

EDUKASI MENGATASI KECEMASAN DAN PERILAKU LANSIA DAN PRA LANSIA DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Nenden Nur Annisa¹⁾, Meriam Esterina²⁾, Fitria Amallia¹⁾

¹⁾Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammdiyah Purworejo, Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammdiyah Purworejo, Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author : Nenden Nur Annisa
E-mail : Nendennurannisa@umpwr.ac.id

Diterima 20 April 2022, Direvisi 10 Juni 2022, Disetujui 11 Juni 2022

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan dampak yang luas bagi seluruh masyarakat khususnya lansia dan pra lansia. Meningkatnya angka terpapar dan terkonfirmasi corona virus membuat semua orang merasakan kesemasan, takut, khawatir dan stress. Kecemasan dan perilaku yang tidak sesuai yang dirasakan akan dapat teratasi bila ada upaya yang dilakukan secara optimal dan efektif. Kegiatan ini bertujuan untuk mengontrol kecemasan serta perilaku yang tidak berlebihan dalam menyikapi virus Covid-19 pada lansia dan pralansia di Perumahan Korpri Abdinegara Sucen Jurutengah, Bayan, Purworejo. Metode pelaksanaan kegiatan berupa edukasi yang dilakukan dalam beberapa tahapan seperti tahap persiapan, pelaksanaan serta tahap evaluasi. Lansia dan pralansia memiliki kecemasan yang lumayan tinggi terhadap pandemi namun sikap lansia dan pra lansia masih banyak yang tidak menerapkan pola hidup sehat dimasa pandemi, seperti menerapkan protokol kesehatan.

Kata Kunci : kecemasan; perilaku; lansia; pra lansia; covid-19

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has had a wide impact on the entire community, especially the elderly and pre-elderly. The increasing number and confirmed corona virus makes everyone feel anxious, afraid, worried, and stressed. Anxiety and inappropriate behavior that is felt will be overcome if efforts are made optimally and effectively. This activity aims to control supervision and behavior that is not excessive in responding to the Covid-19 virus in the elderly and the elderly at the Korpri Abdinegara Sucen Jurutengah Housing, Bayan, Purworejo. the method of carrying out activities is carried out in several stages such as the preparation, implementation and evaluation stages. The elderly and pre-elderly have fairly high anxiety about the pandemic, but the attitudes of the elderly and pre-elderly are still many who do not apply a healthy lifestyle during the pandemic, such as implementing health protocols.

Keywords: anxiety; behavior; elderly; pre-elderly; covid-19

PENDAHULUAN

Sejak pandemi penyakit virus Corona 2019 (Covid-19) merambak pertama kali di Wuhan, kehebohan mulai muncul secara berangsur yang bahkan memberikan dampak seluruh dunia. Kehebohan disebabkan banyaknya jumlah korban (terjangkit covid, baik bergejala ringan, sedang, berat bahkan meninggal dunia) dalam waktu relatif singkat (Mungkasa, 2020). Banyaknya informasi penyebaran virus dan jumlah pasien positif dan yang meninggal dunia menyebabkan tingkat kecemasan masyarakat bertambah. Kecemasan merupakan respon psikologis dan fisiologis individu terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang

dianggap mengancam (Hulu & Pardede, 2016).

Pandemi covid-19 tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, namun juga mempengaruhi kesehatan jiwa masyarakat, khususnya masyarakat lanjut usia (lansia) (WHO, 2020). Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Lansia dan pra lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Kondisi seperti itu sangat berpengaruh dalam masa pandemi Covid-19 ini (Cabrera, 2015). Orang lanjut usia atau lansia menjadi salah satu kelompok yang wajib mendapat perhatian lebih di masa pandemi Covid-19. Sebab, kelompok ini paling rentan

terhadap virus corona penyebab Covid-19, terlebih jika memiliki penyakit lain seperti paru-paru dan jantung. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia (padk.kemkes.go.id).

