

## **PENYULUHAN TENTANG CARA MENANGANI KECEMASAN ORANG TUA YANG MEMILIKI BAYI DIMASA PANDEMIC COVID-19**

**Rapael Ginting<sup>1</sup>, Gita Giovani Y. Br. Sembiring<sup>2</sup>, Ima Numaini<sup>3</sup>,  
Siti Nelly Rajagukguk<sup>4</sup>, Berlian Rehulina Sitorus<sup>5</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: rafaelginting@unprimdn.ac.id

### **ABSTRAK**

Kecemasan adalah kekhawatiran akan hal-hal di masa depan yang berada di luar kendali pada masa yang akan datang. Dalam mengendalikan kecemasan terdapat tiga jenis teknik, yaitu regulasi emosi, cognitive behavioral techniques, dan relaksasi. Mengelola kecemasan bukan berarti menghilangkan kecemasan sepenuhnya, melainkan meminimalkannya agar tidak menghalangi seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pada sisi ideal, kecemasan akan mampu mendorong seseorang untuk berperilaku ideal dan memotivasinya untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih positif. Tujuan penyuluhan ini untuk mengatasi kecemasan orang tua yang memiliki bayi dimasa pandemic covid-19. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini dengan penyuluhan/edukasi. Memberikan materi berupa pengertian kecemasan dan manajemen kecemasan. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Sei Agul mengetahui penanganan kecemasan dimasa pandemic covid-19, karena rasa cemas akan memberikan respon pada tubuh untuk cepat melakukan perlindungan untuk memastikan keamanan.

Kata Kunci: kecemasan, orang tua, bayi, pandemic covid-19

### **ABSTRACT**

*Anxiety is worry about things in the future that are beyond one's control in the future. In controlling anxiety there are the types of techniques, and relaxation. Managing anxiety does not mean eliminating anxiety completely, but rather minimizing it so that does not hinder a person in living their daily life. On the ideal side, anxiety will be able to encourage a person to behave ideally and motivate him to make changes in a more positive direction. The aim of this counseling is to overcome the anxiety or parents who have babies during the Covid-19 pandemic. The method used in this activity is counseling/education. Provide material in the form of understanding anxiety and result achieved after participating in counseling and discussion in the community of Sei Agul Subdistrict showed how to handle anxiety during the Covid-19 pandemic, because anxiety will respond to the body to quickly take protection to ensure safety.*

*Keywords: anxiety, parents, babies, Covid-19 pandemic*

### **PENDAHULUAN**

Sejak 11 Maret 2020, WHO telah menetapkan pandemi global akibat mewabahnya penyakit virus Corona (Covid-19), hingga 16 Maret, terdapat 213 negara yang terjangkit Covid-19 dan 308.810 orang meninggal dunia. Kasus infeksi Covid-19 pertama yang tercatat di

Indonesia terjadi pada tanggal 2 Maret 2020 yang menimpa ibu dan anak (Agung, 2020). Pernyataan WHO kemudian mengubah tatanan kehidupan secara signifikan, dengan banyak negara di dunia yang semakin ketat dalam mencegah penyebaran Covid-19.

Kasus Covid-19 menimbulkan permasalahan yang sangat kompleks karena terkait dengan kesadaran dan kewaspadaan masyarakat untuk melindungi diri (Vargas, 2020; R Nair et al., 2020), tidak dapat dipungkiri bahwa bencana pandemi Covid-19 telah melanda dan menjadi fokus perhatian seluruh umat manusia di berbagai belahan dunia. Penyebarannya yang masih sangat cepat melalui interaksi manusia, disertai dengan kengerian yang menyebabkan ribuan orang meninggal akibat serangan virus corona, sehingga menimbulkan kepanikan, ketakutan dan kecemasan pada manusia.

Gejala mulai timbulnya kecemasan satu hari setelah Pemerintah mengumumkan bahwa ada kasus corona di Indonesia, setelah itu berbagai reaksi muncul di masyarakat dan terlihat kecemasan dengan cepat menguasai masyarakat sehingga menyebabkan mereka melakukan perilaku tersebut: orang membeli masker, disinfektan, kebutuhan pokok lainnya, banyak orang menggunakan masker di tempat umum, dll. Kecemasan adalah reaksi emosional normal yang disebabkan oleh situasi tak terduga yang bisa berbahaya.

