

## EFEKTIVITAS HEALTH EDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA MASYARAKAT BERBASIS DAMPAK PANDEMIC COVID-19

### *The Effectiveness Of Health Education On Stress Levels In Society Based On The Impact Of The Covid-19 Pandemic*

Ahmil<sup>1\*</sup>

Hasnidar<sup>2</sup>

Wahyu Sulfian<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan, STIKES Widya Nusantara, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Keperawatan, Universitas Tadulako, Palu, Sulawesi Tengah, Negara

<sup>3</sup>Prodi Keperawatan, STIKES Widya Nusantara, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

\*email:

[Ahmil@stikeswnpalu.ac.id](mailto:Ahmil@stikeswnpalu.ac.id)

#### Abstrak

Wabah *corona virus disease* 19 pertama kali ditemukan di Wuhan cina, dan merebak keseluruh penjuru dunia, hampir semua negara melaporkan temuan kasusnya. Mudahnya virus covid 19 menular dan tingginya laporan angka kematian yang diakibatkan oleh virus covid-19 menyebabkan seluruh lini kehidupan terganggu, termasuk sektor ekonomi, sosial dan pendidikan, hal ini tentu membuat masyarakat merasa bingung, cemas, stress dan bahkan sampai frustrasi. Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis efektivitas *health education* terhadap tingkat stres pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid-19 di kelurahan Kawatuna kecamatan mantikulore. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pre experiment* dengan design *one group pre test* dan *post test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua masyarakat RT/RW 006/002 kelurahan Kawatuna sebanyak 507 orang, sedangkan Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 130 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang di gunakan adalah uji Wilcoxon dimana hasil penelitian yang didapatkan adalah  $0,000 \leq 0,05$  yang berarti ada pengaruh *health* edukasi terhadap tingkat stress pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid- 19 di kelurahan kawatuna, kecamatan mantikulore. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pemberian pendidikan kesehatan pada masyarakat yang mengalami stress akibat covid 19 efektif menurunkan bahkan menghilangkan stress yang mereka rasakan.

#### Kata Kunci:

Health  
Edukasi  
Stres  
Covid 19

#### Keywords:

Health  
Education  
Stress  
Covid 19

#### Abstract

The outbreak of the coronavirus disease 19 was first discovered in Wuhan, China, and spread to all corners of the world, almost all countries reported finding cases. The ease with which the COVID-19 virus spreads and the high reported death rate caused by the COVID-19 virus has disrupted all lines of life, including the economic, social, and educational sectors, this of course makes people feel confused, anxious, stressed, and even frustrated. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of health education on the level of stress in the community based on the impact of the COVID-19 pandemic in the Kawatuna sub-district, Mantikulore sub-district. This research is research quantitative research, with the research design used being pre-experiment with one group pre-test and post-test design. The number of samples in this study was 130 respondents. Sampling using a purposive sampling technique. The statistical test used is the Wilcoxon test where the research results obtained are  $0.000 \leq 0.05$ , which means that there is an effect of health education on stress levels in the community based on the impact of the COVID-19 pandemic in Kawatuna Village, Mantikulore District. This indicates that the provision of health education to people experiencing stress due to COVID-19 is effective in reducing and even eliminating the stress they feel tense.



© year The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>.

## PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 ini, dunia dikejutkan dengan mewabahnya infeksi berat yang mana penyebabnya belum diketahui, hal ini bermula dari adanya laporan Cina kepada World Health Organization (WHO) bahwa terdapat 44 pasien pneumonia yang berat di

Kota Wuhan, Provinsi Hubei. kemudian tanggal 10 Januari 2020 sudah mulai teridentifikasi penyebabnya yaitu virus corona baru dan diberi nama coronavirus disease 2019 (covid-19). Pada tanggal 28 maret 2020, jumlah kasus infeksi COVID-19 terkonfirmasi mencapai 571.678 kasus. Virus ini telah menyebar

hingga ke 199 negara. Kematian akibat covid -19 telah mencapai 26.494 kasus. Indonesia melaporkan kasus pertamanya pada tanggal 2 Maret 2020, yang diduga ditularkan dari orang asing yang berkunjung ke Indonesia. Kasus di Indonesia pun terus bertambah, hingga tanggal 23 Oktober tahun 2020 telah terdapat 377.541 kasus dengan kematian telah mencapai 12.959 jiwa. (Sari, 2020).

