



EDUKASI PENATALAKSANAAN LONG COVID-19 DAN MANAJEMEN STRES PADA ANAK

Evy Aristawati*, Nurul Huda, Bagus Dwi Cahyono

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Kota Pasuruan, Jl.
KH. Mansyur No. 207 Pasuruan, Indonesia, 67118

*evy.akper@unej.ac.id

ABSTRAK

Indonesia tengah memasuki masa transisi endemik penyakit *COVID-19*, Namun demikian masih terdapat sebagian populasi yang mengalami gejala long *COVID-19* jauh setelah mengalami infeksi pertama. Long *COVID-19* ternyata juga dialami oleh anak-anak yang manifestasinya memiliki reaksi infeksi yang serupa dengan *Multisystem Inflammatory Syndrome in Children*, atau dikenal dengan istilah *MIS-C*. Mengingat masih banyak orang awam khususnya anak-anak yang belum mengetahui tanda dan gejala Long *COVID-19*, maka kelompok riset TASWARAS melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema tersebut. Kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan tentang manajemen stress dan latihan relaksasi nafas dalam pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah pertanian tepatnya di Desa Sukoreno, Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan pemanfaatan hasil riset Kelompok Riset TASWARAS yang berjudul Strategi Penyintas Long *COVID-19* Dalam Mengatasi Kecemasan, Depresi Dan *PTSD*. pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan latihan relaksasi nafas dalam didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan tentang manajemen stress.

Kata kunci: anak; agronursing; long *COVID-19*; manajemen stress

EDUCATION ON MANAGEMENT OF LONG COVID-19 AND STRESS MANAGEMENT IN CHILDREN

ABSTRACT

Indonesia is entering a transitional period for the endemic disease of COVID-19. However, there are still some populations that experience symptoms of long COVID-19 long after experiencing their first infection. Long COVID-19 is also experienced by children whose manifestations have an infection reaction similar to Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, otherwise known as MIS-C. Considering that there are still many ordinary people, especially children who do not know the signs and symptoms of Long COVID-19, the TASWARAS research group is carrying out community service activities with this theme. The method of this service activity is counseling about stress management and deep breathing relaxation exercises for children. This community service activity was carried out in an agricultural area to be precise in Sukoreno Village, Kalisat District, Jember Regency. This community service is the utilization of the research results of the TASWARAS Research Group entitled Strategies for Long Survivors of COVID-19 in Overcoming Anxiety, Depression and PTSD. The results of this dedication show that after counseling and deep breathing relaxation exercises, an increase in the level of knowledge about stress management is obtained. Suggestions for health practitioners, especially nurses, to carry out health counseling and carry out deep breathing relaxation in children who are survivors of Long COVID-19.

Keywords: *agronursing; children; long COVID-19; stress management*

PENDAHULUAN

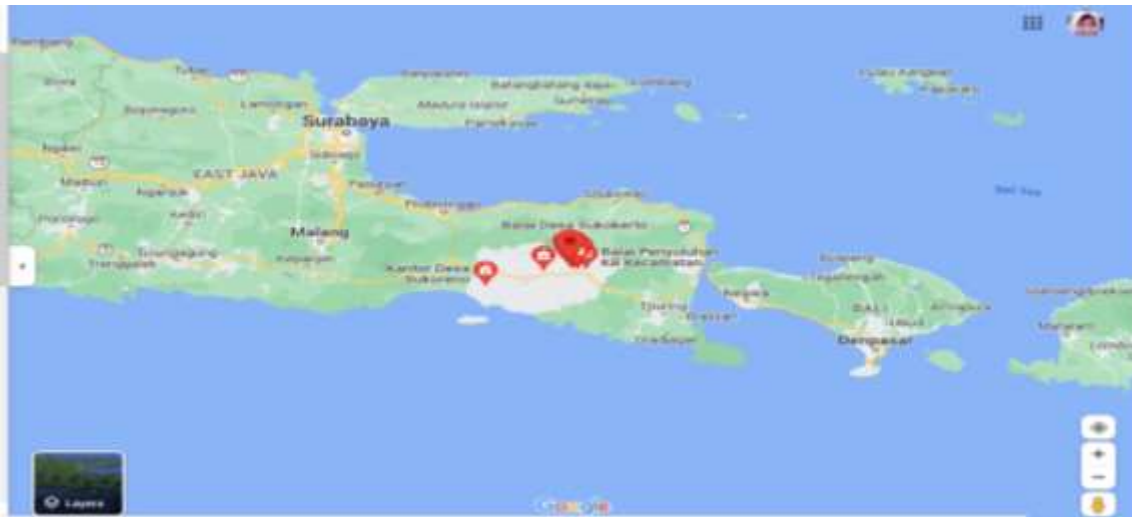
Indonesia tampaknya tengah memasuki masa transisi endemi untuk penyakit *COVID-19*. Namun demikian, masih terdapat sebagian populasi yang mengalami gejala *Long COVID-19* jauh setelah mengalami infeksi pertama. Untuk saat ini, potensi *long COVID-19* memang sebagian besar diteliti untuk populasi orang dewasa. Sebagaimana kita ketahui, *Long COVID-19* pada pasien anak seringkali tidak menunjukkan gejala (*asymptomatic*) yang disertai dengan kebutuhan perawatan inap di rumah sakit (< 2%) dan jumlah kematian yang rendah. Keparahan penyakit ini diketahui lebih tinggi pada populasi orang dewasa yang disertai dengan perawatan intensif di rumah sakit. Namun demikian, sebuah studi menunjukkan bahwa terdapat potensi terjadinya konsekuensi jangka panjang pada penyintas anak.

