

**KETAHANAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19
DAN PASKA COVID-19 DI KELURAHAN SABARU KALIMANTAN TENGAH**
**Iin Nurbudiyani¹, Rita Rahmaniati², Agustinawati Umaternate³,
Rabiatul Adawiyah³, dan Istiqamah Hafid²**

¹FKIP, Pendidikan Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

²FKIP, PGSD, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

³FIK, Farmasi, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

Email : rahmaniatirita@gmail.com

ABSTRAK

Kasus pandemi Covid-19 membuat krisis kesehatan dan berdampak pada pemasalahan-permasalahan mental dan ekonomi. Jumlah yang semakin banyak terkonfirmasi, semakin hari semakin bertambah, sehingga Palangka Raya melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 01.07/MENKES/294/2020 tentang Penetapan Pembatasan Sosial Berskala Besar di Wilayah Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Beberapa aktivitas diluar mengalami pembatasan, sehingga semakin membuat sebagian masyarakat resah dengan kondisi ekonominya. Perlu adanya kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan tawaran solusi lainnya yang dapat meningkatkan keahlian yang dan dilakukan oleh masyarakat secara terus-menerus selama pandemi ini berlangsung bahkan setelah pandemi ini selesai. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orangtua tentang perilaku hidup bersih dan sehat, cara membuat aquaphonik, serta cara menurunkan kecemasan dengan teknik *deep breathing* (bernafas dalam-dalam). Metode pelaksanaan kegiatan PKM meliputi beberapa tahap yaitu observasi, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi program. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemahaman sasaran meningkat, dapat dilihat dari peningkatan hasil postes yang diberikan setelah kegiatan berlangsung, meningkatnya kemandirian dalam ketahanan pangan keluarga, dan kecemasan yang berkurang.

Kata Kunci: *Ketahanan, keluarga, pandemi, covid-19.*

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang dapat menyerang manusia melalui tetesan air liur dari seseorang yang terinfeksi covid-19 bersin ataupun batuk. Penyakit covid mulai teridentifikasi di akhir tahun 2019 di Wuhan, Provinsi Hubei China, dan

kemudian menyebar secara global, sehingga WHO mengatakan bahwa Covid-19 merupakan pandemi. Berdasar media online yang di publikasi oleh kawalcovid19.id kasus di Indonesia terhitung tanggal 11 Mei 2020 tercatat 14.265 kasus covid19 terkonfirmasi, dengan 2.881 pasien sembuh dan 991 meninggal dunia.

Kasus pandemi Covid-19 membuat krisis kesehatan dan berdampak pada permasalahan-permasalahan mental dan ekonomi. Sebanyak 52,8% pelaku usaha mikro mengalami penurunan pendapat selama pandemi berlangsung (Huda, 2020).

Menurut salah satu penelitian bahwa seseorang mengalami kecemasan dengan keadaan tidak mampu, tidak berdaya, tertekan pada suatu objek yang tidak terlihat (Chodijah et al., n.d.). Kecemasan mulai khawatir dengan kondisi kesehatannya, bahkan merasa takut untuk beraktivitas diluar rumah. Sebagian lainnya, merasa cemas dengan kondisi keuangannya. Faktanya data yang diperoleh Dinas Tenaga Kerja sampai hari Kamis tanggal 16 April 2020, pekerja formal yang mengalami PHK berjumlah 229.789 orang, sedangkan yang dirumahkan sementara berjumlah 1.270.367 orang (kompas.com).

Anak-anak yang sedang diliburkan dari aktivitas sekolah merupakan masalah bagi orangtua, dimana orangtua dituntut untuk dapat menggantikan peran guru di sekolah agar mengajari anak-anak dirumah (Study From Home), belum lagi orang-orang yang biasanya melakukan

aktivitas di luar rumah, sekarang dipaksa untuk melakukan pekerjaan kantor di rumah (Work from home). Jun Zhang dkk (2020) mengungkapkan bahwa ketakutan dan kecemasan pada masyarakat yang mengalami pandemi Covid-19 disebabkan antara lain karena kurangnya pengetahuan terkait Covid-19, kurangnya perilaku hidup sehat, ketidakmampuan menghadapi perubahan-perubahan besar dan terjadi tiba-tiba, ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami pandemi, kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental secara mandiri, serta rendahnya coping psikologis.

