

# Edukasi Cara Mengatasi Ansietas Saat Pandemi Covid 19 pada Kader Kesehatan

Sri Laela  
Akademi Keperawatan Hermina Manggala Husada  
[sriela13@gmail.com](mailto:sriela13@gmail.com)

## ABSTRAK

Pandemi Covid 19 menyebabkan masyarakat mengalami masalah psikososial berupa rasa khawatir, cemas dan takut, hal tersebut di kenal dengan istilah ansietas. Ansietas merupakan gangguan psikososial yang sering terjadi pada setiap individu ketika berada dalam situasi yang mengancam. Penghentian pikiran merupakan terapi yang bertujuan untuk memutuskan pikiran negatif yang mengganggu. Terapi ini membantu klien mengatasi masalah ansietas, membantu klien untuk mampu memutuskan pikiran negatif atau maladaptif yang sering muncul. Kader merupakan warga tenaga sukarela dalam bidang kesehatan yang langsung dipilih oleh dan dari para masyarakat yang tugasnya membantu dalam pengembangan kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Kader tentang cara mengatasi ansietas di masa pandemic Covid 19. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan *pre-test* dan *post-test* melalui kuesioner untuk melihat tingkat pengetahuan Kader. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai *pre-test* sebesar 64,7% menjadi 97,2% pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini efektif untuk meningkatkan kemampuan Kader dalam mengatasi ansietas.

**Kata kunci** : ansietas, Kader, penghentian pikiran

## ABSTRACT

*The Covid 19 pandemic has caused people to experience psychosocial problems in the form of worry, anxiety and fear, this is known as anxiety. Anxiety is a psychosocial disorder that often occurs in every individual when in a threatening situation. Thought cessation is a therapy that aims to cut off disturbing negative thoughts. This therapy helps clients overcome anxiety problems, helps clients to be able to decide negative or maladaptive thoughts that often arise. Cadres are voluntary workers in the health sector who are directly selected by and from members of the public whose job is to assist in the development of public health. This community service activity aims to increase Cadres' knowledge about how to deal with anxiety during the Covid 19 pandemic. In this community service activity a pre-test and post-test were carried out via questionnaires to see the level of knowledge of Cadres. The results of the pre-test and post-test showed that there was an increase in knowledge with a pre-test score of 64.7% to 97.2% in the post-test. This shows that this educational activity is effective in increasing the ability of Cadres to overcome anxiety.*

**Keywords:** *anxiety, Cadres, thought stopping*

## 1. PENDAHULUAN

Covid 19 merupakan penyakit menular yang penyebarannya sangat cepat dan dapat menyebabkan kematian. Penyebab Covid 19 adalah Sars-Cov 2, virus yang berukuran sangat kecil apabila masuk ke dalam saluran pernafasan dapat mengakibatkan kerusakan alveoli paru, sehingga klien mengalami gagal nafas yang berakhir dengan kematian. Penyakit covid 19 disebut *emerging infectious disease* (EIDs) yang menjadi kekhawatiran khusus dalam kesehatan masyarakat, karena penyakit ini selain menyebabkan kematian,

juga membawa dampak sosial dan perubahan ekonomi yang sangat besar (Kemenkes RI, 2020)

Secara global sebanyak 2.471.136 pasien terkonfirmasi positif dan 169.006 orang (6,8%) meninggal akibat infeksi Covid 19 (WHO, 2020) Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sampai dengan tanggal 22 Juni 2020 sebanyak 46.845 terkonfirmasi corona, 18.735 sembuh dan sebanyak 647 orang (8,3%) meninggal akibat virus corona. DKI Jakarta provinsi dengan kasus corona terbanyak yaitu 3517 disusul Jawa Barat dengan jumlah kasus terkonfirmasi

sebanyak 784 orang, propinsi dengan jumlah kasus terbanyak ketiga adalah Jawa Timur dengan 664 dan disusul Jawa tengah dengan jumlah kasus terkonfirmasi sebanyak 538 kasus.