Sebuah studi di Israel menunjukkan adanya indikasi *Long COVID-19* pada pasien anak. Studi ini melaporkan bahwa penyintas *COVID-19* anak-anak mengalami masalah pada organ hati atau liver dalam bentuk gagal hati dan hepatitis. Dari lima pasien penyintas, dikatakan terdapat 2 jenis masalah yang timbul pada anak-anak diantaranya gagal hati klinis dan hepatitis dengan kolestasis. Gagal hati ini diderita oleh dua bayi berusia 3 dan 5 bulan. Sebelumnya, kedua bayi ini diketahui berada dalam kondisi yang sehat. Untuk kasus hepatitis, sebanyak tiga anak, 2 anak berusia 8 tahun dan 1 anak berusia 13 tahun mengalami penyakit hati akibat sumbatan.

Menurut Heitzman, 2020 dalam (Cahyono et al., 2022) gangguan mental akibat *COVID-19* juga mengalami gangguan stres pasca trauma (*PTSD*) yang selama 40 tahun terakhir spektrum gejala gangguan mentalnya bervariasi dan kemungkinan pengobatan yang efektif sangat terbatas sehingga harus mendapatkan perhatian utamanya dari pemerintah. Kecemasan, merupakan dampak psikologis yang nyata bagi penyintas *Long COVID-19*, jika tidak mendapatkan penanganan serius akan berakibat timbulnya gangguan jiwa lebih berat pada penyintas *long COVID-19*. Ada kemungkinan besar gejala penyakit psikiatri, neurologis dan fisik, serta kerusakan inflamasi pada otak pada individu dengan *Long COVID-19* meningkatkan ide dan perilaku bunuh diri pada populasi ini (Sher, 2021).

Beberapa upaya untuk bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan stres dan kecemasan pada anak-anak penyintas *Long COVID-19* ini adalah dengan upaya peningkatan pengetahuan tentang bagaimana strategi / manajemen menurunkan stress akibat *Long COVID-19*. Untuk permasalahan stres ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain dengan pemberian edukasi bagaimana mengatasi masalah *Long COVID-19* dan manajemen stress (Suyatmo, 2021). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar anak-anak mengetahui tentang penanganan serta menurunkan stress akibat *Long COVID-19*. Sesuai latar belakang, kegiatan pengabdian ini dengan memberikan penyuluhan manajemen stress untuk menurunkan kecemasan. Pemilihan tempat pengabdian di desa Sukoreno Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember adalah di kondisi pandemic ini masih banyak anak-anak yang belum tau tentang penanganan *Long COVID-19*, dimana tingkat pengetahuan warga masih rendah ditandai dengan ditemukannya beberapa permasalahan seputar kesehatan dampak dari *Long COVID-19*. Pengabdian kepada masyarakat yang diberikan ini diharapkan

anak-anak mampu melakukan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan stress dan kecemasan sehingga bisa kembali ceria dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

