

PENGUATAN MASYARAKAT DALAM UPAYA MENGATASI STRES DAN KECEMASAN PADA MASA PANDEMI COVID 19

Achmad Syukkur¹⁾, Oda Debora²⁾, Sulistyono³⁾
^{1,2,3} Program Studi Ners, STIKes Panti Waluya Malang
¹email: syukkur.achmad@gmail.com
²email: katarina29debora@gmail.com
³email: persepsisensori@gmail.com

Abstract

The Community Partnership Program activity "Community Strengthening in Efforts to Overcome Stress and Anxiety During the Covid 19 Pandemic Period" carried out at Pandansari Village, Poncokusumo District, Malang Regency is an activity aimed at cadres and community in the midst of the Covid 19 pandemic. The purpose of this activity is to help people deal with stress and anxiety which arise during COVID-19 pandemic so that public health can be optimized. Therefore, it is necessary to carry out and develop the capacity of the community and health cadres in the context of promotive and preventive efforts. Nurse is one of healthcare provider, so the stress management which is given is as holistic as possible, regarding the physical and psychological aspects. The evaluation of knowledge obtained through the pre-test and post-test showed that the average knowledge of the community increased from an average of 55 to an average of 91 and the evaluation for yoga activities could do 6 out of 10 yoga movements. Simple yoga training can be done in the community so that the community's health status can be improved.

Keywords: Stress, covid 19 pandemic, yoga

1. PENDAHULUAN

Desa Pandansari merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang. Secara geografis, desa Pandansari terletak di lereng gunung Semeru yang merupakan salah satu gunung aktif di Provinsi Jawa Timur. Jumlah penduduk di desa Pandansari berjumlah 7000 jiwa, dengan rincian 3.644 jiwa laki-laki, dan 3.356 jiwa perempuan. Penduduk tersebut terbagi dalam 18 RW dan 65 RT. Jumlah penduduk terbanyak terdapat di dusun Pandansari Krajan dengan jumlah 1.500 KK, dengan jumlah penduduk sebanyak 4.909 jiwa. Dua dusun yang lain memiliki jumlah penduduk yang lebih sedikit, yaitu 380 KK pada dusun Wonosari dan 303 KK di dusun Sukosari. Dusun Wonosari terdiri dari 1.153 orang penduduk, sedangkan Sukosari memiliki 938 penduduk.

Pendidikan akhir yang dimiliki penduduk juga bervariasi. Sebanyak 762 jiwa tidak pernah menempuh pendidikan formal. Pendidikan formal yang ditempuh oleh mayoritas penduduk (3.752 jiwa) adalah Sekolah Dasar. Sebanyak 676 orang menyelesaikan pendidikan SLTP, 152 orang menyelesaikan pendidikan SLTA, dan hanya 51 orang yang lulus sarjana. Desa Pandansari adalah

desa agrowisata. Oleh karena itu, ada banyak organisasi kemasyarakatan yang dibentuk. Organisasi ini antara lain Linmas, Babinsa, Pemuda ANSOR, Karang Taruna, kelompok kesenian, dan berbagai kelompok kecil lainnya. Organisasi yang bergerak dibidang keamanan desa adalah KOBAR yang sebelumnya hanya bertanggung jawab pada masalah kebakaran. Pada perkembangan selanjutnya, KOBAR berkembang menjadi BALAKARCANA, yaitu organisasi kemasyarakatan yang bergerak dibidang ketangguhan masyarakat desa dalam menghadapi bencana alam dan kebakaran.

Hingga saat ini kita masih berhadapan dengan virus baru, yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang menyebabkan penyakit *Corona Virus Disease 19* (COVID 19). Virus ini menular sangat cepat dan menyebabkan distres pernafasan yang dapat berujung kematian (Shereen et al., 2020).

