



---

## PENYULUHAN KESEHATAN DAN TERAPI GENERALIS (TEKNIK RELAKSASI) MENGURANGI KECEMASAN PADA MASYARAKAT TERHADAP COVID-19

<sup>1\*</sup>Marizki Putri, <sup>2)</sup>Ropika Ningsih, <sup>3)</sup>Irma Fidora, <sup>4)</sup>Yasherly Bachri

<sup>(2)(3)(4)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat,  
Jl. By Pass Aur Kuning No.9, Kota Bukittinggi  
email: marizkiputri16@gmail.com

### ABSTRAK

Anxietas adalah perasaan was-was, khawatir atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Pada saat sekarang ini masyarakat sangat di hebohkan dengan Covid 19, dimana semua masyarakat sangat ketakutan atau sangat cemas dengan virus ini. Kecemasan akibat wabah virus corona penyebab Covid-19 tidak selalu merupakan masalah gangguan kesehatan mental. Tujuan pengabdian melalui penyuluhan dan terapi generalis dapat menurunkan kecemasan dengan peningkatan pengetahuan. Hasil penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan tentang covid 19 kepada masyarakat, maka hasil didapatkan secara umum adalah adanya peningkatan pengetahuan dengan rincian sebagai berikut : 60 % klien mampu menyebutkan kembali tentang materi penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan, 60% klien mampu menyebutkan kembali tanda dan gejala kecemasan, 60 % klien mampu menyebutkan kembali dampak kecemasan, 60 % klien mampu menyebutkan kembali cara mengatasi kecemasan, 60 % klien mampu mempraktekan cara mengurangi atau mengatasi kecemasan. Oleh karena itu penggunaan terapi generalis dan penyuluhan kesehatan dapat efektif dalam menurunkan kecemasan.

**Kata kunci:** covid-19, kecemasan, penyuluhan kesehatan, terapi generalis.

### ABSTRACT

*Anxiety is a feeling of trepidation, worry or discomfort as if something happened that is perceived as a threat. At this time the community is very excited about Covid 19, where all people are very afraid or very anxious about this virus. Anxiety due to the corona virus outbreak that causes Covid-19 is not always a mental health problem. The purpose of service through counseling and generalist therapy can reduce anxiety by increasing knowledge. The results of health education or health education about covid 19 to the public, the results obtained in general are an increase in knowledge with the following details: 60% of clients are able to reiterate health education or health education materials, 60% of clients are able to recall signs and symptoms of anxiety, 60% of clients are able to mention the impact of anxiety, 60% of clients are able to mention how to deal with anxiety, 60% of clients are able to practice how to reduce or overcome anxiety. Therefore, the use of generalist therapy and health education can be effective in reducing anxiety.*

**Keywords:** covid-19, anxiety, health education, generalist therapy.

---

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan Jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain". Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain. Salah satu ilmu di keperawatan jiwa adalah mengurangi dampak dari stressor.

Sama halnya seperti saat sekarang ini, masyarakat terlalu cemas dengan pandemic covid 19 yang sedang terjadi di Indonesia pada umumnya dan Sumatera Barat pada khususnya. Virus Corona atau Covid 19 telah memicu ketidakpastian di penjuru dunia dan pemberitaan mengenai wabah ini rasanya tak kunjung mereda. Semua ini dapat mempengaruhi kesehatan mental bagi masyarakat yang sudah memiliki masalah mental bawaan seperti gangguan kecemasan dan gangguan obsesif kompulsif.

Kecemasan karena ketidakberdayaan dan keputusan merupakan cirri – ciri dari banyak gangguan masalah psikososial. Jadi dapat dipahami jika banyak individu yang sudah memiliki gangguan kecemasan akan merasa makin tertekan dimasa sekarang ini. Gangguan kecemasan atau ansietas memiliki tanda dan gejala diantaranya adalah : 1) tidak nafsu makan, 2) gelisah dan berkeringat, 3) sellau ketakutan, 4) tidak mampu menerima informasi dll. Akibat dari kecemasan yang tidak teratasi dapat menyebabkan ganggan psikologis. Untuk mengatasi kecemasan pada masyarakat tersebut salah satunya adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang covid 19, sehingga masyarakat tidak terlalu cemas dan tidak panic saat ada yang terserang virus ini.