METODE

Metode yang digunakan berupa pemberian penyuluhan, pemutaran video, role play dan tanya jawab. Kegiatan awal yang dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan adalah pembukaan oleh Kepala Desa Sukoreno Kecamatan Kalisat. Dilanjutkan dengan pengenalan, menjelaskan tujuan dari kegiatan penyuluhan serta menggali tingkat pengetahuan anak-anak tentang penanganan *Long COVID-19* dan cara mengatasi stres. Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi, sesi diskusi, pemutaran video, latihan terapi relaksasi untuk menurunkan kecemasan. Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah LCD dan X banner untuk pemaparan teori. Di akhir kegiatan ini adalah melakukan evaluasi materi yang disampaikan, meminta anak untuk menyebutkan cara penanganan *Long COVID-19* dan mempraktekkan cara melakukan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan serta menyimpulkan materi yang sudah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari, yaitu tanggal 18 Oktober 2022 dengan 3 orang pelaksana yang merupakan anggota kelompok riset TASWARAS, 1 orang mitra yaitu Ns. Moch Jupri.S. Kep dengan dibantu 3 mahasiswa Prodi DIII keperawatan Kampus Kota Pasuruan. Peserta yang hadir adalah anak-anak sebanyak 20 peserta. Selama berlangsungnya kegiatan, peserta terlihat antusias mendengarkan dan aktif berdiskusi. Pada awal penyampaian materi, pemateri meminta peserta untuk menyampaikan pengetahuannya tentang penanganan *Long COVID-19*, serta mengkaji tingkat kecemasan mereka saat akan di khitan, dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan pemutaran video, role play dan tanya jawab. Hasil evaluasi sebagian besar anak (80%) memahami dan mengerti tentang cara penanganan *Long COVID-19* dan mampu mempraktekkan cara melakukan teknik relaksasi napas dalam. Peserta senang dengan penyuluhan ini, hal ini terbukti dengan banyaknya

peserta yang aktif dalam diskusi dan mengajukan pertanyaan serta antusias ketika ditanya seputar penanganan *Long COVID-19* serta mampu mempraktekkan terapi relaksasi napas dalam secara benar. Gambar kegiatan pengabdian sebagai berikut :



Gambar 2. Penyampaian materi Penatalaksanaan Long COVID-19 dan Manajemen Stres pada Anak



Gambar 3. Foto Bersama Peserta

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan mulai penyampaian materi sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang penanganan Long covid-19 dan cara menurunkan kecemasan. Upaya peningkatan pengetahuan tersebut lebih optimal setelah dilakukan pemberian edukasi / penyuluhan, role play pemutaran video dan tanya jawab.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan untuk untuk seluruh panitia kegiatan pengabdian masyarakat, kepa desa kalihat beserta perangkatnya yang berkontribusi dalam kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Fausiah. (2008). *Gangguan Cemas. Dalam Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Hadibroto. (2010). *Pedoman Diabetes Melitus*. Jakarta: Trubus
- Agriwidya, Hariwijaya & Triton. (2006). *Pedoman Penulisan Ilmiah Sripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Indah Kumalasari. (2013). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Desa Beteng*.
- Jenita D.T. Donsu, Rosa D. Ekwantini, Sri Arini Rinawati. (2008). *Five Fingers On The Effect of Hypnosis Anxiety Reduction In Breast Cancer Patients*.
- Kaplan & Saduck. (2006). *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis, Edisi Ketujuh Jilid Dua*. Newyork : Newyork Univercity Medical Center.
- Keliat, B.A., dkk. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CMHN (Intermediete Course)*. EGC: Jakarta.
- Lanjar Sri Lestari. (2011). *Pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia di desa Keden Pedan Klaten*.
- Mahoney Michael. (2007) *Winning Hypnotherapy Program*, [http://www. Healthy audio.co.uk](http://www.Healthy audio.co.uk).
- Mu'aforo Adin. (2007). *pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim. Skripsi* .tidak diterbitkan. Fakultas kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Nursalam, (2009) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Salemba Medika. Jakarta.
- Potter, Patrica A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prabowo, H. And Regina, H.S. (2007). *Tritmen Untuk Menurunkan Stress*. Available online [http://repository. Gunadarma. Ac. Id](http://repository.Gunadarma.Ac.Id).
- Prawirohusodo, S. (2006). *Stress dan Kecemasan, Kumpulan makalah Simposium Stress dan Kecemasan*, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Available from: http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_riskesdas/Riskesdas%20Launching%20Kabada.pdf [diaccessed 3Maret 2015 jam 7:35].

