

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Bencana adalah kejadian atau peristiwa tidak terduga dan sulit diprediksi yang akan mengancam dan dapat mengganggu kehidupan masyarakat, kerusakan lingkungan, banyaknya korban jiwa, kerugian harta benda, kerugian materi, timbulnya berbagai macam penyakit hingga dampak psikologis manusia yang disebabkan oleh faktor alam dan atau non alam maupun faktor manusia itu sendiri (BNPB, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan pada 31 Desember 2019 mendapatkan laporan pertama kali dari kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina bahwa telah terdeteksi sebuah wabah penyakit pneumonia virus corona jenis baru. Direktur Jendral WHO telah menetapkan wabah penyakit tersebut sebagai *Public Health Emergency of International Concern (PHEIC/ Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang meresahkan dunia (KKMD)* pada 30 Januari 2020. Pada 11 Februari 2020 WHO memberi nama virus baru tersebut dengan sebutan COVID 19 (Coronavirus Disease 19).

Penyakit covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang menyerang sistem pernapasan, seseorang akan mengalami sesak nafas ringan hingga berat. Orang yang lebih tua dan individu yang memiliki riwayat penyakit seperti diabetes mellitus, kanker, penyakit pernafasan kronis, penyakit kardiovaskuler mudah untuk terjangkit penyakit covid-19 dan mempunyai resiko kematian yang lebih besar. Covid-19 menyebar melalui partikel kecil air ludah yang dikeluarkan saat batuk/bersin. Penyakit covid-19 ditetapkan sebagai bencana non alam dan merupakan sebuah pandemi pada 11 Maret 2020 oleh WHO (2020)

Pandemi adalah epidemi berskala besar yang menyebar di berbagai negara dan umumnya banyak orang yang terjangkit. Sementara epidemi adalah adanya peningkatan kasus penyakit secara tiba-tiba dan tinggi disuatu populasi tertentu. Penyebab pandemi dikarenakan suatu organisme virus atau bakteri yang dapat dengan mudah menular dari manusia ke manusia dan menyerang individu yang memiliki daya tahan tubuh atau imunitas yang lemah sehingga dapat mengakibatkan penyakit/kondisi sakit yang lebih parah. Pandemi yang sedang melanda sebagian besar dunia adalah pandemi covid-19 yang dimana memiliki tingkat penyebaran yang cepat dikarenakan proses penularan yang sangat mudah. (Taylor, 2019).

Data kasus terkonfirmasi positif covid-19 pada 5 Januari 2021 di seluruh dunia mencapai 85.929.428 dan sebanyak 1.876.100 meninggal (WHO, 2021b). Pada tanggal yang sama di Indonesia sendiri kasus terkonfirmasi positif mencapai 797.723 dan 23.520 meninggal (Kemenkes RI, 2021). Setiap hari data mengenai kasus covid-19 selalu diperbarui. WHO menyatakan kasus terkonfirmasi covid-19 di seluruh dunia pada 6 Juni 2021 telah mencapai 172.242.495 dan 3.709.397 meninggal dunia sedangkan di Indonesia kasus terkonfirmasi ada 1.843.621 dan sebanyak 51.296 telah meninggal dunia (WHO, 2021a). Dari data kasus covid-19 selama lima bulan terakhir disimpulkan bahwa kasus covid-19 mengalami lonjakan yang tinggi dan setiap harinya di berbagai Negara masih mengalami peningkatan baik untuk kasus konfirmasi ataupun kasus pasien yang telah meninggal.

Semua Negara berjuang untuk menurunkan kasus covid-19 dengan berbagai upaya salah contohnya Di Negara cina yang melakukan karantina warga negaranya untuk tinggal di rumah dan membatasi kegiatan yang berada diluar rumah(Qiu et al., 2020). Sedangkan di Indonesia untuk menangani pandemi covid-19 pemerintah melakukan PSBB di berbagai wilayah dan selalu berupaya untuk melakukan 3M (mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak) dengan tujuan menekan penyebaran covid-19. Hal ini mempengaruhi aspek kehidupan seseorang dan menyebabkan berbagai dampak macam psikologis termasuk kecemasan. (Kemenkes RI, 2020).

