

OPTIMALISASI KEGIATAN MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DALAM LINGKUNGAN KELUARGA

Ida Ayu E. Mentari¹⁾, Ni Wayan Krismayani²⁾, I Komang Widana Putra³⁾,
Ketut Sukawati Lanang Putra Perbawa⁴⁾

Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email : *Chrismayani@yahoo.com*

ABSTRAK

Covid-19 merupakan kumpulan virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan. Virus corona (Covid-19) mudah menular dari orang ke orang lain melalui pernapasan ketika batuk atau bersin. Pada masa pandemi seperti ini banyak kegiatan-kegiatan masyarakat yang tidak berjalan dengan biasa/normal. Covid-19 telah menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan manusia, seperti turunnya perekonomian, terganggunya proses belajar mengajar, banyaknya kasus kejahatan yang terjadi, dan mengakibatkan dampak psikologis dalam lingkungan keluarga. Keluarga merupakan tempat pertama kali individu mengenal banyak hal. Seiring berjalannya waktu dengan adanya Covid-19 keluarga dapat mengalami perasaan yang berlebihan, seperti merasa cemas dan takut. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengatasi permasalahan masyarakat dengan tujuan untuk membangun individu yang optimal baik psikologis maupun jasmani dalam lingkungan keluarga di masa pandemi Covid-19. Lokasi yang menjadi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Danging Puri Kangin, Denpasar Utara. Program kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, yaitu mengadakan edukasi mengenai Hadapi Pandemi Covid-19 Bersama Keluarga, melaksanakan kegiatan pembagian poster edukasi, dan melaksanakan kegiatan membersihkan lingkungan sekitar rumah masyarakat guna mengisi waktu luang dan mendapatkan lingkungan yang bersih dan sehat. Kegiatan ini dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah terpaparnya virus corona (Covid-19). Metode yang digunakan, yaitu dengan datang ke rumah-rumah, edukasi, membagikan poster, dan membersihkan lingkungan. Hasil kegiatan ini diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan keluarga yang tenang, sehat mental dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Kata Kunci: *Edukasi, Psikologis, Keluarga, Covid-19*

ANALISIS SITUASI

Covid-19 pertama kali muncul di Wuhan China pada akhir tahun 2019. Karakteristik virus ini adalah kecepatan penyebarannya yang tinggi. Berdasarkan daftar WHO diperoleh bahwa Covid-19 telah menjadi pandemi global dengan 4.534.0731 kasus positif yang berkonfirmasi di 216 negara di seluruh dunia (Update: 17-05-2020) (Herliandry, dkk. 2020). Di Indonesia kasus corona virus terjadi sejak awal Maret hingga saat ini 12 Mei 2020 terdapat 17.514 kasus positif terkonfirmasi tersebar di 34 provinsi dan 415 kabupaten/kota (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Indonesia, 2020). Jakarta merupakan daerah yang paling banyak pasien

positif Covid-19, kemudian diikuti dengan beberapa provinsi lainnya, seperti Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sumatera Utara, Riau, Bali. Covid-19 telah menyebar secara luas dan berkembang dengan cepat di seluruh dunia termasuk di Indonesia (Agung, 2020).

Covid-19 merupakan kumpulan virus yang mengakibatkan infeksi saluran pernapasan. Virus ini dapat menular dari orang ke orang lain. Virus Covid-19 dapat menyerang siapa saja, seperti pada bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil maupun ibu menyusui. Penularan Covid-19 dapat melalui berbagai cara, antara lain menghirup percikan ludah yang keluar saat penderita Covid-19 batuk atau bersin, memegang mulut, hidung atau mata tanpa mencuci tangan terlebih dulu, dan kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19 (Biofarma, 2021).

Gejala yang paling umum penyakit Covid-19 ini yaitu, gejala gangguan pernapasan seperti demam, batuk, sesak napas, selain itu juga demam dan kelelahan. Rata-rata gejala Covid-19 akan muncul 5-6 hari setelah pertama kali terinfeksi Covid-19, tetapi bisa juga 14 hari setelah terinfeksi. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bisa menyebabkan kematian (Dai, 2020). Pada dasarnya Covid-19 merupakan varian dari virus-virus yang pernah terjadi di dunia seperti SARS, flu babi, flu burung, dan MERS, tapi yang membedakan adalah virus corona mudah menular melalui pernapasan ketika ada yang batuk dan bersin, transparansi informasi, kekurangan pasokan bagi tenaga medis, masalah inkubasi virus tidak jelas, karantina berskala besar, dan “*infodemic*” yang unik yaitu, banyaknya informasi di media sosial yang menyebabkan pengaruh psikologis pada banyak orang (Dong & Bouey 2020).