Pandemi Covid 19 menyebabkan masyarakat mengalami masalah psikososial berupa rasa khawatir, cemas dan takut. Dalam ilmu keperawatan hal tersebut di kenal dengan istilah ansietas. Ansietas merupakan gangguan psikososial yang sering terjadi pada setiap individu (Videbeck, 2017). Ansietas adalah perasaan ketakutan yang menyeluruh, tidak menyenangkan, seringkali disertai gejala otonomik seperti nyeri kepala, jantung berdebar, gangguan lambung ringan maupun berkeringat.

Penghentian pikiran merupakan terapi yang bertujuan untuk memutuskan pikiran negatif yang mengganggu (Stuart & Keliat, 2016). Terapi ini membantu klien mengatasi masalah ansietas, membantu klien untuk mampu memutuskan pikiran negatif atau maladaptif yang sering muncul. Terapi penghentian pikiran merupakan salah satu dari terapi perilaku yang digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir. Kebiasaan berpikir dapat membentuk perubahan perilaku, dengan satu pikiran otomatis saja dapat memberi petunjuk kepada pikiran – pikiran lain yang mengancam. Penghentian pikiran digunakan dengan berbagai cara menolong klien untuk tenang dan berhenti memikirkan pikiran yang tidak menyenangkan dan sifatnya mengancam. Hasil penelitian (Laela et al., 2018) menyebutkan bahwa terapi penghentian pikiran efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu dalam menjalani kehamilan di masa pandemi Covid 19.

Kader kesehatan mempunyai peran besar dalam upaya meningkatkan kesehatan warganya. Kader kesehatan adalah pihak dari masyarakat yang merupakan lini terdepan dalam membantu masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatan termasuk masalah psikososial.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat sebagai bentuk aplikasi dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, yaitu Edukasi cara mengatasi ansietas di masa pandemic Covid 19 pada Kader Kesehatan di Kelurahan Cipinang Besar Utara, Jakarta Timur.

## 2. PERMASALAHAN

Apakah Kader Kesehatan di Wilayah Kelurahan Cipinang Besar Utara, Jakarta Timur, mengetahui tentang ansietas di masa pandemic Covid 19 dan cara mengatasinya ?

## 3. METODOLOGI

Program Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Senin, 05 Juni 2021 bertempat di Wilayah Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara, Jakarta Timur.

Protokol kesehatan selalu diprioritaskan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan kegiatan penyuluhan berjalan aman dan tidak membahayakan lingkungan sekitar. Dalam kegiatan ini, semua peserta yang hadir menerapkan prosedur kesehatan dengan memakai masker selama acara berlangsung, menjaga jarak antar peserta dan tidak membuka masker selama acara berlangsung ( konsumsi di bawa pulang, tidak di santap di ruang kegiatan).

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat adalah edukasi tentang ansietas dan melatih Kader tentang cara mengatasinya ansietas, yaitu dengan penghentian pikiran yang mengganggu. Data peningkatan pengetahuan diperoleh dengan menggunakan instrumen kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang di analisis secara deskriptif.

Indikator dan tolak ukur kegiatan ini dikatakan berhasil adalah dengan meningkatnya 95% kemampuan kognitif dan psikomotor Kader kesehatan dalam memahami ansietas dan cara mengatasinya.

Kader Kesehatan yang mendapatkan nilai posttest > 75 berhak mendapatkan sertifikat yang akan ditandatangani kepala Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara dan Direktur Akper Hermina Manggala Husada.