Penyebaran wabah ini memberikan dampak yang luas secara ekonomi dan social dan telah melumpuhkan perekonomian di dunia, termasuk Indonesia, telah terlihat pada kehidupan sehari-hari terutama pada kalangan menengah ke bawah seperti penjual sayur mayur, ikan, dan kelontong. Mereka merasa pendapatan menurun karena daya beli dari masyarakat menurun disebabkan adanya ketidaknyamanan masyarakat berbelanja. Sama halnya dengan sopir yang kesehariannya dapat memenuhi kebutuhan keluarga mereka, namun dengan bertambahnya kasus covid-19 ini maka masyarakat enggan menggunakan jasa transportasi umum. ditambah dengan adanya imbauan pemerintah untuk tetap di rumah atau karantina mandiri dengan meliburkan semua aktivitas tatap muka baik di sekolah, perguruan tinggi, maupun perkantoran akan tetapi tidak semua dapat mematuhi, bahkan ada beberapa menggunakan waktu tersebut untuk berlibur karena merasa bosan tetap di rumah dalam waktu yang cukup lama. Hal inilah tentu membuat masyarakat merasa bingung, cemas, stress, dan bahkan frustrasi, maka sangat dibutuhkan health edukasi agar dapat menumbuhkan kesadaran dan tidak memicu gangguan mental yang serius (Bariah, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara pada warga di kelurahan kawatuna, mereka mengatakan bahwa, sangat khawatir keluar rumah dan masifnya pemberitaan di media tentang Corona Virus -19 menyebabkan mereka merasa frustrasi. Bahkan mereka lebih sering merasakan ketakutan dan merasa cemas yang berlebihan. Warga di kelurahan kawatuna sering bertanya-tanya dalam diri

sendiri kapanakah Virus corona ini berakhir. Peneliti juga melakukan wawancara dengan tiga orang warga RT/RW 002/006 kelurahan kawatuna. satu orang mengatakan baru saja dirumahkan untuk sementara karena tempatnya bekerja kurang pendapatan dan mengaku gelisah dengan sumber penghasilan keluarga, kemudian satu orang berikutnya sangat khawatir dengan Kesehatan diri dan keluarganya, kemudian hasil wawancara yang terakhir mengatakan belum pernah mendapatkan health edukasi untuk menguatkan diri agar stres dengan keadaan sekarang bisa berkurang dan lebih tenang menjalani hidup. Tujuan penelitian ini: untuk menganalisis efektivitas health edukasi terhadap tingkat stres pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid-19 di kelurahan kawatuna, kecamatan mantikulore.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pre experiment* dengan design *one group pre test* dan *post test*. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan tahap sebagai berikut : kelompok subjek diberikan pengamatan awal (*pre test*) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan pengamatan akhir (*post test*), yang bertujuan untuk mengetahui apakah health edukasi efektif dalam menurunkan atau bahkan menghilangkan stress pada masyarakat kelurahan Kawatuna Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua masyarakat RT/RW 006/002 kelurahan Kawatuna sebanyak 507 orang, sedangkan Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 130 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian yaitu secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menentukan ciri-ciri respon ciri-ciri responden adalah : 1. Umur responden 18- 55 tahun 2. Dapat membaca dan

menulis 3. Bertempat tinggal di RT/RW 006/002 kelurahan Kawatuna. 4. Bersedia menjadi responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Jenis kelamin, usia, pekerjaan dan pendidikan merupakan karakteristik responden dalam penelitian ini, dimana peneliti sengaja memasukkan karakteristik tersebut kedalam hal yang perlu ditampilkan karena peneliti beranggapan bahwa karakteristik tersebut dapat menjadi informasi tambahan yang berguna dalam penelitian ini. Adapun karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin, usia, pekerjaan dan pendidikan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.** Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pekerjaan dan Pendidikan

Variabel	Frekuensi	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	54	41,5
Wanita	76	58,5
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
18-25 Tahun	27	20,8
26-35 Tahun	42	32,3
36-45 Tahun	45	34,6
46-55 Tahun	16	12,3
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	29	22,3
Pegawai Swasta	22	16,9
Wiraswasta	59	45,4
IRT	20	15,4
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SD Sederajat	13	10
SMP Sederajat	33	25,4
SMA Sederajat	53	40,8
D3/S1/S2/S3	31	23,8
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data karakteristik responden khusus jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin perempuan yakni sebanyak 76 (58,5%) responden dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 54 (41,5%)

responden. Sementara berdasarkan usia didominasi oleh usia dengan kategori 36-45 tahun yakni sebanyak 45 (34,6%) responden, sedangkan kategori usia paling sedikit adalah kategori usia 46-55 tahun yakni sebesar 16 (12,3%) responden. Sedangkan untuk pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai wiraswasta yakni sebanyak 59 (45,4%) responden dan yang terkecil bekerja sebagai ibu rumah tangga yakni sebanyak 20 (15,4%) responden. Untuk Pendidikan responden didominasi oleh Pendidikan SMA sederajat yakni sebanyak 53 (40,8%) responden dan yang terkecil yakni Pendidikan SD sederajat sebesar 13 (10%) responden.

