

**PENGALAMAN PASIEN YANG PERNAH REAKTIF COVID-19 DALAM  
MENGATASI KECEMASAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KASANG PUDAK**

**Agustina Anggraini Sihotang<sup>1</sup>, Oril Ardianto<sup>2</sup>**

**Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Adiwangsa Jambi.**

---

**ABSTRAK**

Penyebaran Covid-19 semakin hari semakin mengkhawatirkan sehingga menimbulkan perasaan tertekan, gelisah, ketakutan, frustrasi, bingung, insomnia, khawatir dan cemas yang merupakan respon umum dari orang-orang yang terdampak (baik secara langsung atau tidak). Dampak nyata yang dirasakan pasien yang pernah reaktif Covid-19 adalah kecemasan. Tujuan dari penelitian adalah Diketahui pengalaman pasien yang pernah Reaktif Covid-19 dalam mengatasi kecemasan pada masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja puskesmas kasang pudak Kabupaten Muaro Jambi. Desain penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 5 orang Pasien yang pernah Reaktif Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak, Kabupaten Muaro Jambi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan wawancara dan Catatan Lapangan. Analisis data menggunakan langkah dari Colaizzi (1978). Pada penelitian ini didapatkan 4 tema Perubahan Fisik, Perubahan Psikologis, Dampak dari terpaparnya Covid-19 dan Cara mengatasi Kecemasan. Kami menyarankan Untuk itu diharapkan Pasien yang pernah reaktif Covid-19 dapat mengatasi kecemasannya dengan cara berfikir positif, mendekati diri kepada Tuhan, optimis untuk sembuh, mendapat dukungan dari keluarga serta teman sesama pasien.

Kata kunci; Covid-19, Kecemasan, Reaktif.

**ABSTRACT**

The spread of Covid-19 is getting more and more worrying day by day, causing feelings of depression, anxiety, fear, frustration, confusion, insomnia, worry and anxiety which are common responses from people who are affected (either directly or indirectly). The real impact felt by patients who have been reactive to Covid-19 is anxiety. The purpose of this research is to know the experience of patients who have been reactive Covid-19 in overcoming anxiety during the Covid-19 pandemic in the working area of the Kasang Pudak Public Health Center, Muaro Jambi Regency. The design of this research is a qualitative research with a phenomenological approach. The number of participants in this study were 5 patients who had been reactive to Covid-19 in the Kasang Pudak Health Center Work Area, Muaro Jambi Regency. Data collection methods in this study were interviews and field notes. Data analysis used the steps of Colaizzi (1978). In this study, there were 4 themes of Physical Change, Psychological Change, Impact of Exposure to Covid-19 and How to Overcome Anxiety. For this reason, it is hoped that patients who have been reactive to Covid-19 can overcome their anxiety by thinking positively, getting closer to God, optimistic about recovering, getting support from family and fellow patients.

Keywords; Covid-19, Anxiety, Reactive.

## PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 ini, dunia dikagetkan dengan kejadian infeksi berat dengan penyebab yang belum diketahui, yang berawal dari laporan dari Cina kepada *World Health Organization* (WHO) terdapatnya 44 pasien pneumonia yang berat di suatu wilayah yaitu Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina, tepatnya di hari terakhir tahun 2019 Cina. Dugaan awal hal ini terkait dengan pasar basah yang menjual ikan, hewan laut dan berbagai hewan lain. Pada 10 Januari 2020 penyebabnya mulai teridentifikasi dan didapatkan kode genetiknya yaitu *virus corona* baru (PDPI, 2020).

*World Health Organization* (WHO) *China Country Office* pada 31 Desember 2019, melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru *coronavirus* (*Coronavirus Disease, Covid-19*). *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi sejak 30 Januari 2020. Penambahan jumlah kasus Covid-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara (WHO, 2020). Kasus Global sampai dengan tanggal 18 Juli 2021, dilaporkan total kasus konfirmasi positif sebesar 190.794.652 dengan 4.099.072 kematian, dimana kasus dilaporkan di 223 negara/wilayah (WHO, 2020).