Rasa cemas akan memberikan respon pada tubuh untuk cepat melakukan perlindungan untuk memastikan keamanan. Reaksi emosi cemas ini positif dan baik apabila dirasakan dan direspon sewajarnya. Tetapi apabila direspon secara berlebihan atau reaktif akan menyebabkan suatu Gangguan Cemas (anxiety), yang ditandai dengan gejala-gejala: khawatir, gelisah, panic, takut mati, takut kehilangan

control, jantung berdebar lebih kencang, nafas sesak, pendek, berat, perut mual, kembung, diare, kepala pusing, berat, terasa ringan, kulit terasa gatal, kesemutan, otot-otot terasa tegang dan nyeri, gangguan tidur.

Perkembangan pandemi Covid-19 membuat sebagian masyarakat merasa khawatir atau takut berlebihan dan berpikir tidak rasional, tak jarang mereka bersikap curiga dan berprasangka buruk terhadap orang yang menunjukkan gejala penyakit Covid-19, hal ini menyebabkan masyarakat semakin banyak mencari informasi tentang Covid-19 tanpa menyaring informasi yang akurat sehingga menimbulkan rasa cemas. Meningkatnya jumlah kasus dan konfirmasi virus corona membuat masyarakat khawatir, takut, khawatir dan stres. Kondisi ini dapat membahayakan kesehatan fisik, psikososial, dan mental.

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai dengan pengaruh negatif dan gejala ketegangan fisik di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan bahaya atau kemalangan di masa depan dengan perasaan cemas. Kecemasan dapat dikaitkan dengan emosi perilaku dan respons fisiologis (Feist, J., & Feist, 2010), banyaknya informasi mengenai penyebaran virus serta jumlah pasien positif dan kematian menyebabkan tingkat kecemasan masyarakat semakin meningkat (Aufar & Raharjo, 2020).

Kecemasan bisa disebabkan oleh banyak hal, antara lain ketidakpastian akan masa depan, pikiran negatif, serta situasi dan kondisi yang

tidak stabil, apalagi dalam konteks pandemi Covid-19, banyak ketidakpastian yang terjadi. Masyarakat mengalami penurunan pendapatan, PHK mendadak, kesulitan mendapatkan pekerjaan, bahkan kematian dalam beberapa hari setelah tertular Covid-19. Kecemasan muncul dengan berbagai gejala seperti keringat dingin, badan gemetar, pikiran bingung, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, mudah tersinggung dan merasa tidak enak badan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah orang tua yang memiliki bayi di Kelurahan Sei Agul.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang kecemasan orang tua yang memiliki bayi di masa pandemic covid-19 di Kelurahan Sei Agul.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan edukasi penanganan kecemasan kepada orang tua yang memiliki bayi dimasa pandemic covid-19, pendidikan kesehatan tentang penanganan kecemasan, pemberian reward bagi para orang tua, doorprize usai kegiatan penyuluhan, pemberian reward bagi para kader.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh

mana pengetahuan dan pemahaman tentang penanganan kecemasan di masa pandemic covid-19 dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

WHO, sebagai Organisasi Kesehatan Dunia, telah menyatakan wabah COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat internasional (WHO, 2020). Situasi pandemi Covid-19 telah membawa perubahan besar dalam kehidupan saat ini. Dampak yang ditimbulkan mencakup berbagai aspek kehidupan, terutama dari segi kesehatan dengan meningkatnya jumlah kasus positif Covid-19 dan kematian, hal ini menimbulkan kegelisahan dan kekhawatiran dalam opini masyarakat, banyaknya informasi mengenai penyebaran virus serta jumlah pasien positif dan kematian menyebabkan tingkat kecemasan masyarakat semakin meningkat (Aufar & Raharjo, 2020).