Keadaan emosi tanpa objek tertentu disertai dengan perasaan takut yang belum jelas, rasa tidak berdaya, mengisolasi, dan ketidakamanan inilah yang disebut dengan kecemasan. Perasaan takut melibatkan penilaian kognitif dan bentuk dari suatu respon psikologis dari suatu yang mengancam. Tingkat kecemasan/ansietas antara lain cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panik. Ansietas dapat dinyatakan dengan adanya perubahan fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif. (Stuart, 2016).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Qiu et al (2020) di Cina pada 1210 responden yang memiliki dampak psikologis kecemasan didapatkan hasil bahwa 770 (63,6%) mengalami kecemasan yang normal, 91 (7,5%) responden mengalami kecemasan ringan, 247 (20,4%) responden mengalami kecemasan sedang dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 102 (8,4%) kecemasan yang menyelimuti masyarakat dikarenakan faktor dari melihat perkembangan pandemi COVID-19.

Survei berjudul Dampak COVID 19 pada Kesehatan Mental Kecemasan Orang Amerika yang dilakukan oleh *American Psychiatric Association* (APA) terhadap 1004 orang dewasa. Diperoleh hasil 36% responden mengatakan pandemi covid 19 memiliki dampak serius pada kesehatan mental, 40% responden khawatir sakit berat atau meninggal akibat virus corona, 48% responden merasa cemas tertular virus corona, 57% responden khawatir akan kekurangan makanan, obat-obatan atau kebutuhan lainnya, 59% responden mengaku coronavirus berdampak pada kehidupan sehari-hari dan berpengaruh pada keuangan mereka dan 62% responden cemas jika keluarga dan orang yang dicintai tertular coronavirus. Berdasarkan penelitian Rusdiatin (2021) mengenai gambaran kecemasan masyarakat dalam menghadapi situasi pandemi covid-19 diperoleh data bahwa masyarakat yang mengalami cemas ringan sebanyak 24,53%, cemas sedang 58,49% dan cemas berat 7,55%.

Pemerintah Indonesia mulai memberlakukan new normal atau tatanan hidup baru pada bulan juni di setiap wilayah dengan tujuan menggerakkan sektor ekonomi Indonesia yang mengalami penurunan yang drastis. Namun new normal membawa kekhawatiran atau kecemasan tersendiri bagi masyarakat. Dari hasil penelitian Gumantan dkk (2020) didapatkan bahwa sebanyak 24,5 % orang

mengalami cemas berat dan 52,7% orang mengalami cemas ringan. masyarakat dalam menghadapi pandemi covid 19 mengalami kecemasan berlebih 39,1%, 48,9% mengalami kecemasan ringan dan 12% tidak mengalami kecemasan.

Pandemi covid-19 menyebabkan berbagai masalah pada masyarakat, seperti halnya pembatasan jarak sosial membuat aktivitas dalam kehidupan sehari-hari mengalami banyak perubahan mulai dari kegiatan pendidikan yang dilakukan online. Proses belajar menggunakan online membuat pengajar ataupun pelajar merasa bosan dan jenuh karena tidak bisa tatap muka secara langsung dan tidak adanya interaksi. Tidak adanya interaksi yang membuat pelajar merasa kesepian, muncul kegelisahan takut tertinggal pelajaran, tidak punya teman, merasa tidak berkembang atau tertinggal dengan yang lainnya. Pandemi juga mempengaruhi bidang pekerjaan seseorang. Banyaknya sektor perusahaan atau usaha yang gulung tikar menyebabkan banyak pekerja yang di PHK, tentu masalah ini menimbulkan tekanan dalam hidupnya yang berdampak pada psikologis bagi yang mengalaminya. Merasa cemas setiap harinya dikarenakan berpikir akan kelanjutan hidupnya yang tidak pasti. Sedangkan karyawan yang sedang bekerja juga merasa khawatir tertular covid-19 yang akan menyebabkan klutser baru (Muslim, 2020).

