

## **IMPLEMENTASI PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN PSIKOSOSIAL BAGI MASYARAKAT DI ZONA MERAH COVID-19 KELURAHAN HELVETIA TENGAH MEDAN**

**Jenny Marlindawani Purba<sup>1)</sup>, Sri Eka Wahyuni<sup>2)</sup>, Iwan Rusdi<sup>3)</sup>, Evi Karota<sup>4)</sup>**

<sup>1,2,3,4)</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara  
Email : jenny\_marlindawani@usu.ac.id

### **Abstrak**

Virus corona merupakan virus yang berbentuk bulat dan mengakibatkan penularan melalui droplet (bersin, batuk) dari orang yang terinfeksi kepada orang yang dekat dengannya. Kota Medan telah ditetapkan sebagai salah satu daerah zona merah terinfeksi virus corona. Diperkirakan hampir 91,1 % Kecamatan di Kota Medan sudah terinfeksi corona virus termasuk Kelurahan Helvetia Tengah yang berada di Perumnas Helvetia. Pandemi yang berkepanjangan ini memberikan dampak pada perubahan psikososial dimana masyarakat mengalami kecemasan, kekhawatiran dan ketidakpastian berakhirnya pandemi ini. Kelurahan Helvetia Tengah sempat selama dua bulan berada pada urutan kedua penyumbang terbesar kasus terinfeksi covid 19 di Kota Medan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan promosi kesehatan berupa edukasi dan pelatihan peningkatan kesehatan fisik dan psikososial serta pencegahan penularan infeksi virus korona. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM ini adalah ceramah, diskusi, pelatihan dan kunjungan rumah serta membagikan masker dan hand sanitizer dengan memperhatikan protokol kesehatan. Media yang digunakan adalah proyektor, slide, dan leaflet. Hasil evaluasi dan berdasarkan data yang diterima dari Satgas Covid Puskesmas Helvetia, dua bulan terakhir ini, terjadi penurunan kasus baru di Kelurahan Helvetia Tengah. Dalam menghadapi era adaptasi kebiasaan baru ini disarankan kepada Kepala Lingkungan, Tokoh Agama, Tokoh Masyarakat dan Pemerintahan Setempat untuk bekerja secara sinergis dan selalu mengingatkan masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan dan tetap menjaga Kesehatan fisik dan psikososial.

**Kata Kunci:** Peningkatan kesehatan fisik, psikososial dan covid-19

### **Abstract**

The corona virus is a virus that is round and causes transmission through droplets (through sneezing, coughing) from an infected person to someone close to him. Medan City has been designated as one of the red zone areas infected with the corona virus. It is estimated that almost 91.1% of the districts in Medan City have been infected with the corona virus, including the Helvetia Tengah Village which is in Perumnas Helvetia. This prolonged pandemic has an impact on psychosocial changes in which people experience loss, concern and uncertainty over the end of this pandemic. For two months, Helvetia Tengah Village was the second largest contributor corona virus cases in Medan City. The activity aims to provide health promotion in the form of education and training to improve physical and psychosocial health and to prevent the transmission of corona virus infections. The methods used in this PKM activity are lectures, discussions, training and home visits as well as distributing masks and hand sanitizers by observing health protocols. The media used were projectors, slides and leaflets. From evaluation and based on data from the Task Force of Covid-19 in Community Health Center Helvetia, in the past two months there has been a decrease in new cases in Central Helvetia Village. In facing this new adaptation era, it is based on the habits of the Head of the Districts, Religious Leaders, Community Leaders and Local Government to work synergistically and always remind the public to comply with health protocols and to maintain both physical and psychosocial health.