Di kota Palangka Raya sendiri terdapat ODP 85 orang, PDP 14 orang, terkonfirmasi positif 55 orang, dengan tingkat kesembuhan 16 orang, dan 3 orang meninggal dunia. Jumlah yang semakin banyak terkonfirmasi, semakin hari semakin bertambah, sehingga Palangka Raya melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 01.07/MENKES/294/2020 tentang Penetapan Pembatasan Sosial Berskala Besar di Wilayah Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019

(Covid-19). Beberapa aktivitas diluar mengalami pembatasan, sehigga semakin membuat sebagian masyarakat resah dengan kondisi ekonominya. Bahkan beberapa tempat usaha sudah mengalami penutupan sebelum PSBB dilakukan, seperti hotel-hotel yang berada di kota Palangka Raya.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orangtua tentang perilaku hidup bersih dan sehat, cara membuat aquaphonik, serta cara menurunkan kecemasan dengan teknik deep breathing (bernafas

dalam-dalam).

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei – November 2020. Kegiatan ini dilakukan di RA AI Musafirin, Kecamatan Sabaru, Kota Palangka Raya. Sasaran dalam kegiatan ini adalah para ibu-ibu yang anaknya bersekolah di RA tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan PKM meliputi beberapa tahap yaitu observasi, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi program.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

No	Kegiatan	Metode
1	Pemaparan materi/penyuluhan tentang cara pola hidup bersih dan sehat.	Ceramah, tanya jawab dan kuis
2	Pembuatan aquaponik dan budi daya Lele dalam rumah tangga untuk kemandirian pangan.	Ceramah, tanya jawab dan Simulasi
3	Teknik <i>Deep Breathing</i>	Ceramah, tanya jawab dan simulasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan tentang cara pola hidup bersih dan sehat, pembuatan aquaphonik dan budidaya lele dalam rumah tangga untuk kemandirian pangan, dan teknik *deep breathing*.

Kegiatan pelaksanaan bisa

didokumentasikan seperti pada gambar.



Proses pelaksanaan dengan memberikan edukasi kepada ibu-ibu

Sebelum dimulai kegiatan pelaksanaan edukasi ibu-ibu diberi pretest dan setelah edukasi ibu-ibu kembali diberikan posttest yang ditujukan untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu-ibu sebelum mendapatkan edukais dan setelah edukasi.

Tabel 2. Hasil pretest dan posttest

No	Nama/ Inisial	Pre Tes	Post Tes	Keterangan
1	SF	75	85	Meningkat
2	YS	80	85	Meningkat
3	TM	60	75	Meningkat
4	KF	55	75	Meningkat
5	FN	65	75	Meningkat
6	LW	65	70	Meningkat
7	RD	80	90	Meningkat
8	MW	75	75	Tetap
9	AT	80	85	Meningkat
10	SA	90	95	Meningkat
11	EH	85	90	Meningkat
12	ST	65	75	Meningkat
13	RS	70	80	Meningkat
14	LT	75	80	Meningkat
15	KM	80	80	Tetap
16	SN	80	85	Meningkat
17	SR	80	75	Turun

18	YH	60	70	Meningkat
19	LM	65	70	Meningkat
20	AB	70	80	Meningkat

1. Bagaimana cara masyarakat terhindar dari covid-19 dengan menjalankan pola hidup bersih dan sehat.

Sebagian besar ibu-ibu telah mengetahui cara agar terhindar dari covid-19 dengan memakai masker saat keluar rumah, tidak berada dikeramaian, dan segera membersihkan diri setelah dari bepergian keluar rumah. Penelitian sebelumnya menghasilkan bahwa faktor pengetahuan tentang pentingnya penerapan PHBS dalam mencegah atau memutus penyebaran Covid-19, faktor tindakan setelah mendapat pengetahuan responden melakukan perilaku gaya hidup bersih dan sehat sehari-hari, faktor sikap responden sangat peduli terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Anggraini, D, T. & Hasibuan, R, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Raksanagara A, S, & Raksanagara A (2015) ditemukan bahwa semakin tinggi PHBS maka berkorelasi positif dengan rendahnya penyakit menular

maupun penyakit tidak menular.

2. Segi Ketahanan Pangan Bagaimana Menyikapi Masa Pandemi melakukan kegiatan atau pekerjaan dan banyaknya PHK

Sebagian besar ibu-ibu berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang sebagaian merasa khawatir saat berbelanja di pasar dikarenakan claster terbanyak Covid-19 adalah claster pasar. Pengetahuan keterampilan pembuatan aquaponik merupakan salah satu solusi untuk dapat memberikan ketahanan pangan di dalam rumah tangga, bahkan memberikan peluang bisnis bagi keluarga. Bercocok tanam menggunakan media akuaponik dengan kreatifitas dan inovasi mampu meningkatkan produktifitas ibu rumah tangga dalam menghasilkan tanaman yang dapat dikonsumsi sendiri, hal ini juga mampu menekan pengeluaran rumah tangga (Putriyandari dkk, 2018).

