



TINGKAT KECEMASAN SESEORANG TERHADAP PEMBERLAKUAN NEW NORMAL DAN PENGETAHUAN TERHADAP IMUNITAS TUBUH

Aditya Gumantan¹, Imam Mahfud², Rizki Yuliandra³
^{1,2,3} Universitas Teknokrat Indonesia

aditya.gumantan@teknokrat.ac.id¹, imam_mahfud@teknokrat.ac.id²,
rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami masyarakat Provinsi Lampung terhadap pemberlakuannya kebijakan new normal, penelitian ini menggunakan jenis penelitian diskursi kualitatif. Dalam penelitian ini diketahui bahwa sebesar 48,9% mengalami kecemasan yang berlebihan, terdapat 39,1% mengalami cemas biasa dan 12% tidak mengalami kecemasan terhadap virus corona, pemberlakuan new normal terdapat 22,8% menghadapi kecemasan berlebihan, mengalami cemas biasa 52,7% dan 24,5% merasa tidak cemas dalam pemberlakuan new normal. Tingkat pengetahuan masyarakat terhadap sistem imunitas tubuh terdapat 91,6 % sebagai sistem antibodi melawan corona virus.

Kata Kunci: *Corona Virus, New Normal, Imunitas Tubuh*

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of anxiety experienced by the people of Lampung Province on the implementation of the new normal policy, this study uses a qualitative discretion research type. A total of 48.9% successfully completed was excessive, there were 39.1% difficulty in usual anxiety and 12% had no difficulty fighting the corona virus, new normal application of 22.8% had been successfully improved, repaired anxiety an ordinary 52, 7% and 24.5% claimed not to worry in the new normal enforcement. The level of community knowledge of the immune system is 91.6% as an antibody system against the corona virus.

Keywords: *Corona Virus, New Normal, Body Immunity*



PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang dilanda bencana dalam bentuk virus yang sangat berbahaya yaitu coronavirus atau yang sering disebut covid-19. Yang mana covid-19 ini sudah sampai merambah ke Indonesia tercatat mulai dari maret 2020. sampai saat ini tercatat sudah 20.000 lebih yang positif corona di Indonesia,

Corona virus sendiri adalah virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu dan batuk. Coronavirus ini yang pertama kali ditemukan pada manusia di Wuhan Cina, pada Desember 2019, coronavirus ini merupakan virus yang masih berkaitan dengan SARS (*severe acute respiratory syndrome*) yang terjadi di China pada tahun 2002, dan MERS (*Middle-East respiratory syndrome*) yang terjadi di Timur Tengah pada tahun 2012.

Seperti kita ketahui dengan semakin berbahayanya virus ini yang semakin hari semakin memakan banyak masyarakat Indonesia yang positif oleh karena itu pemerintah melakukan berbagai kebijakan demi untuk menekan masyarakat yang positif covid-19 ini. Mulai dari himbuan di rumah saja, dengan cara kerja dari rumah, sekolah dari rumah, dan badah dari rumah. Lalu ada kebijakan seperti *social distancing* lalu berubah menjadi *physical distancing*. Karena penggunaan kata jarak social dirasa kurang tepat secara tidak langsung orang-orang harus berhenti berkomunikasi satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu kata sosial diganti dengan fisik dengan tujuan setiap orang tetap bisa berkomunikasi namun dengan menjaga jarak fisik setidaknya satu meter.

Adapun kebijakan-kebijakan dan peraturan yang kembali dibuat oleh pemerintah demi menekan masyarakat yang positif covid-9 seperti karantina wilayah dan PSBB (Pembatasan Sosial Bersekala Besar). Dalam waktu dekat ini akan ada peraturan baru yang akan diberlakukan oleh pemerintah dan sudah diberitahu masyarakat yaitu dengan akan adanya kebijakan new normal. new normal sendiri adalah cara penanganan percepatan covid-19 dalam aspek kesehatan, ekonomi, dan social tentunya dengan SOP yang harus dikaji terlebih dahulu terutama dengan protocol kesehatan yang diterapkan saat pelaksanaan new normal.

Dengan kebijakan new normal yang akan diterapkan di Indonesia apakah hal ini akan menimbulkan masalah dan keresahan dalam masyarakat. Tentunya ini masih menjadi pertanyaan karena setiap orang memiliki pendapat dan pilihan masing masing. tentunya ada masyarakat yang menyambut baik dan ada pula yang mengalami kecemasan dalam kebijakan ini

Masyarakat yang menyambut baik tentunya mereka yang memiliki kepentingan pribadi tentunya mereka yang memiliki usaha berdagang, karena mereka ingin tetap



melanjutkan usahanya agar bisa menyambung hidup dimasa sulit seperti ini. Adapula masyarakat mengalami kecemasan dengan beberapa faktor seperti faktor usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir setiap orang.