### 2. Analisis Univariat

Distribusi hasil kategori stress responden sebelum diberikan intervensi

**Tabel 2.** Data Tingkat Stres Responden Sebelum Perlakuan

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Normal	64	49,2
Ringan	21	16,2
Sedang	34	26,2
Parah	7	5,4
Sangat Parah	4	3,1
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan data, distribusi kategori stress responden terhadap kejadian pandemic covid-19 dikelurahan Kawatuna dari 130 orang yang dijadikan responden didapatkan data bahwa mayoritas berada dalam kategori yang normal yakni sebanyak 64 (49,2%) responden, diikuti oleh stress sedang sebanyak 34 (26,2%) responden, selanjutnya stress ringan sebanyak 21 (16,2%) responden, juga terdapat 7 (5,4%) responden mengalami stress parah dan terdapat 4 (3,1%) responden mengalami stress berat.

**Tabel 3.** Data Tingkat Stres Responden sesudah Perlakuan

Tingkat Stres	Frekuensi	%
Normal	103	79,2

Ringan	16	12,3
Sedang	5	3,8
Parah	5	3,8
Sangat Parah	1	0,8
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Setelah diberikan perlakuan, terjadi perbedaan distribusi kategori stress responden terhadap kejadian pandemic covid-19 dikelurahan Kawatuna, dari 130 orang yang dijadikan responden didapatkan data, terjadi perubahan jumlah tingkat stress responden yang sebelumnya kategori normal berada pada jumlah 64 (49,2%) responden meningkat menjadi 103 (79,2%) responden, perubahan jumlah juga terjadi pada kategori stress ringan yang sebelumnya berjumlah 21 (16,2%) responden menurun menjadi 16 (12,3%) responden. Juga pada kategori stress sedang terjadi perubahan yang signifikan dimana sebelumnya responden yang merasakan stress kategori sedang berjumlah 34 (26,2%) responden mengalami penurunan menjadi 5 (3,8%) responden. Penurunan ini juga terjadi pada responden kategori stress parah dari yang sebelumnya berjumlah 7 (5,4%) responden menurun menjadi 5 (3,8%) responden. Hal yang sama juga terjadi pada stress kategori sangat parah dimana sebelumnya, ditemukan data penderita stress kategori sangat parah berjumlah 4 (3,1%) responden setelah diberikan intervensi menurun menjadi 1 (0,8%) responden.

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas health edukasi terhadap tingkat stres pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid-19.

**Tabel 4.** Hasil analisis uji Wilcoxon

Variabel	N	Mean Rank	P value
Stress Sebelum	130	11,00	0,000
Stress Sesudah		1,00	

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon didapatkan data nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $0,000 \leq 0,05$  yang berarti ada pengaruh

health edukasi terhadap tingkat stress pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid-19 di kelurahan Kawatuna, kecamatan Mantikulore. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pemberian pendidikan kesehatan pada masyarakat yang mengalami stress akibat covid 19 efektif menurunkan bahkan menghilangkan stress yang mereka rasakan.

## PEMBAHASAN

Stress adalah suatu kejadian yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan tekanan fisik dan psikologis yang dapat terjadi pada diri maupun lingkungan sekitar yang dapat terjadi secara terus menerus sehingga individu yang mengalaminya kesulitan untuk menanganinya secara efektif (ayatullah dan Lestari, 2021). Respon tubuh terhadap stres disebut alarm yaitu reaksi pertahanan atau respon perlawanan. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, laju pernapasan, dan ketegangan otot. Selain itu stres juga mengakibatkan terjadinya peningkatan aliran darah ke otot-otot rangka dan penurunan aliran darah ke ginjal, kulit, dan saluran pencernaan. Stres akan membuat tubuh lebih banyak menghasilkan adrenalin, hal ini membuat jantung bekerja lebih kuat dan cepat ((ayatullah dan Lestari, 2021).

Keadaan stress yang dialami oleh masyarakat kelurahan Kawatuna, kecamatan Mantikulore yang menjadi responden penelitian, dipicu oleh Penyebaran wabah covid 19 yang memberikan dampak yang luas secara ekonomi dan social dan telah melumpuhkan perekonomian di dunia, termasuk Indonesia, dapat terlihat pada kehidupan sehari-hari terutama pada kalangan masyarakat menengah ke bawah seperti penjual sayur mayur, ikan, dan kelontong. Mereka merasa pendapatan menurun karena daya beli dari masyarakat menurun disebabkan adanya ketidaknyamanan masyarakat berbelanja. Sama halnya dengan sopir yang keseharian dapat memenuhi