**Key words:** increasing of physical health, psychosocial health, covid-19

## **PENDAHULUAN**

Kota Medan adalah satu daerah zona merah terinfeksi virus corona di Indonesia. Pertambahan kasus baru setiap harinya masih ditemukan di Kota Medan. Hasil survey ini menunjukkan penularan COVID-19 masih terus meningkat di Kota Medan. Ada 20 dari 21 Kecamatan di Kota Medan yang merupakan zona merah COVID-19. Kelurahan Helvetia Tengah berada di Kecamatan Medan Helvetia yang telah diidentifikasi zona merah COVID-19. Hal ini menyebabkan jumlah orang tanpa gejala, orang dan pasien dalam pengawasan terus meningkat setiap harinya. Ditambah lagi dengan kebijakan baru Pemerintah Indonesia yang akan menerapkan konsep *New Normal Life* (Kemenkes RI, 2020).

Adaptasi kebiasaan baru di era pandemi corona virus telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2020 berdasarkan Surat Edaran nomor HK.02.01/MENKES/335/2020. Kebijakan ini berisi tentang pencegahan penularan virus corona di semua sektor. Berdasarkan kebijakan ini masyarakat harus menerapkan protokol kesehatan berupa rajin mencuci tangan dengan sabun, selalu menggunakan masker, selalu menjaga jarak, menghindari kerumunan dan pola makan yang sehat.

Kondisi ini merupakan tantangan bagi masyarakat khususnya yang berada di pemukiman padat penduduk seperti masyarakat yang tinggal di Perumnas Helvetia Tengah Medan. Jumlah penduduk diperkirakan 500 KK. Pemukiman yang padat adalah salah satu rantai penularan dari COVID-19. Padatnya penduduk di kedua lingkungan ini menyebabkan *social* dan *physical distancing* tidak terlaksana dengan optimal.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk memutuskan rantai penularan virus ini. Salah satunya adalah dengan mempromosikan gerakan *Social Distancing* di berbagai media baik online maupun cetak. Informasi ini ditujukan untuk membantu masyarakat memahami tentang virus corona sekaligus mencegah pemaparan dari virus ini. Untuk memutus mata rantai infeksi Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan orang lain minimal 1,5 meter, dan tidak melakukan kontak langsung serta menghindari pertemuan yang melibatkan banyak orang (CNN Indonesia, 2020). Namun, kenyataannya masyarakat cenderung mengabaikan himbauan ini. Pemerintah sudah menetapkan untuk sementara waktu kegiatan proses belajar mengajar di sekolah dan perguruan tinggi diganti metode online, tetapi kondisi ini digunakan masyarakat untuk berlibur (Malik, 2020). Selain itu, masyarakat Indonesia yang menganggap bahwasanya virus ini tidak berbahaya sehingga mereka mengindahkan informasi tentang bahaya covid-19 (Hariyadi, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki bias kognitif dimana masyarakat mempunyai pemahaman sendiri terhadap virus corona ini (Buana, 2020). Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan masyarakat tentang COVID-19 sehingga mereka membuat persepsi sendiri. Kondisi inilah yang terjadi di masyarakat yang tinggal di Kelurahan Helvetia Tengah. Dimana masyarakat yang berada di Kelurahan Helvetia Tengah khususnya Lingkungan 18 dan Lingkungan 20 tidak mentaati protokol kesehatan walaupun mereka diliputi kecemasan. Masyarakat yang mempunyai penghasilan tetap cenderung melakukan *panic buying*. Sama halnya dengan Singapura yang sedang mengalami pandemic COVID-19, masyarakat banyak yang mengalami masalah psikososial seperti kecemasan, ketakutan, *panic buying*. Kondisi ini juga ditemukan di masyarakat yang tinggal di zona merah COVID-19 termasuk Kelurahan Helvetia Tengah. Sebagian besar masyarakat cenderung menjadi paranoid atau curiga terhadap orang lain serta mengalami kecemasan dan *panic buying* menghadapi wabah virus corona.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari bulan Juli sampai dengan Nopember 2020. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah pemberian edukasi kepada Kepala Lingkungan, Tokoh Agama, Tokoh Masyarakat dan Pemerintah setempat bertempat di Aula Kelurahan Helvetia Tengah. Alasan pemilihan partisipan yang diundang dalam kegiatan ini karena mereka dipandang sebagai tokoh yang dapat memberikan pengaruh dan motivasi kepada masyarakat di Kelurahan Helvetia Tengah. Metode kegiatan yang dilakukan adalah: 1) Pretest dan posttest untuk mengetahui pemahaman