Pandemi Covid 19 merupakan bencana non-alam yang dirasakan oleh seluruh penduduk dunia. Dalam siklus manajemen bencana, salah satu tindakan yang dilakukan selama intra-bencana adalah melakukan tata laksana langsung terhadap korban. Terdapat banyak kegiatan yang dapat dilakukan, salah satunya adalah terapi khusus yang merujuk pada salah satu tindakan. Tata laksana yang dilakukan dapat diambil dari

pelajaran dan pengalaman dari lokasi lain dan dijadikan sebagai bahan pembelajaran yang penting (Hoffmann & Muttarak, 2017; Captari et al., 2019).

Kondisi saat ini sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis masyarakat (Seto et al., 2019). Pemulihan gangguan fisik dan psikologis ini memerlukan perhatian khusus karena dampaknya yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Diaz, 2018). Sebagai tenaga kesehatan, kita dapat melakukan berbagai upaya sesuai dengan bidang keilmuan kita untuk memberikan informasi kesehatan yang diperlukan oleh masyarakat dengan mencantumkan asal berita yang benar. Hal ini dapat mengurangi kekhawatiran yang dialami oleh masyarakat sehingga kita dapat membantu untuk mengurangi atau meringankan salah satu stresor yang dirasakan.

Berdasarkan data yang didapatkan dari posyandu lansia Desa Pandansari Kabupaten Malang, jumlah penderita hipertensi cukup tinggi. Stres dan kecemasan dapat memperburuk kondisi seseorang yang sebelumnya telah menderita hipertensi. Sedangkan pada orang yang sehat, stres dan kecemasan berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kardiovaskule. Stres dan kecemasan sebenarnya tidak hanya berdampak pada sistem kardiovaskuler tetapi juga berdampak pada sistem organ yang lain. Stres dan kecemasan dapat menurunkan sistem imun, sehingga semakin rentan terinfeksi Covid-19. Stress dan kecemasan juga bertambah dengan adanya informasi-informasi yang disebarluaskan secara masif melalui sosial media dengan sumber berita yang tidak jelas dan tidak dapat dipertanggung jawabkan atau lebih dikenal dengan berita hoax.

Berbagai keluhan stress dan kecemasan masyarakat dapat dikurangi dengan memberikan informasi yang benar dan dari sumber informasi yang terpercaya dan juga dapat dilakukan dengan olah fisik dan spiritual, difasilitasi oleh yoga. Yoga terbukti dapat menurunkan gejala PTSD, depresi, dan ansietas yang bersifat akut (Neukirch et al., 2019). Hasil *systematic review* Wang & Szabo (2020) menunjukkan bahwa berbagai latihan yoga (Hatha yoga, Bikram yoga, Kundalini yoga, Sudarshan Kriya yoga, Kripalu yoga, Yin yoga) yang dilaksanakan selama 4 sampai 28 minggu memiliki dampak positif terhadap penurunan stres pada populasi masyarakat dewasa yang sehat.

Kondisi kesehatan masyarakat saat ini menjadi sangat rentan terhadap penyakit. Guna

meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pada masa pandemi ini, diperlukan tata laksana yang holistik. Tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis dan spiritual (Walsh, 2020). Farmakologi dan non farmakologi. Oleh karena itu, pengmas saat ini berfokus pada tata laksana spiritual dan fisik-psikologis masyarakat dalam bentuk edukasi kesehatan dan pelaksanaan kegiatan yoga sederhana.

2. KAJIAN LITERATUR

Kebijakan Pemerintah pada Masa Pandemi Covid-19

Berbagai kebijakan pemerintah untuk mencegah penyebaran penularan virus Corona agar tidak menyebar luas di dalam masyarakat, yang telah diimplemetasi selama masa penularan wabah COVID-19 adalah sebagai berikut (Tuwu, 2020):

- a. Kebijakan berdiam diri di rumah (*Stay at Home*);
- b. Kebijakan Pembatasan Sosial (*Social Distancing*);
- c. Kebijakan Pembatasan Fisik (*Physical Distancing*);
- d. Kebijakan Penggunaan Alat Pelindung Diri (Masker);
- e. Kebijakan Menjaga Kebersihan Diri (Cuci Tangan);
- f. Kebijakan Bekerja dan Belajar di rumah (*Work/Study From Home*);
- g. Kebijakan Menunda semua kegiatan yang mengumpulkan orang banyak;
- h. Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB);
- i. Kebijakan pemberlakuan kebijakan New Normal;

Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat Corona Virus Disease (COVID-19) di wilayah Jawa dan Bali (MENDAGRI, 2021).

