

## ***Covid 19 Education to Prevent Psychological Impact (Anxiety)***

### **Edukasi Covid 19 Pada Masa Pandemi Dalam Upaya Pencegahan Kecemasan**

**Anita Soraya Soetoko<sup>1</sup>, Dina Fatmawati<sup>2</sup>**

Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung<sup>1</sup>

Bagian Biologi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung<sup>2</sup>

anitassoetoko@unissula.ac.id<sup>1</sup>

Diterima: Juli 2021, Revisi : Juli 2021, Terbit: Agustus 2021

---

#### **ABSTRAK**

*Corona Virus Disease 2019 (Covid19)* pertama kali ditemukan di wilayah Cina pada tahun 2019 akhir dan memiliki manifestasi gejala yang beragam pada tiap individu, mulai dari gejala yang mirip dengan flu sampai gejala berat yang dapat menimbulkan kematian. Covid19 memiliki karakteristik penyebaran yang sangat cepat, sampai ke berbagai negara di dunia sehingga WHO menyatakan status pandemi covid19 di seluruh dunia pada awal tahun 2020. Status pandemi yang ditetapkan WHO dan banyaknya informasi yang diterima masyarakat dari berbagai sumber umum yang bersifat masif menimbulkan berbagai reaksi masyarakat dalam menanggapi kondisi ini. Pengetahuan yang tidak tepat dapat memunculkan berbagai persepsi yang salah di masyarakat sehingga dapat memunculkan kecemasan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan warga kelurahan Banjardowo tentang covid19 dan bagaimana cara menanggapi situasi pandemi sehingga dapat mencegah munculnya kecemasan di masyarakat. Metode pengabdian ini adalah penyuluhan dan membagikan kuisioner berisikan pengetahuan masyarakat tentang covid19 dan kuisioner *Zung Self-rating Anxiety Scale*. Hasil kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan warga sebanyak 98% dan dari kuisioner zung didapatkan gambaran tingkat kecemasan yang ringan. Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa warga kelurahan Banjardowo telah memiliki pengetahuan yang baik tentang covid19 dan tingkat kecemasan yang ringan.

**Kata Kunci :** *Covid19, Pengetahuan, Kecemasan*

#### **ABSTRACT**

*Corona Virus Disease 2019 (Covid19)* was first discovered in China in 2019. It has a variety of manifestations, ranging from mild to severe symptoms. Covid19 has spread to countries in the world, so the WHO declared the status of the covid19 pandemic throughout the world in early 2020. The amount of information from various public sources could cause various public reactions in response to this condition. Inappropriate knowledge can lead to wrong perceptions so that it can lead to anxiety. The purpose of this activity is to increase the knowledge of the residents of the Banjardowo sub-district about covid19 and how to respond to the pandemic situation so that it can prevent the psychological impacts, such as anxiety. The methods of this activity was counseling and distributing questionnaires of knowledge about covid19 and the *Zung Self-rating Anxiety Scale*. The results of this activity obtained an increase in the knowledge of residents as much as 98% and from the questionnaire *Zung* got result of a mild level of anxiety. These results can be concluded that the residents of the Banjardowo sub-district already have good knowledge about covid19 and have mild level of anxiety.

**Keywords:** *Covid19, Knowledge, Anxiety*

## 1. Pendahuluan

*Corona Virus Disease 2019 (Covid19)* merupakan penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh jenis virus SARS Cov2 yang pertama kali muncul di Wuhan, Cina pada Desember 2019 dan menjadi endemik di wilayah tersebut sampai akhirnya menyebar ke berbagai negara di dunia dengan cepat (Holshue et al., 2020). Covid19 memiliki manifestasi gejala yang beragam pada tiap individu, mulai dari gejala ringan seperti gejala flu pada umumnya sampai dapat menyebabkan terjadinya kematian (Florindo et al., 2020). Covid19 memiliki karakteristik penyebaran yang sangat cepat. Pengetahuan dan tingkah laku masyarakat sangat berperan dalam mengontrol penyebaran penyakit ini (Lin, Hu, Alias, & Wong, 2020). Berbagai studi menyebutkan bahwa pencegahan penyebaran penyakit infeksi berhubungan dengan perubahan tingkah laku (Verelst, Willem, & Beutels, 2016). Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan dapat mengubah tingkah laku yang tidak baik menjadi tingkah laku yang baik untuk kesehatan (Turnbaugh et al., 2009).

Pengetahuan tentang covid19 yang baik dapat mengarahkan kesadaran masyarakat untuk mematuhi aturan yang diberlakukan pemerintah untuk mencegah penyebaran covid19 (Roy et al., 2020). Salah satu upaya pemerintah dalam mencegah penyebaran covid19 adalah dengan keluarnya aturan tentang pembatasan kegiatan sosial yang dilakukan oleh masyarakat dan melakukan karantina mandiri bagi masyarakat yang terinfeksi tanpa gejala atau dengan gejala ringan (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2013). Periode karantina yang berlangsung lama dapat berdampak pada masalah psikologi seseorang, salah satunya adalah kecemasan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Sharma dkk tahun 2020 menemukan munculnya emosi negatif (kecemasan/depresi) selama karantina di India (Sharma, Saji, Kumar, & Raju, 2020).

