

TINGKAT STRES ORANG SEHAT TERHADAP COVID -19 DI SUMATERA BARAT

Yudistira Afconneri *, Novi Herawati*

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Padang, Jl. Raya Siteba, Surau Gadang, Kec. Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat 25146, Indonesia

*yudistiraafconneri@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 adalah bencana non alam yang berdampak terhadap kesehatan jiwa dan psikososial masyarakat. Hasil riset masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang dilakukan setelah tsunami 2004 menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan jiwa dan psikososial hampir dua kali lipat setelah 12 bulan, yaitu gangguan jiwa berat (severe mental disorder) dari 2-3% menjadi 3-4%, gangguan jiwa sedang ke berat (mild to moderate mental disorder) mencapai 30-50% dan distress psikososial (mild psychosocial distress) 20-40% (WHO, 2005). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres orang sehat terhadap covid -19 di Sumatera Barat. Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain penelitian deskriptif Populasi dalam penelitian ini adalah semua orang sehat di Sumatera Barat dari bulan Februari sampai April tahun 2021. Sampel diambil dengan menggunakan metode Accidental Sampling yang berjumlah 1639 orang. Data dikumpulkan dengan penyebaran kuesioner secara daring. Analisis dengan analisa univariat dilakukan menggunakan analisa deskriptif melalui distribusi frekuensi dengan persentasi atau proposi data tentang karakteristik personal. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (59,8%) responden memiliki tingkat stres normal, sedangkan tingkat stres responden yang paling sedikit berada pada tingkat stres sangat parah dengan jumlah (2,1%) responden. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk mengetahui dampak stres akibat Covid-19. Stres dalam menghadapi pandemic covid 19 perlu dikelola dengan baik sehingga tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.

Kata kunci: covid-19; orang sehat; tingkat stres

HEALTHY PEOPLE'S STRESS LEVEL OF COVID -19 IN WEST SUMATRA

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic is a non-natural disaster that has an impact on the mental and psychosocial health of the community. The results of research on mental health and psychosocial issues conducted after the 2004 tsunami showed an increase in mental health and psychosocial problems almost doubled after 12 months, namely severe mental disorders from 2-3% to 3-4%, mental disorders moderate to severe (mild to moderate mental disorder) reaches 30-50% and psychosocial distress (mild psychosocial distress) 20-40% (WHO, 2005). This research was conducted to determine the stress level of healthy people against covid -19 in West Sumatra. This research is an observational study with a descriptive research design. The population in this study were all healthy people in West Sumatra from February to April 2021. Samples were taken using the Accidental Sampling method, totaling 1639 people. Data was collected by distributing questionnaires online. Analysis with univariate analysis was carried out using descriptive analysis through a frequency distribution with the percentage or proportion of data on personal characteristics. The results showed that more than half (59.8%) of the respondents had normal stress levels, while the least number of respondents had very severe stress levels (2.1%) of respondents. The results of this study can be useful for the community to know the impact of stress due to Covid-19. Stress in dealing with the Covid 19 pandemic needs to be managed properly so that it does not cause excessive panic or lead to worse mental health disorders.

Keywords: covid-19; healthy people; stress level

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease (COVID-19) menimbulkan kecemasan global tergolong dalam bencana non alam. Jumlah pasien positif terinfeksi virus Corona di seluruh dunia hingga 20 Mei 2021 telah mencapai 164,6 juta orang dengan kematian 3,4 juta (John Hopkins, 2021). Amerika Serikat jadi negara dengan jumlah pasien terinfeksi paling besar di dunia, mendekati angka 32,9 juta orang dengan jumlah yang kematian 585,967 (John Hopkins, 2021). Di Indonesia pertanggal 20 Mei 2021 terkonfirmasi 1,7 juta kasus dengan total meninggal 48.669 (2,8%) (BNPB, 2020). Sumatera Barat menduduki peringkat 11 dari 34 provinsi kasus konfirmasi positif dengan angka 40.904 kasus dengan total meninggal 907 kasus (2,3%).

Pandemi Covid 19 berdampak terhadap kesehatan jiwa dan psikososial masyarakat. Hasil riset masalah kesehatan jiwa dan psikososial menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan jiwa dan psikososial hampir dua kali lipat setelah 12 bulan, yaitu gangguan jiwa berat (severe mental disorder) dari 2-3% menjadi 3-4%, gangguan jiwa sedang ke berat (mild to moderate mental disorder) mencapai 30-50% dan distress psikososial (mild psychosocial distress) 20-40% (WHO, 2005). Pada pandemic Covid 19, kondisi kesehatan masyarakat dibagi dalam kelompok Orang Sehat (OS), Orang Tanpa Gejala (OTG), Orang Dalam Pemantauan (ODP), Pasien Dalam Pengawasan (PDP), Konfirmasi Covid 19 dan Orang Rentan (OR) (Kementerian Kesehatan, 2020). Masyarakat pada umumnya masuk ke dalam kelompok Orang Sehat perlu tindakan pencegahan agar tidak tertular. Promosi terhadap tindakan pencegahan seperti menjaga jarak, memakai masker dan sering mencuci tangan sangat penting dilakukan pada orang sehat.