Hal-hal yang Perlu Diperhatikan saat Isolasi Mandiri

Protokol isolasi mandiri berdasarkan P2PTM Kemenkes RI (2020) yaitu:

- a. Selalu memakai masker dan membuang masker bekas di tempat yang ditentukan;
- b. Jika sakit (ada gejala demam, flu dan batuk), maka tetap dirumah. Jangan pergi bekerja,

- sekolah, ke pasar atau ke ruang public untuk mencegah penularan masyarakat;
- c. Manfaatkan fasilitas *telemedicine* atau sosial media kesehatan dan hindari transportasi publik. Beritahu dokter dan perawat tentang keluhan dan gejala, serta riwayat bekerja ke daerah terjangkit atau kontak dengan pasien covid-19;
 - d. Selama di rumah, bisa bekerja di rumah. Gunakan kamar terpisah dari anggota keluarga lainnya, dan jaga jarak 1 meter dari anggota keluarga;
 - e. Tentukan pengecekan suhu harian, amati batuk dan sesak nafas. Hindari pemakaian bersama peralatan makan dan mandi dan tempat tidur;
 - f. Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta konsumsi makanan bergizi, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan lakukan etika batuk dan bersin;
 - g. Jaga kebersihan dan kesehatan rumah dengan cairan desinfektan. Selalu berada di ruang terbuka dan berjemur dibawah sinar matahari setiap pagi ($\pm 15-30$ menit);
 - h. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit berlanjut, seperti sesak nafas dan demam tinggi, untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.

Yoga dan Manfaatnya bagi Kesehatan

Yoga merupakan salah satu bentuk disiplin spiritual yang didasarkan pada ilmu yang berfokus pada harmonisasi jiwa dan raga. Yoga adalah seni dan ilmu untuk hidup sehat. Kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta ‘yuj’ yang artinya bergabung atau untuk bersatu. Menurut kitab yoga, praktik yoga mengarah pada penyatuan kesadaran individu dengan universal. Orang yang mengalami kesatuan ini disebut sebagai yogi, atau yang mencapai kondisi kebebasan (mukti, nirvāna, kaivalya atau mokṣa) (Dwitayasa, 2020; Juniartha, 2020; Sindhu, 2015).

Manfaat yoga bagi tubuh :

- a. Fleksibilitas
Stretch pada yoga tidak hanya untuk otot tapi untuk seluruh sel-sel tubuh anda. Dalam suatu studi ditemukan bahwa terdapat peningkatan fleksibilitas sebesar 35% setelah 8 bulan melakukan yoga. Keuntungan yang paling besar adalah fleksibilitas di pundak dan badan.
- b. Kekuatan

Beberapa gaya dari yoga seperti ashtanga dan power yoga adalah yang paling kuat dibandingkan yang lain. Mempraktikkan salah satu dari gaya ini akan membantu meningkatkan kekuatan otot. Dan Iyengar yoga, yang hanya berfokus pada sedikit gerakan dan pengaturan posisi yang lebih tepat, bisa meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh. Beberapa gaya yang lain seperti: downward dog, upward dog, dan plank, membangun kekuatan tubuh bagian atas.