Pandangan tentang pandemi covid19 juga berhubungan dengan tingkat kecemasan seseorang. Munculnya pandangan pandemi covid19 sebagai teori konspirasi global berhubungan dengan rendahnya tingkat pengetahuan tentang virus penyebab penyakit tersebut dan meningkatnya kecemasan (Sallam et al., 2020). Pemberian pengetahuan tentang covid19 yang tepat menjadi sangat penting bagi masyarakat untuk mencegah terjadinya kecemasan dan dengan pengetahuan yang benar juga dapat membantu pemerintah dalam upaya mencegah percepatan penyebaran penyakit ini.

Kelurahan Banjardowo adalah salah satu kelurahan di kecamatan Genuk, wilayah Jawa Tengah. Kelurahan tersebut memiliki jumlah penduduk sekitar sekitar 10.918 jiwa pada bulan juli 2019 dengan luas wilayah  $\pm 324,16$  ha ("Geografis dan Penduduk Kelurahan Banjardowo," n.d.). Pada saat kegiatan pengabdian direncanakan, informasi tentang covid19 masih banyak terbatas pada informasi yang diterima dari media sosial. Informasi yang beragam dan bukan langsung diberikan oleh ahlinya akan menimbulkan banyak persepsi tentang penyakit covid19 ini dan dapat memunculkan kecemasan. Kelurahan banjardowo memiliki website yang cukup aktif dalam menerbitkan berita-berita terkini, tetapi website tersebut belum banyak diakses oleh masyarakatnya sendiri. Hal tersebut menjadikan perlunya kegiatan edukasi langsung kepada warga tentang penyakit covid19 itu sendiri sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penularan penyakit tersebut dan kesehatan jiwa terutama kecemasan.

Uraian situasi tersebut menjadi alasan untuk dilakukannya kegiatan pengabdian di kelurahan Banjardowo. Masalah di masyarakat adalah sedikitnya informasi yang tepat tentang covid19 yang berasal dari ahlinya, sehingga diperlukan edukasi melalui kegiatan penyuluhan dari para ahli kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

## 2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa pendekatan, diantaranya adalah

1. seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan kepada masyarakat dengan menggunakan kelompok sebagai media belajar dan pendampingan, memonitor dan evaluasi seluruh kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Komprehensif, seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara bersamaan yang dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan oleh tenaga kesehatan  
Selanjutnya ketiga metode di atas diimplementasikan dalam 3 (tiga) tahapan yaitu (1) penyuluhan; (2) pelatihan; (3) monitoring dan evaluasi.

Tabel 1. jenis kegiatan, luaran kegiatan dan solusi permasalahan

| No. | Kegiatan                | Luaran Kegiatan  | Solusi permasalahan   |
|-----|-------------------------|--|---|
| 1.  | Penyuluhan              | Kehadiran kader PKK.   | Metode ceramah dan diskusi.   |
| 2.  | Pelatihan               | Kader PKK dapat memperagakan cara mencuci tangan dan penggunaan masker yang baik dan benar.        | Simulasi cara mencuci tangan dan penggunaan masker yang tepat dalam rangka mencegah penularan covid19.  |
| 3.  | Monitoring dan evaluasi | Peningkatan pengetahuan kader PKK terkait covid19 dan cara pencegahan penularan penyakit tersebut. | Analisis terhadap tingkat pengetahuan kader PKK sebelum dan setelah diberi penyuluhan dan pelatihan dengan menggunakan kuisisioner yang berisi pengetahuan covid19 dan kuisisioner zung self-Rating anxiety untuk mengukur tingkat kecemasan. |

### 3. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di kelurahan Banjardowo, kecamatan Genuk, Jawa Tengah dan diikuti oleh kader PKK sejumlah 24. Karakteristik kader PKK yang mengikuti kegiatan ini dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik peserta pengabdian masyarakat kelurahan Banjardowo

| Kelompok Usia | Jenis Kelamin | Jumlah |
|---------------|---------------|--------|
| 20-30 tahun   | Perempuan     | 7      |
| 40-50 tahun   | Perempuan     | 17     |

Peserta pengabdian masyarakat di Kelurahan Banjardowo dihadiri oleh kader PKK berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia terbanyak yang menghadiri kegiatan adalah 40-50 tahun. Kegiatan edukasi tentang covid19 dilakukan dengan metode ceramah diskusi dan simulasi cara mencuci tangan dan penggunaan masker yang baik dan benar diikuti dengan baik oleh peserta dari awal sampai akhir kegiatan. Berikut foto kegiatan:



Gambar 1. Foto kegiatan penyuluhan dan pelatihan penggunaan masker.

