

Peningkatan Mekanisme Coping Masyarakat Terhadap Stigma Negatif Covid-19 Melalui Manajemen Stress & Pendidikan Kesehatan 5M

Hendry Kiswanto Mendrofa¹, Afnizar Wahyu², Rostime Hermayerni Simanullang³, Seriga Banjarnahor⁴, Dwi Wahyuni Putri⁵, Riska Azizah Siregar⁶, Shally Odilia Simatupang⁷, Lawra N'Chino Lingga⁸, Putri Devi Triana Aritonang⁹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Murni Teguh, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia. email: hendrykiswanto155@gmail.com

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Murni Teguh, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

INFO ARTIKEL

Diterima: 16 Juni 2022

Direvisi: 21 Juni 2022

Diterima: 4 Juli 2022

ABSTRAK

Pandemi virus *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) semakin meluas dan menyebar hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia pada Juli 2020, sebesar 64,8 % responden yang telah swaperiksa memiliki masalah psikologis, masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok umur 17- 29 Tahun dan diatas 60 Tahun, dari 4.010 swaperiksa 65% responden mengalami gangguan cemas 62% mengalami gangguan depresi dan 75% mengalami trauma. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang manajemen stress dan penerepan protokol kesehatan 5M di era pandemi Covid-19. Bentuk kegiatan yaitu pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi menggunakan media seperti LCD proyektor, slide, leafled, spanduk, vidio dan poster dan juga pembagian masker dan *hand sanitizer* kepada masyarakat. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan mekanisme coping pada semua responden yaitu 92% setelah dilaksanakan edukasi manajemen stress, hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat meningkat sesudah dilakukan edukasi pencegahan penyebaran Covid-19 yaitu mayoritas berada pada kategori baik sebesar 69 %, diharapkan agar unsur pemerintahan desa dan seluruh elemen masyarakat untuk tetap mendukung pemerintahan pusat untuk menekan penyebaran Covid- 19 melalui kepatuhan terhadap protokol kesehatan

Keywords:

Coping,
Manajemen stress,
Protokol kesehatan

1. PENDAHULUAN

Pandemi virus *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) semakin meluas dan menyebar hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Berdasarkan data *repository center for systems science and engineering Covid-19* (2021), jumlah kasus setiap harinya semakin tinggi dan bertambah dengan cepat. Hasil data statistik per Maret 2021, jumlah kasus positif Covid 19 sebesar 117 juta orang di seluruh dunia dan di Indonesia sendiri jumlah kasus yaitu sebesar 1,39 juta orang. Data statistik mencatat 2,6 juta orang meninggal dunia akibat Covid-19 dan di Indonesia sebesar 37.547 ribu meninggal dunia [1]. Hasil data jumlah kasus Covid 19 per Maret 2021 di wilayah Sumatera Utara yaitu sebesar 25,521 orang dengan korban meninggal yaitu sebesar 865 orang. Kasus tersebut tentunya menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi masyarakat, melihat jumlah terjangkit selalu naik dan cepat. Ditambah lagi kebijakan pemerintah untuk menerapkan jaga jarak (*physical distancing*) memiliki pengaruh secara psikologis karena tidak adanya interaksi sosial, sehingga menimbulkan stress terhadap masyarakat.

Menurut *Inter Agency Standing Committee* (IASC), respons umum dari orang yang terdampak baik secara langsung atau tidak bila terjadi wabah disuatu wilayah yaitu ketakutan sakit dan meninggal dunia, takut tertular saat dirawat akibatnya tidak mau datang di fasilitas kesehatan, takut kehilangan mata pencaharian, takut diasingkan masyarakat/dikarantina karena dikait-kaitkan dengan penyakit (seperti



rasisme terhadap orang yang berasal dari, atau dianggap berasal dari, tempat-tempat terdampak), merasa tidak berdaya untuk melindungi orang-orang terkasih dan takut kehilangan orang-orang terkasih karena virus yang menyebar, takut terpisah dari orang-orang terkasih dan pengasuh karena aturan karantina, menolak untuk mengurus anak kecil yang sendirian atau terpisah, penyandang disabilitas atau orang berusia lanjut karena takut infeksi, karena orang tuanya atau pengasuhnya dikarantina, merasa tidak berdaya, bosan, kesepian dan depresi selagi diisolasi dan takut mengalami pengalaman wabah sebelumnya [2].