Proses penuaan yang terjadi dapat dilihat dari beberapa perubahan fisiologis didalam tubuh sehingga mengakibatkan tubuh lebih mudah terpapar penyakit (WHO, 2020). Perilaku lansia dalam menyikapi pandemik adalah mereka merasakan ketegangan, kecemasan, dan kepanikan serta gejala psikosomatis lainnya (Fadli et al., 2020). Gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi ini juga dapat menyebabkan stres berlebihan yang dapat mengganggu fungsi sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari (Fadli et al., 2020). Oleh karena itulah diperlukan suatu teknik atau metode untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada lansia.

Meskipun dari jumlah pasien positif dan dirawat/diisolasi persentasenya tidak terlalu tinggi untuk kelompok lansia, namun jumlah kematiannya merupakan yang tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Sehingga manajemen kecemasan serta perilaku merupakan sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu, namun bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan menguranginya agar tidak menimbulkan hambatan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kecemasan juga dapat dijadikan motivasi seseorang untuk menjadi lebih baik dan positif (Endriyani et al., 2021). Perilaku yang harus dijaga para lansia dan pra lansia saat ini adalah menerapkan Protokol Covid-19 sesuai dengan anjuran *World Health Organization* (WHO), dimulai dari mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer, tidak berkumpul/melakukan pertemuan, menjaga jarak, membatasi keluar rumah serta dilakukan langkah isolasi mulai isolasi mandiri/perorangan, komunitas, bahkan seluruh kota (dimulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar/PSBB sampai *lock down*).

Permasalahan yang dihadapi usia lansia dan pra lansia pada pandemik covid-19 ini menjadi salah satu kelompok yang rentan terdampak. Dalam kondisi seperti saat ini perlu adanya cara atau langkah yang dapat diterapkan untuk mengoptimalkan kualitas hidup lansia di masa pandemi ini mengeatasi kecemasan dan perilaku yang berlebihan pada lansia dan pra lansia yang menimbulkan efek kurang baik bagi imun tubuh mereka. Sebagian lansia dan pra lansia juga di perumahan Perumahan Korpri Abdinegara Sucen Jurutengah, Bayan, Purworejo masih

beranggapan bahwa virus Covid-19 ini bukan virus yang berbahaya bahkan mematikan. Mereka menganggap virus ini hanya virus biasa sehingga masih banyak yang belum menerapkan protokol perilaku untuk mematuhi protokol kesehatan yang benar, bahkan utuk memakai maskerpun tidak mau atau tidak diindahkan hibauan dari pemerintah setempat.

Masalah-masalah tersebut menjadi persoalan yang perlu dipecahkan. Melalui program pengabdian masyarakat dilakukan yaitu mengatasi kecemasan dan perilaku lansia dan pra lansia dalam pencegahan penularan covid-19 dengan memberikan pandangan hidup sehat dalam pengolahan kecemasan yang tidak berlebihan serta menerepkan perilaku yang baik dalam masa pandemi saat ini untuk mengurangi resiko terpapar covid 19 sehingga dapat menekan angka pertambahan kasus positif corona dan menekan angka kematian yang disebabkan oleh covid 19.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu mengontrol lansia dan pra lansia terkait kecemasan serta perilaku yang tidak berlebihan dalam menyikapi virus Covid-19 serta mampu menerapkan sikap tidak acuh atau beranggapan bahwa virus Covid-19 itu tidak berbahaya.

METODE

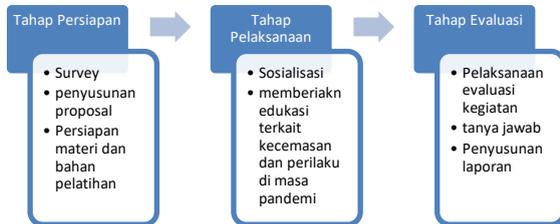
Perumahan Korpri Abdinegara Sucen Jurutengah, Bayan, Purworejo merupakan satu perumahan pertama yang berdiri di Purworejo dengan mayoritas penduduk perumahan korpri abdinegara itu adalah lansia da pra lansia, sikarenakan banyaknya paensiunan dan juga perantau yang menetap di perumahan korpri abdinegara. Oleh karena itu Program Pengabdian Masyarakat (PPM) yang membahas tema mengatasi kecemasan dan perilaku lansia dan pra lansia dalam pencegahan penularan covid-19 menjadi penting untuk dilakukan dikarenakan mayoritas penduduk adalah lansia dan pra lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Perumahan Korpri Abdinegara Sucen Jurutengah, Bayan, Purworejo yang dilaksanakan pada tanggal 28 November 2021.