Faktor usia tentunya bisa saja menjadi faktor yang membuat alasan kecemasan masyarakat karena sepertikita ketahui usia yang sudah menginjak lanjut usia sangat mudah terkena covid-19, lalu ketika berbicara jenis kelamin tentunya kita bisa menyimpulkan bahwa tentunya kedua memiliki perbedaan seperti fisik dan mental walaupun tidak semua bisa kita sama ratakan, dan pendidikan adalah satu faktor yang bisa saja mempengaruhi kecemasan akan covid-19. Seperti kita ketahui setiap jenjang pendidikan memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda dalam segi menerima informasi dan mengolah informasi.

Seperti kita ketahui kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari. yang mana hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia. yang seperti kita ketahui imunitas adalah sistem kekebalan tubuh manusia untuk menangkal segala macam penyakit yang masuk dalam tubuh manusia. Menurut Wienberg dan Goul dalam F. Nurseto (2018) mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan. Yusuf dalam Anisa (2016) mengemukakan anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukan sesuatu yang salah. . Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif (Kaplan dan Saddock, 1997) dalam Ratna Yunita (2018). Kecemasan itu sendiri merupakan faktor bawaan diri yang lumrah pada manusia, akan tetapi kecemasan memiliki satu lineritas terhadap penurunan sistem imunitas dalam tubuh manusia

Imunitas adalah resistensi terhadap penyakit terutama penyakit infeksi. Secara umum, imunitas merupakan respon tubuh terhadap bahan asing baik secara molekuler maupun seluler yang mekanismenya terbagi menjadi *innate immunity* dan *adaptive immunity* menurut Prasetyo dalam Mayasari (2019). Sistem imun ini merupakan sistem imun yang memang sudah ada dalam tubuh. sistem imun ini mendeteksi semua mikro-organisme yang masuk ke dalam tubuh, oleh karena itu dinamakan non spesifik. Imunitas manusia bisa terganggu apabila manusia tersebut mengalami kecemasan atau stress. Seperti Studi para ahli dari Ohio State University misalnya, menunjukkan bahwa stres psikologis mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dengan mengganggu komunikasi



antara sistem saraf, endokrin (hormon) sistem, dan sistem kekebalan tubuh. Ketiga sistem "berbicara" satu sama lain menggunakan pesan-pesan kimiawi alami, dan harus bekerja dalam koordinasi yang erat untuk menjadi efektif.

Dalam hal ini tentunya kita tetap harus menjaga imunitas tubuh karena bagaimanapun imunitas sangat penting bagi tubuh manusia. tentunya imunitas tidak lepas kaitannya dengan kebugaran karena adanya imunitas dari hasil menjaga kebugaran seperti kita ketahui kebugaran adalah jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara dalam pengukuran kebugaran yaitu dengan tes yang salah satunya adalah mengukur indek massa tubuh. Mahfud & Gumantan (2020) indek massa tubuh merupakan salah satu cara untuk mengetahui berat badan ideal dan memprediksi seberapa besar resiko gangguan kesehatan. Oleh karena itu seperti yang pernah disampaikan oleh menteri pemuda dan olahraga agar masyarakat Indonesia untuk tetap menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktifitas fisik dari rumah agar tetap menjaga kebugaran dan menghasilkan imunitas tubuh manusia. Hal ini sesuai dengan pendapat Mahfud & Fahrizqi (2020) mengatakan bahwa Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia.

Oleh karena itu apakah cemas atau tidaknya masyarakat dalam menghadapi kebijakan newnormal masih dipertanyakan. karena setiap masyarakat memiliki pendapat dan alasan tersendiri untuk menerima atau menolak terjadinya kebijakan yang akan diberlakukan di Indonesia dalam waktu dekat ini, terlepas dari itu dalam situasi seperti ini masyarakat tetap harus menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar mendapatkan imunitas tubuh yang cukup untuk tetap beraktifitas secara maksimal dalam pandemic covid-19.