partisipasi tentang virus corona dan cara pencegahan penularan virus ini; 2) Pemberian edukasi tentang virus corona, pencegahan penularan infeksi dan upaya yang dapat dilakukan bila terkonfirmasi virus ini; 3) pemberian leaflet berisi informasi terbaru tentang covid-19 dan upaya yang dilakukan bila terkonfirmasi virus ini; 4) Pelatihan Teknik relaksasi, hypnosis diri untuk meningkatkan ketahanan fisik dan mempertahankan agar pikiran selalu positif sekaligus untuk mengurangi kecemasan serta pelatihan cara mencuci tangan yang benar; dan 5) Kunjungan rumah untuk memotivasi keluarga selalu mematuhi protokol Kesehatan.

Media yang digunakan meliputi: 1) ceramah dengan memberikan materi tentang covid 19 menggunakan LCD dan slide dan 2) leaflet berisi informasi terbaru tentang virus corona dan upaya pencegahan penularan virus ini.

## **HASIL KEGIATAN**

Implementasi peningkatan Kesehatan fisik dan psikososial ini dilakukan dengan beberapa kegiatan antara lain: 1) pemberian edukasi Kesehatan tentang sehat di masa pandemic dalam adaptasi baru. Materi yang diberikan meliputi: permasalahan covid -19, pencegahan covid-19, cara menggunakan masker dengan benar dan pemilihan masker kain yang tepat untuk pencegahan penularan virus corona. mencuci tangan dengan 6 langkah mencuci tangan berdasarkan WHO untuk mencegah virus turut disampaikan pada kegiatan ini. Selain itu juga informasi tentang menjaga jarak satu sama lain, menjaga kebugaran dengan cara olah raga, makanan bergizi dan tidur cukup. Peran keluarga juga dijelaskan dalam pemberian edukasi ini. Hal didasarkan adanya temuan kasus dan timbulnya kluster baru di keluarga. Partisipan juga diingatkan untuk selalu waspada dan mampu mengenal perubahan kondisi tubuh seperti gejala demam, batuk, sakit tenggorokan. Pada kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat memberikan pelatihan tentang teknik relaksasi napas, hypnosis 5 jari, berpikir positif yang bertujuan untuk mengurangi rasa cemas dan hypnosis diri untuk meningkatkan Kesehatan fisik.

Informasi lainnya yang diberikan pada kegiatan ini adalah untuk segera menghubungi pekayaan Kesehatan terdekat, segera menghubungi petugas Kesehatan termasuk dokter, meminta untuk tidak panik dan tetap menjalankan protokol 3M (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer dan menjaga jarak minimal 1.5 meter).

Saat kegiatan diskusi ditemukan beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh partisipan. Mereka mengakui bingung dengan banyaknya informasi yang diterima baik secara langsung maupun dari media massa. Hal ini menyebabkan masyarakat menjadi tidak percaya akan virus ini. Sehingga sebelum ada kegiatan ini Sebagian besar masyarakat di Kelurahan Helvetia Tengah tidak mematuhi protokol Kesehatan. Oleh karena itu, pada kegiatan ini berbagai rumor di masyarakat tentang virus covid-19 disampaikan kepada partisipan yang terdiri dari Kepala Lingkungan, Tokoh Agama, Tokoh Masyarakat dan unsur yang mewakili Pemerintah setempat.

Kegiatan lain yang dilakukan adalah kunjungan rumah dengan memberikan informasi terkini tentang virus corona dan cara pencegahan serta upaya yang dilakukan bila terkonfirmasi covid-19. Promosi Kesehatan ini dilakukan oleh Kepala Lingkungan yang telah mendapat edukasi tentang covid-19 dan pelatihan dari tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.