Pengabdian ini melibatkan lansia dan pra lansia Perumahan Korpri Abdi Negara, Sucen Jurutengah, Bayan, dimana mereka yang berumur minimal 45 sudah masuk pra lansia dan umur minimal 59 sudah termasuk lansia. Pengabdian ini melibatkan 30 orang lansia dan pra lansia. Metode dalam pengabdian ini menggunakan edukasi, dimana para pembicara memberikan eduksi terkait

kecemasan serta perilaku lansia dan pra lansia di masa pandemi Covid 19.

Adapun alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara keseluruhan ialah sebagai berikut :



Gambar 1. Proses kegiatan

Pada diagram proses kegiatan seperti yang disajikan pada Gambar 1, rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tahap awal membuat materi dimulai pada tanggal 8 November 2021.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian menggunakan 3 metode, yaitu;

- Memberikan edukasi terkait kecemasan dan perilaku dengan tema "tetap sehat, tenang dan bahagia dimasa pandemi" tanggal 28 November 2021.
- Memberikan edukasi terkait pentingnya menerapkan gaya hidup sehat serta protokol kesehatan "memberikan contoh penerapannya" tanggal 28 November 2021.
- Memberikan edukasi dan penyuluhan pentingnya vitamin serta alat prokes selama pandemi "pemberian vitamin, masker dan hand sanitizer" tanggal 28 November 2021.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan dengan metode tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta pengabdian dalam edukasi dan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Tahap akhir diisi dengan pembuatan laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

1. Survei

Tahap awal dimana sebelum melaksanakan kegiatan. Pada Tahap ini ada beberapa hal yang harus dilakukan, yaitu: survei lokasi bertujuan untuk melihat latar belakang, kondisi dan permasalahan dari masyarakat perumahan korpri abdinegara sucen jurutengah agar mudah menganalisis solusi. Langkah selanjutnya

adalah melakukan perizinan bertujuan untuk menjalin hubungan dengan pihak perumahan agar kegiatan dapat berjalan dan terjalin dengan baik. Guna proses administrasi, kegiatan pengabdian disusun dalam format proposal dikerjakan setelah tim melaksnakan diskusi untuk menentukan bagaimana dan seperti apa solusi atau jalan keluar yang diambil untuk menyelesaikan masalah yang ada di Perumahan Abdinegara Sucen Jurutengah. Selanjutnya tim membuat proposal yang dengan maksud menawarkan solusi tentang permasalahan dan kebutuhan mitra. Untuk keperluan pelaksanaan kegiatan, bahan-bahan yang perlu serta dipakai untuk pelatihan.

2. Pelaksanaan

Edukasi Program Pengabdian Masyarakat (PPM) ini dilaksanakan satu kali, yaitu pada hari Minggu, 28 November 2021. Sosialisasi dilakukan di rumah Ketua Dawis (Perkumpulan) dengan dihadiri oleh pihak-pihak terkait, seperti perangkat Kepala RW,RT, Ketua Dawis Bapak-bapak dan Ketua Dawis Ibu-ibu. Hal ini menjadi salah satu tolok ukur bahwa kegiatan sosialisasi mendapat dukungan penuh dari masyarakat.

Edukasi dilakukan dengan judul "mengatasi kecemasan dan perilaku lansia dan pra lansia dalam pencegahan penularan covid-19". Materi yang disampaikan adalah tentang mengola perilaku pentingnya menerapkan protokol kesehatan serta mengola kecemasan dalam menghadapi pandemi covid 19.