Virus ini juga memberikan dampak pada kesehatan jiwa dan psikososial. Masyarakat menjadi was-was, khawatir, cemas, takut dan gelisah dalam menghadapi kondisi saat ini. Dampak kesehatan jiwa dan psikososial ini dapat menurunkan sistem imunitas tubuh manusia. Semakin seseorang merasa cemas, maka tubuh mengalami kegagalan dalam menghasilkan antibody untuk melawan virus. Seseorang tidak lagi dapat berpikir jernih, selalu merasa was-was dan khawatir, sehingga tidak lagi memperhatikan dan mempertahankan pola hidup yang sehat. Klien yang terdiagnosis positif COVID 19 merasa sangat takut dengan bayangan kematian, dan secara sosial diisolasi (Keliat & Marlina, 2020).

Kondisi di atas membuat Orang Sehat mengalami stres terhadap Covid 19 sehingga cenderung mempengaruhi konsep diri. Stres dirasakan timbul dari rasa kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar. Stres dialami tersebut dimanifestasikan secara langsung melalui perubahan fisiologis seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri abdomen dan sesak nafas serta perubahan perilaku seperti gelisah, bicara cepat, reaksi terkejut dan secara tidak langsung melalui timbul gejala sebagai upaya untuk melawan stres (Stuart & Laraia, 2005).

Beberapa penelitian juga melaporkan peningkatan tingkat stres masyarakat. Di India 256 partisipan (76%) mengalami stress dari berbagai jenis pekerjaan seperti pelajar, peneliti dan guru (Rehman et al., 2020). Penelitian di Italia melibatkan 756 partisipan terdapat angka 27,2% mengalami stress (Mazza et al., 2020). Sedangkan penelitian di Spanyol melibatkan 3550 partisipan diperoleh 37 % mengalami stress (Odriozola-González et al., 2020). Tingginya angka kematian di Sumatera Barat yang disebabkan oleh Covid-19 sebesar 3% dari total kasus terkonfirmasi. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan adanya stres masyarakat di dunia terhadap Covid-19. Maka dari itu penulis tertarik meneliti dengan tujuan untuk mengetahui tingkat stres orang sehat terhadap Covid -19 di Sumatera Barat.

METODE

Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain penelitian deskriptif Populasi dalam penelitian ini adalah semua orang sehat di Sumatera Barat dari bulan Februari sampai April tahun 2021. Sampel diambil dengan menggunakan metode Accidental Sampling yang berjumlah 1639 orang. Data dikumpulkan dengan penyebaran kuesioner secara daring dengan menggunakan Instrumen Depression Anxiety and Stress Scale (DASS 42). DASS 42 terdiri dari 42 pertanyaan dengan hasil ukur stress tingkat normal, ringan, sedang parah dan sangat parah. Analisis dengan analisa univariat dilakukan menggunakan analisa deskriptif melalui distribusi frekuensi dengan persentasi atau proposi data tentang karakteristik personal.

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik Responden (n=1639)

Variabel	f	%
Umur		
- 18-25 tahun	1251	76,3
- 26-40 tahun	188	11,5
- 41-65 tahun	177	10,8
- 66-75 tahun	14	9
- >75 tahun	9	5
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	445	27,2
- Perempuan	1194	72,8
Pendidikan Terakhir		
- Tidak Sekolah	2	1
- Dasar	55	3,4
- Menengah	1161	70,8
- Perguruan tinggi	421	25,7
Pekerjaan		
- Bekerja	980	59,8
- Tidak Bekerja	659	40,2

Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar (76,3%) responden berumur Dewasa muda (18-25 tahun) dan sebagian kecil (5%) responden berumur Dewasa sangat lanjut (>75 tahun). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden (72,8%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil (27,2%) responden berjenis kelamin laki-laki. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan terakhir dapat dilihat bahwa sebagian besar (70,8 %) responden sudah tamat Sekolah menengah (SMP&SMA) dan sangat sedikit (1%) responden yang tidak sekolah. Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar (59,8%) responden bekerja dan hanya sedikit (40,2%) responden yang tidak bekerja.