Setelah kegiatan dilakukan, kami membuat grup *whatsapp* untuk sarana koordinasi. Jika ada sesuatu yang kurang jelas dan perlu didiskusikan akan dikoordinasikan melalui grup ini, serta sebagai pemantauan dalam keberhasilan kegiatan apakah hasilnya berjalan dengan baik.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kader yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 8 orang. Distribusi karakteristik responden dapat di lihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=8)**

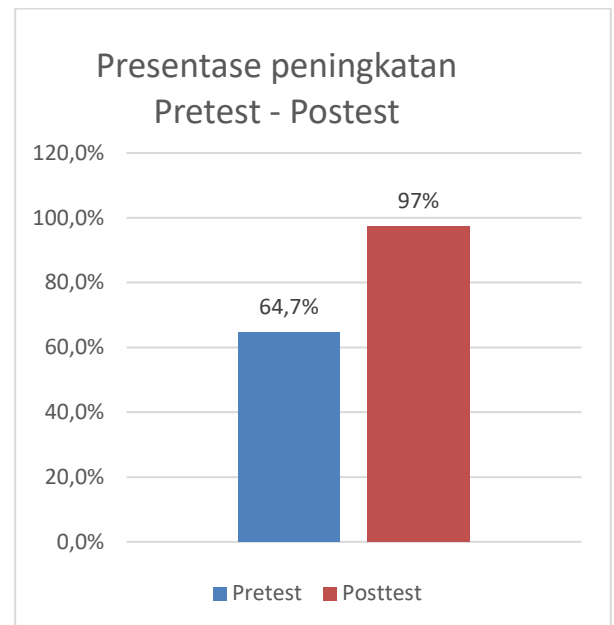
Karakteristik	N (%)
<b>Jenis kelamin</b>	
- Perempuan	100%
<b>Usia</b>	
- < 30 tahun	25%
- 31- 50 tahun	62,5%
- > 50 tahun	12,5%
<b>Pendidikan terakhir</b>	
- PT	12,5%
- SMA	87,5%

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa seluruh Kader berjenis kelamin perempuan (100%), usia kader paling banyak berada di antara 31 – 50 tahun (62,5%), dan mayoritas pendidikan Kader adalah SMA (87,5%).

Setelah kegiatan edukasi kepada para Kader Kesehatan, terjadi peningkatan kognitif dan psikomotor Kader, diantaranya pemahaman tentang pengertian ansietas, tanda gejala, klasifikasi, penyebab dan cara mengatasinya dengan penghentian pikiran yang mengganggu. Kemudian satu per satu Kader mempraktekkan cara yang sudah diajarkan.

Terjadi peningkatan nilai *pre test* dan *post test*, yang berarti Kader memahami tentang materi yang diberikan. Peningkatan nilai *pre test* ke *post test* dapat dilihat pada diagram 1.

Diagram 1. Rata-rata nilai yang diperoleh saat *Pretest* dan *Posttest* (n=8)



Berdasarkan diagram 1. menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan Kader. Rata-rata nilai *pre test* sebesar 64,7% dan *post test* sebesar 97,2%. Oleh karena itu, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 32,5%. Dapat dikatakan kegiatan pelatihan dan pendampingan ini tergolong berhasil, karena kemampuan kognitif dan psikomotor Kader meningkat > 95% dan Kader yang mengikuti kegiatan ini berhak mendapatkan sertifikat.

#### 5. KESIMPULAN

Kegiatan ini mendapatkan respon yang positif oleh pihak Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara, Jakarta Timur, setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang rutin dilakukan oleh Dosen Akper Hermina Manggala Husada, pengetahuan dan kemampuan Kader mengalami peningkatan 32,5%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19* (5th ed.).
- Laela, S., Anna Keliat, B., & Mustikasari. (2018). Thought stopping and supportive therapy can reduce postpartum blues and anxiety parents of premature babies. *Enfermeria Clinica*, 28. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30051-2](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30051-2)
- Stuart, G. W., & Keliat, B. A. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan Kesehatan jiwa* (1st ed.). Elsevier.
- Videbeck, S. L. (2017). *Psychiatric mental health nursing* (seventh edition). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- WHO. (2020). *WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCov*.