

Penyuluhan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Medan Area

Ani Rahmadhani Kaban¹, Nurhannifah Rizky Tampubolon²

^{1, 2}Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia
anikaban92@gmail.com (+6282163372514)

ABSTRAK

Kondisi pandemi *Covid-19* menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikir yang tidak masuk akal. Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita *Covid-19*. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai *Covid-19*, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan demikian membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stress. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan untuk menangani manajemen stress di masa pandemi *Covid-19*. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan di pengajian para ibu-ibu Ar-rahim yang berada dalam wilayah kerja Kelurahan Tegal Sari II, Kecamatan Medan Area. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah ibu-ibu yang menjalani kondisi pandemi *Covid-19*. Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yaitu persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan penutup. Penyuluhan yang telah dilakukan mendapat respon yang baik dan positif, dimana para ibu dapat mengenali dan mencegah dengan manajemen stress yang telah dilakukan.

Kata kunci: Manajemen Stress, Pandemi Covid-19.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic condition causes some people to feel excessive worry or fear and think that doesn't make sense. Not infrequently they have suspicions and prejudices on people who have signs of Covid-19 sufferers. This makes people more and more trying to find news about Covid-19, and unable to sort out accurate news, causing anxiety. Such circumstances make a person experience difficulty sleeping, headaches, and other physical disorders. This is called a stress condition. The purpose of implementing this community service is to provide counseling to deal with stress management during the Covid-19 pandemic. The method used in the implementation of this community service is to conduct counseling at the study for the women of Ar-Rahim who are in the working area of Tegal Sari II Village, Medan Area District. The target of the activity is mothers who are undergoing the Covid-19 pandemic. This activity is carried out in a series of stages, namely preparation of activities, implementation of activities and closing. The counseling that has been carried out has received a good and positive response, where mothers can recognize and prevent stress management that has been done.

Keywords: Covid-19 Pandemic, Stress Management.

PENDAHULUAN

Setahun sudah wabah penyakit corona virus 2019 (*Covid-19*) meluluhlantakkan dunia dan menciptakan keadaan darurat secara global. Virus yang menular ini, menciptakan krisis sosial dan ekonomi serta tekanan psikologis yang berat yang terjadi sangat cepat di seluruh belahan dunia. Data menunjukkan jumlah orang yang terinfeksi terus meningkat dan mencapai jutaan orang dengan angka kematian yang juga sangat tinggi. Selain berdampak pada kesehatan dan dapat mengakibatkan kematian, wabah virus *Covid-19* juga berdampak pada kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis manusia. Gejala gangguan psikologis yang paling banyak muncul adalah kecemasan, stres dan depresi (Aufar & Roharjo, 2020).

Angka kematian akibat *Covid-19* di Indonesia jumlahnya terus bertambah. Data yang disajikan oleh Satgas Penanganan Covid-19 menunjukkan: pada Maret 2020 sebesar 4,89 persen. Kemudian, pada April 2020, angka kematian sebesar 8,64 persen. Pada Mei 2020, angka kematian tercatat sebesar 6,68 persen. Selanjutnya, pada Juni 2020, angka kematian akibat *Covid-19* tercatat sebesar 5,56 persen. dan Juli 2020, angka kematian akibat Covid19 tercatat sebesar 4,81 persen. (Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Covid-19*, 2020).

Dalam merespon fenomena ini, Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan terutama dalam mengatur interaksi sosial masyarakatnya untuk mencegah angka penyebaran virus semakin tinggi. Mulai dari anjuran melakukan *Social Distancing* atau *Physical Distancing* hingga kebijakan resmi seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan oleh pemerintah daerah. Kebijakan dan anjuran yang dilakukan pemerintah ini memberikan dampak yang cukup besar bagi kehidupan sosial masyarakat di Indonesia (Muslim, 2020). Memudarnya interaksi sosial antara lain dapat dirasakan dari aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara massal di ruang publik merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 pasal 13 (Kemenkes RI, 2020) seperti: Peliburan sekolah dan tempat kerja.