Sementara di Indonesia melaporkan kasus konfirmasi positif Covid-19 sebanyak 2.877.476 orang. Kasus Covid-19 di Provinsi Jambi berdasarkan Kementerian Kesehatan (2020) terdapat kasus terkonfirmasi positif Covid-19 tercatat ada positif 16.441 dan meninggal 312. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi (2020) secara keseluruhan terdapat suspek (ODP/PDP) berjumlah 600 orang, terkonfirmasi positif berjumlah 350 orang, reaktif berjumlah 459

orang dan non-reaktif berjumlah 11.574 orang. Salah satu Puskesmas di Kabupaten Muaro Jambi tepatnya di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Puduk terdapat suspek (ODP/PDP) Covid-19 berjumlah 8 orang, terkonfirmasi positif berjumlah 20 orang, reaktif berjumlah 33 orang dan non-reaktif berjumlah 793 orang. Alasan peneliti memilih lokasi ini adalah karena Puskesmas ini terdapat kasus Reaktif Covid-19 terbanyak ke 5 di Kabupaten Muaro Jambi (Dinkes Kabupaten Muaro Jambi, 2020).

Penyebaran Covid-19 semakin hari semakin mengkhawatirkan sehingga menimbulkan perasaan tertekan, gelisah, ketakutan, frustrasi, bingung, insomnia, khawatir dan cemas yang merupakan respon umum dari orang-orang yang terdampak (baik secara langsung atau tidak) (IASC, 2020). Dampak nyata yang dirasakan pasien yang pernah reaktif Covid-19 adalah kecemasan. Kecemasan adalah kekhawatiran akibat ancaman yang dirasakan terhadap kesehatan, (Jungmann, *et al* (2020)). Kekhawatiran kesehatan dan kecemasan yang terkait dengan epidemi atau pandemi dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan (misalnya, stres, pikiran negatif yang mengganggu, penghindaran), dapat dikaitkan dengan perilaku preventif yang tidak efektif atau tidak menguntungkan.

Kecemasan dapat mengaktifkan syaraf otonom yang berakibat detak jantung menjadi bertambah, tekanan darah naik, frekuensi nafas bertambah dan secara umum mengurangi tingkat energi pada klien, sehingga dapat merugikan individu, Berdasarkan konsep *psikoneuro- imunologi* kecemasan merupakan stressor yang dapat menurunkan sistem imunitas tubuh (Rothrock dalam Purwaningsih, 2010). Penelitian mengenai kecemasan dan gejala emosional lainnya selama pandemi COVID-19 saat ini telah diteliti oleh Croll, L. *et al* (2020) yang menyatakan bahwa responden mengalami peningkatan

ketakutan (79%), kecemasan (83%) dan depresi (38%) selama pandemi Covid-19. Berdasarkan survey awal dengan mewawancarai 3 orang pasien yang pernah reaktif Covid-19 dan sekarang sembuh di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi. Dari 3 orang pasien yang pernah reaktif Covid-19 dan sekarang sembuh berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat didapatkan bahwa ketiga pasien dengan reaktif Covid-19 rata-rata mengalami kecemasan dikarenakan perekonomian semakin menurun, rasa takut tertular pada keluarga dan terjadinya perundungan pada pasien yang dilakukan oleh lingkungan sekitar yang memberikan dampak tersendiri pada kondisi psikologis para pasien sembuh dari reaktif Covid-19.

Berdasarkan survey awal tersebut, maka diperlukan upaya dalam mengembangkan kondisi psikologis para pasien sembuh dari reaktif Covid-19 yaitu pencegahan terhadap penyebaran virus Covid-19 merupakan tantangan bagi siapa saja, hal ini disebabkan oleh kemampuan transmisi virus yang tinggi, (WHO, 2020). Berdasarkan fenomena dan teori di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengalaman Pasien Yang Pernah Reaktif Covid-19 Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi".

