagaimana berikut:

a. *Manipulative and Body Based Therapy*

Terapi komplementer jenis ini adalah sistem terapi yang menggunakan manipulasi manual untuk menggerakkan satu atau lebih dari bagian tubuh, dilakukan dengan maksud mengatasi ketidakseimbangan struktural atau sistematis dari tulang dan sendi serta sistem sirkulasi. Terapi yang digunakan informan dalam mengatasi masuk angin yang termasuk dalam kategori manipulative and body based therapy adalah pijat dan kerokan disertai atau tanpa minyak yang termasuk sebagai praktik pijat, serta tidur dan mandi yang termasuk sebagai relaksasi.

Pijat adalah suatu proses menekan, menggosok, dan memanipulasi jaringan otot untuk melancarkan sirkulasi darah serta memberikan efek relaksasi pada otot yang tegang. Pijat menjadi salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman karena nyeri otot yang dapat disebabkan oleh masuk angin. Otot yang tegang saat dipijat akan menjadi lebih rileks sehingga melancarkan peredaran darah dan seringkali menyebabkan sendawa (Hellosehat, 2022). Maka dari itu, pijat di mata orang awam menjadi salah satu cara untuk mengeluarkan angin yang terperangkap dalam tubuh sehingga masuk angin dapat sembuh. Pijat dapat dilakukan dengan

atau tanpa minyak. Cara yang paling umum digunakan oleh informan yaitu pijat dengan menggunakan minyak, terutama pada bagian perut.

Kerokan merupakan salah satu sistem pijat yang sudah ada sejak lama di Indonesia, bahkan termasuk salah satu yang paling tua. Kerokan biasa dilakukan pada area punggung pasien dengan menggunakan benda pipih yang digosokkan pada punggung setelah diolesi dengan minyak sebelumnya. Tidak berbeda jauh dengan pijat biasa, kerokan juga memiliki manfaat serupa bagi pasien untuk memperoleh kesembuhan dari masuk angin. Kerokan dapat membuka pembuluh darah yang juga memberikan sensasi hangat dan membuat area kulit yang dikerok menjadi kemerahan. Makin merah, artinya makin banyak angin dalam tubuh pasien. Meski dihiasi rasa sakit, kerokan tetap menjadi langkah alternatif untuk dapat bebas dari masuk angin (Kenseimassage, 2023).

Minyak yang merupakan pelengkap ritual pijat dan kerokan juga dapat digunakan sendiri untuk mengatasi masuk angin dengan cara diolesi di bagian tubuh tertentu, biasanya perut. Minyak dapat memberikan sensasi hangat, seperti pijat, dapat melancarkan sirkulasi darah terutama pada bagian pencernaan sehingga dapat menyebabkan sendawa.

Cara yang termasuk dalam kategori terapi komplementer ini adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu kegiatan untuk melemaskan otot-otot tubuh yang berguna untuk mengurangi rasa tegang pada otot. Relaksasi memiliki banyak manfaat, yaitu untuk membantu menghindari sakit kepala akibat stres, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan semangat seseorang (Aufar & Raharjo, 2020). Berdasarkan hasil wawancara, metode penyembuhan yang termasuk relaksasi adalah tidur dan mandi.

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting dan memiliki pengaruh besar terhadap tubuh, sama halnya seperti pola makan sehat dan olahraga rutin. Waktu tidur orang dewasa idealnya tujuh hingga sembilan jam setiap harinya. Tidur yang cukup dapat memberikan banyak manfaat, yaitu meningkatkan produktivitas, memperbaiki suasana hati, meningkatkan daya ingat, memperkuat sistem imun tubuh, dan menghilangkan stres (Alodokter, 2022). Dengan sekian banyak manfaatnya, mandi dapat termasuk sebagai relaksasi. Pikiran dan tubuh yang lelah akibat stres dan kelelahan dapat hilang dengan tidur. Tidur, selain

merupakan kebutuhan dasar manusia, dibutuhkan lebih banyak saat tubuh sedang kurang sehat. Saat tidur, fungsi-fungsi tubuh bekerja lebih baik karena meningkatnya imunitas sehingga dapat melawan berbagai gangguan dari luar penyebab sakit. Maka dari itu, tidur menjadi salah satu cara paling mudah dan murah yang menjadi pilihan informan dalam mengatasi masuk angin.

