



EDUKASI MENGENAI TIPS MENGENDALIKAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI COVID-19 DI KABUPATEN OGAN ILIR

Ayu Dekawaty¹, Imardiani²

^{1,2}Prodi PSIK Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang,
email: nyimasayudekawaty@gmail.com, imaru.diani11@gmail.com

Abstrak

Covid-19 merupakan penyakit menular yang berarti dapat menyebar, baik secara langsung maupun tidak langsung dari satu orang ke orang lain. Kondisi ini menyerang sistem pernapasan seperti hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Dengan adanya virus *covid-19* di Indonesia saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat di berbagai bidang, seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan. Keadaan tersebut menjadikan krisis global yang bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik, namun juga secara mental. Kondisi psikologis yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah rasa cemas apabila tertular. Hal tersebut tentu saja menjadi permasalahan yang harus diatasi sehingga dampak buruk akibat kecemasan tidak akan terjadi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi yang dapat mengontrol terjadinya kecemasan menghadapi covid-19. Penulis menyebarkan informasi mengenai pedoman yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan mengenai Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19".khususnya kepada orang sehat agar terhindari dari gejala psikososial, khususnya kecemasan. Dari hasil pengkajian awal didapatkan data responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 28%, cemas sedang 68%, serta cemas berat sebanyak 4%. Tingkat kecemasan menjadi berkurang setelah responden diberikan intervensi berupa edukasi mengenai tips dan trik menghadapi kecemasan menggunakan media banner dan leaflet, sehingga tingkat kecemasan responden menjadi cemas ringan sebanyak 62% dan cemas sedang 38%. Edukasi merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, khususnya dalam menghadapi covid-19.

Kata kunci: edukasi, tips, kecemasan, covid-19, edukasi kecemasan, kecemasan covid-19

EDUCATION ON TIPS CONTROLLING ANXIETY IN FACING COVID-19 IN OGAN ILIR

Abstract

Covid-19 is an infectious disease which means it can spread, either directly or indirectly, from one person to another. This condition attacks the respiratory system such as the nose, throat, and lungs. With the Covid-19 virus in Indonesia currently having an impact on all people in various fields, such as social, economic, tourism and education. This situation has created a global crisis that not only threatens public health physically, but also mentally. The most common psychological condition experienced by the community is anxiety when infected. This is of course a problem that must be overcome so that the negative effects of anxiety will not occur. The purpose of this activity is to provide education that can control the occurrence of anxiety in dealing with COVID-19. The author disseminates information regarding the guidelines made by the Ministry of Health regarding Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in the Covid-19 Pandemic", especially to healthy people in order to avoid psychosocial symptoms, especially anxiety. From the results of the initial study, data obtained from respondents who experienced mild anxiety as much as 28%, moderate anxiety 68%, and severe anxiety as much as 4%. The level of anxiety was reduced after respondents were given intervention in the form of education about tips and tricks to deal with anxiety using banners and leaflets, so that the level of anxiety of respondents became mild anxiety as much as 62% and moderate anxiety as much as 38%. Education is one of the interventions that can be used to overcome anxiety, especially in the face of COVID-19.

Keyword: education, tips, anxiety, covid-19, anxiety education, anxiety covid-19



PENDAHULUAN

Covid-19 yaitu penyakit menular yang di sebabkan oleh coronavirus dengan gejala yang umum seperti demam, kelelahan, batuk, kejang, dan diare (WHO, 2020). Seorang pasien dengan pneumonia misterius dilaporkan pertama kali di Wuhan Cina pada Tahun 2019 (Phelan, Kataz & Gostin.,2020). Virus ini dinamakan dengan sindrom pernapasan akut parah *coronavirus 2* (SARS-CoV-2) dan dapat bergerak cepat dari manusia ke manusia lainnya melalui kontak langsung (Fadli et al., 2020).