#### **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang merupakan pendekatan untuk memahami pengalaman dan tujuan hidup dari partisipan (Sugiyono, 2020). Penelitian ini berfokus untuk mengetahui pengalaman pasien yang pernah reaktif Covid-19 dalam mengatasi kecemasan pada masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Kasang Pudak Kabupaten Muaro Jambi. Partisipan pada

penelitian ini adalah Pasien yang pernah Reaktif Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kasang Pudak, Kabupaten Muaro Jambi yang berjumlah 5 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* (Sugiyono, 2020). Pengumpulan data dengan wawancara mendalam (*in depth interview*) dan didukung dengan *field notes*. Penelitian ini menggunakan pertanyaan wawancara terstruktur (*structured interviews*) dengan lama waktu yang digunakan peneliti untuk melakukan *in-depth interview* dalam penelitian ini adalah kurang lebih 1 Jam dengan alat pengumpulan data yang digunakan adalah diri peneliti sendiri secara personal (Sugiyono, 2020). dan menggunakan proses analisis data menggunakan metode *Colaizzi* 1978 (Speziale & Carpenter, 2003)

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun tema yang didapatkan dari analisa data terhadap 5 partisipan, yaitu : 1) Perubahan Fisik; 2) Perubahan Psikologis; 3) Dampak dari Terpaparnya Covid-19; 4) Cara Mengatasi Kecemasan.

##### **Tema 1. Perubahan Fisik**

Terdapat satu subtema pada perubahan fisik partisipan ketika Reaktif Covid-19 yaitu Respon tubuh.

###### **a. Respon tubuh.**

Tema ini memberikan gambaran bagaimana respon tubuh Pasien yang pernah reaktif Covid-19. Setiap orang mempunyai keluhan fisik terhadap kondisi yang dialami, Secara umum keluhan fisik yang dirasa meliputi demam, tekanan darah rendah, dan sesak nafas. Respon tubuh yang dirasakan partisipan diungkapkan oleh partisipan adalah merasa demam dan pusing. Hal ini disampaikan oleh 4 partisipan dalam kutipan pernyataan berikut:

*"saya ngerasakan kek badan nggak enak gitu kan eee kepala pusing kepala sakit merasa kayak gemeteran gitu, badan merasa sakit sakit gitu kan"* (P1)

*“awalnya kan saya eee merasakan pusing trus demam kan saya kan posisi kerja mbak...”(P2)*

*“itu Cuma apa demam,demam biasa terus ke puskesmas....”(P3)*

*“eee begitu saya merasakan demam yang lain dari yang lain gitu kan ...”(P4).*

Virus Corona merupakan virus yang menyerang sistem pernafasan manusia. Hal ini sejalan dengan penelitian Suaibatul Aslamiyah & Nurhayati, pasien yang terpapar karena terkonfirmasi melakukan kontak langsung terhadap pasien positif Covid-19. Secara umum keluhan fisik yang dirasa meliputi demam, tekanan darah rendah, dan sesak nafas. Sesuai dengan yang diungkapkan P1,P2,P3 dan P4 menurut peneliti akibat dari cemas mereka mengalami perubahan fisik seperti demam, pusing merasa gemetar dan badan merasa sakit. Jadi dapat disimpulkan Pasien yang pernah reaktif Covid-19 ketika mengalami kecemasan dapat mempengaruhi perubahan fisik pada seseorang seperti demam, tekanan darah rendah, dan sesak nafas, pusing, dan badan merasa sakit.

## **Tema 2.Perubahan Psikologis**

Terdapat satu subtema pada perubahan psikologis partisipan ketika Reaktif Covid-19 yaitu Respon emosi.

### **a. Respon emosi**

Tema ini memberikan gambaran bagaimana respon emosi Pasien yang pernah reaktif covid-19. Setiap orang mempunyai perasaan terhadap kondisi yang dimiliki, baik respon positif maupun negatif. Respon emosi yang dirasakan partisipan diungkapkan oleh partisipan adalah rasa takut meningkat dan kecemasan meningkat.