Berdasarkan hasil penelitian Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) pada Juli 2020, sebesar 64,8 % responden yang telah swaperiksa memiliki masalah psikologis, masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok umur 17- 29 Tahun dan diatas 60 Tahun, dari 4.010 swaperiksa 65% responden mengalami gangguan cemas, 62 % mengalami gangguan depresi dan 75 % mengalami trauma. Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa 1 dari 5 responden memiliki kecemasan dan pikiran kematian terbanyak pada usia 18-29 Tahun [3].

Kecemasan ini juga dialami oleh masyarakat di desa Suka Rende kecamatan Kutalimbaru Deli Serdang Sumatera Utara. Berdasarkan hasil wawancara pada masarakat dusun tersebut, mereka mengalami cemas terhadap penyebaran virus Covid-19, masyarakat sulit untuk beraktivitas seperti belanja kepasar dan tidak berani datang ke fasilitas kesehatan akibat masih takut terjangkitnya virus Covid-19. Banyak masyarakat mengalami sakit tapi ketakutan berobat ke puskesmas atau ke rumah sakit, atau jika dalam desa ada warga yang positif Covid 19 maka tentunya akan ada ketakutan dari seluruh warga dan korban juga akan merasa terasingkan dari warga lainnya. Hasil wawancara dari beberapa warga, kami menyimpulkan bahwa mayoritas masyarakat Desa Suka Rende, masih kekurangan informasi dan pengetahuan tentang Covid-19. Hal ini berdampak pada masyarakat cemas bahkan sampai pada tahap stress.

Mengingat kecemasan sebab ketidaktahuan atau kurangnya informasi terhadap virus ini bisa berdampak bahaya, maka tim pengabdian dari kampus STIKes Murni Teguh melakukan edukasi masyarakat terkait virus covid ini melalui manajemen stress dan sosialisasi protokol kesehatan 5M yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Tujuan umum pengabdian ini yaitu untuk mengedukasi masyarakat tentang manajemen stress dan penerepan protokol kesehatan 5M di era pandemi Covid-19 dan tujuan khususnya yaitu mengidentifikasi cara-cara masyarakat menghadapi masalah yang dialami (mekanisme coping) setelah dilaksanakan edukasi manajemen stress dan mengidentifikasi pengetahuan masyarakat setelah dilaksanakan edukasi pencegahan penyebaran Covid-19 melalui protokol 5M. Manfaat kegiatan ini adalah menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang manajemen stress dalam meningkatkan mekanisme coping dan pengetahuan pencegahan penyebaran virus Covid-19 melalui metode 5M.

2. METODE PELAKSANAAN

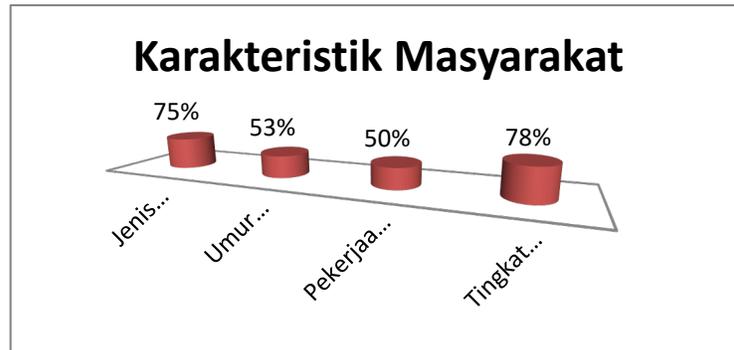
Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di Jambur Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang pada tanggal 09 April 2021. Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah unsur pemerintahan desa, tokoh adat, tokoh agama, dan masyarakat. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melalui pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi menggunakan media seperti LCD proyektor, slide, leaflet, spanduk, vidio, poster dan juga pembagian masker dan *hand sanitizer*.

Sebelum melaksanakan pendidikan kesehatan terlebih dahulu melakukan *pre test* selama 10 menit untuk mengavaluasi mekanisme coping dan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyebaran Covid-19 selama ini. Adapun materi yang disampaikan dalam edukasi ini yaitu: (1) Pengertian stress, (2) pengertian manajemen stress pada masyarakat, (3) jenis –jenis stress dimasa pandemi Covid-19, (4) tanda dan gejala stress di masa pandemi Covid-19, (5) langkah-langkah mengatasi stress pada masa pandemi, (6) teknik relaksasi dalam manajemen Stress Covid-19, (7) respon yang dilakukan dalam masa pandemi,

dan (8) menjelaskan tentang penerapan protokol kesehatan 5M, Kemudian setelah menjelaskan materi dan melakukan demonstrasi kemudian melakukan *post test*.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Karakteristik Responden



Gambar 1 Karakteristik responden.