- c. Postur
Dengan peningkatan fleksibilitas dan kekuatan akan menghasilkan postur tubuh yang lebih baik.
- d. Pernafasan
Pernafasan juga termasuk dalam yoga yang akan meningkatkan kapasitas paru-paru, Sebagian besar gaya yoga menekankan pada dalam dan panjangnya nafas.
- e. Mengurangi stress dan lebih tenang
Beberapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stres menjadi lebih tenang. Gaya yoga lainnya juga tergantung pada teknik bernafas yang mendalam untuk memfokuskan pikiran, yang membuat pikiran menjadi lebih tenang.
- f. Konsentrasi dan mood yang lebih baik
Hampir setiap siswa yang mengikuti kelas yoga merasa lebih bahagia dan puas. Penelitian baru-baru ini mengeksplorasi efek dari yoga pada depresi, manfaat yang didapat adalah adanya peningkatan aliran oksigen ke otak.
- g. Jantung lebih sehat
Yoga telah lama dikenal untuk menurunkan tekanan darah dan memperlambat denyut jantung. Manfaat dari memperlambat denyut jantung sangat berarti pada orang yang hipertensi, penyakit jantung dan stroke.
- h. Memberikan efek pada kondisi medis
Yoga telah menjadi populer di dunia barat, peneliti medis juga mulai belajar manfaat terapeutik yoga, yang disebut dengan integrative yoga atau terapi IYT. Ada yang digunakan sebagai perawatan tambahan medis untuk kondisi tertentu dari depresi klinis sampai penyakit jantung. Manfaat yoga yang lain adalah untuk kondisi medis kronis, seperti menghilangkan gejala asma, back pain dan arthritis.

3. METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pandansari, Kecamatan

Poncokusumo, Kabupaten Malang dengan sasaran masyarakat Desa Pandansari yaitu dengan ceramah, diskusi dan demosntrasi. Yang pertama memberikan penyuluhan kesehatan dengan topik kebijakan pemerintah pada masa pandemi Covid 19, dan hal-hal yang diperhatikan saat isolasi mandiri. Kedua, memberikan workshop sederhana tatalaksana masalah fisik dan psikogis dengan yoga, guna menurunkan stress dan kecemasan pada masa pandemi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan koordinasi dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan Desa Pandansari yang dimulai pada bulan Maret 2021 dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bulan Agustus 2021.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan koorinasi dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan Desa Pandansari. Dilanjutkan dengan pengurusan perijinan kegiatan kepada pihak terkait. Setelah mendapatkan perijinan pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan diskusi terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat termasuk waktu pelaksanaan, tempat pelaksanaan, topik yang akan diberikan, penerapan protokol kesehatan dan membentuk grup sosial media untuk mempermudah penyampaian informasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 3 kali pertemuan, pertemuan ke-1 dan ke-3 dilakukan secara daring dan pertemuan ke-2 dilakukan secara luring. adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

1) Pertemuan ke-1

Kegiatan diawali dengan memberikan *pre-test* yang sudah disiapkan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan mengenai topik yang akan diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat. *Pre-test* di sebar melalui grup sosial media dengan menggunakan *google form*. Selanjutnya dibagikan video gerakan yoga yang sudah dibuat oleh tim pengabdian masyarakat dengan dipraktikkan oleh instruktur yang memiliki sertifikasi yoga atau dapat diakses melalui link <https://youtu.be/Vxr3JmujByQ>.

2) Pertemuan ke-2

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring dengan protokol kesehatan ketat. Topik pada pertemuan ke-2 tentang Kebijakan Pemerintah

pada Masa Pandemi, Mengelola Sampah Infeksius dan Hal-hal yang Harus Diperhatikan Selama Isolasi Mandiri. Membuka sesi tanya jawab dan diskusi bersama sehingga masyarakat benar-benar memahami dengan topik yang disampaikan.

