



OPTIMALISASI KOPING PERAWAT MENGATASI KECEMASAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI ERA NEW NORMAL

Jek Amidos Pardede¹, Budi Anna Keliat², Rani Kawati Damanik¹, Adventy Riang Bevy Gulo¹

¹Program Studi Ners, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jl. Kapten Muslim No.52 Medan, Sumatera Utara, Indonesia. 20123

²Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jl. Margonda Raya, Pondok Cina, Depok, Jawa Barat, Indonesia. 16424

*jekpardedemi@rocketmail.com

ABSTRAK

Corona virus merupakan virus yang menginfeksi system pernafasan. *Corona virus* ini meresahkan masyarakat dengan tanda-tanda ketakutan dan kecemasan. Begitu juga yang di alami oleh perawat yang bekerja di pelayanan kesehatan sehingga perlu diberikan dukungan penguatan coping untuk tetap merawat pasien tanpa ada kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilakukan dengan menggunakan *zoominar* dan *livestreeming youtube* agar tetap mempertahankan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Tujuan kegiatan ini memberikan pengetahuan dan motivasi untuk perawat untuk penguatan pada coping atau kemampuan diri dalam melaksanakan aktivitas di pelayanan kesehatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi peserta yang berjumlah 1.120 perawat dalam menggunakan coping yang positif dan adaptif dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun di pelayanan kesehatan.

Kata kunci: covid-19; kecemasan; coping perawat; new normal

OPTIMALIZATION OF COPING NURSES TO OVERCOMING ANXIETY IN THE PANDEMIC OF COVID-19 IN ERA NEW NORMAL

ABSTRACT

Coronavirus is a virus that infects the respiratory system. Coronavirus is troubling the public with signs of fear and anxiety. Likewise, experienced by nurses who work in health services so that it needs to be given support to strengthen coping to keep treating patients without any difficulties. These community service activities are carried out using zooming and live streaming on YouTube to maintain the health protocol recommended by the government. The purpose of this activity is to provide knowledge and motivation for nurses to strengthen coping or self-efficacy in carrying out activities in the health service. The results of these community service activities are expected to increase the motivation of 1,120 nurses in using positive and adaptive coping in their daily activities and in health services.

Keywords: anxiety; coping nurses; covid-19; new normal

PENDAHULUAN

Pandemi *Corona virus* sangat meresahkan masyarakat sejak berawal pada tanggal 31 Desember 2019. *World Health Organization* member nama virus baru tersebut *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *Corona virus disease 2019* (WHO, 2020). Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat

ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus “super spreader”. Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia (Yaffe & Relman, 2020). Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Jumlah kasus virus Corona terus bertambah setiap harinya dengan hasil laporan sembuh, tapitak sedikit yang meninggal. Pada tanggal 28 Juni 2020 menurut data *World Health Organization* menyebutkan jumlah penderita Corona mencapai 9,825,539 orang dan data yang meninggal sebanyak 495,388 orang. Untuk Asia, jumlah penderita Corona sebanyak 735.854 orang dan di Indonesia tercatat jika terdapat 54.010 orang dengan positif Corona, 22.936 orang yang sembuh, 2.754 orang. Sedangkan di Sumatera Utara mencatat 1.467 orang dengan positif Corona, 92 orang meninggal, 383 orang sembuh. Untuk daerah Medan, sebanyak 960 orang dengan kasus positif Corona.

Dari data yang diperoleh, dalam setiap harinya penderita *Corona virus* terus meningkat dan hingga saat ini virus menyebar dengan cepat. Pandemi *Corona virus* merubah tatanan masyarakat dunia. Guna mencegah penularan wabah *Corona virus* yang meluas, masyarakat dihimbau untuk tinggal di rumah. Sekolah, bekerja bahkan beribadah pun dianjurkan untuk dilakukan di rumah saja. Hampir semua Negara mengimbau warganya untuk tidak beraktivitas di luar rumah jika tidak ada kepentingan yang mendesak. Terkecuali, memang bagi mereka yang harus keluar dan kegiatannya tidak bisa dilakukan dari rumah dengan menggunakan protokol kesehatan yang sudah menjadi ketentuan pemerintah.