Pendidikan kesehatan atau penyuluhan adalah suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat sebagai perawat pendidik dan dapat meningkatkan

kemampuan dalam berkomunikasi terapeutik.

Selain pendidikan kesehatan atau penyuluhan, salah satu intervensi keperawatan jiwa untuk mengurangi tingkat kecemasan masyarakat adalah dengan memberikan terapi generalis. Terapi generalis mengurangi kecemasan ini terdiri dari 5 sesi diantaranya : 1) mendiskusikan kecemasan, penyebab, proses terjadinya, tanda, gejala serta akibat. 2) melatih teknik relaksasi. 3) melatih ansietas dengan distraksi. 4) melatih ansietas dengan hipnotis 5 jari. 5) melatih ansietas dengan kegiatan spiritual. Tujuan penyuluhan dan terapi genarilis, kecemasan masyarakat sekitar dapat berkurang dengan peningkatan pengetahuan.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan dua hal yaitu: untuk meningkatkan pengetahuan maka dilakukan penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan dengan memberikan edukasi dan dampaknya, untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan masyarakat diberikan terapi genaralis kecemasan atau terapi relaksasi

## **HASIL**

Hasil penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan tentang covid 19 kepada masyarakat, maka hasil didapatkan secara umum adalah adanya peningkatan pengetahuan dengan rincian sebagai berikut : 60 % klien mampu mneyebutkan kembali tentang materi penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan, 60% klien mampu menyebutkan kembali tanda dan gejala kecemasan, 60 % klien mampu menyebutkan kembali dampak kecemasan, 60 % klien mampu menyebutkan kembali cara mengatasi kecemasan, 60 % klien mampu mempraktekan cara mengurangi atau mengatasi kecemasan

## **PEMBAHASAN**

Hasil pengabdian masyarakat mengatakan bahwa penyuluhan kesehatan dan terapi generalis dapat menurunkan kecemasan dengan peningkatan

pengetahuan tentang kecemasan covid-19. Hal ini sejalan dengan penelitian Aritonang et al., (2020) mengatakan bahwa dengan diadanya penyuluhan terdapat peningkatan pemahaman ibu hamil tentang COVID-19 dan penurunan kecemasan ibu hamil selama kehamilan di era pandemi COVID-19.

Penelitian lain mengatakan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan dan stress masa pandemi covid-19 (Aufar & Raharjo, 2020). Mutawalli et al., (2020) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress masyarakat dimasa pandemic COVID-19 di Kabupaten Lombok Tengah. Terapi relaksasi cukup efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres ibu rumah tangga baik karena harus menemani anaknya belajar online dirumah maupun mengalami masalah keuangan (Nurmina et al., 2020).

Hasil pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang covid-19. Hal ini sejalan dengan Syaiful & Aristantia, (2016) menggunakan metode ceramah dan memberikan leaflet sebagai media, hal ini efektif meningkatkan pengetahuan sebesar 81.1%. Yaumi, (2018) mengatakan bahwa efektifitas metode pembelajaran yang di dengar dengan ceramah sebesar 25% dapat meningkatkan pengetahuan.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Suastina et al., (2013) yang menyatakan bahwa pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang SADARI sebagai deteksi dini kanker payudara menunjukkan bahwa sebagian besar siswi dikategorikan kurang sebanyak 62% dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang SADARI 81.4% siswi pengetahuannya dikategorikan baik.

## SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan dan terapi generalis dapat menurunkan kecemasan dan meningkatnya pengetahuan tentang materi penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan, mampu menyebutkan kembali tanda dan gejala kecemasan, dampak kecemasan, cara mengatasi

kecemasan, mempraktekan cara mengurangi atau mengatasi kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal SOLMA*, 9(2), 261–269. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>
- Nurmina, N., Netrawati, N., & Rinaldi, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 150. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4972>
- Suastina, I., Ticoalu, H., & Onibala, F. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Sadari Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara Di Sma Negeri 1 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 104690.
- Syaiful, Y., & Aristantia, R. (2016). Pendidikan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri Terhadap Perilaku Sadari Pada Remaja (Health Education Breast Self Examination Toward Bse Behavior In Adolescent). *Journals of Ners Community*, 7(November), 113–124.

Yaumi, M. (2018). *Media & Teknologi Pembelajaran* (S. F. S. Sirate (ed.); Pertama). Prenadamedia Group.