3) Pertemuan ke-3

Pertemuan selanjutnya melakukan evaluasi dengan memberikan *post-test* yang disebar melalui grup media sosial, guna mengetahui seberapa jauh peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil evaluasi pengetahuan yang didapatkan melalui *pre-test* dan *post-test* didapatkan peningkatan rata-rata pengetahuan masyarakat dari rata 55 meningkat menjadi rata-rata 91. Sedangkan evaluasi untuk kegiatan gerakan yoga, masyarakat dapat melakukan 6 dari 10 gerakan yoga yang dipraktikkan.



Gambar 4.1 Luaran poster kegiatan pengmas penguatan masyarakat dalam upaya mengatasi stres dan kecemasan pada masa pandemi covid-19



Gambar 4.2 Dokumentasi kegiatan pengmas penguatan masyarakat dalam upaya mengatasi stres dan kecemasan pada masa pandemi covid-19

5. KESIMPULAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) “Penguatan Masyarakat dalam Upaya Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang” sangat bermanfaat bagi mitra. Dalam pelaksanaan mitra sangat antusias dan proses diskusi berjalan dengan begitu baik, mengingat materi tersebut sangatlah bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat di era pandemi covid 19 ini. Peran perguruan tinggi khususnya perguruan tinggi kesehatan dalam memberikan informasi mengenai penatalaksanaan dan pencegahan covid 19 sangatlah penting, mengingat banyaknya informasi bohong (hoax) yang beredar di sosial media atau pesan-pesan berantai sehingga masyarakat menjadi tidak percaya terhadap adanya covid 19 dan tidak mematuhi protokol-protokol kesehatan dan pencegahan covid 19 salah satu contohnya dengan menolak untuk di vaksinasi. Sehingga dengan hadirnya pengabdian masyarakat, masyarakat tidak stress dan cemas, karena sudah mendapatkan penyuluhan dan pendidikan kesehatan yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada STIKes Panti Waluya yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pemerintah Desa, tokoh masyarakat, kader kesehatan, relawan dan masyarakat Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang yang telah memberikan ijin dan bekerjasama dalam kegiatan ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan sesuai yang direncanakan.

7. REFERENSI

Captari, L. E., Hook, J. N., Aten, J. D., Davis, E. B., & Tisdale, T. C. (2019). Embodied spirituality following disaster: exploring intersections of religious and place attachment in resilience and meaning-making. In *The Psychology of Religion and Place* (pp. 49–79). Springer.

Diaz, J. O. P. (2018). *Disaster Recovery: Community-based Psychosocial Support in the Aftermath*. CRC Press.

Dwitayasa, I. M. (2020). Hidup Sehat Bersama Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1),

83–91.

Hoffmann, R., & Mutarak, R. (2017). Learn from the past, prepare for the future: Impacts of education and experience on disaster preparedness in the Philippines and Thailand. *World Development*, 96, 32–51.

MENDAGRI. (2021). *Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 30 Tahun 2021*. Covid19.go.id. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Regulasi/2021/Agustus/inmendagri-no-30-tahun-2021-tentang-ppkm-level-4-level-3-level-2-jawa-bali.pdf>

Juniartha, M. G. (2020). Praktik Yoga Sebagai Sosial Religius Membentuk Perilaku Susila. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 84–98.

Neukirch, N., Reid, S., & Shires, A. (2019). Yoga for PTSD and the role of interoceptive awareness: A preliminary mixed-methods case series study. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 3(1), 7–15.

P2PTM Kemenkes RI. (2020). *Protokol Isolasi Mandiri Covid-19*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/protokol-isolasi-mandiri-covid-19>

Seto, M., Nemoto, H., Kobayashi, N., Kikuchi, S., Honda, N., Kim, Y., Kelman, I., & Tomita, H. (2019). Post-disaster mental health and psychosocial support in the areas affected by the Great East Japan Earthquake: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1–13.

Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. *Journal of Advanced Research*.

Sindhu, P. (2015). *Panduan lengkap yoga: untuk hidup sehat dan seimbang*. Mizan Qanita.

Tuwu, D. (2020). Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Covid-19. *Journal Publicuho*, 3(2), 267–278.

Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911.