

## PEMANFAATAN YOGA UNTUK MERINGANKAN DAMPAK PSIKOLOGIS MASYARAKAT DESA PENATIH AKIBAT PANDEMI COVID-19

I Komang Sulatra<sup>1)</sup>, Ni Wayan Krismayani<sup>2)</sup>, Ni Luh Made Nirmalasari<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Fakultas Bahasa Asing Universitas Mahasaraswati Denpasar

<sup>2)</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar

<sup>3)</sup>Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Mahasaraswati Denpasar

### ABSTRAK

Pada awal tahun 2020, dunia di gemparkan dengan adanya wabah pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan waktu yang relatif singkat hingga ke berbagai negara dan mencapai lebih dari 190 negara. Tingkat kecemasan atau depresi pernah dirasakan sebelumnya juga ketika merebaknya berbagai virus termasuk virus Ebola, dukungan psikososial mungkin diperlukan untuk orang dengan pengalaman terkait Ebola. Desa Penatih merupakan salah satu target program pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Universitas Mahasaraswati Denpasar dalam rangka peduli bencana Covid-19. Adapun permasalahan mitra selama pandemi Covid-19 yakni kecemasan kelompok masyarakat yang berlebihan menimbulkan penurunan kesehatan psikologis maupun fisik yang mempengaruhi imun dalam tubuh dan dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dan kurang pedulinya kelompok masyarakat mengenai wabah pandemi ini diakibatkan kurangnya kegiatan positif yang bisa dilaksanakan dirumah saja. Melalui program ini dapat memberikan alternatif pilihan kegiatan untuk tetap berada dirumah saja guna menjaga kesehatan kelompok masyarakat itu sendiri dan mendukung kegiatan pemerintah agar dapat menekan angka kenaikan kasus Covid-19. Metode yang diberikan melalui via daring dilaksanakan 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu.

**Kata kunci :** Covid-19, Yoga, Psikologis

### ANALISIS SITUASI

Pada awal tahun 2020, dunia di gemparkan dengan adanya wabah pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan waktu yang relatif singkat hingga ke berbagai negara dan mencapai lebih dari 190 negara. Wabah ini diberi nama *coronavirus disease 2019* (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Tingkat kecemasan atau depresi pernah dirasakan sebelumnya juga ketika merebaknya

berbagai virus termasuk virus Ebola, dukungan psikososial mungkin diperlukan untuk orang dengan pengalaman terkait Ebola. Bagaimana cara mencegah, mendeteksi, dan menanggapi kondisi kesehatan psikologis.

Desa Penatih merupakan salah satu target program pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Universitas Mahasaraswati Denpasar dalam rangka peduli bencana Covid-19. Desa penatih terletak di bagian timur kota Denpasar. Program kali ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan berbagai pengalaman khususnya dalam membantu

masyarakat dan membentuk kepedulian dalam penanggulangan dampak psikologis akibat Covid-19.

Program ini berfokus pada penanggulangan dampak psikologis kepada kelompok masyarakat Desa Penatih. Pemilihan lokasi Desa Penatih ini bertujuan memperkenalkan dan memberikan sedikit pelatihan mengenai yoga guna memperbaiki dan menjaga kesehatan psikologis kelompok masyarakat akibat Covid-19 dan harus melaksanakan kegiatan dirumah saja.

Harapan yang ingin di dapat atas pelaksanaan program ini, dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik maupun psikologis dalam masa pandemi ini karena dengan tubuh dan pikiran yang sehat kelompok masyarakat dapat lebih nyaman dalam beraktivitas dirumah saja dan juga mendukung program – program yang ditetapkan pemerintah untuk menekan angka kenaikan kasus Covid-19.

Pelaksanaan program ini dimulai secara bertahap dengan sosialisasi edukasi kepada kelompok masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan psikologis, pelatihan yoga dilaksanakan secara berkala 2 kali dalam seminggu. Kegiatan yoga pertama dilaksanakan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan kelompok masyarakat mengenai yoga dan pelatihan pada minggu terakhir dilaksanakan *post-test* untuk mengetahui apakah program ini dapat dipahami oleh kelompok masyarakat dan untuk mengetahui dampak positif apa yang dirasakan oleh kelompok masyarakat.