Analisis pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan dilakukan dengan menggunakan kuisisioner yang tersusun atas pertanyaan tentang definisi, penyebab, dan cara pencegahan penularan covid19. Kepada peserta juga diberikan kuisisioner *zung self-rating anxiety* untuk mengukur tingkat kecemasan. Berikut tabel hasil analisa dari kuisisioner pengetahuan tentang covid19 setelah kegiatan:

Tabel 3. Analisa hasil kuisisioner pasca kegiatan edukasi covid19

| Presentase jawaban benar | Jumlah kader PKK |
|--------------------------|------------------|
| >90                      | 12               |
| >70                      | 10               |
| >55                      | 2                |

Dari tabel tersebut dapat dilihat nilai hasil kuisisioner pasca pemberian materi edukasi covid19 dari seluruh peserta. Seluruh peserta memiliki presentase jawaban benar di atas 50, setengah dari jumlah seluruh peserta yang hadir memiliki presentase jawaban benar di atas 90, untuk presentase jawaban benar di atas 70 didapatkan sejumlah 10 kader PKK, sedangkan 2 kader sisanya memiliki presentase jawaban benar di atas 55. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih dari 90% peserta yang hadir memiliki pemahaman yang baik terhadap materi edukasi yang disampaikan. Pada kegiatan ini juga dibagikan kuisisioner untuk mengukur tingkat kecemasan peserta pengabdian. Berikut tabel hasil kuisisioner tingkat kecemasan :

Tabel 4. Tingkat kecemasan

| Kecemasan | Jumlah kader PKK |
|-----------|------------------|
| Ringan    | 22               |
| Sedang    | 2                |

Dari hasil kuisisioner untuk mengukur tingkat kecemasan, didapatkan sejumlah 22 kader PKK yang mengalami kecemasan ringan dan hanya 2 kader yang mengalami tingkat kecemasan sedang.

## 5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya kader PKK kelurahan Banjardowo tentang covid19 tentang bagaimana cara pencegahan dan penularan, yang diberikan dengan metode ceramah diskusi

dan kegiatan pelatihan cara pencegahan penularan dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti mencuci tangan dan memakai masker yang baik dan benar. Dari hasil analisa kegiatan dapat disimpulkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang covid19.

Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi bekal dalam mengolah informasi yang masuk sehingga diharapkan akan menekan tingkat kecemasan yang muncul dan pengetahuan pola hidup bersih dan sehat, seperti pelatihan yang sudah dilakukan yaitu cara mencuci tangan dan menggunakan masker yang baik dan benar dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu mencegah percepatan penularan covid19 di masyarakat. Panjangnya masa pandemi covid19 banyak memberikan dampak pada berbagai sektor kehidupan, khususnya bidang sosial ekonomi sehingga kegiatan edukasi dalam menghadapi masa pandemi covid19 ini masih sangat diperlukan untuk membantu meminimalisir dampak yang mungkin muncul.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM Universitas Islam Sultan Agung atas pendanaan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dan kepada Dekan fakultas Kedokteran Unissula, Unit Riset FK Unissula, dan Lurah Banjardowo yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini.

### Daftar Pustaka

- Florindo, H. F., Kleiner, R., Vaskovich-Koubi, D., Acúrcio, R. C., Carreira, B., Yeini, E., ... Satchi-Fainaro, R. (2020). Immune-mediated approaches against COVID-19. *Nature Nanotechnology*, 15(8), 630–645. <https://doi.org/10.1038/s41565-020-0732-3>
- Geografis dan Penduduk Kelurahan Banjardowo. (n.d.). Retrieved from <http://banjardowo.semarangkota.go.id/geografisdanpenduduk>
- Holshue, M. L., DeBolt, C., Lindquist, S., Lofy, K. H., Wiesman, J., Bruce, H., ... Pillai, S. K. (2020). First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States. *New England Journal of Medicine*, 382(10), 929–936. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2001191>
- Lin, Y., Hu, Z., Alias, H., & Wong, L. P. (2020). Knowledge, Attitudes, Impact, and Anxiety Regarding COVID-19 Infection Among the Public in China. *Frontiers in Public Health*, 8(May), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00236>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(April), 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Sallam, M., Dababseh, D., Yaseen, A., Al-Haidar, A., Ababneh, N. A., Bakri, F. G., & Mahafzah, A. (2020). Conspiracy beliefs are associated with lower knowledge and higher anxiety levels regarding covid-19 among students at the university of Jordan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144915>
- Sharma, K., Saji, J., Kumar, R., & Raju, A. (2020). Psychological and Anxiety/Depression Level Assessment among Quarantine People during Covid19 Outbreak. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 10(3), 198–201. <https://doi.org/10.22270/jddt.v10i3.4103>
- Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. (2013). Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Turnbaugh, P. J., Ridaura, V. K., Faith, J. J., Rey, F. E., Knight, R., & Gordon, J. I. (2009). The Effect of Diet on the Human Gut Microbiome: A Metagenomic Analysis in Humanized Gnotobiotic Mice. *Science Translational Medicine*, 1(6), 6ra14-6ra14. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.3000322>

Verelst, F., Willem, L., & Beutels, P. (2016). Behavioural change models for infectious disease transmission: A systematic review (2010-2015). *Journal of the Royal Society Interface*, 13(125). <https://doi.org/10.1098/rsif.2016.0820>