Evaluasi yang dilakukan adalah adanya perubahan perilaku dari Sebagian besar masyarakat teruma di perkantoran yang telah menggunakan masker dan menyediakan tempat cuci tangan. Selain itu, menurunnya kasus baru yang terkonfirmasi covid-19 di Kelurahan Helvetia Tengah. Sebagian besar masyarakat di Kelurahan Helvetia Tengah menggunakan masker bila keluar rumah dan mencuci tangan dengan sabun serta menjaga jarak dengan tetangganya saat berinteraksi. Hasil observasi pelaksanaan ibadah di Mesjid dan Gereja juga telah menerapkan protokol Kesehatan.

## **PEMBAHASAN**

Peningkatan kasus yang terinfeksi virus corona berdampak pada psikologis masyarakat. Mereka mengalami ketakutan dan kekhawatiran terpapar dengan virus ini. Pemahaman yang kurang dari masyarakat menimbulkan berbagai macam asumsi dalam menghadapi pandemi ini (Azizah, Taftazani & Humaedi, 2020). Kecemasan yang dirasakan oleh selama pandemic ini mengakibatkan terjadinya penurunan imunitas fisik. Bila hal ini terjadi, maka individu yang mengalami kecemasan beresiko terpapar dengan covid-19. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk pencegahan penularan virus ini kepada masyarakat. Salah satu upaya yang dilakukan adalah pemberian edukasi tentang covid-19, pencegahan penularan, upaya yang dilakukan bila terpapar dengan virus, strategi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikososial (Ausrianti, Andayani, Surya & Suryani, 2020).

Untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikososial, ada beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain: mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan, olahraga, makan gizi yang seimbang, istirahat yang cukup dan segera ke fasilitas kesehatan ketika mengalami gejala penyakit saluran napas (Sari, 2020). Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga telah diberikan edukasi dan pelatihan tentang virus corona, cara pencegahan penularan, upaya yang dilakukan bila terpapar virus dan latihan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikososial.

Pengetahuan yang adekuat tentang covid-19 mempengaruhi masyarakat dalam mengambil keputusan untuk selalu menggunakan prinsip 3M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak). Penelitian yang dilakukan oleh Kristamuliana dan Simak (2020) menunjukkan bahwa dari 400 responden, lebih dari 50% responden memiliki pengetahuan yang baik tentang covid-19. Masyarakat berusaha mencari informasi dari media cetak dan online serta media sosial lainnya. Pengetahuan yang baik tentang covid-19 ini mempengaruhi masyarakat untuk mengenal dan mengetahui virus ini serta berupaya melakukan sesuatu untuk dapat berpikir positif dan mencegah penularan infeksi ini.

Untuk mencapai keberhasilan dalam pemberian edukasi kepada masyarakat diutuhkannya suatu kerjasama lintas program dan lintas sektoral. Tokoh Agama dan Tokoh Masyarakat sangat dibutuhkan dalam penyampaian informasi tentang covid-19. Hal ini relevan dengan hasil penelitian Arjaya, Susrawan, Kumara dan Erawan (2020). Lebih lanjut mereka mengatakan dalam pemberian edukasi tentang covid 19 kepada masyarakat di Bali dibutuhkan strategi berbasis adat. Dalam penelitiannya mereka melibatkan mengemukakan bahwa untuk memudahkan penanganan covid-19 pemberdayaan masyarakat sangat perlu. Keterlibatan perangkat desa adat dengan pemerintah setempat dapat mengurangi terjadinya kasus baru. Hal ini juga dilakukan oleh tim ketika memberikan edukasi turut melibatkan Kepala Lingkungan, Tokoh Agama, Tokoh Masyarakat, Babinsa, Kepolisian dan pemerintah setempat. Peran serta mereka merupakan ujung tombak terdepan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat. Edukasi yang diberikan dapat membantu untuk mengubah persepsi masyarakat tentang virus corona sehingga mereka dapat mengadopsi perilaku baru yang positif di era adaptasi kebiasaan baru ini.