## **PERUMUSAN MASALAH**

Adapun permasalahan mitra selama pandemi Covid-19 yakni kecemasan kelompok masyarakat yang berlebihan menimbulkan penurunan kesehatan psikologis maupun fisik yang mempengaruhi imun dalam tubuh dan dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dan kurang pedulinya kelompok masyarakat mengenai wabah pandemi ini diakibatkan kurangnya kegiatan positif yang bisa dilaksanakan dirumah saja

## **SOLUSI PERMASALAHAN**

Dalam memberi solusi permasalahan terkait kurangnya rasa peduli kelompok masyarakat mengenai wabah ini dan kurangnya pilihan kegiatan yang membuat kelompok masyarakat tidak nyaman untuk berada dirumah saja dan lebih memilih untuk keluar rumah tanpa tujuan yang penting dan jelas. Diharapkan melalui program ini dapat memberikan alternatif pilihan kegiatan untuk tetap berada dirumah saja guna menjaga kesehatan kelompok masyarakat itu sendiri dan mendukung kegiatan pemerintah agar dapat menekan angka kenaikan kasus Covid-19.

## **METODE PELAKSANAAN**

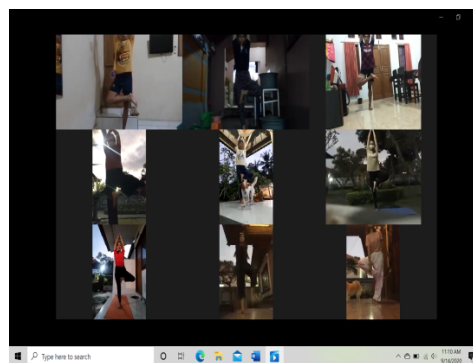
Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dari tanggal 24 Agustus 2020 hingga 10 September 2020. Tahapan yang penulis gunakan pertama yaitu pengumpulan masyarakat sasaran yang dipilih secara acak dan diberikan informasi melalui media sosial yang penulis dapatkan dari klian desa adat dan menjelaskan mengenai program kerja yang akan penulis laksanakan. Selanjutnya sebelum dilakukan pelatihan

yoga untuk pertama kali penulis akan membagikan pretest kepada masyarakat sasaran. Selanjutnya penulis akan melaksanakan yoga bertahap selama 3 minggu yang dilaksanakan 2 kali dalam seminggu. Selanjutnya pada pelatihan yoga terakhir penulis akan membagikan posttest pada masyarakat sasaran guna melihat hasil dari program kerja yang penulis laksanakan.

Metode yang penulis gunakan yaitu via media sosial yang penulis dapatkan dari klian Desa Penatih. Untuk menghubungi masyarakat sasaran dan menjelaskan tujuan dan manfaat dari program kerja yang akan penulis laksanakan.

## HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat dengan memberikan sosialisasi edukasi dan pelatihan mengenai yoga untuk meringankan dampak psikologis akibat Covid-19 di Desa Penatih Denpasar Timur berjalan dengan baik dan lancar. Keberhasilan atau tidak telah diukur dari hasil *pre-test* dan *post-test* berupa kuisisioner yang dikirim secara online dan dilakukan oleh kelompok masyarakat yang dipilih secara acak, adapun hasil *pre-test* menunjukkan hasil rata rata yakni 7,5 / 10 poin. Setelah dilakukan *post-test* terlihat hasil yang meningkat yakni 9,14 / 10 poin. Dengan demikian hasil dari *pre-test* dan *post-test* dinyatakan program ini berhasil dilaksanakan.



Gb.1 Pelaksanaan pelatihan yoga

## KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian pada masyarakat bergerak dibidang kesehatan berupa penanggulangan dampak psikologis akibat covid-19 di Desa Penatih, Denpasar Timur. Program ini bertujuan agar kelompok masyarakat mendapatkan alternatif pilihan aktivitas yang lebih positif dan tetap nyaman untuk tetap dirumah saja dan diharapkan juga dapat memberi dampak yang positif untuk kesehatan fisik maupu psikologis agar tetap bagus pada masa pandemi ini.

Adapun beberapa kendala seperti sinyal yang kurang stabil, terbatas waktu via zoom yang hanya dapat berlangsung 40 menit, dan gerakan yang masih sulit dilakukan oleh pemula. Dengan adanya program ini diharapkan dapat menjadi pengalaman baru untuk kelompok masyarakat di Desa Penatih dan dapat diedukasikan kepada keluarga dirumah masing-masing demi menjaga kesehatan bersama.

Hendaknya setelah program ini selesai, pelatihan yoga dapat terus dilakukan secara mandiri oleh kelompok masyarakat agar memberikan rasa nyaman pada tubuh maupun pikiran dan untuk tetap menjaga kesehatan fisik mupun psikologis.

**DAFTAR PUSTAKA**

*Information: Jurnal Penelitian*,12(1),  
107-130.

- Eryadini, N., Nafisah, D. dan Sidi, A. (2020). Psikologi Belajar Dalam Penerapan Distance Learning. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 3(3).
- Dwitayasa, I. M. (2018). Hidup Sehat Bersama Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1).
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health*