METODE PENELITIAN

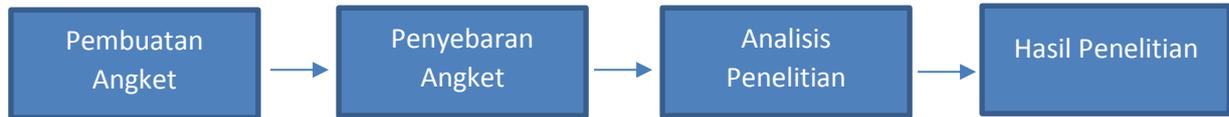
Sugiyono (2015) memaparkan bahwa Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dengan triangulasi, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif karena peneliti ingin menggambarkan atau melukiskan fakta-fakta atau keadaan ataupun gejala yang tampak dalam masyarakat. Metode penelitian diskripsi kualitatif dengan subjek adalah masyarakat provinsi lampung tersebar dalam lima belas kabupaten kota yang ada di provinsi lampung, yang dilakukan secara random dalam penyebaran



angket pada tanggal 28 mei 2020 sampai dengan 31 mei 2020 dilakukan penyebaran melalui google form masyarakat yang ada di Provinsi Lampung.

Teknik pengumpulan data menggunakan platform google form yang berisi pertanyaan dan angket yang diisi oleh responden yang disebarakan melalui media sosial selama empat hari, setelah itu peneliti melakukan kajian penelitian dan menjadikannya hasil penelitian

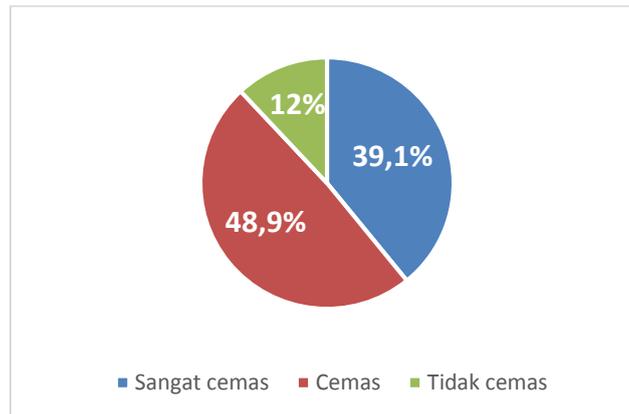


Gambar 1. Alur Pelaksanaan Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

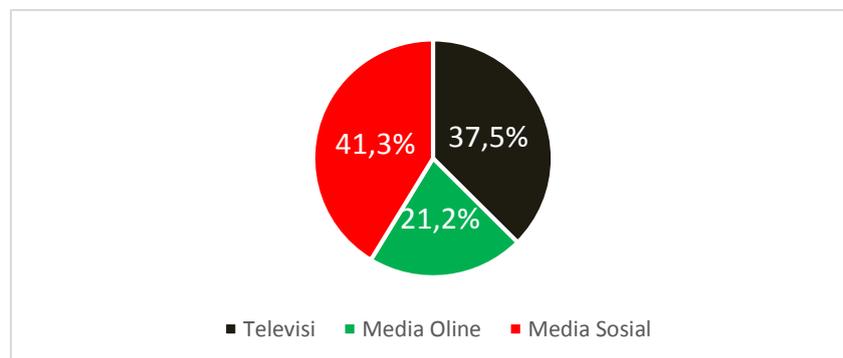
Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan angket yang sudah disebar dengan 200 responden terbagi dalam kalsifikasi jenis kelamin, kelompok umur, jenjang pendidikan yang ada di Provinsi Lampung secara umum mengetahui bahwa tingkat kecemasan seseorang ketika menghadapi pandemi covid 19 atau yang disebut dengan corona virus adalah 39,1% mehadapi tingkat kecemasan yang berlebihan, 48,9% mengadapi cemas biasa dan 12% tidak mengalami kecemasan, Untuk mengalami kecemasan yang berlebihan menyatakan bahwa virus ini menjadi virus yang menakutkan ketika seseorang memiliki penyakit bawaan sehingga menyebabkan kematian.

Pada seseorang yang mengalami tingkat kecemasan yang biasa saja peneliti menemukan sebuah pernyataan yang unik banyak responden mengaktakan virus ini tidak akan menyebar secara cepat dan tidak akan tertular virus ketika seseorang telah melakukan budaya hidup sehat dengan memperhatikan lingkungan sekitar serta membiasakan diri dirumah saja. Untuk yang mengalami tingkat kecemasan yang tidak besar atau bisa disebut tidak cemas, responden mengakatan bahwa penyakit ini tidak lebih penyakit yang biasa saja sama seperti penyakit influenza saja, akan tetapi pemberitaan yang sangat terus menerus serta pemberitaan ini yang menyebabkan seseorang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, padahal penyakit ini tidak lebih berbeda dengan penyakit yang memang sudah ada sebelumnya dan rata-rata yang memelih tidak cemas tidak memiliki penyakit bawaan seperti, jantung, diabestes, hipertensi liannya yang menyebabkan berkembangnya penyakit ini dipicu oleh corona virus. Untuk itu tidak ada alasan bagi mereka menjadikan virus ini menjadi sesutau yang membuat cemas.