Mandi merupakan suatu kegiatan membersihkan tubuh dari kotoran menggunakan sabun dan air yang berfungsi untuk menghilangkan bau dan kotoran serta sel-sel kulit mati. Selain itu, mandi juga memiliki manfaat untuk melancarkan peredaran darah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kualitas tidur, dan membantu untuk mengurangi stres yang artinya mandi dapat termasuk sebagai kegiatan relaksasi (Brier & Lia Dwi Jayanti, 2020). Oleh sebab itu dapat dipahami mengapa informan menjadikan mandi sebagai salah satu cara untuk membuat tubuh pulih dari serangan masuk angin.

b. *Biological Based Therapy*

Jenis terapi komplementer yang satu ini adalah terapi yang berdasarkan zat-zat biologis dengan menggunakan bahan-bahan alami. Dalam hal ini, upaya penyembuhan terpilih yang termasuk dalam biological based therapy adalah dengan menggunakan obat herbal. Obat herbal yang digunakan informan yaitu Obat Herbal Terstandar (OHT) berbasis bahan alami yang bermerek Tolak Angin dan Antangin.

4. Sumber Pengetahuan

Generasi Z tumbuh besar bersama teknologi dan informasi yang melimpah dalam waktu cepat, berpengaruh cukup besar terhadap cara pandangnya terhadap suatu hal yang ada pada masyarakat, salah satunya masuk angin. Di satu sisi, mereka merasa masuk angin itu nyata keberadaannya. Mereka merasakan sendiri dan itulah yang selama ini didengar dari orang-orang di lingkungannya, khususnya dari para orang tua. Namun, di sisi lain informasi yang didapat dari luar seperti artikel, video, dan unggahan informasi yang sebagian besar ada di internet berkata lain.

Pengetahuan diperoleh dengan berbagai cara dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang ada saat proses pengetahuan didapatkan. Beberapa informan bercerita bahwa hal-hal tentang masuk angin diketahui karena itulah yang diucapkan orang tua mereka.

Menurut informan lain, selain melalui orang tua, pengetahuan seputar masuk angin juga diperoleh melalui hal-hal yang berjalan dalam pikirannya sendiri. Beberapa hal yang telah diceritakan informan di atas juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya pengalamannya sendiri. Faktor lain juga mengambil peran dalam urusan pengetahuan soal masuk angin ini, yaitu paparan informasi yang didapatkan informan melalui buku dan/atau internet.

Meskipun informasi seputar masuk angin awalnya diperoleh melalui orang yang kedudukan kekuasaannya di atas informan, setelah beranjak dewasa beberapa informan menemukan fakta lain soal masuk angin baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Hal ini cukup berpengaruh terhadap pemahaman informan soal masuk angin. Informasi tentang satu hal yang sama menyerang dari dua sudut pandang berbeda secara bersamaan. Wajar saja jika hal ini membuat informan mempertanyakan kembali akan kenyataan masuk angin yang sesungguhnya. Meskipun demikian, karena bekal informasi masuk angin dari orang tua mengenai apa itu masuk angin dan bagaimana gejala masuk angin tetap dirasakan oleh para informan, masuk angin tidak serta-merta diinvalidasi keberadaannya, meskipun dua pendapat yang membuat ragu itu tetap ada di benak mereka.

Demikianlah serba-serbi masuk angin dapat dipahami oleh generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro. Dengan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada Generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro, pengetahuan tentang masuk angin diperoleh melalui cara otoritas atau kekuasaan yaitu melalui orang tua dan melalui jalan pikiran. Pengetahuan akan masuk angin pada Generasi Z di Perumahan Pondok Jaya juga dipengaruhi oleh faktor pengalaman dan paparan informasi.

D. Kesimpulan

Keadaan sakit adalah hal yang wajar dialami oleh manusia, tidak terkecuali generasi Z. Meskipun generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro tinggal di wilayah dengan keadaan lingkungan yang cukup baik dan minim risiko, sakit tetap dialami juga dipengaruhi oleh gaya hidup mereka.