Untuk mencegah penularan virus Covid-19 dapat dilakukan dengan menaati segala peraturan atau protokol kesehatan. Dimulai dengan mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun. Mencuci tangan dilakukan untuk membunuh virus yang mungkin ada di tangan, tindakan ini sangat mudah. Gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung ketika sedang sakit atau saat berada ditempat umum. Menjaga jarak satu meter dengan orang lain. Selain itu, hindari kerumunan karena dalam kerumunan sangat memungkinkan terjadinya penularan Covid-19. Tindakan ini dilakukan agar dapat membantu masyarakat dalam menghadapi bahaya Covid-19 dan dapat bertahan hidup di masa pandemi Covid-19 (Hutagalung, dkk. 2020).

Dalam merespon adanya Covid-19, Indonesia mengeluarkan kebijakan terutama dalam mengatur interaksi sosial masyarakat guna mencegah angka penyebaran virus corona. Kebijakan ini dimulai dari melakukan *Social Distancing* atau *Physical Distancing* serta kebijakan resmi, seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan oleh pemerintah daerah (Aufar, dkk. 2020). Kebijakan ini bertujuan untuk mencegah penularan Covid-19, langkah ini mengikuti kebijakan yang telah lebih dulu dilaksanakan oleh beberapa negara (Nasution, dkk. 2020).

Dengan adanya Covid-19 ini menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan manusia. Beberapa dampak yang ditimbulkan seperti, menurunnya perekonomian,

bertambahnya kasus kekerasan dalam rumah tangga maupun masyarakat, stigma sosial yang dialami oleh individu dan masyarakat, dan terganggunya sistem belajar mengajar. Selain itu, Covid-19 juga berdampak terhadap psikologis dalam lingkungan keluarga (Sumakul, dkk. 2020).

Keluarga merupakan tempat pertama kali individu mengenal banyak hal. Dalam keluarga terdapat dua orang atau lebih yang hidup bersama dalam keterikatan, emosional, dan setiap individu memiliki peran masing-masing. Seiring berjalannya waktu dengan adanya Covid-19 keluarga dapat mengalami perasaan yang berlebihan. Selain itu, reaksi emosi keluarga yang timbul dapat menyebabkan komunikasi anggota keluarga menjadi buruk. Hal ini dapat terjadi karena kurang mendapatkan dukungan satu sama lain dalam keluarga (Yuliasuti, dkk. 2021).

Banyak perubahan yang terjadi ketika adanya Covid-19, seperti kegiatan-kegiatan masyarakat yang tidak berjalan dengan biasa/normal karena dilakukan dirumah saja. Pemerintah mengharuskan seluruh masyarakat untuk bekerja dirumah, belajar dirumah, dan beribadah dirumah. Dalam hal ini orang tua memiliki peran penting dalam mengajarkan anak dirumah, ditambah lagi orangtua harus melakukan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pekerja. Dengan melakukan semua perannya tentu saja para orangtua merasakan kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan dengan adanya Covid-19 (Nasution, dkk. 2020). Hal tersebut dapat membuat stres hingga berdampak dalam keluarga.

Pandemi Covid-19 tidak hanya mengancam atau berpengaruh pada kesehatan fisik masyarakat tetapi juga pada kesehatan jiwa. Adaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam menjalani aktivitas sehari-hari bukan merupakan hal yang mudah. Kesulitan menghadapi perubahan ini dapat meningkatkan stress. Selain itu, mengetahui penyebaran virus dan jumlah pasien positif hingga jumlah korban dunia dapat menyebabkan tingkat kecemasan bertambah (Aufar, dkk. 2020).

Permasalahan yang terjadi di lingkungan Desa Dangin Puri Kangin pada masa pandemi COVID-19, yaitu kurangnya pemahaman masyarakat mengenai cara menghadapi pandemi Covid-19 dalam lingkungan keluarga. Sehingga dalam hal ini masyarakat mudah merasakan cemas dan takut. Masih banyak masyarakat yang kurang akan pengetahuan mengenai dampak psikologis akibat virus Covid-19.