Covid-19 merupakan penyakit menular yang berarti dapat menyebar, baik secara langsung maupun tidak langsung dari satu orang ke orang lain. Kondisi ini menyerang sistem pernapasan seperti hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Rumitnya penanganan wabah, belum ditemukannya obat untuk penyembuhan pasien *covid-19* serta terbatasnya alat pelindungan (APD) untuk tenaga kesehatan membuat pemerintah menerapkan kebijakan ketat untuk memutus rantai penyebaran *covid-19* (Mustakim, 2020).

Dengan adanya virus *covid-19* di Indonesia saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat. Dampak virus *covid-19* terjadi di berbagai bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan. Surat edaran (SE) yang dikeluarkan pemerintah pada tanggal 18 maret 2020 menegaskan segala kegiatan dalam dan di luar ruangan pada semua sektor sementara waktu di tunda demi mengurangi penyebaran *covid-19*. Keadaan tersebut menjadikan krisis global yang bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik, namun juga secara mental (Sari, 2020).

Banyak negara di dunia telah melaporkan kasus infeksi yang dikonfirmasi, sehingga masalah kesehatan global ini dengan cepat menjadi pandemi (Vafaei et al., 2020). Jumlah kasus positif dan kematian akibat pandemi Covid-19 semakin meningkat. Munculnya pandemi telah memberikan tekanan pada semua sektor masyarakat. Meski sejauh ini belum ada kajian sistematis mengenai dampak COVID 19 terhadap kesehatan jiwa, namun banyak penelitian terkait pandemi yang menunjukkan bahwa hal tersebut berdampak negatif pada kesehatan jiwa (Kemenkes RI, 2020).

Seperti pandemi lainnya, penyakit yang disebabkan oleh virus korona diperkirakan akan menimbulkan masalah kesehatan mental yang serius di kalangan masyarakat dan tenaga medis, serta menimbulkan kerugian ekonomi yang sangat besar di seluruh dunia (Sögüt et al., 2020). *Covid-19* menyebabkan depresi, kecemasan, dan ketakutan di seluruh China (Chandola et al., 2020). Begitu banyak berita buruk yang di terima membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat dan bahkan lingkungan sekitarnya (Sari, 2020).



Kondisi psikologis yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah rasa cemas apabila tertular (Fitria, 2020).

Data WHO pada tanggal 4 Februari 2020 menyebutkan total pasien secara global yang terdiagnosa positif *covid-19* berjumlah 103.631.793 dan 2.251.613 jiwa meninggal dunia (WHO, 2020). Data *covid-19* di Indonesia pada waktu yang bersamaan yaitu berjumlah 1.123.105 pasien yang terkonfirmasi positif *covid-19* dan sebanyak 31.001 jiwa meninggal dunia (Kemkes, 2020). Provinsi Sumatera Selatan sebagai salah satu daerah yang memiliki tingkat konfirmasi positif tinggi didapatkan data sampai tanggal 3 Februari 2021 sebanyak 35.306 kasus dengan jumlah pasien yang meninggal sebanyak 711 jiwa (Pemprov Sumsel, 2020). Sedangkan Kabupaten Ogan Ilir sebagai kabupaten yang dekat dengan ibukota Provinsi Sumatera Selatan sampai dengan tanggal 4 Februari 2021 tercatat data pasien yang terkonfirmasi positif sebanyak 188 kasus, 10 orang meninggal, dan 898 kasus suspek (Pemkab Ogan Ilir, 2020).

Kecemasan adalah kondisi yang wajar apabila berada pada tingkat ringan dan sedang, namun akan menimbulkan masalah apabila sudah berada pada tingkat berat dan panik. Tindakan awal yang tepat perlu diberikan pada seseorang yang mengalami kecemasan agar tidak timbul masalah Kesehatan lainnya. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat diberikan adalah dengan membangun hubungan saling percaya, kesadaran diri, melindungi klien, memodifikasi lingkungan, serta memotivasi kegiatan. Sedangkan cara lain yang dapat diberikan adalah dengan pendidikan kesehatan, mengenal ansietas, mengembangkan pemahaman tentang ansietas, belajar cara-cara baru untuk menghadapi ansietas, latihan rileksasi, biofeedback, dan desentisasi sistematis (Stuart, 2016).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada Tahun 2020 telah mengeluarkan “Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19”. Pada pedoman tersebut secara rinci berisi mengenai pedoman dukungan Kesehatan jiwa pada orang sehat, orang tanpa gejala (OTG), orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), pasien konfirmasi covid-19, serta pada kelompok rentan. Pada kesempatan kali ini penulis berharap dapat menyebarkan informasi mengenai pedoman tersebut khususnya kepada orang sehat agar terhindari dari gejala psikososial, khususnya kecemasan.