Data diatas menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin mayoritas partisipan adalah perempuan sebanyak 75%, berdasarkan usia mayoritas partisipan berumur 31-44 Tahun sebanyak 53%, berdasarkan pekerjaan mayoritas memiliki pekerjaan petani sebanyak 50 %, berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas memiliki tingkat pendidikan terakhir adalah SMA sebanyak 78%.

Edukasi Manajemen Stress Pada Masyarakat

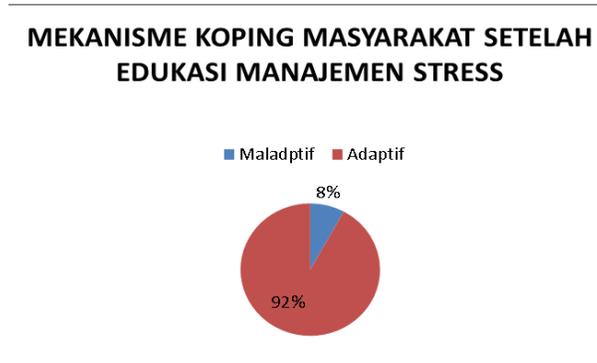


Gambar 2 Tim Pengabdian Sedang Memberikan Materi

Pada gambar 2 diatas tim pengabdian melakukan pemaparan tentang manajemen stress ditengah pandemi Covid-19. Sebelum masuk pada tahap edukasi, terlebih dahulu diberikan penjelasan dan klarifikasi baik rumor/isu/hoaks yang menjadi pertanyaan publik selama pandemi Covid-19 dan menjelaskan keadaan sebenarnya untuk mengklarifikasi berbagai issue yang beredar tersebut yang belum ada buktinya. Tim pengabdian memberikan informasi yang benar yang sesuai dengan rujukan yang terpercaya dan bukti nyata, hal tersebut sangat penting membangun stigma positif tentang penyebaran virus Covid-19 dan juga sesuai dengan pedoman pencegahan dan pengendalian Covid-19 dari Kementerian Kesehatan yaitu masyarakat harus mampu mengatasi ketidakpastian, persepsi yang salah dan sumber informasi yang salah/hoaks [4]. Maka dari panduan tersebut tim pengabdian menekankan informasi edukatif untuk membangun pemikiran positif masyarakat [5].

Hasil penelitian Muslim [6] tentang manajemen stress pada masa pandemi Covid-19 menyimpulkan bahwa stress pada masa pandemi Covid-19 dikategorikan menjadi 3, yaitu stress akademik, stress kerja dan stress

dalam keluarga. Stress yang muncul disebabkan karena adanya berita atau informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan dengan baik, sehingga membuat kegelisahan dan ketakutan kepada masyarakat. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa mekanisme coping masyarakat atau cara-cara masyarakat mengelola stress yang dialami sesudah dilakukan edukasi manajemen stress yaitu mayoritas berada kategori adaptif yaitu sebesar 92%, artinya mayoritas masyarakat mampu menanggulangi stress dengan tindakan tindakan yang positif.



Gambar 3 Mekanisme coping sesudah dilakukan edukasi manajemen stress pada masyarakat.

Penyampaian informasi yang baik kepada masyarakat merupakan hal yang sangat penting di era pandemi, oleh sebab itu edukasi harus terus menerus dilakukan supaya masyarakat memahami informasi yang benar. Kegiatan edukasi manajemen stress pada masa pandemi Covid-19 menyimpulkan bahwa sebagian peserta mengalami penurunan tingkat stress setelah dilakukan pelatihan manajemen stress. dari hasil evaluasi diatas hal dapat menunjukkan bahwa informasi yang valid yang diterima masyarakat sangat berperan penting untuk menekan issue yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, yang hanya meningkatkan kecemasan masyarakat. Oleh sebab itu, sumber informasi harus diperhatikan baik masyarakat itu sendiri, pemerintahan desa dan tokoh masyarakat [7].

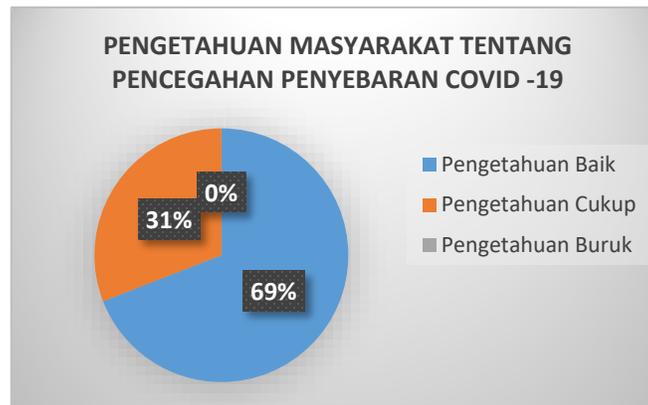
Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Penyebaran Covid-19 dengan Protokol Kesehatan 5 M