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu, melakukan kegiatan positif dalam lingkungan keluarga untuk membangun psikologis maupun jasmani di masa pandemi Covid-19. Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, antara lain mengadakan edukasi hadapi pandemi Covid-19 bersama keluarga dengan memberi penjelasan melalui poster, membagikan poster edukasi kepada masyarakat, dan melakukan kegiatan membersihkan lingkungan sekitar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan.

PERUMUSAN MASALAH

1. Kurangnya edukasi mengenai hadapi pandemi Covid-19 bersama keluarga.

2. Masyarakat sering merasa cemas dan takut akibat pandemi Covid-19.
3. Kurangnya pemanfaatan waktu luang oleh masyarakat di masa pandemi Covid-19.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

1. Mengadakan edukasi hadapi pandemi Covid-19 bersama keluarga.
2. Melaksanakan pembagian poster edukasi.
3. Melaksanakan kegiatan membersihkan lingkungan sekitar.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan observasi. Setelah lokasi ditentukan, kemudian meminta izin kepada pihak yang bersangkutan. Selanjutnya kegiatan di mulai dengan tahap persiapan seperti, menyiapkan kuesioner (*pre-test* dan *post-test*) dan poster edukasi. Kegiatan dilakukan dengan mendatangi setiap rumah. Tiap keluarga diberikan kuesioner untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya pandemi Covid-19 dalam lingkungan keluarga. Setelah pembagian kuesioner (*pre-test*) dilakukan edukasi mengenai Hadapi Pandemi Covid-19 Bersama Keluarga, dilanjutkan dengan kegiatan pembagian poster edukasi. Kegiatan pembagian poster edukasi dilaksanakan agar masyarakat bisa mengingat akan pentingnya sehat mental dalam lingkungan keluarga di masa pandemi Covid-19. Selanjutnya, dilakukan kegiatan membersihkan lingkungan sekitar rumah masyarakat guna mendapat lingkungan yang bersih dan sehat. Kegiatan terakhir lakukan pembagian kuesioner (*post-test*) sebagai bentuk evaluasi dari program kegiatan masyarakat. Partisipasi masyarakat sangat penting dan sangat membantu untuk melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat. Partisipan masyarakat pada kegiatan ini yaitu, masyarakat di Desa Dangin Puri Kangin.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Mengoptimalkan Kegiatan Positif Dalam Lingkungan Keluarga Pada Masa Pandemi Covid-19” yang di dilaksanakan di Desa Dangin Puri Kangin pada tanggal 7 Agustus 2021 sampai dengan tanggal 29 Agustus 2021 telah berjalan dengan lancar. Kegiatan ini dilakukan secara langsung.

No.	Tema	Spesifikasi Kegiatan	Realisasi Ketercapaian
1.	Mengoptimalkan Kegiatan Positif Dalam Lingkungan Keluarga Pada	Pembagian kuesioner (<i>pre-test</i>)	100%
		Edukasi kepada masyarakat mengenai Hadapi Pandemi Covid-19 Bersama Keluarga	100%

	Masa Pandemi Covid-19	Pembagian poster edukasi	100%
		Membersihkan lingkungan sekitar	100%
		Evaluasi (kuesioner (<i>post-test</i>))	100%

Kegiatan edukasi mengenai hadapi pandemi Covid-19 bersama keluarga memberikan hasil bahwa masyarakat mengetahui dan juga memahami mengenai kegiatan-kegiatan positif yang dapat dilakukan dalam lingkungan keluarga pada masa pandemi Covid-19. Adapun hasil nilai kuesioner yang didapatkan, yaitu :

No.	Soal Kuesioner	Jumlah partisipan	Jawaban Benar	
			Sebelum	Sesudah
1.	Apakah yang anda ketahui mengenai Covid-19 ?	7	71,4%	100%
2.	Bagaimanakah dampak dari Covid-19 dalam lingkungan keluarga ?	7	57,1%	100%
3.	Apakah yang anda dan keluarga rasakan dengan adanya Covid-19 ?	7	57,1%	100%
4.	Menurut anda, apakah dengan berolahraga dapat menjaga daya tahan tubuh dan mencegah penularan virus COVID-19 ?	7	42,8%	100%
5.	Bagaimanakah sikap anda dalam menghadapi Covid-19 di lingkungan keluarga ?	7	42,8%	100%

Berdasarkan tabel yang telah dirumuskan, maka didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hadapi pandemi Covid-19 bersama keluarga setelah dilakukan pelatihan kegiatan positif. Masyarakat merasa terbantu dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Adapun kendala yang dihadapi selama kegiatan yaitu, masyarakat kurang mematuhi protokol kesehatan.