Gambar 2. Peserta dan pemateri ketika Penyampaian Materi



Gambar 3. Peserta dan pemateri ketika Penyampaian Materi

Semua lansia dan pra lansia mengalami kecemasan, namun sebagian besar

mengalami kecemasan ringan yaitu dilihat dari hasil pernyataan yang diberikan kepada mereka, dikarenakan lansia dan pra lansia telah memiliki pengetahuan yang mulai baik mengenai informasi tentang Covid-19, cara penularan, cara pencegahan, cara bersikap terhadap apa yang dapat menyebabkan penularan covid-19. Lansia dan pra lansia tetap merasakan cemas tapi rasa cemas tersebut dapat mereka kendalikan dengan tetap berfikir positif. Kecemasan merupakan hal yang wajar terjadi pada manusia dimana pun kapan pun bisa terjadi, apabila kecemasan tidak terkontrol dapat membahayakan jiwa dan menghambat kesuksesan, (Jatman, 2000. 37). Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dirasakan oleh seseorang dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan bisa dianggap nilai positif sebagai motivasi jika masih dalam intensitas yang wajar, akan tetapi dianggap bernilai negatif apabila intensitasnya yang tinggi dan menyebabkan kerugian, serta sangat mengganggu kondisi fisik maupun psikologi seseorang yang bersangkutan, Stuart, (2016).

Adanya edukasi dan pendidikan kesehatan yang tepat kepada lansia dan pra lansia terkait dengan pencegahan Covid-19 sangat dibutuhkan. Hal ini dilakukan untuk memberikan dukungan dan motivasi bagi lansia dan pra lansia agar tidak khawatir secara berlebihan yang pada akhirnya dapat menurunkan imunitas. Informasi simpang siur dan yang diperoleh tidak dari referensi jelas kepada lansia sebaiknya dapat diluruskan dan diverifikasi melalui kegiatan ini. Informasi yang diperoleh lansia dan pra lansia menunjukkan bahwa lansia memiliki kerentanan dan dampak negatif yang tinggi sampai menimbulkan kematian terhadap paparan Covid-19. Informasi tersebut tentunya dapat membuat lansia semakin cemas dan tidak tenang dalam beraktivitas.

Perilaku lansia dan pra lansia di masa pandemi covid-19 memiliki perilaku yang baik di masa pandemi covid-19 ditandai dengan tetap berada dirumah dan selalu menggunakan protokol kesehatan jika diluar rumah, serta memahami bahayanya covid-19 jika kita mengabaikan protokol kesehatan (Rahimulyani et al., 2021). Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan atau perilaku adalah satu kegiatan atau aktifitas dari manusia itu sendiri yang memiliki bentang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bekerja, berpakaian dan sebagainya, (Thamaria, 2016).

3. Tahap Evaluasi edukasi dan penyuluhan

Evaluasi dilaksanakan dengan metode tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta pengabdian dalam edukasi yang telah dilaksanakan. Tahap akhir diisi dengan pembuatan laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang mengambil tema edukasi mengatasi kecemasan dan perilaku lansia dan pra lansia dalam pencegahan penularan covid-19 pada Perumahan Korpri Abdinegara Sucen Jurutengah, Bayan, purworejo.

Tabel 1. Pernyataan Kecemasan

Pernyataan	Skor
1. Selama 1 atau 2 minggu ini saya merasa cemas takut tertular covid-19.	2,80
2. Saya berfirasat penularan covid-19 semakin tinggi.	2,63
3. Saya mudah tersinggung jika ada orang yang tidak menggunakan masker berada dekat saya.	3,20
4. Saya takut tidak dapat memberikan perlindungan yang terbaik bagi saya dan keluarga saya nanti saat covid-19 ini.	3,00
5. Saya gelisah akan kondisi covid-19	2,37
6. Tidur saya tidak tenang memikirkan penularan covid-19	2,60
7. Saya mudah terkejut jika mendengar berita kasus covid-19	2,33
8. Saya mudah menangis melihat orang yang tertular covid-19	2,73
9. Saya takut berobat/kontrol di rumah sakit	2,80

Sumber: Data primer diolah, (2021)

Berdasarkan hasil penilaian responden pada tabel 1. pernyataan mengenai kecemasan yang sering dialami lansia dan pra lansia dengan respon kurang setuju adalah dimana rasa cemas yang terjadi tidak terlalu tinggi pada lansia dan pra lansia. Pernyataan kecemasan yang dialami lansia dan pra lansia rata-rata bertingkat cukup.