Kecemasan adalah kekhawatiran akan hal-hal di masa depan yang berada di luar kendali Anda. Dalam manajemen kecemasan terdapat tiga macam teknik, yakni regulasi emosi, *cognitive behavioral techniques*, dan relaksasi. Regulasi emosi merupakan teknik penyeimbangan kondisi emosi dengan mengubah cara mengekspresikan emosi. CBT ialah teknik dimana perilaku dan emosional individu dapat dikendalikan melalui suatu proses pembelajaran (kognisi) dan pembiasaan (perilaku). Terakhir, relaksasi merupakan kondisi mengistirahatkan tubuh

dengan melakukan peregangan, olah nafas, dan pengambilan posisi nyaman agar pikiran menjadi tenang dan stabil sehingga individu dapat menyikapi kondisi yang serba sulit ini dengan lebih bijaksana.

Mengelola kecemasan bukan berarti menghilangkan kecemasan sepenuhnya, melainkan meminimalkannya agar tidak menghalangi seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pada sisi ideal, kecemasan akan mampu mendorong seseorang untuk berperilaku ideal dan memotivasinya untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih positif.

Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim penyuluhan masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan pre-test dengan cara tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait dengan cara menangani kecemasan orang tua yang memiliki bayi dimasa pandemic covid-19. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait dengan penanganan kecemasan, dikarenakan materi tersebut merupakan materi paling inti dari pelatihan tersebut.

Kegiatan penyuluhan ini juga dilakukan dengan menampilkan materi tentang penanganan kecemasan orang tua yang mempunyai bayi untuk peserta memahami materi. Dilihat dari keaktifan para peserta tentang materi yang disampaikan, maka dapat disimpulkan bahwa

kegiatan ini tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan pelatihan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan tentang materi yang telah disampaikan. Metode evaluasi dilakukan dengan metode wawancara dengan memberikan evaluasi pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan ini dapat dipahami peserta saat tanya jawab.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kecemasan (*anxiety*) merupakan kekhawatiran terhadap sesuatu di masa depan yang berada diluar jangkauan individu. Kecemasan sendiri terbagi menjadi empat tingkatan, dengan kecemasan panik sebagai tingkat tertinggi dengan kondisi terburuk. Untuk itu diperlukan sebuah usaha pengendalian kecemasan, agar kecemasan dapat menjadi faktor pendorong produktivitas individu bukan malah sebagai penghambat.

Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai hal, diantaranya karena ketidak pastian akan masa depan, pikiran-pikiran negatif, hingga ketidak stabilan situasi dan kondisi. Utamanya dalam kondisi pandemi Covid-19, banyak sekali terjadi ketidak stabilan. Masyarakat mengalami penurunan penghasilan, PHK secara mendadak, kesulitan mencari lapangan pekerjaan, hingga hilangnya nyawa dalam hitungan hari pasca tertular Covid-19.

Saran yang dapat diberikan kepada tenaga kesehatan Puskesmas untuk meningkatkan kegiatan yang bertujuan untuk menanamkan pemahaman pada ibu yang mempunyai bayi mengenai cara penanganan kecemasan dimasa pandemi covid-19 dan memberikan pelayanan kesehatan secara daring seperti konsultasi kesehatan sehingga ibu yang memiliki bayi merasa aman.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami pandemi Covid-19 dalam perspektif psikologi sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i2.9616>
- Andrian, D. (2017). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *SEMNASITKAUNIMED*, 9(4), 440–449.
- Annisa, D. F., & Ihdil, I. (2016). Konsep kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-000>
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80–89.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>.
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 02(02), 23–29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasiemosi-pada-pela.pdf>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 67–73. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13–27.
- Murni, N. T. A. S., & Suherni, T. (2014). Pengaruh latihan relaksasi guided imagery and music (gim) pada kelas ibu terhadap derajat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan pertama: Studi di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok. *Jurnal Kesehatan Prima*, 8(1), 1197–1206.
- Nuraini, D. E. (2013). Kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pensiun pada PNS. *Psikoborneo*, 1(3), 192–196.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Empati*, 4(2), 175–181.
- Vargas, J. R. N. (2020). The COVID-19 pandemic. *Revista Facultad de Medicina*, 68(1), 7–8. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n1.86482>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan: Edisi Khusus Demografi*, 69–74.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus (Covid-19)*.