Gambar 4 Edukasi Tentang Pencegahan Penyebaran Covid-19 dengan Protokol Kesehatan 5M

Edukasi kepada elemen masyarakat sangat penting dilaksanakan pada kondisi saat ini untuk menekan penyebaran Covid-19, sesuai dengan arahan pemerintah, para pemangku kepentingan dapat membantu

mengedukasi individu, kelompok/masyarakat untuk melakukan upaya pencegahan/perlindungan dari penularan wabah. Upaya yang harus dilaksanakan oleh seluruh masyarakat yaitu mampu melaksanakan protokol kesehatan 5M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas.



Gambar 5 Pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyebaran Covid-19 setelah edukasi

Hasil evaluasi menggunakan kuesioner menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru sesudah dilakukan edukasi pencegahan penyebaran Covid-19 mayoritas berada pada kategori baik yaitu sebesar 69 %. Hasil Penelitian Utami, dkk [8] di provinsi DKI Jakarta, tentang pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan covid-19 juga menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memiliki pengetahuan baik yaitu sebesar 83 %. Upaya promosi kesehatan dan pemantauan di masyarakat harus terus menerus dilaksanakan, penerapan *new normal* harus diimbangi dengan kepatuhan dari masyarakat. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru tentang edukasi pencegahan penyebaran Covid-19 melalui protokol kesehatan 5M. Tim pengabdian mendapatkan hasil yang memuaskan dimana setelah melaksanakan pendidikan kesehatan pengetahuan masyarakat meningkat Pendidikan kesehatan sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarga maupun masyarakat, dengan tujuan untuk mengunggag kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakatnya. Disamping itu, dalam konteks promosi kesehatan juga memberikan pengertian tentang tradisi, kepercayaan masyarakat dan sebagainya, baik yang merugikan maupun yang menguntungkan kesehatan, bentuk promosi ini dilakukan dengan penyuluhan [9]. Penguatan peran masyarakat dalam upaya preventif terhadap Covid-19 juga menyimpulkan bahwa partisipasi dan dukungan masyarakat cukup tinggi, masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program kerja yang terdiri dari kegiatan jaga dana edukasi PHBS, pelatihan dan pembagian *handsanitizer*, cuci tangan, pengenalan dan pemanfaatan tanaman toga, sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya secara optimal [10].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan, hasil pengukuran mekanisme koping *pre* dan *Post* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan mekanisme koping pada semua responden yaitu sebesar 92%. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru sesudah dilakukan edukasi pencegahan penyebaran Covid-19 mayoritas berada pada kategori baik yaitu sebesar 69%. Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan, diharapkan unsur pemerintahan desa, tokoh masyarakat, tokoh adat dan tokoh agama untuk tetap mendukung pemerintahan pusat untuk menekan penyebaran Covid-19 melalui kepatuhan terhadap protokol kesehatan pencegahan penyebaran Covid-19.

REFERENCES

- [1] Johns Hopkins University. (2021) *COVID-19 Data Repository by the Center for Systems Science and Engineering*. diakses dari <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>
- [2] IASC. (2020). *Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid-19*. Inter Agency Standing Committee MHPSS Reference Group
- [3] PDSKJI. (2020). *Lima Bulan Covid-19 di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. di akses Dari <http://pdsjki.org/home>
- [4] KEMENKES.(2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19 Revisi 4*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [5] KEMENKES.(2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19 Revisi 5*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [6] Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23 (2), 192-20. Diakses dari <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/issue/view/23>
- [7] Lidiana, E. H., Gati, N. W. & Husain, F. (2021). Manajemen Stres Dengan Latihan Berpikir Positif Di Masa Pandemi Covid-19. *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 77-81. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i1.705>
- [8] Utami, R. A., Mose, R. E., & Martini. (2020). Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 4 (2), 68-77. <https://doi.org/10.33377/jkh.v4i2.85>
- [9] Notoatmodjo. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [10] Widyasari, I., Matussilmiyuliyani, I., Nurjana, S., Nusandani, M. T., Wahyuningtyas, E. S., & Nasruddin, N. (2021). Penguatan Peran Masyarakat dalam Upaya Preventif Terhadap Covid-19 di Dusun Bercak Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang. *Community Empowerment*, 6(1), 29-35. <https://doi.org/10.31603/ce.4224>