Dengan meningkatnya jumlah penderita *Corona virus* dan kehidupan masyarakat juga sudah mulai memburuk dengan tidak mampu lagi membiayai kebutuhan diri sendiri, sehingga pemerintah menerapkan sistem Pola Hidup Baru (New Normal). New normal adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas seperti biasanya namun dengan menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan *Corona virus*. Prinsip utama dari new normal itu sendiri adalah membiasakan diri hidup seperti biasanya dengan pola hidup baru dengan mengharuskan masyarakat menggunakan protokol kesehatan agar tidak tertular dan tidak menularkan ke orang lain.

Dengan segala perubahan yang ada kemudian didukung pula dengan informasi perkembangan *Corona virus* baik yang terpercaya maupun tidak sehingga menimbulkan beberapa dampak salah satunya yaitu rasa cemas. Efek fisik maupun psikologis yang bisa muncul meliputi rasa takut dan kecemasan berlebihan terhadap kesehatan diri sendiri maupun orang-orang disekitar, perubahan pola tidur dan pola makan, serta memburuknya masalah kesehatan yang sudah ada. Inilah yang membuat perawat menjadi cemas dan di tempat kerja baik di pelayanan kesehatan maupun di masyarakat.

Kecemasan merupakan suatu respon psikologis maupun fisiologis individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam (Hulu & Pardede, 2016). Kecemasan yang terjadi tidak saja dialami oleh seorang pasien tetapi dapat juga dialami oleh perawat karena perawat terkadang cemas ketika berhadapan dengan pasien dan keluarga pasien (Pardede et al, 2020). Apalagi dalam situasi saat ini bahwa perawat lebih cemas dibandingkan pasien karena terkadang perawat sudah mencurigai pasiensakit karena corona virus. Perawat harusnya menggunakan alat pelindung diri (APD) yang sesuai dengan anjuran pemerintah tetapi terkadang tidak semua instansi pelayanan melengkapinya karena kekurangan dana sehingga membuat perawat menjadi cemas.

Perawat perlu koping yang baik untuk mengatasi kecemasannya terhadap Corona virus dan juga pasien yang dating berobat. Perawat yang tidak mampu beradaptasi dan mempertahankan diri karena mekanisme kopingnya yang tidak efektif. Mekanisme koping adalah upaya dilakukan dalam menghadapi stress atau tanda dan gejala yang dating serta upaya melindungi diri dari masalah dengan mekanisme koping yang positif maupun negatif karena dalam kehidupan ini, individu sering menghadapi pengalaman yang mengganggu terhadap dirinya yang dapat merubah hubungan dengan orang lain dalam harapannya terhadap diri sendiri dengan cara negative (Folkman& Lazarus, 1980). Sumber daya koping di tingkat individu meliputi; pendidikan, pendapatan, harga diri, rasa penguasaan, dan kekerasan psikologis seseorang (Haruna dan Ago, 2014). Townsend, (2013) mengatakan ada beberapa mekanisme koping yang dapat berfungsi sebagai pertahanan ego untuk menghadapi tantangan yang berasal dari biologis maupun psikologis. Strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Hal inilah yang membuat perlu dilakukan kegiatan untuk mengoptimalisasi koping perawat menghadapi kecemasan pada masa pandemic covid-19 di era new normal bertujuan untuk memberikan penguatan pada perawat agar perawat menggunakan koping dengan baik dalam menghadapi situasi saat ini yaitu pandemic covid-19 di era new normal.

METODE

Sasaran dalam kegiatanpengabdian masyarakat ini adalah berjumlah 1120 orang yaitu mahasiswa perawat, perawat yang bekerja di pelayanan kesehatan dan perawat yang bekerja di instansi pendidikan. Penyampaian materi dengan cara *zoominar* dan *live streaming youtube*. Kegiatan dilaksanakan hari sabtu tanggal 11 Juli 2020 yang menjadi tuan rumah kegiatan ini adalah Program studi Ners Universitas Sari Mutiara Indonesia. Kegiatan ini melibatkan 20 mahasiswa Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Sari Mutiara Indonesia sebagai panitia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti 1.120 peserta dari berbagai instansi dari 34 provinsi di Indonesia. Panitia menargetkan peserta berjumlah 1.500 perawat dan pada saat kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung, peserta yang hadir berjumlah 1.120 perawat. Semua peserta antusias mengikuti kegiatan ini dikarenakan pemateri oertama adalah seorang pakar keperawatan jiwa yang ternama di Indonesia ditambah pemateri kedua seorang spesialis

keperawatan jiwa menambah semangat peserta yang hadir dibuktikan dengan banyaknya peserta memberikan pertanyaan kepada pemateri pertama dan kedua. Hasil evaluasi dari peserta semua memberikan jawaban bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bagus dan kalau bisa kegiatan ini dilakukan lagi dilain waktu. Tahapan kegiatan dilakukan sebagai berikut :