Selain kegiatan edukasi, dilakukan kegiatan pembagian poster edukasi untuk masyarakat di Desa Dangin Puri Kangin. Setiap keluarga diberikan poster edukasi agar

masyarakat dapat mengingat kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan saat bersama keluarga. Kegiatan ini dilakukan agar masyarakat dapat mengingat akan pentingnya sehat mental dalam lingkungan keluarga di masa pandemi Covid-19. Kegiatan membersihkan lingkungan sekitar, masyarakat melakukan kegiatan bersih-bersih di lingkungan sekitar rumah. Kegiatan membersihkan lingkungan dilakukan oleh masyarakat untuk membuat lingkungan menjadi lebih baik dan sehat, serta dapat memperindah lingkungan. Adapun kegiatan tambahan lainnya, yaitu pembagian masker dan handsanitizer. Pembagian masker dan handsanitizer dilakukan agar masyarakat lebih peduli dalam mematuhi protokol kesehatan, juga dapat mencegah penyebaran virus corona (Covid-19). Masyarakat sangat bersemangat dan mendukung penuh kegiatan ini. Dalam hal ini, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk menanggulangi dampak psikologis masyarakat di masa pandemi Covid-19, seperti untuk mengurangi rasa cemas dan takut. Rasa cemas dan takut hanya akan memperparah keadaan dan menyebabkan individu mengalami stres, sehingga sangat berpengaruh bagi kesehatan dalam lingkungan keluarga.



Gambar 1. Penyiapan Materi

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan suatu kegiatan untuk membantu masyarakat dalam melakukan beberapa kegiatan. Dimulai dengan tahap persiapan. Sebelum melaksanakan program kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan penyiapan materi terlebih dahulu. Penyiapan materi penting dilakukan karena sangat menentukan suatu kegiatan, persiapan yang baik menunjang keberhasilan suatu program kegiatan yang dilakukan. Materi yang disiapkan, yaitu pembuatan poster edukasi dan kuesioner (*pre-test* dan *post-test*). Materi tersebut digunakan sebagai sarana program kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Dangin Puri Kangin.



Gambar 2. Pembagian kuesioner dan edukasi

Salah satu program yang dilakukan di Desa Dangin Puri Kangin, yaitu Hadapi Pandemi Covid-19 Bersama Keluarga. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai dampak psikologis yang ada akibat dari pandemi Covid-19 ini. Pemberian program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan.



Gambar 3. Poster Edukasi

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara pembagian kuesioner (*pre-test*). Pembagian kuesioner dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat. Selanjutnya, dilakukan kegiatan edukasi mengenai poster Hadapi Pandemi Covid-19 Bersama Keluarga. Sangat penting memberikan edukasi kepada masyarakat di masa pandemi Covid-19. Kegiatan edukasi dilakukan agar masyarakat mampu memahami kegiatan-kegiatan positif di lingkungan keluarga, apalagi sebagai tugas dan peran dalam menghadapi pandemi Covid-19. Program ini dilakukan dengan cara memberikan informasi kepada masyarakat untuk membangun psikologis dan jasmani dalam keluarga dalam lingkungan keluarga pada masa pandemi Covid-19.



Gambar 4. Membersihkan Lingkungan Sekitar

Selain memberikan edukasi, masyarakat di Desa Dangin Puri Kangin diberikan poster. Poster diberikan kepada masyarakat agar bisa ditempelkan dirumah, dilakukan agar masyarakat dapat mengingat akan pentingnya sehat mental dalam lingkungan keluarga di masa pandemi Covid-19.



Gambar 5. Pembagian Poster Edukasi

Kegiatan dilakukan dengan mengajak masyarakat untuk membersihkan lingkungan sekitar rumah sebagai upaya pemanfaatan waktu luang. Di masa pandemi Covid-19 menjaga kebersihan lingkungan sangat perlu dilakukan untuk menghindari penyebaran virus corona dan penyakit-penyakit lain. Maka dari itu, masyarakat harus memperhatikan kebersihan lingkungan agar terlihat bersih dan nyaman.