Penyakit sehari-hari yang sering dirasakan oleh generasi Z adalah masuk angin. Masuk angin adalah suatu istilah yang umum digunakan untuk menggambarkan kondisi tubuh yang sedang kurang sehat. Gejala khas masuk angin ialah perut kembung, nyeri otot, dan sakit kepala. Masuk angin yang merupakan

suatu konsep folk-natural thinking dan identik dengan pemikiran tradisional ternyata masih ditemui juga pada kehidupan generasi Z yang tinggal di wilayah perkotaan. Padahal, masyarakat kota identik dengan ciri khasnya yang lebih mementingkan pengetahuan ilmiah dari pada mitos, ditambah generasi Z yang tumbuh besar bersama internet dan teknologi. Hal ini menjadi sesuatu yang mempengaruhi pengetahuan generasi Z tentang masuk angin.

Masuk angin yang tidak dikenal dalam dunia medis namun tetap dialami sendiri membuat hal ini menjadi pembicaraan yang membingungkan bagi generasi Z. Meskipun demikian, masuk angin mau tidak mau tetap diterima. Toh, mereka mengalami sendiri eksistensi masuk angin. Maka dari itu generasi Z memiliki cara-cara untuk mencegah dan mengatasinya bila kedatangan masuk angin. Segala informasi yang dipunyai generasi Z didapatkan dari orang tua dan melalui jalan pikiran mereka. Faktor-faktor pengalaman dan paparan informasi turut mempengaruhi pengetahuan generasi Z di Perumahan Pondok Jaya Bintaro soal masuk angin.

Kajian sebelumnya memaparkan bahwa masuk angin merupakan suatu penyakit yang dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan yang terjadi dalam tubuh manusia. Hal ini sejalan dengan temuan peneliti di lapangan, yaitu ketidakseimbangan gaya hidup yang dimiliki oleh generasi Z menyebabkan adanya gangguan pada tubuh mereka, sehingga menimbulkan gejala-gejala penanda tubuh sedang kurang sehat, yang disebut sebagai masuk angin. Soal masuk angin dalam dunia medis yang sebetulnya hanya flu biasa atau common cold, masih menjadi pembicaraan paradoks di lingkungan generasi Z karena beberapa gejala masuk angin yang dirasa memang seperti flu, namun gejala lainnya bukan gejala flu.

Terlepas dari debat kusir tiada akhir generasi Z soal keberadaan masuk angin, tidak dapat dipungkiri bahwa istilah “masuk angin” kian erat dengan kehidupan mereka. Mau bagaimana pun, masuk angin tetap juara menjadi istilah warisan untuk menggambarkan satu atau gabungan gejala suatu penyakit. Apapun sakitnya, masuk angin sebutannya. Semua menjadi masuk akal karena masuk angin memang bukan penyakit yang berdiri sendiri, namun istilah untuk menggambarkan berbagai gejala penyakit apapun. Semua gejala awal dari berbagai penyakit dapat saja didefinisikan sebagai masuk angin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2023a). *Antangin*. Alodokter.Com. 17-03-23
- Alodokter. (2023b). *Tolak Angin*. Alodokter.Com.
- Anggoro, F. K., & Jee, B. D. (2021). The Substance of Cold: Indonesians' Use of Cold Weather Theory to Explain Everyday Illnesses. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.734044>
- Foster, G. M., & Anderson, B. G. (2013). *Antropologi Kesehatan*. Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Jamaludin, A. N. (2015). Sosiologi Perkotaan Memahami Masyarakat Kota dan Problematikanya. In *Sosiologi Perkotaan*. CV PUSTAKA SETIA.
- Klikdokter. (2022). *Ultraflu*. Klikdokter.Com. <https://www.klikdokter.com/obat/obat-batuk-pilek-dan-flu/ultraflu>
- Klikdokter. (2023a). *Neozep Forte*. Klikdokter.Com. <https://www.klikdokter.com/obat/obat-batuk-pilek-dan-flu/neozep-forte>
- Klikdokter. (2023b). *Panadol*. Klikdokter.Com.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Suhartono, S. (2020). *Filsafat Ilmu Pengetahuan: Persoalan Eksistensi dan Hakikat Ilmu Pengetahuan*. Ar-Ruzz Media.
- Triratnawati, A. (2011). Masuk Angin dalam Konteks Kosmologi Jawa. *Humaniora*, 23(3), 326–335. <https://doi.org/10.22146/jh.v23i3.1033>
- Utami, T. N., & Harahap, R. A. (2019). *Sosioantropologi Kesehatan: Integrasi budaya dan Kesehatan*. Prenadamedia Group.