Gambar 1. Pemaparan Materi : Asuhan Keperawatan Jiwa Mengatasi Kecemasan Pada Saat Pandemi Covid-19



Gambar 2. Pemaparan Materi : Strategi Koping Perawat Saat Pandemi Covid-19 Di Era New Normal



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab dengan Peserta

Kecemasan Pada Saat Pandemi Covid-19

Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan gelisah, ketidakpastian, ada rasa takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui masalahnya (Pardede & Simangunsong, 2020). Kecemasan bisa diatasi dengan psikoterapi seperti: Relaksasi nafas dalam, Relaksasi hipnotis lima jari, Relaksasi tot progresif dan Penghentian pikiran. Inilah yang disampaikan pemateri pertama untuk mengatasi kecemasan saat pandemi Covid-19 di era *new normal*. Materi ini lah yang disampaikan oleh pemateri pertama untuk mengatasi kecemasan saat pandemic covid-19 di era new normal.

Relaksasi nafas dalam adalah membantu mengurangi keparahan dan frekuensi ketegangan sakit kepala yang berhubungan dengan stres, memperlambat denyut jantung, tekanan darah rendah dan mengurangi kelelahan. Menurut Puspita, Armiyati, & Arif (2014). Teknik relaksasi napas dalam bermanfaat memberikan efek yang menenangkan pada seluruh tubuh. Hasil penelitian Rokawie, Sulastri, & Anita (2017) bahwa terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Relaksasi hipnotis lima jari adalah hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Hastuti & Arumsari, 2016). Hasil penelitian Marbun, et al (2019) bahwa ada efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada ibu prepartum. Sehingga relaksasi hipnotis lima jari ini terbukti mampu mengatasi kecemasan. Perawat sangat membutuhkan terapi ini setiap saat dalam melakukan tindakan pada pasien di pelayanan kesehatan agar menghindari kecemasan apalagi pada kondisi pandemi saat ini. Pada saat pelaksanaan pemateri memberikan penjelasan tentang pelaksanaan terapi relaksasi hipnotis lima jari ini sehingga peserta sangat antusias mengikuti perjalanan kegiatan ini sampai akhir acara.

Relaksasi otot progresif adalah mudah dipelajari dan tidak terbatas, dampaknya mampu mengurangi kecemasan dan depresi, peningkatan perasaan kontrol diri dan peningkatan kemampuan coping dalam situasi stres (Melo-Dias, et al., 2019). Menurut Pardede, et al (2020). Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan keterampilan dasar relaksasi untuk mengontrol marah dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress. Latihan relaksasi otot progresif yang digunakan sebagai ketrampilan coping mampu mengajarkan responden dalam meningkatkan perasaan rileks sehingga ketegangan sebagai respon stres dapat diatasi (Livana et al, 2018). Hasil penelitian Pailak & Widodo (2013). bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Relaksasi progresif ini terbukti dapat mengatasi kecemasan dilihat dari penelitian sebelumnya sudah melakukan ini dari beragam pasien yang mengalami kecemasan, sehingga pemateri pertama menyampaikan bahwa terapi yang mampu mengatasi kecemasan salah satunya adalah relaksasi progresif.

Strategi Koping Perawat

Koping sebagai suatu proses individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari diri individu maupun yang berasal dari

lingkungannya dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres. Beberapa peserta mengatakan pada saat kegiatan berlangsung, terkadang mereka cemas dan stress tidak menggunakan koping dengan baik karena ketika stress dan cemas datang malah mereka menghindari bukan menggunakan koping positif. Sehingga dengan adanya kegiatan ini mereka menjadi tahu menggunakan koping yang positif dan adaptif dalam mengatasi stress dan cemas yang mereka rasakan. Menurut Taylor (2013) Koping adalah kebiasaan umum yang dipraktikkan seseorang untuk mengatasi kejadian stresnya dengan cara-cara tertentu.

Strategi coping sebagai bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan perawat untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu. Terdapat dua jenis strategi koping yang biasanya digunakan oleh individu. Fokus koping pada emosi (*emotion focus coping*) adalah mengarahkan respon kontrol emosi pada situasi yang penuh stres. Fokus koping pada masalah (*problem focus coping*) adalah mengarahkan pada pengurangan tuntutan dari situasi stres atau menghadapi sumber stresnya (Lazarus & Folkman, 1984).