Gambar 6.
Evaluasi (kuesioner) serta Pembagian Masker dan Handsanitizer

Kegiatan terakhir, yaitu pembagian kuesioner sebagai bentuk evaluasi dari program kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Adapun kegiatan tambahan lainnya, yaitu pembagian masker dan handsanitizer. Pembagian masker dan handsanitizer gratis kepada masyarakat di Desa Dangin Puri Kangin agar menyadari tentang pentingnya mencegah penyebaran Covid-19 yang merupakan penyakit berbahaya karena penularannya sangat cepat bahkan dapat menyebabkan kematian.

Pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini masih ada beberapa masyarakat yang kurang mematuhi protokol kesehatan, seperti tidak menggunakan masker. Hal ini sangat disayangkan karena masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk menjaga diri sendiri maupun orang-orang sekitar pada masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya penyebaran Covid-19 menyebabkan perubahan yang terjadi bagi kehidupan masyarakat. Kegiatan-kegiatan masyarakat tidak berjalan dengan biasa/normal karena dilakukan dirumah saja, ditambah lagi dengan timbulnya rasa cemas, khawatir, dan takut. Kondisi-kondisi tersebut membuat stres hingga berdampak dalam keluarga. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Dangin Puri Kangin, masyarakat dapat memahami mengenai hadapi pandemi Covid-19 bersama keluarga, sehingga mampu untuk tetap berpikir positif, melaksanakan kegiatan berdoa bersama keluarga, bersantai, olahraga, dan bekerjasama. Kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan agar masyarakat tenang dalam menghadapi pandemi Covid-19. Dapat memberikan perhatian satu sama lain dalam lingkungan keluarga, sehingga mengurangi rasa cemas dan takut. Kegiatan membersihkan lingkungan dilakukan bersama masyarakat di Desa Dangin Puri Kangin agar mendapatkan lingkungan yang bersih dan sehat. Upaya pencegah penularan virus Covid-19 dilakukan dengan membagikan masker dan handsanitizer, agar masyarakat menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri masa pandemi Covid-19.

Kegiatan positif dalam lingkungan keluarga dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres dan diharapkan dapat meningkatkan sistem imun di masa pandemi Covid-19. Dengan dilaksanakan kegiatan ini, diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan keluarga yang tenang, sehat mental dalam menghadapi pandemi Covid-19. Tidak lupa juga untuk tetap mematuhi protokol kesehatan untuk mencegah virus corona (Covid-19).

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I.M., 2020. Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), pp.68-84.
- Aufar, A.F. and Raharjo, S.T., 2020. Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), pp.157-163.
- Biofarma, 2021. Kenali Virus Covid-19. <https://www.biofarma.co.id/id/berita-terbaru/detail/kenali-virus-covid19>, diakses pada tanggal 31 Agustus 2021.

- Dai, N.F., 2020. Stigma masyarakat terhadap pandemi covid-19. *Prosiding Nasional Covid-19*, pp.66-73.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Indonesia. (2020). *Data COVID-19 Global dan Indonesia*. <https://covid19.go.id/>, diakses pada tanggal 30 Agustus 2021.
- Herliandry, L.D., Nurhasanah, N., Suban, M.E. and Kuswanto, H., 2020. Pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *JTP-Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), pp.65-70.
- Hutagalung, P., 2020. Makalah Penjasorkes tentang Penyakit Virus Corona.
- Nasution, D.A.D., Erlina, E. and Muda, I., 2020. Dampak pandemi Covid-19 terhadap perekonomian Indonesia. *Jurnal Benefita*, 5(2), pp.212-224.
- Sumakul, Y. and Ruata, S., 2020. Kesejahteraan Psikologis dalam masa Pandemi COVID-19. *Journal of Psychology" Humanlight"*, 1(1), pp.1-7.
- Yuliasuti, E., Susanti, H. and Wardani, I.Y., 2021. Studi Kasus: Aplikasi Psikoedukasi Keluarga dengan Skizofrenia Selama Pandemi Covid-19 terhadap Ekspresi Emosi Keluarga dan Kepatuhan Pengobatan Pasien. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(1), pp.221-234.