

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Penyakit covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang menyerang sistem pernapasan, seseorang akan mengalami sesak nafas ringan hingga berat. Penyakit covid-19 ditetapkan sebagai bencana non alam dan merupakan sebuah pandemi pada 11 Maret 2020 oleh WHO (2020)., Pandemi menyebabkan banyak permasalahan yang terjadi pada masyarakat, ketidakpastian kapan berakhirnya pandemi dan kasus terkonfirmasi covid-19 yang semakin tinggi setiap harinya membuat cemas dan takut. Selalu terbesit sebuah pertanyaan kapan akan kembali hidup normal tanpa adanya batasan jarak antar individu dan penggunaan masker dari masyarakat. Kecemasan bisa datang secara tiba-tiba dan bahkan setiap hari ada orang-orang yang mengalami rasa cemas tersebut. Jika hal ini tidak ditangani maka akan menyebabkan masalah pada kesehatan jiwanya.

Maka dari itu, penulis membuat Karya Ilmiah Akhir Ners berupa pembuatan produk *booklet* dengan judul “kiat mengatasi kecemasan di masa pandemi covid-19” dengan manfaat yang akan didapatkan seperti:

- a. Sebagai sumber informasi dan pengetahuan tentang penyakit covid-19 dan cara pencegahannya supaya tidak tertular sehingga selalu sehat secara fisik
- b. Sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi pandemi covid-19 sehingga menjadikan langkah pertama dalam penanganan masalah psikologis seseorang agar tidak mengalami masalah kesehatan jiwa yang lebih parah
- c. Sebagai sumber bacaan yang didalamnya memuat terkait cara untuk membuat diri menjadi lebih tenang dan rileks
- d. Sebagai sumber pedoman untuk para relawan yang membutuhkan panduan dalam mengatasi dampak psikologis terutama kecemasan pada korban pasca bencana alam

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil produk, beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi adalah:

a. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan terutama kesehatan jiwa untuk mengatasi masalah psikologis seseorang dan dapat digunakan sebagai bahan penyuluhan kepada masyarakat tentang masalah psikologis dan cara mengatasinya sehingga masyarakat bisa mengerti langkah awal yang akan mereka lakukan.

b. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan terutama kesehatan jiwa untuk mengatasi masalah psikologis seseorang dan dapat digunakan sebagai bahan penyuluhan kepada masyarakat tentang masalah psikologis dan cara mengatasinya sehingga masyarakat bisa mengerti langkah awal yang akan mereka lakukan.

c. Bagi masyarakat

Sebagai sumber informasi dan pengetahuan untuk masyarakat tentang covid-19 serta diharapkan dapat bermanfaat untuk mengatasi dampak psikologis kecemasan pada masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19.