kebutuhan keluarga mereka, namun dengan bertambahnya kasus covid-19 ini maka masyarakat enggan menggunakan jasa transportasi umum. ditambah dengan adanya imbauan pemerintah untuk tetap di rumah atau karantina mandiri dengan meliburkan semua aktivitas tatap muka baik di sekolah, perguruan tinggi, maupun perkantoran akan tetapi tidak semua dapat mematuhi, bahkan ada beberapa menggunakan waktu tersebut untuk berlibur karena merasa bosan tetap di rumah dalam waktu yang cukup lama, ditambah lagi dengan masifnya pemberitaan di media tentang Corona Virus -19. Hal inilah yang membuat masyarakat merasa bingung, cemas, stress, dan bahkan frustrasi, sehingga sangat dibutuhkan *health edukasi* agar dapat menumbuhkan kesadaran dan tidak memicu gangguan mental yang serius. (Bariah, 2020).

Health edukasi adalah sebuah metode transfer pengetahuan yang dilakukan komunikasi kepada penerima pesan untuk memberikan pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil dari apa yang diketahui seseorang dan ini terjadi setelah orang tersebut melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2017).

Kurangnya informasi jelas dan pasti pada masyarakat tentang Covid-19 membuat masyarakat tidak terpapar dengan berita yang benar tentang Covid-19, dan cenderung terbawah oleh informasi hoax yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, sehingga memicu berbagai hal yang terjadi seperti kepanikan, kesalahan dalam berprilaku, sehingga memunculkan berbagai respon mal adaptif seperti stress dalam diri. Sehingga melalui proses pemberian pengetahuan dengan metode *health edukasi* diharapkan stress yang dirasakan oleh masyarakat yang menjadi responden menjadi berkurang atau bahkan menghilang. Asumsi tersebut

dapat dibuktikan dengan perbedaan distribusi kategori stress responden terhadap kejadian pandemic covid-19 di kelurahan Kawatuna, dari 130 orang yang dijadikan responden didapatkan data, terjadi perubahan jumlah tingkat stress responden yang sebelumnya kategori normal berada pada jumlah 64 (49,2%) responden meningkat menjadi 103 (79,2%) responden, perubahan jumlah juga terjadi pada kategori stress ringan yang sebelumnya berjumlah 21 (16,2%) responden menurun menjadi 16 (12,3%) responden. Juga pada kategori stress sedang terjadi perubahan yang signifikan dimana sebelumnya responden yang merasakan stress kategori sedang berjumlah 34 (26,2%) responden mengalami penurunan menjadi 5 (3,8%) responden. Penurunan ini juga terjadi pada responden kategori stress parah dari yang sebelumnya berjumlah 7 (5,4%) responden menurun menjadi 5 (3,8%) responden. Hal yang sama juga terjadi pada stress kategori sangat parah dimana sebelumnya, ditemukan data penderita stress kategori sangat parah berjumlah 4 (3,1%) responden setelah diberikan intervensi menurun menjadi 1 (0,8%) responden. Hasil tersebut juga diperkuat oleh hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank test antara data pretest dan post test pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid-19 di kelurahan Kawatuna, kecamatan Mantikulore didapatkan nilai  $p < 0,000$  dengan nilai  $\alpha = 5\%$  yang artinya  $H_0$  ditolak dengan asumsi bahwa ada perbedaan tingkat stress pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid-19 di kelurahan Kawatuna, kecamatan Mantikulore antara pre dan post intervensi, yang berarti ada pengaruh *health edukasi* terhadap tingkat stress pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid-19 di kelurahan Kawatuna, kecamatan Mantikulore. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pemberian pendidikan kesehatan pada masyarakat yang mengalami stress akibat covid 19 efektif menurunkan bahkan menghilangkan stress yang mereka rasakan.

## KESIMPULAN

Pemberian health edukasi efektif menurunkan tingkat stres pada masyarakat berbasis dampak pandemic covid-19 di kelurahan Kawatuna, kecamatan Mantikulore.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca artikel penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (2020). Coronavirus.
2. Sari, Haryanti P. (2020). "377.541 Kasus Covid-19 di Indonesia. Kompas.com. Diakses 20 Oktober 2020 melalui <https://nasional.kompas.com/read/2020/10/23/08181181/377541-kasus-covid-19-di-indonesia-antisipasi-kenaikan-akibat-libur-panjang?page=all>.
3. Bariah, C. (2020). Pengaruh Corona terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat. Serambinews.com. Diakses 20 Oktober 2020 melalui <https://aceh.tribunnews.com/2020/03/21/pengaruh-corona-terhadap-kehidupan-sosial-masyarakat?page=2>
4. Ayatullah, Lestari (2021). Penyuluhan Kesehatan Mental Berpengaruh Terhadap Depresi dan Stress pada Lansia ditengah Covid 19 di Kota Bima
5. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.