Tabel 2.
 Tingkat Stres Responden (n=1639)

Tingkat Stres	f	%
Normal	980	59,8
Ringan	226	13,8
Sedang	254	15,5
Berat	145	8,8
Sangat Berat	34	2,1

Hasil analisis univariate tingkat stress dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (59,8%) responden memiliki tingkat stres normal dan sebagian kecil (2,1%) responden memiliki tingkat stres sangat berat.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (59,8%) responden memiliki tingkat stres normal, sedangkan tingkat stres responden yang paling sedikit berada pada tingkat stres sangat parah dengan jumlah (2,1%) responden. Berdasarkan penelitian ini responden memiliki tingkat stres masih dalam batas normal namun masih terdapat sebagian kecil responden yang memiliki gejala stres yang tinggi dalam menghadapi pandemic covid 19. Hal ini juga dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan terkait Covid 19, kurangnya kebiasaan hidup sehat, ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan besar yang terjadi secara tiba-tiba, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami pandemic , kurangnya pengetahuan terkait kesehatan fisik dan mental , kecenderungan dan cara melakukan asesmen kesehatan mental secara mandiri , serta rendahnya kemampuan coping psikologis (Zhang , Wu , Zhao , & Zhang , 2020) .

Pandemic COVID-19 membuat masyarakat cenderung mengalami multiple stress. Di antara penyebab yang ada ialah kekhawatiran akan tertular COVID-19, hingga stres akibat terkena PHK dan mengalami penurunan pendapatan. Kondisi ini diperburuk dengan pemberitaan dimedia angka dan keadaan yang sakit dan meninggal menambah rasa takut dan stres (Arabta M. Peraten Pelawi, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Charisma B J et al., 2021) dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 317 responden berdasarkan tingkat stres, tingkat stres responden terbanyak berada pada normal dengan jumlah 199 responden (62.8%), sedangkan tingkat stres responden yang paling sedikit berada pada tingkat stress sangat parah dengan jumlah 3 responden (0.9%).

Asumsi Peneliti terkait dengan masalah ini adalah bahwa stres yang dialami oleh orang sehat di provinsi sumatera barat dalam batas normal tapi masyarakat tetap merasa cemas karena ketakutan bahwa diri sendiri atau orang yang dicintai akan tertular virus, dan terjadinya ketidakpastian tentang kondisi masa depan. Hasil Penelitian ini dapat dipengaruhi oleh penelitian yang dilakukan secara online menggunakan google formulir sehingga mayoritas didominasi usia dewasa muda yang lebih sering menggunakan gadget dan internet. Stres adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi. Sehubungan dengan menghadapi pandemic covid 19 ini, kecemasan dan stres perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 1639 responden yang berada di Wilayah Sumatera Barat Tahun 2022 maka dapat disimpulkan sebagian besar (59,8%) responden memiliki tingkat stres normal terhadap Covid-19 di Wilayah Sumatera Barat Tahun 2022. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk mengetahui dampak stres akibat Covid-19. Stres dalam menghadapi pandemic covid 19 perlu dikelola dengan baik sehingga tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Arabta M. Peraten Pelawi, dkk. (2021). Riset Keperawatan di Era Pandemi COVID-19. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=2VJQEAAAQBAJ>
- BNPB. (2020). Laporan COVID 19.
- Charisma B J, P., Hendro, B., & Kristamuliana. (2021). Dampak Psikologis Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) Bagi Masyarakat Di Kelurahan Peleloan Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 7–15.
- John Hopkins. (2021). COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU).
- Keliat, B. A., & Marlina, T. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. 204.
- Kementrian Kesehatan. (2020). Pedoman COVID REV-4. Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19), 1(Revisi ke-4), 1–125.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among italian people during the covid-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia-Muñiz, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological symptoms of the outbreak of the COVID-19 crisis and confinement in the population of Spain. <https://doi.org/10.31234/osf.io/mq4fg>
- Rehman, U., Shahnawaz, M. G., Khan, N. H., Kharshing, K. D., Khursheed, M., Gupta, K., Kashyap, D., & Uniyal, R. (2020). Depression, Anxiety and Stress Among Indians in Times of Covid-19 Lockdown. *Community Mental Health Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00664-x>
- Robbins, stephen p., & Judge, timothy a. (2008). *Perilaku organisasi*, edisi 12 buku 2 (12th ed.). salemba empat.
- Rossi Passarella, M. E., Amalia, E., dr. Indri Seta Septadina, M. K., Huda Ubaya, M. T., Aditya PP Prasetyo, M. T., Kemahyanto Exaudi, M. T., Dr. Reza Firsandaya Malik, M. T., Sutarno, M. T., Devi Maulitasari, S. K., Oktariani, G., & others. (2020). KUMPULAN IDE DESAIN Menghadapi Virus Corona. UNSRI PRESS. <https://books.google.co.id/books?id=jqrqDwAAQBAJ>
- Stuart, & Laraia. (2005). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- W robert, N. (2007). *Mengelola kemarahan*. PT Serambi Ilmu Semesta.
- WHO. (2005). No Title.
- World Health Organization (WHO). (2020). Infection Prevention and Control for the safe management of a dead body in the context of COVID-19. *Journal of Hospital Infection*, 104(3), 246–251. <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>

Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended Psychological Crisis Intervention Response to The 2019 Novel Coronavirus Pneumonia Outbreak In China: A Model Of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3 (1), 3–8, <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>