MASALAH



Tingginya kasus *covid-19* di Sumatera Selatan, khususnya di Kabupaten Ogan Ilir membuat masyarakat takut untuk melakukan berbagai aktivitas. Begitu banyak berita buruk yang di terima membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat dan bahkan lingkungan sekitarnya (Sari, 2020). Kondisi psikologis yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah rasa cemas apabila tertular (Fitria, 2020).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir, dan disertai respon fisik berupa pusing, jantung berdetak kencang, serta naiknya tekanan darah. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang berat tidak sejalan dengan kehidupan. Kecemasan ringan dan sedang dapat meningkatkan kapasitas seseorang, sedangkan kecemasan tingkat berat dan panik dapat melumpuhkan atau menurunkan kapasitas seseorang (Stuart, 2016).

Keadaan psikologis tersebut akan memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang serta akan menurunkan kapasitas individu dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut tentu saja menjadi permasalahan yang harus diatasi sehingga dampak buruk akibat kecemasan tidak akan terjadi.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas:

1. Persiapan

Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan meliputi rancangan kegiatan yang dilakukan, pembagian tugas pada saat pelaksanaan kegiatan (tugas ketua, anggota dan tim pelaksana yang dibantu oleh mahasiswa). Setelah semua persiapan selesai ketua pelaksana juga menyiapkan surat izin dilanjutkan dengan melakukan koordinasi dengan pemerintah kabupaten, menyampaikan surat izin dan menjelaskan tujuan dan prosedur kegiatan serta membuat kontrak kegiatan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilakukan di Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir yang menjadi daerah binaan Praktik kerja Lapangan Terpadu (PKLT) IKesT Muhammadiyah Palembang dengan memberikan edukasi berupa “Tips Mengendalikan Kecemasan dalam Menghadapi *Covid-19*” dengan media *standing banner* untuk melakukan edukasi aktif serta membagikan *leaflet* untuk proses edukasi pasif. Pelaksanaan evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner kecemasan sebelum dan setelah edukasi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan diawali dengan menyebarkan kuesioner berisi tentang Kecemasan Menghadapi COVID-19 yang berisi 14 pertanyaan. Dari hasil data yang didapat, warga mengalami cemas ringan sebanyak 28%, cemas sedang 68%, serta cemas berat sebanyak 4%. Peserta pre test berjumlah 20 responden dengan menggunakan metode penyebaran kuesioner Kecemasan Menghadapi COVID-19 di Perum. Taman Gading I dan Taman Pancasila Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. Setelah melakukan Pre test, lalu dilakukan implementasi pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan tentang “Edukasi Tips dan Trik Mengatasi Kecemasan Menghadapi COVID-19”. Penyuluhan dilakukan dengan cara *door to door* karena masa pandemic. Pada saat penyuluhan berjalan peserta tampak mendengarkan dengan baik dan aktif. Peserta implementasi berjumlah 20 orang dengan cara *door to door* dengan meletakkan banner dan memberikan leaflet. Setelah dilakukan implementasi selanjutnya dilakukan post test dengan cara menyebarkan kembali kuesioner untuk mengetahui perbedaan dari dilakukannya pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan terkait dengan masalah takut dan cemas menghadapi Covid-19. Dari hasil data yang didapat terdapat perubahan tingkat kecemasan menjadi cemas ringan sebanyak 62% dan cemas sedang 38%.

