

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG *SELF MANAGEMENT* DI MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI APLIKASI ZOOM

Wahyu Rizky¹, Dzul Fahmi Afriyanto², Budi Prasetyo³, N.A Shoffiyaatunnisaak⁴, Raihan Alif Saputra⁵, Antasya Octaviana⁶, Amalia Diah Ferianti⁷, Ajeng Karisma Ayu⁸, Tika Kusuma Putri⁹, Eka Uswatun Khasanah¹⁰, Ellizabeth Intan Putri Setyawati¹¹, Fania Oktavia¹²

^{1, 2, 3, 4} Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
^{5,6,7,8,9,10,11,12} Mahasiswa Prodi Administrasi Rumah Sakit Program Sarjana Universitas
Kusuma Husada Surakarta

Korespondensi: w_rizky30@yahoo.co.id / w.rizky1604@gmail.com

ABSTRACT

The spread of the Covid-19 virus is unpredictable and very fast. In an effort to prevent the spread of this virus, the world community, especially in Indonesia, is implementing Social Distancing and Physical Distancing. The negative impact of regulations such as Social & Physical Distancing and PSBB, children feel more depressed. This service activity aims to provide and improve individual knowledge, attitudes, and skills in anticipating and overcoming psychological problems caused during the Covid-19 pandemic. The design used was a pre-experimental design using a one group pretest and post-test design with the target of Semester 2 students in the Hospital Administration Study Program, Kusuma Husada University of Surakarta Graduate Program with a total of 35 students participating and the time of activity in May 2023, Instrument used to evaluate the results of the service using a self-management knowledge questionnaire made by researchers based on self-management. These results were obtained before being given health counseling, most of the students' knowledge about self-management was sufficient (69%), then after health counseling was carried out, students' knowledge about self-management was good (75.9%), this showed that there were differences in knowledge before and after being given counseling health. So, this shows that the provision of health education about self-management can be conveyed properly to students. Health education is the provision of knowledge that changes the cognitive and abilities of students through learning that aims to change behavior either individually or in groups so that there is an increase in awareness of health.

Keyword: Covid-19, Stressor, Self Management

ABSTRAK

Penyebaran virus Covid-19 tidak dapat diprediksi dan sangat cepat. Dalam upaya mencegah penyebaran virus ini, masyarakat dunia, khususnya di Indonesia menerapkan *Social Distancing* serta *Physical Distancing*. Dampak negatif dari adanya peraturan seperti *Social & Physical Distancing* serta PSBB, anak-anak merasa jiwanya menjadi lebih tertekan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu dalam mengantisipasi dan mengatasi masalah psikologis yang disebabkan selama masa *pandemic* Covid-19. Desain yang digunakan adalah *pra experiment* dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pretest and post-test design* dengan sasaran mahasiswa Semester 2 di Program Studi Administrasi Rumah Sakit Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan jumlah peserta sebanyak 35 Mahasiswa dan waktu kegiatannya di Bulan Mei 2023, *Instrumen* yang digunakan untuk mengevaluasi hasil pengabdian menggunakan kuesioner pengetahuan *self-management* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan dari *self-management*. Hasil ini didapatkan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang *self-management* cukup (69%), kemudian setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, pengetahuan mahasiswa tentang *self-management* baik (75.9%), hal ini menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan tentang *self-management* dapat tersampaikan dengan baik kepada mahasiswa. Penyuluhan kesehatan merupakan pemberian pengetahuan yang merubah kognitif dan kemampuan mahasiswa melalui pembelajaran yang bertujuan merubah perilaku baik secara individu atau kelompok sehingga terjadi peningkatan kesadaran akan kesehatan.