## **SIMPULAN**

Pemahaman yang benar disertai perilaku baru yang positif tentang penyebarluasan virus corona dapat membantu masyarakat untuk sadar mematuhi protokol kesehatan dalam melakukan kegiatan sehari-hari di luar rumah. Informasi yang adekuat tentang virus corona dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang virus corona dan pencegahan penularan virus ini. Berbagai upaya yang telah diberikan dan dilatih pada kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk menjadikan Kelurahan Helvetia Tengah bebas dari virus corona.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini mendapat pembiayaan dari NON PNBPU Universitas Sumatera Utara Tahun Anggaran 2020. Tim Pengabdian Masyarakat dari Departemen Keperawatan jiwa dan Komunitas mengucapkan terimakasih kepada Ketua Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Sumatera dan Kepala Kelurahan Helvetia Tengah dan seluruh partisipan yang berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisrianti, R., Andayani, R.P., Surya, D.O., & Suryani, U. (2020). Edukasi pencegahan penularan Covid 19 serta dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pengemudi ojek online. *Jurnal Peduli Masyarakat*,2(2),59-64.
- Arjaya, I.B.A., Susrawan, I.N.A., Kumara, D.G.A.G.K., & Erawan, D.G.B. (2020). Letak edukasi masyarakat dalam strategi penanganan pandemic covid 19 berbasis adat di Bali. *Prosiding Seminar nasional Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati Denpasar*, 88-94. Diakses dari <http://e-journal.unmas.ac.id/index.php/webinaradat/article/view/1171/1004> tanggal 10 November 2020.
- Azizah, A., Taftazani, B.M., & Humaedi, S. (2020). Upaya peningkatan keberfungsian sosial terhadap eks pasien covid-19. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 371-376.
- Buana, R.D. (2020). Analisis perilaku masyarakat Indonesia dalam menghadapi pandemic virus corona (covid-19) dan kita menjaga kesejahteraan jiwa. Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/340103659>
- CNN Indonesia. (2020, Maret 14). Mengenal social distancing sebagai cara mencegah

corona. *CNN Indonesia*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona>

Hariyadi, D. (2020, Maret 18). Pandemi Corona, Ribuan Orang Ikut Tabligh Akbar se-Asia di Gowa. *Tempo.co*. Diakses dari <https://nasional.tempo.co/read/1321285/pandemi-corona-ribuan-orang-ikut-tabligh-akbar-se-asia-di-gowa>

Keliat, B.A. dkk (2020). Modul dukungan kesehatan jiwa dan psikososial COVID-19. Diakses dari [ipkji.org](http://ipkji.org)

Kristamuliana., & Simak, V. (2020). Tingkat pengetahuan dan strategi koping masyarakat Indonesia menghadapi pandemic covid-19. *Jurnal Ilmiah Kpeerawatan Imelda*, 6(2),158-163.

Kemkes RI. (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian corona virus disease (COVID-19). Diakses [infeksiemerging.kemkes.go.id](http://infeksiemerging.kemkes.go.id)

Kemkes RI. (2020). Surat Edaran Menteri Kesehatan Nomor HK.02.01/MENKES/332/2020 Surat Edaran Menteri Kesehatan Nomor HK.02.01/MENKES/332/2020. Diakses dari <https://covid19.go.id/p/protokol/surat-edaran-menteri-kesehatan-nomor-hk0201menkes3322020>

Li, Z, Ge, J, Yang, M, Feng, J, Qiao, M, Jiang, R et al. 2020, 'Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control', *brain, Behavior, and Immunity*, viewed 5 Mei 2020, doi: <https://doi.or/10.1016/j.bbi.2020.03.007>.

Malik, D. (2020). Anies Tutup Lokasi Wisata di Jakarta, Wisatawan Pindah ke Puncak Bogor. *Vivanews*. Diakses dari <https://www.vivanews.com/berita/nasional/40497-anies-tutup-lokasi-wisata-dijakarta-wisatawan-pindah-ke-puncak-bogor?medium=autonext>

Sari, I. (2020). Analisis dampak pandemi covid-19 terhadap kecemasan masyarakat : Literature review. *Bina Generasi; Jurnal Kesehatan*, 12(1),69-76.