Tipe Strategi Koping menurut Slamet (2012) terbagi tiga yaitu *Emotion-focused coping* yang umumnya digunakan Perawat adalah teknik relaksasi seperti latihan pernafasan, Hipnotis lima jari, mendengarkan musik, meditasi, dan sebagainya. *Problem-focused coping* ditandai dengan kegiatan perawat dalam melakukan tugas-tugas seperti mencari informasi tentang pengkajian keperawatan, belajar keterampilan untuk kemandirian dalam praktik, pelatihan keperawatan, seminar, dan sebagainya. *Avoidance coping* ditandai dengan melamun atau berkhayal, menyangkal bahwa sedang menghadapi masalah, tidak mau mengerjakan apa pun, atau melarikan diri dari situasi dengan minum alkohol atau narkoba.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa koping perawat mengatasi kecemasan pada saat pandemi covid-19 di era *new normal*. Hasil PKM menunjukkan adanya antusias peserta untuk meningkatkan koping dalam mengatasi kecemasannya pada saat tanya jawab berlangsung dan dari hasil jawaban yang diberikan peserta bahwa mereka yakin untuk melakukan aktivitas di pelayanan kesehatan tetap seperti biasa dengan menggunakan protokol yang sesuai peraturan pemerintah. Hasil evaluasi dari peserta melalui pertanyaan yang diberikan panitia setelah kegiatan selesai, peserta merasa puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan mereka mengatakan akan menerapkan koping yang positif dan adaptif dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan bekerja di pelayanan kesehatan untuk mengatasi kecemasan pada saat pandemic covid-19 di era *new normal*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Sari Mutiara Indonesia yang mendukung diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Ners Universitas Sari Mutiara Indonesia, dan

semua Panitia mahasiswa Pendidikan Profesi Ners yang sudah berusaha untuk mempersiapkan semua kebutuhan kegiatan ini, semua peserta perawat yang berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan ini samapi habis, dan semua pihak yang ikut andil dalam kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239. doi: 10.2307/2136617
- Haruna, A., & Ago, H. A. (2014). Choice of coping strategies: Implications for gender role differences. *International Journal of Health Sciences*, 2(2), 75-82.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21). <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/227>
- Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Livana, P. H., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51-59. doi: <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92-99. doi: <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>
- Melo-Dias, C., Lopes, R. C., Cardoso, D. F. B., Bobrowicz-Campos, E., & Apóstolo, J. L. A. (2019). Schizophrenia and Progressive Muscle Relaxation—A systematic review of effectiveness. *Heliyon*, 5(4), e01484. doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01484>
- Pailak, H., & Widodo, S. (2013). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Telogorejo Semarang. *Karya Ilmiah*. <http://182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/171>
- Pardede, J. A., Hasibuan, E. K., & Hondro, H. S. (2020). Perilaku Caring Perawat Dengan Koping Dan Kecemasan Keluarga. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 3(1), 14-22. doi: <https://doi.org/10.24853/ijnsp.v3i1.14-22>

- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Laia, R. (2020). The Symptoms of Risk of Violence Behavior Decline after Given Progressive Muscle Relaxation Therapy on Schizophrenia Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 91-100. doi: <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.534>
- Pardede, J. A., & Simangunsong, M. M. (2020). Family Support With The Level of Preschool Children Anxiety in the Intravenous Installation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 223-234. doi: <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.223-234>
- Puspita, N. A., Armiyati, Y., & Arif, S. (2014). Efektifitas waktu penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor abdomen di rsud tugurejo semarang. *Karya Ilmiah*. <http://112.78.40.115/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/275>
- Rokawie, A. O. N., Sulastri, S., & Anita, A. (2017). Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257-262. doi: <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v8i2.500>
- Slamet, S. (2012). Coping Sebagai Strategi Mengatasi Dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 9(1), 16-38.
- Taylor, S. E. (2013). *Health Psychology*. 8th edition. New York : McGraw-Hill, International Edition.
- Twonsend, M.C. (2013). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concept of Care in Evidence Based Practise* (6thEd). F.A. davis Compay
- WHO (2020). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Retrieved from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Yaffe, E., & Relman, D. A. (2020). Tracking microbial evolution in the human gut using Hi-C reveals extensive horizontal gene transfer, persistence and adaptation. *Nature Microbiology*, 5(2), 343-353. doi: <https://doi.org/10.1038/s41564-019-0625-0>