Kata Kunci: Covid-19, Stressor, Self Management

PENDAHULUAN

Masyarakat saat ini sedang berjuang melawan virus berbahaya baru yang dikenal dengan nama virus Covid-19 atau *Corona Virus Diseases*. *Corona Virus* menjadi guncangan bagi hampir semua negara pada tahun 2021 ini. Seluruh negara di dunia terkena dampak dari persebaran virus tersebut yang menyebar begitu cepat dan tidak terduga (Kompas, 2022) *Corona Virus* diketahui berasal dari kota Wuhan, Tiongkok. Virus ini mulai diketahui oleh masyarakat dunia pada Bulan Desember 2019. Menurut data WHO (PDPI, 2020), sampai tanggal 1 April 2021, sebanyak 68 negara telah terjangkit oleh *Corona Virus*. Kota Wuhan yang diketahui menjadi tempat pertama virus ini muncul.

Penyebaran virus Covid-19 tersebut dibuktikan saat seseorang terjangkit virus *corona* dari hewan yang diperdagangkan di salah satu pasar *seafood* Kota Wuhan. Sebanyak 66 % pasien yang terkena virus ini berkaitan dengan pasar tersebut (Kompas.com). Pada tanggal 31 Desember 2019, Badan WHO China *Country Office* melaporkan kasus *pneumonia* yang tidak diketahui penyebabnya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Akhirnya, Cina mengidentifikasi *pneumonia* yang tidak diketahui asalnya tersebut sebagai jenis baru *Corona Virus (novel corona virus, 2019-nCoV)*. Cina sendiri, jumlah kasus *Corona Virus* ini berlangsung dengan cepat sampai akhirnya menyebar ke seluruh penjuru dunia. Di Indonesia, kasus penyebaran virus *Corona* mulai diketahui dan diumumkan oleh Presiden pada tanggal 2 Maret 2020 dengan korban positif yaitu dua WNI. Semua negara di wilayah ASEAN, Indonesia menjadi negara dengan kasus positif serta angka kematian tertinggi akibat Covid-19. Data terbaru menunjukkan bahwa per tanggal 8 Juni 2020, perkembangan virus Covid-19 terus mengalami kenaikan. 216 negara telah terjangkit virus, yang positif sebanyak 8.242.999 orang sedangkan yang meninggal sebanyak 445.535 jiwa. (WHO, 2020). Indonesia sendiri, jumlah kasus korban positif Covid-19 telah bertambah menjadi 42.762 orang, dan total pasien yang sembuh mencapai 16.798 orang, sedangkan korban yang meninggal akibat virus ini jika dikalkulasikan telah menimpa 2.339 jiwa.

Penyebaran virus ini tidak dapat diprediksi dan sangat cepat. Oleh karena itu, pemerintah dan ahli kesehatan harus mengambil tindakan yang cepat dan tegas pada setiap kasus Covid-19 baru teridentifikasi. Wajar jika masyarakat khawatir tentang dampak wabah Covid-19 ini pada diri mereka dan orang-orang yang mereka kasihi. Upaya pencegahan penyebaran virus ini, masyarakat dunia, khususnya di Indonesia menerapkan *Social Distancing* serta *Physical Distancing* (kompas, 2022). Mereka membatasi dirinya untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap berada di rumah untuk mencegah terjangkit virus Covid-19.

Keseharian mereka pun menjadi terhambat sehingga tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya dan bepergian ke berbagai tempat seperti kantor, sekolah, mall, dan lain lain sampai waktu yang belum ditentukan. Berbagai macam sektor penting seperti sektor ekonomi, politik, dan lain lain mengalami perubahan dalam pelaksanaannya. Salah satu contohnya adalah sektor pendidikan dimana dalam pelaksanaannya sudah tidak dilakukan lagi secara *offline/langsung* di kelas, namun pertemuan diadakan secara online melalui berbagai *platform* yang mendukung jalannya pembelajaran bagi siswa. Ini merupakan bentuk upaya pemerintah dalam mengurangi jumlah korban akibat Covid-19 yang terus menyebar dan mengalami peningkatan yang signifikan. Segala kegiatan yang biasa dilakukan di luar rumah diberhentikan untuk sementara dan seluruh masyarakat dihimbau untuk tetap berada di rumah masing-masing. Akibatnya, kondisi tidak biasa tersebut membuat semua kalangan terpaksa harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan baru. Salah satu yang terkena dampaknya adalah para remaja yang biasanya sering melakukan aktivitas di luar rumah seperti bersekolah, bermain, dll. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan juga fisik (Hurlock, Elizabeth. B. 1999: 206).