Gambar 2. Tingkat kecemasan terhadap covid 1

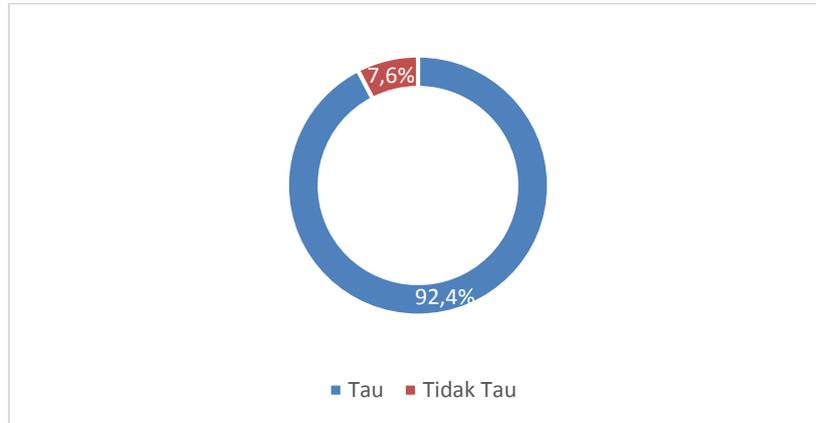
Penelitian ini menjelaskan bagaimana sumber informasi didapat oleh responden sehingga masyarakat mengetahui bahwa virus corona itu memang ada, dari pertama kali virus ini ada dan penyebaran di dunia bahkan penyebaran di Indonesia sendiri, dalam penelitian ini melihat bahwa sumber informasi yang didapat paling tinggi pada media sosial seperti; Facebook, Instagram, Twitter sebesar 41,3%, Informasi kedua paling banyak menemukan dan mengetahuinya melalui Televisi sebesar 37,5% dan yang terakhir mendapatkan informasi dari media online yang ada. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa media sosial saat ini menjadi salah satu sumber informasi yang utama seseorang dimana melihat persentase yang sangat besar seseorang mendapatkan informasi secara cepat, dilihat bahwa saat ini setiap orang telah memiliki media sosial, televisi menjadi sumbangan suara kedua terbanyak dilihat persentasinya yang masih lebih dari 30% artinya televisi menjadi salah satu rujukan utama seseorang dalam mencari informasi secara cepat dan tepat.



Gambar 3. Sumber informasi covid 19

Pemberlakuan tatanan hidup baru atau yang disebut new normal oleh pemerintah Indonesia ternyata dari penyebaran angket yang telah dilakukan oleh peneliti melihat bahwa ada sekitar 7,6% yang belum mengetahui pengetahuan tentang new normal, itu menjadi pekerjaan rumah bersama untuk kita semua bahwa ternyata survey membuktikan bahwa ada yang belum mengetahui tentang new normal, hendaknya pemerintah lebih mensosialisasikan dengan baik bagaimana penerapan new normal ini dan teknis

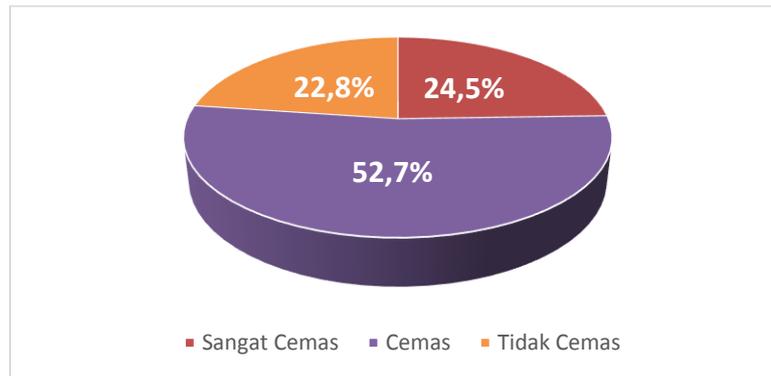
pelaksananya agar berjalannya dengan baik program yang telah ditetapkan ini. New normal ini sendiri masih menjadi barang baru, jangan meremehkan jumlah yang kecil, bagaimana ketika seorang belum memahami dapat melaksanakan protokol kesehatan dengan baik, sehingga penyebaran angkat positif dalam corona virus akan berkurang dan sampai dinyatakan Indonesia terutama Provinsi Lampung bebas dari corona virus.