Hasil penelitian Juniarti (2020) dibutuhkan 42 hari untuk menghasilkan lele. Tanaman kangkung dapat dipanen sebanyak 2 kali. Waktu yang cukup singkat

diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan rumah tangga sehingga dapat ada penurunan dalam pengeluaran rumah tangga.

Antusias ibu-ibu terlihat sangat tinggi saat dilakukan pendampingan praktek langsung pembuatan aquaponik.

3. Segi Psikologi, perlunya ada pendampingan sehingga merasa tenang, tidak cemas.

Pemberitaan yang terus menerus ditampilkan oleh media-media membuat ibu-ibu merasa was-was dan takut bila berada diluar rumah. Beberapa ibu-ibu merasa tidak susah bernafas setelah beberapa saat mendengar berita-berita yang berkaitan dengan kasus Covid-19. Teknik *deep breathing* (bernafas dalam-dalam) diberikan untuk membantu ibu-ibu dalam mengatur oksigen masuk ke dalam tubuh. Teknik latihan dengan mengatur cara bernapas, untuk merasakan pernapasan yang normal dan tidak terburu-buru. Smeltzer dan Bare (dalam Laili, 2017) menyatakan manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat

menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Yunidar 2017). Teknik ini dapat menurunkan tingkat stress dan fobia sosial. (Setyaningrum dkk, 2017, dan Hanifa 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengabdian kepada masyarakat, maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Secara umum ibu-ibu telah mengetahui informasi dan telah melakukan Perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Aquaponik dalam memanfaatkan lahan terbatas merupakan pengetahuan baru bagi ibu-ibu
3. Praktek pembuatan aquaponik secara langsung meningkatkan keterampilan ibu-ibu
4. Ibu-ibu merasa khawatir saat berada diluar rumah, was-was dan takut saat mendengar pemberitaan yang tidak menyenangkan dari kasus Covid-19
5. Timbul gejala fisik seperti sesak nafas setelah melihat dan mendengar berita kasus Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, D, T. & Hasibuan, R. (2020). Gambaran Promosi PHBS dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat

Masyarakat Kota Binjai pada Masa Pandemic Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*. Vol. 3 No. 1.

Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. N. S. (n.d.). SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19.

Hanifah. R., Santoso. M. B. (2016). Cognitive Restructuring dan Deep Breathing untuk Pengendalian Kecemasan pada Penderita Fobia Sosial. *Social Work Journal*. Vol 6. N.2.
<https://doi.org/10.24198/share.v6i2.13211>

Huda N., haryanti. S. C. Rini. N., Rosmelani. (2020). Faktor yang mempengaruhi Perilaku Anggota Kelompok Usaha Warung Sejahtera pada Penerapan Digital Marketing. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Vol6 No 2*

Juniarti, Nazwirman, & Kusuma, I. (2020). Sosialisasi dan Pembinaan Budidaya Ikan dalam Ember untuk Ketahanan Pangan. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*. Vol 6, No 2

Laili. F., Wartini E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Vol 3, No 3*

Setyaningrum, N., Permana, I., Yuniarti, F. A. (2017). Progressive Muscle Relaxation dan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi. *JPPNI Vo. 2. No. 1*.

Putra, E. M., Mahasri, G., Sari L. A. (2017). Infestasi Ektoparait pada Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*) yang dipelihara dengan Menggunakan Sistem Akuaponik

- dan Tanpa akuaponik. *Journal of Aquaculture and Fish Health* Vol. 7 No.1.
- Putriyandari, P., Yuliyana, W., Rahayu Y. S., (2018). Pemberdayaan Peran Ibu Rumah Tangga dalam Meminimalisir Belanja Rumah Tangga Konsumen Melalui Budidaya Tanaman Hidroponik. *Jurnal Abdimas BSI* Vol. 1 No. 2. E-ISSN : 2614-6711.
- Raksanagara, A. S., & Raksanagara A. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Penting pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung. *Jurnal Sains dan Kesehatan* Vol. 1 No. 1. file:///C:/Users/ISTIQA~1/AppData/Local/Temp/15411-53007-1-PB.pdf
- Sholihah, N. F. (2020, April 19). *kompas.com*. Retrieved April 2020, 22, from *kompas.com*: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/19/081000465/total-19-juta-pekerja-di-phk-dan-dirumahkan-akibat-pandemi-virus-corona?page=al>
- Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 01.07/MENKES/294/2020 tentang Penetapan Pembatasan Sosial Berskala Besar di Wilayah Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).
- Yunidar., Yunita D., Pitoyo. J. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penanganan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Tindakan EGD di Rumah sakit Dr. Bratanata. *Jurnal Akademika Baiturrahim* Vo.6 No. 2
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3–8. <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>