Remaja mengalami kematangan dari segi fisik, psikologi, dan sosial. Secara psikologis, remaja adalah usia seseorang yang memasuki proses menuju usia dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sudah tidak merasa bahwa dirinya anak-anak dan sudah sejajar dengan orang lain di sekitarnya walaupun orang tersebut lebih tua. (Hurlock, 2011). Kepribadian remaja sangat ditentukan oleh faktor lingkungan tempat dia tinggal, apakah mendukung dia menjadi pribadi yang lebih baik atau bahkan sebaliknya. Menurut Ali & Asrori (2006), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja diantaranya adalah perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orangtua, perubahan pola interaksi dengan teman sebaya, adanya perubahan pandangan luar, serta adanya perubahan interaksi dengan sekolah. *Stress* merupakan perasaan yang

dialami oleh seorang individu saat menghadapi situasi yang tertekan. Menurut Cameron dan Meichenbaum, stress terbagi menjadi beberapa macam bentuk, tergantung dari ciri-ciri individu yang merasakannya, kemampuan untuk menghadapinya (*coping skills*), dan sifat stressor yang dihadapinya. *Stress* adalah usaha penyesuaian diri dimana bila individu tidak mampu mengatasinya, maka dapat memunculkan gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis (Maramis & Maramis, 2012).

Sumber dari munculnya stress disebut dengan *stressor*. Penyebab dari munculnya stress bisa dikarenakan adanya penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat *stress* (Sarafino, 2008). Salah satu faktor penyebab tingkat stress anak remaja saat ini adalah karena mereka mengalami kesulitan saat harus belajar di rumah akibat pandemi. Mereka beranggapan bahwa dengan sistem daring ini, pembelajaran menjadi kurang efektif untuk dilaksanakan. Dari survei yang dilakukan KPAI, sebanyak 79,9% anak berpendapat bahwa interaksi berkurang dan guru hanya memberikan tugas berat saja sehingga anak mengalami peningkatan stress dan 20,1% yang menganggap adanya interaksi dalam proses pembelajaran. (Anita, 2021). Ternyata, dampak negatif dari adanya peraturan seperti *Social & Physical Distancing* serta PSBB, anak-anak merasa jiwanya menjadi lebih tertekan.

METODE

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Lokasi kegiatan Abdimas ini akan berlangsung menggunakan media Zoom Webinar dengan sasaran mahasiswa semester 2 di Program Studi Administrasi Rumah Sakit Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan jumlah peserta sebanyak 35 Mahasiswa. waktu kegiatan di Bulai Mei 2023.

2. Metode, Alat, dan Bahan

a. Metode

Metode yang dipakai dalam penyuluhan ini adalah:

1) Ceramah / Presentasi

Metode ini digunakan untuk memberikan edukasi dan wawasan tentang Pendidikan kesehatan tentang *self-management* pada masa *pandemic covid-19*

2) Diskusi/Tanya Jawab

Metode ini digunakan guna memfasilitasi peserta apabila ada hal-hal yang belum dimengerti ataupun sesuatu yang perlu ditanyakan.

1. Alat dan Bahan

a. Laptop

b. LCD

c. Handout

d. Soundsystem

3. Tahapan Kegiatan

a. Penyusunan proposal dan presentasi proposal pengabdian kepada masyarakat dengan judul: "Pendidikan Kesehatan Tentang *Self Management* di Masa Pandemi Covid-19 melalui Aplikasi Zoom".

b. Koordinasi surat tugas dengan LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta.

c. Persiapan materi, media, alat dan bahan yang akan digunakan dalam penyuluhan. Hal ini dilaksanakan pada akhir bulan Mei 2023. Persiapan ini sekaligus koordinasi dan pembagian tugas antara ketua, anggota, dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.

d. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang berupa *Update Knowledge* dengan judul: "Pendidikan Kesehatan Tentang *Self Management* di Masa Pandemi Covid-19 melalui Aplikasi Zoom"

e. Penyuluhan dilakukan pada Tanggal 28 Mei 2023.

f. Monitoring dan evaluasi terhadap hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Ketua beserta dengan tim akan melakukan tanya jawab atau diskusi terhadap materi yang sudah disampaikan. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada Tanggal 28 Mei 2023.

g. Penyusunan laporan pengabdian masyarakat

h. Seminar/presentasi tentang laporan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post test* kemudian untuk mengetahui apakah ada

perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dilakukan analisis data menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan data bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar pengetahuan masyarakat tentang *self-management* adalah cukup (69%), kemudian setelah dilakukan penyuluhan kesehatan hampir seluruhnya pengetahuan masyarakat tentang *self-management* adalah baik (90%). Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan tentang *self-management* dapat tersampaikan dengan baik kepada mahasiswa.

Faktor Pendorong

Faktor pendorong dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Peserta memiliki potensial sebagai Sumber Daya Manusia yang turut berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan pada khususnya serta pada umumnya.
2. Peningkatan kesadaran mahasiswa untuk memelihara kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat.
3. Keingintahuan, antusiasme dan partisipasi aktif dari para peserta yang cukup besar dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini.

Faktor Penghambat

Faktor penghambat dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

Ketidaktahuan mahasiswa tentang pentingnya *self-management* dalam mencegah dan mengatasi masalah psikologis yang disebabkan oleh Covid-19. Penyuluhan kesehatan merupakan pemberian pengetahuan yang merubah kognitif dan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran yang bertujuan merubah perilaku baik secara individu maupun kelompok sehingga terjadi peningkatan kesadaran akan kesehatan (Simamora, 2019).

Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang baik maka akan mampu mengelola diri (*self management*) seperti pikiran, perasaan dan sikap dengan baik pula. Pengetahuan akan kemampuan dan keterbatasan diri yang baik mampu mendorong dirinya untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi secara optimal. Kesadaran diri dan pengelolaan diri yang baik membuat mahasiswa mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif terutama saat mengikuti pembelajaran praktikum secara daring. Mahasiswa dengan kesadaran diri yang baik, mampu manajemen diri untuk berhasil dalam belajar, namun tidak adanya kesadaran diri dan manajemen diri untuk belajar dapat mempengaruhi hasil akademik terutama dalam pembelajaran praktikum yang dilakukan secara daring akibat pandemi covid-19

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan ditandai dengan hasil *pre test* dan *post test* yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 69% (cukup) tetapi setelah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 90% (baik).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta atas dukungan dana yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, T., Tjitrosumarto, S., & Setyohadi, J. S. 2021. Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19. *Research and Development Journal Of Education*, 7(1), 146–157

- Busyra, S., & Sani, L. 2020. Kinerja Mengajar dengan Sistem Work From Home (WFH) pada Guru di SMK Purnawarman Purwakarta. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 1–16. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.51>
- Kompas.com. 2020, Maret 22. Update, berikut 15 negara yang berlakukan lockdown akibat virus corona. Retrieved from <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/22/183000465/updateberikut-15-negara-yang-berlakukan-lockdown-akibat-viruscorona?page=all>
- (PDPI), P. D. P. I. 2020. *Pneumonia Covid-19 Diagnosis & Penatalaksanaan di Indonesia*. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Hidayat, M. Y. 2017. Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 30–39.
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Ali, M & Asrori, M. 2006. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Willy F.Maramis, Albert A.Maramis. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press, 2009; p.38
- Sadikin, A., & Hamidah, A. 2020. Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid19. *Biodik*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Sarafino, E. P. 2008. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. USA: The College of New Jersey
- Susanty, S. 2020. Inovasi Pembelajaran Daring Dalam Merdeka Belajar. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 9(2), 157–166. <https://doi.org/10.47492/jih.v9i2.289>