Gambar 4. Tingkat pengetahuan masyarakat lampung tentang penerapan new normal

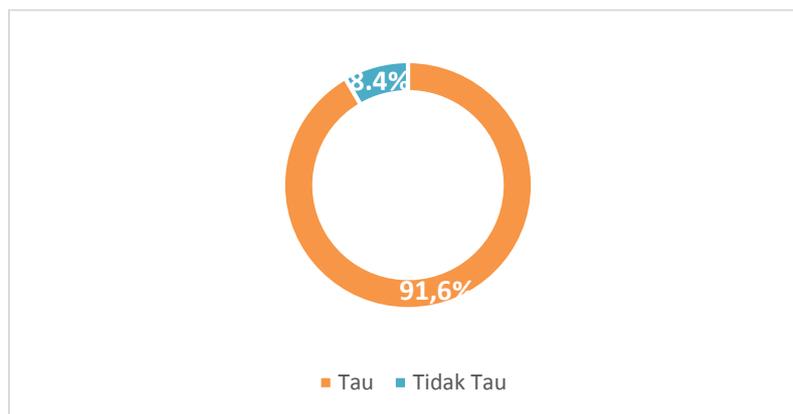
Pemberlakuannya penerpaan tatanan hidup baru atau yang disebut new normal yang dilaksanakan pada 1 juni 2020, telah diumumkan oleh Presiden Indonesia bapak Joko Widodo yang artinya bahwa setiap daerah akan melakukan pemberlakuannya new normal. Provinsi lampung sendiri akan melakukannya program ini yang nantinya menjadi suatu program yang berjalan dengan baik dengan penurunan angka positif dan Bergeraknya kembali sektor ekonomi yang ada di Provinsi lampung. Akan tetapi pemberlakuan new normal ini sendiri menjadi suatu kekhawatiran dan kecemasan bagi banyak orang dilihat sejarah jumlah angka yang menghadapi kecemasan yang berlebihan dan cemas biasa sebesar 77,2% artinya setengah dari responden sendiri mengalami kecemasan, yang diklasifikasikan menjadi sangat cemas 24,5% dan 52,7% cemas biasa.

Masyarakat banyak mengeluhkannya terus melonjaknya angka positif yang ada di Indonesia mencapai 20.000 lebih jiwa dan lebih dari seratus orang terpapar virus corona di Provinsi Lampung, masyarakat mengemukakan bahwa kebijakan ini tidak relevan dalam penurunan angka kasus positif serta akan berimbas pada terus bertambahnya angka positif yang terjangkau oleh corona virus, kekhawatiran ini dikarekan masyarakat belum memahami secara baik dan terkesan acuh terhadap tentang budaya hidup sehat serta protokol kesehatan yang sudah ditetapkan pemerintah. Akan tetapi terdapat 22,8% masyarakat mengatakan tidak cemas terhadap pemberlakuan ini, kita hanya mengubah sedikit hidup kita dengan membiasakannya budaya hidup sehat, seperti makan bergizi, tidur secara baik, dan melakukan olahraga untuk menjaga imunitas sehingga virus akan dilawan dengan imunitas yang baik oleh tubuh kita sendiri. Corona virus bukan hal yang menakutkan jika kita membiasakan budaya hidup sehat



Gambar 5. Tingkat kecemasan pemberlakuan new normal

Imunitas tubuh atau yang disebut antibodi yang bisa kita analogikan bahwa imunitas itu sendiri merupakan tentara perang tubuh yang dihasilkan oleh tubuh yang bugar dan sehat, dengan imunitas tubuh yang baik terjadi sebuah perlawanan tubuh untuk melawan penyakit, dalam survey angket yang diberikan ternyata terdapat 91,6% mengetahui secara baik peranan imunitas tubuh, dapat kita telaan lebih jauh dengan mengetahui imunitas ini hendaknya seseorang dapat menjaganya dengan tidak cemas berlebih dan membiasakan budaya hidup sehat untuk terus menjaga imunitas tubuh menjadi baik. Pikiran yang menyebarkan cemas akan memunculkannya hormon kortisol dalam tubuh secara kesehatan hormon ini menjadikannya penurunan sistem imun dalam tubuh, dengan itu berfikir positif hendaklah menjadi suatu hal yang utama dalam menjaga sistem imunitas tubuh.