Aktivitas pendidikan yang dilaksanakan langsung di ruang kelas diganti dengan pembelajaran berbasis Daring di rumah berdasarkan Surat Edaran Kemdikbud No 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)*. Sedangkan aktivitas di dalam suatu lingkungan pekerjaan diberlakukan anjuran *work from home* dan dikecualikan untuk beberapa kantor atau instansi pokok. Aktivitas keagamaan dilakukan di rumah dan dihadiri keluarga terbatas, dengan menjaga jarak setiap orang. Majelis Ulama Indonesia (MUI) juga mengeluarkan fatwa Nomor 31 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Salat Jumat dan Jamaah untuk mencegah penularan Covid-19. 3. Aktivitas di tempat dan fasilitas umum yang dibatasi dengan pembatasan jumlah orang dan juga pengaturan jarak.. Aktivitas atau kegiatan sosial dan budaya. Aktivitas mobilisasi menggunakan moda transportasi (Kemenkes RI, 2020).

Pandemi *Covid-19* bukan hanya mengancam atau berpengaruh pada kesehatan fisik masyarakat tetapi juga pada kesehatan jiwa. Adaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam menjalani aktivitas keseharian “yang baru” bukan merupakan hal yang mudah. Kesulitan menghadapi perubahan ini dapat meningkatkan stress. Stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stress merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stress sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stresor yang dihadapinya (Musradinur, 2016).

Dari paparan diatas bahwa di masa pandemi *Covid-19* segala aktivitas sangat di batasi di lingkungan luar. Aktivitas belajar yang seharusnya disekolah pun sudah menjadi pembelajaran jarak jauh atau yang sering disebut daring dan aktivitas kantor dilakukan di rumah atau yang disebut dengan WFH (*Work From Home*). Di masa pandemic Covid-19 juga mengharuskan semua masyarakat mematuhi

protokol kesehatan yaitu mencuci tangan dengan sabun, menjauhi kerumunan serta memakai masker.

Hal-hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya stress dengan perubahan kebiasaan yang dilakukan. Oleh karena itu, proposal ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat khususnya para ibu rumah tangga untuk dapat memamanajemenkan stress pada masa pandemi *Covid-19* (Mendikbud RI, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ialah suatu kegiatan yang dilakukan seorang dosen dalam menjalani Tri Darma Perguruan Tinggi untuk menjadi tenaga pendidik yang mengaplikasikan serta memberikan pengetahuan kepada masyarakat. Pada saat pandemi *Covid-19* melanda tidak banyak sejumlah keluarga yang mengalami krisis ekonomi karena banyaknya pemutusan hubungan kerja (PHK) serta pembelajaran sekolah yang melalui Daring (*Online*). Beberapa situasi yang terjadi menyebabkan timbulnya rasa ketidaknyaman atau stress. Stress yang timbul akan membuat keluarga khususnya orang tua menjadi lebih sensitif terhadap apa yang dihadapi. Oleh karena itu perlu diadakan penyuluhan kesehatan tentang manajemen stress di masa pandemi *Covid-19*.

Kegiatan penyuluhan akan dilakukan di Pengajian Ibu-Ibu Ar-Rahim Kelurahan Tegal Sari II, Kecamatan Medan Area. Peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ialah ibu-ibu pengajian Ar-Rahim. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu 31 Maret 2021 dimulai Pukul 14.00-15.30 WIB. Kegiatan penyuluhan berlangsung sangat kondusif dan semua peserta yang hadir sangat berpartisipasi aktif dalam diskusi tanya jawab. Dalam kegiatan penyuluhan manajemen stress di masa pandemi *Covid-19* yang berperan sebagai penyuluh/materi Ani Rahmadhani Kaban, S.Kep, Ns, M.Kep. dan Nurhannifah Rizky Tambupolon S.Kep, Ns, M.Kep. Penyuluhan yang dilakukan berupa pembagian leaflet dan pemaparan materi penyuluhan. Jumlah peserta yang hadir sekitar 32 orang.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh ketua pengajian selama 20 menit dengan penyampai salam pembukaan acara dan penyampaian materi yang dilakukan pemateri selama 50 menit. Setelah pemateri selesai dilakukan dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab selama 30 menit. Kemudian dilanjutkan penutup dan sesi foto bersama dengan peserta selama 10 menit.