Berdasarkan hasil penilaian responden pada tabel 2. pernyataan mengenai perilaku lansia dan pra lansia dengan respon setuju adalah perilaku dimana lansia dan pra lansia mematuhi aturan dari pemerintah tentang protokol kesehatan selama covid-19. Pernyataan perilaku lansia dan pra lansia rata-rata adalah setuju.

Tabel 2. Pernyataan Perilaku

Pernyataan	Skor
1. Saya tetap diam dirumah selama masa pandemic covid-19 dan di masa new normal saat ini.	3,07
2. Saya meminta bantuan kepada anak, saudara, ataupun tetangga untuk membelanjakan kebutuhan sehari-hari.	2,80
3. Saya selalu mencuci tangan dan membawa handsanitizer kemana pun saya pergi.	4,00

Sumber: Data primer diolah, (2021)

SIMPLAN DAN SARAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini diusulkan/difokuskan pada kegiatan edukasi mengatasi kecemasan dan perilaku lansia, pra lansia dalam pencegahan penularan covid-19 pada Perumahan Korpri Abdinegara Sucen Jurutengah, Bayan, purworejo. Sebelum melakukan kegiatan edukasi, masyarakat Perumahan Korpri Abdinegara diberikan sosialisasi terkait dengan acara yang akan dilaksanakan. Luaran yang diharapkan dapat dihasilkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat terutama lansia dan pra lansia dalam menerapkan hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan selama masa pandemi Covid-19. Disarankan agar semua elemen yang ada di perumahan lebih berperan aktif dalam penanganan pandemi COVID-19 ini dari mulai saling mengingatkan dan menambah fasilitas kesehatan baik pembuatan tempat cuci tangan di area umum dan memberikan handsanitizer di setiap rumah-rumah dan fasilitas umum di perumahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Desa dan masyarakat Perumahan Korpri Abdinegara, Sucen, Jurutengah, Bayan, Purworejo yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Purworejo yang telah mengizinkan kegiatan ini dilaksanakan.

DAFTAR RUJUKAN

Cabrera, Á. J. R. (2015). Theories of Human Aging of Molecules to Society. *MOJ Immunology*, 2(2). <https://doi.org/10.15406/moji.2015.02.0041>

Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M.

(2021). Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172–183.

Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>

Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). PASIEN PRE OPERATIF DI RUMAH SAKIT SARI MUTIARA MEDAN Program Studi Ners Universitas Sari Mutiara Indonesia PENDAHULUAN Hampir setiap pasien yang akan direncanakan tindakan pembedahan atau operasi mengalami kecemasan pada masa pre operatif karena berangga. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).

<http://www.padk.kemkes.go.id/>

Jatman, Darmanto. 2000. *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, cet ke-2.

Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>

Rahimulyani, R., Zulfetri, R., & Arneliwati, A. (2021). Gambaran Perilaku Pencegahan Penularan COVID-19 pada Kelompok Usia Lanjut di Wilayah Kecamatan Payung Sekaki. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 8(1), 36–44. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/30027>

Stuart, Gail. W. 2016. *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Indonesia: Elseve.

Thamaria, N. (2016). *Ilmu Perilaku dan Etika Farmasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

WHO, (2013). *World Health Statistics*. Geneva : World Health Organization.

WHO, (2015). *World Health Statistics*. Geneva : World Health Organization.

WHO, (2020). *World Health Statistics*. Geneva : World Health Organization.