Gambar 6. Tingkat pengetahuan masyarakat terhadap imunitas tubuh

Berdasarkan data penyebaran angket yang secara random sampel terdapat 200 responden yang diklasifikasikan oleh jenis kelamin; laki-laki dan perempuan. Kelompok usia; kelompok satu usia 17 s/d 26 tahun, kelompok dua 27 s/d 36 tahun, kelompok tiga 37 s/d 46 tahun, kelompok empat 47 s/d 56 tahun dan terakhir kelompok lima usia lebih dari 57 tahun. Jenjang pendidikan menjadi salah satu klasifikasinya dibedakan antara, tingkatan SD, SMP, SMA, S1, S2 dan S3, menemukan bahwa tingkat kecemasan



pemberlakuannya new normal dan bahaya covid 19. Pada Klasifikasi jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan ditemukan bahwa perempuan lebih besar tingkat kecemasannya secara berlebihan laki-laki lebih cenderung cemas biasa dan ada yang mengalami tidak cemas dalam menghadapi corona virus dan penerapan tatanan hidup baru yang disebut new normal. Untuk kalsifikasi usia kelompok satu sampai dengan lima ternyata yang mengalami cemas yang berlebihan adalah pada kelompok usia empat dan lima dengan rentang umur lebih dari 47 tahun dan rata-rata ari mereka telah memiliki penyakit bawaan yang dikhawatirkan menjadi kuat ketika corona virus menjangkit pada dirinya serta mengakibatkan komplikasi penyakit serta mengalami kematian. Jenjang pendidikan terakhir mempengaruhi seseorang dalam megahdapi corona virus dan penerapan new normal dimana dilihat ternyata kalsifikasi pendidikan terakhir yang mengalami cemas berlebihan adalah mereka yang berpendidikan akhir SMA dilihat dari survey angket yang diberikan responden untuk pada kelompok jenjang pendidikan, kalsifikasi yang laen rata-rata mengalamai cemas yang biasa saja untuk menghadapi new normal dan corona virus ini.

SIMPULAN

Penelitian ini memberikan sebuah kesimpulan secara umum tingkat kecemasan seorang terhadap covid 19 atau yang disebut denga corona virus masih sangat besar, serta penerapan new normal itu sendiri masih menjadi sebuah kecemasan akan pemberlakuannya kebijakan tersebut, dalam klasifikasi jenis kelamin terjadi perbedaan yang cukup besar dimana perempuan lebih mengalami kecemasan yang berlebihan, dalam klasifikasi usia kelompok emat dan lima yaitu usjia 47 tahun lebih mengalami kecemasanyang berlebihan dikarekan memliki riwayat penyakit bawaan yang dikhawatirkan menjadi pemicu dan komplikasi penyakit dalam tubuhnya, jenjang pendidikan SMA lebigh megalami cemas yang berlebihan dibandingkan kelompok jenjang pendidikan laennya, Sumber informasi yang di dapatkan utuk corona virus lebih banyak didapatkan dari media sosial dimana tidak heran bahwa setiap masyarakat telah memiliki akun media sosisal. Penerpana tatanan hodup baru yang disebut new normal atau beberapa masyarakat yang belum mengetahui hendaknya terus melakukan sebuah sosialisasi untuk meyampaikan iformasi terkait corona virus dan pemeberlakuannya kehidupan new normal. Pentingnya imunitas tubuh banyak diketehui terhdapa masyarakat bagaimana peranan imunitas tubuh menjadi salah satu hal pokok dalam menghadapi virus ini dimana untuk menjaganya dibtuhkn budaya hidup sehat serta melakukan aktivitas olahraga yang secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Dina, Mayasai. 2018. "Hubungan Respon Imun dan stres dengan tingkat kekambuhan demam tifoid pada masyarakat di wilayah puskesmas colomadu karang". *Kesehatan Jurnal. Volume 2 (1)*



- Dona, Fitri. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. Volume 5 (2).
- Mahfud, Imam, Gumantan, Aditya, Fahrizqi, Eko B. 2020. Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis" Vol 3 (1)*.
- Mahfud, Imam & Fakrizqi, Eko B. 2020. Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal* vol 1(1).
- Nureseto, Frans. 2018. *Psikologi Olahraga*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ratna Yunita. 2018 "Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Psikologi Integeratif*. Volume 6 (1).
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD*. Bandung; Alfabeta.