Sarana yang dipakai dalam berlangsungnya kegiatan penyuluhan kesehatan antara lain adalah microfon, spanduk dan leaflet. Sarana yang digunakan sangat membantu dalam alat penyampaian materi yang ditujukan kepada peserta, sehingga menimbulkan antusias dalam mengikuti penyuluhan.

HASIL

Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan manajemen stress pada masa pandemi *Covid-19* yang sudah dilakukan antara lain adalah penambahan pengetahuan serta wawasan ibu-ibu perwira dalam menjalankan kegiatan sehari-hari di situasi pandemi *Covid-19* dengan mengaplikasikan manajemen stress yang sudah dipaparkan oleh pemateri. Manajemen stress bukan hanya sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif. Manajemen stress berarti membuat perubahan dalam cara berfikir dan merasa, dalam cara berperilaku dan sangat mungkin dalam lingkungan individu masing-masing.

Ibu-ibu yang berpartisipasi aktif dalam tanya jawab, diskusi sudah memberikan kontribusinya dalam kegiatan penyuluhan dimana ibu-ibu dapat mengulangi dan memberikan contoh bagaimana memamanajemen stress pada situasi yang dialami di masa pandemi *Covid-19*. Fungsi dari mengaplikasikan manajemen stress di masa pandemi *Covid-19* antara lain dapat mengatur diri menjadi lebih baik dari persoalan yang dihadapi, berfikir rasional berdasarkan fakta yang ada bukan perasaan sementara, menenangkan diri maka emosi pun bias dikendalikan, membantu mencari jalan keluar dari masalah, meningkatkan produktivitas serta pematangan diri dalam menghadapi dan bias mengatasi masalah yang terjadi semakin matang pula kualitas diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang berisi tentang manajemen stress pada masa pandemi *Covid-19* berlangsung dengan kondusif dimana peserta mendengarkan dan memperhatikan serta membaca leaflet yang sudah dibagikan. Peserta berdistibusi aktif dengan bertanya dalam sesi diskusi. Diskusi berjalan dengan lancar dan penuh dengan suasana yang menyenangkan dan kondusif. Pemateri dalam kegiatan penyuluhan memaparkan setiap materi materi secara sistematis dan mudah dimengerti oleh peserta sehingga kegiatan penyuluhan menjadi lebih baik.

SARAN

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan menjadi dasar untuk mengurangi masalah yang terjadi di masa pandemi Covid-19 khususnya untuk seluruh keluarga yang terdampak, oleh karena itu perlunya observasi lebih lanjut dari kegiatan penyuluhan kesehatan yang sudah dilakukan sehingga akan menimbulkan jiwa dan psikologi yang sehat.

REFERENSI

- Aufar, Raharjo. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi covid-19. Jurnal kolaborasi resolusi konflik, vol 2. <http://jurnal.unpad.ac.id/jkrk/article/view/29126>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). Tips Kesehatan Jiwa Menghadapi Situasi Dampak Pandemi COVID-19. Retrieved from Covid 19: <https://covid19.go.id/p/berita/tipskehatan-jiwa-menghadapi-situasidampak-pandemi-covid-19>.
- Muslim.(2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid 19. Jurnal manajemen bisnis, vol 23. <https://ibn.ejournal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>

Kemenkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid19). Kementerian Kesehatan RI, 28. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf

Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi, vol 2. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/815>

Mendikbud RI. (2020). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19). 1– 3. <https://www.kemdikbud.go.id/>.

DOKUMENTASI KEGIATAN