Selanjutnya Pemateri menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peserta, dan pemateri akan memberikan pertanyaan kembali kepada peserta terkait dengan materi yang telah disampaikan. Selanjutnya pemateri menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peserta, dan pemateri memberikan pertanyaan kembali kepada peserta terkait dengan materi yang telah disampaikan. Pemateri meminta peserta menyebutkan 4 cara mengatasi kecemasan yang telah disebutkan. 80% dapat menjawab pertanyaan pemateri dengan benar.

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir, dan disertai respon fisik berupa pusing, jantung berdetak kencang, serta naiknya tekanan darah. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang berat tidak sejalan dengan kehidupan. Kecemasan ringan dan sedang dapat meningkatkan kapasitas seseorang, sedangkan kecemasan tingkat berat dan panik dapat melumpuhkan atau menurunkan kapasitas seseorang (Stuart, 2016).

Target capaian dari program pengabdian masyarakat ini sejalan dengan upaya pemerintah (khususnya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia) yang merujuk kepada Kebijakan



Badan Kesehatan Dunia (WHO) yaitu masyarakat dapat menghadapi *covid-19* dengan sehat jiwa dan psikososial.

KESIMPULAN

Krisis global yang dialami oleh masyarakat akibat Covid-19 bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik, namun juga secara mental. Kondisi psikologis yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah rasa cemas apabila tertular. Dari hasil pengkajian awal didapatkan data responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 28%, cemas sedang 68%, serta cemas berat sebanyak 4%. Tingkat kecemasan menjadi berkurang setelah responden diberikan intervensi berupa edukasi mengenai tips dan trik menghadapi kecemasan menggunakan media banner dan leaflet, sehingga tingkat kecemasan responden menjadi cemas ringan sebanyak 62% dan cemas sedang 38%. Peningkatan pengetahuan responden dinilai dengan menanyakan kepada responden mengenai materi yang diberikan dengan hasil 80% responden menjawab pertanyaan pemateri dengan benar.

Kecemasan yang dialami oleh masyarakat secara umum adalah karena kurangnya pengetahuan mengenai informasi Covid-19, sehingga perlu adanya kegiatan yang berisi pengetahuan mengenai informasi Covid-19 serta gejala psikologis yang mengikutinya. Selain itu perlu berdasarkan data hasil wawancara dengan masyarakat diperlukan juga informasi mengenai cara mengatasi kecemasan masyarakat melakukan vaksinasi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini didanai oleh IKesT Muhammadiyah Palembang. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu sehingga semua proses kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9616/5058>
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
- Fitria, L. Ifdil. 2020. *Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 6(1):1-4



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). www.kemkes.go.id
- Mustakim. 2020. *Efektifitas Pembelajaran daring menggunakan Media Online Selama pandemic Covid-19 Pada Mata Pelajaran matematika*. Journal of Islamic Education. 2(1): 1-12
- Oktawirawan, D.H. 2020. *Faktor Pemicu kecemasan Siswa Dalam melakukan Pembelajaran daring Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. 20(2):541-544.
- Pemerintak Kabupaten Ogan Ilir. (2020). www.oganilirkab.go.id
- Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan. (2020). www.sumselprov.go.id
- Santoso, A. Dkk. 2020. *Tingkat Depresi mahasiswa Keperawatan Di Tengah wabah COVID-19*. Journal of Holistic Nursing and health Science. 3(1):1-8.
- Sari, I.P. Dkk. 2020. *Sosialisasi Mengatasi Mental health Terdampak COVID-19 Melalui Video Edukasi*. Jurnal Abdida. 1(5): 458-465
- Stuart, (2012). *Keperawatan Jiwa* : Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS.
- Stuart, Gail W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku I*. (Keliat, BA., Pasaribu J; alihbahasa). Mosby: Elsevier
- Stuart, Gail W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku II*. (Keliat, BA., Pasaribu J; alih bahasa). Mosby: Elsevier
- Wattimena, I. (2018). *Kedokteran Keluarga: Menumbuhkan Suasana Positif Dalam Keluarga Melalui Psikologi Kesehatan Untuk Mencapai Kesejahteraan Yang Optimal*. *Jurnal Widya Medika*, 4(1), 55–60. <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/JWM/article/view/1809>
- Word Health Organization. (2020). www.who.int