Kekhawatiran dan rasa cemas turut dirasakan oleh tenaga kesehatan yang menjadi bagian dari garda depan. Kekhawatiran mengenai ketidakmampuan mengatasi situasi dan kondisi yang mendesak, seperti halnya permintaan ventilator dan tempat tidur penanganan pasien kritis tidak sebanding dengan fasilitas yang tersedia, lonjakan pasien covid-19 yang tiap hari mengalami kenaikan dan kurangnya ruangan untuk perawatan pasien menjadikan beban tersendiri oleh tenaga kesehatan. Setiap hari tenaga kesehatan harus kontak langsung dengan pasien, oleh sebab itu mereka mempunyai resiko tinggi untuk tertular covid-19, mereka takut akan kesehatan diri sendiri dan takut menyebarkan virus ke orang lain atau ke anggota keluarga yang di rumah.(Rosyanti & Hadi, 2020). Pandemi covid-19 yang tidak dapat diprediksi keadaannya menjadikan kecemasan tersendiri bagi tenaga kesehatan karena setiap hari mereka merasa was-was tidak aman akan virus yang tak terlihat akibatnya mereka jarang pulang ke rumah sehingga intensitas bertemu dengan keluarga tercinta yang menjadikan penyemangat hidup dan tempat berkeluh kesah juga berkurang.

Pandemi covid-19 belum dapat dipastikan kapan berakhirnya dan kasus terkonfirmasi covid-19 yang semakin tinggi setiap harinya membuat cemas dan takut. Pertanyaan kapan akan kembali hidup normal seperti sebelum adanya pandemi selalu tercurahkan oleh masyarakat. Kecemasan ini tentu mengganggu ketenangan masyarakat dan berdampak pada kesehatan fisik yang menyebabkan daya tahan tubuh seseorang menurun sehingga mudah terinfeksi penyakit termasuk covid-19.

Jika kecemasan terus dialami oleh seseorang tanpa adanya penanganan atau kurangnya pengetahuan masyarakat akan tindakan untuk mengatasi kecemasan secara tepat maka permasalahan tersebut akan menyebabkan kondisi kesehatan jiwa ataupun kesehatan fisik yang tidak baik atau bahkan lebih buruk. Dampak jika kesehatan terganggu seperti gangguan tidur atau insomnia dan depresi yang beresiko untuk melakukan bunuh diri, mudah terserang penyakit atau memperparah kondisi kesehatan fisik seseorang.

Kecemasan pada seseorang harus ditangani secara tepat dengan cara pemberian edukasi oleh perawat. Peran perawat dalam memberikan edukasi tersebut mengajarkan masyarakat untuk mengatasi dan manajemen kecemasannya. Sehingga kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat bisa menurun dan teratasi dengan baik. Perawat juga bisa menjadi konselor untuk memberikan solusi dari permasalahan kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat dengan memberikan informasi sebaik mungkin.

Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk membuat produk yang dapat memberikan informasi dan beberapa tips dalam menurunkan kecemasan di masa pandemi. Produk tersebut berupa booklet dengan judul kiat mengatasi kecemasan di masa pandemi covid-19.

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari pembuatan booklet ini yakni dijadikan sebagai sumber informasi dan pengetahuan serta langkah-langkah yang efektif bagi masyarakat, pasien yang terjangkit covid-19, tenaga kesehatan dan semua warga yang berjuang dalam menghadapi pandemi covid-19. Oleh sebab itu, masyarakat mempunyai

manajemen cemas yang baik dan bisa menurunkan kecemasan agar tidak mengalami keberlanjutan gangguan psikologis dalam dirinya, sehingga kesehatan mental terjaga dan dapat menjaga kestabilan imunitas tubuh yang baik.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi kepada masyarakat terkait virus covid-19
- b. Meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi kepada masyarakat tentang kecemasan di masa pandemi covid-19
- c. Memberikan informasi terkait hal-hal yang dapat mengurangi kecemasan di masa pandemi covid-19
- d. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk tetap melakukan protokol kesehatan di masa pandemi covid-19
- e. Memberikan terapi untuk mengatasi kecemasan di masa pandemi covid-19

I.3 Target Luaran Booklet

Targer Luaran dari produk yang dihasilkan berupa bentuk booklet yang sudah memiliki HKI dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat, baik untuk masyarakat yang sehat secara fisik, pasien covid-19, tenaga kesehatan, dan semua profesi yang menghadapi pandemi covid-19 sehingga dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk memperluas pengetahuan dan menurunkan kecemasan pada masa pandemi covid 19 atau bisa digunakan saat bencana sedang terjadi. Demikian juga untuk mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan dapat dijadikan referensi atau pedoman dalam asuhan keperawatan untuk menangani masalah kecemasan.