#### **1) Rasa takut meningkat**

Penyebaran Covid-19 berlangsung dengan cepat di Indonesia dan menyebabkan kekhawatiran sehingga menimbulkan perasaan cemas dan takut yang merupakan respon umum dari manusia dengan lingkungan yang tedampak. Kecemasan merupakan perasaan yang

hampir sama dengan rasa takut, tetapi kecemasan cenderung kurang spesifik. Kategori peningkatan rasa takut disampaikan oleh 4 partisipan dalam kutipan pernyataan berikut:

*“kecemasan tu takut, takut karena kan udah banyak kita dengar-dengar di tv gitu kan takut ga sembuh atau gimana takut ya kayak saya juga kan sebagai istri juga kan takut ga sembuh ngurus anak siapa ....”(P1)*

*“ kita kan masih punya anak kecil otomatis kan kita takut terjangkit juga dengan keluarga sma anak juga gitu ..”(P2).*

*“cemas ya pasti cemas lah itu kan soalnya ibu sendiri kan sakit asma takutnya berkelanjutan gitu kan .....”(P3)*

*“menularkan penyakit dengan seseorang atau orang lain-atau keluarga sendiri,...”(P4)*

Gangguan cemas muncul karena adanya situasi yang mengancam yang merupakan reaksi normal dari stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Croll, L., Kurzweil, A., et al (2020); Shechter, A., Diaz, F.,et al (2020), Responden mengalami peningkatan ketakutan (79%), kecemasan (83%), (57%) stres akut dan depresi (38%) disebabkan oleh pandemi Covid-19. Sesuai dengan yang diungkapkan P1,P2,P3 dan P4 menurut peneliti Orang yang mengalami gangguan kecemasan cenderung juga mengalami ketakutan. Jadi dapat disimpulkan pasien yang pernah reaktif Covid-19 mengalami kecemasan sehingga mengakibatkan Rasa takut meningkat pada pasien tersebut

#### **2) Kecemasan meningkat**

Kecemasan merupakan keadaan perasaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang akan menjadi peringatan pada seseorang terhadap bahaya. Keadaan ini sering tidak jelas dan sulit dideteksi dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dapat dirasakan. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung selalu merasa khawatir akan kondisi dan keadaan buruk yang akan menimpanya (Nova et al., 2020). Kategori peningkatan kecemasan disampaikan oleh 5 partisipan dalam kutipan pernyataan berikut:

*"tentu kecemasan" (P1)*

*"jadi sudah sudah ada rasa cemas gitu kan begitu tahu dikasih dinyatakan positif jujur langsung down..." (P2).*

*"Cemas dalam penyakit tadi lah dengan kita punya penyakit bawaan asma itu cemas nya di situ" (P3)*

*"pasti masalahnya nurut berita banyak orang yang mati gitu kan ya Itulah yang poin paling terakhirnya kan ....."(P4)*

*"tentu cemas" (P5).*

Faktor kecemasan yang berlebihan ini akan mempengaruhi sikap seseorang dalam menghadapi pandemi covid-19 (Setiawan et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Elbay, Y. R., Kurtulmus, A., Arpacioğlu, S., Karadere, E., (2020) bahwa sebanyak 224 (51,6%) responden mengalami kecemasan sedangkan 182 (41,2%) stres, karena terjadinya peningkatan jumlah pasien covid 19 serta lockdown juga menyebabkan tingkat kecemasan meningkat (Zheng, L., Miao, M., Lim, J., Li, M., Nie, S., & Zhang, X, 2020). Sesuai dengan yang diungkapkan oleh P1,P2,P3,P4 dan P5 menurut peneliti Kecemasan yang berlebihan yang di rasakan Pasien yang Pernah reaktif Covid-19 akan menyebabkan seseorang mengalami stress sehingga mengakibatkan kecemasan meningkat. Jadi dapat disimpulkan ketika kita mengalami Stres maka akan menyebabkan kecemasan meningkat kare stress adalah respon tubuh terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu. Hal ini akibat dari fenomena universal yang terjadi dan tidak dapat dihindari. Stres akan memberikan dampak secara nyata pada individu yaitu pada fisik, psikologis, intelektual, dan fisiologis. (Mayasari & Pratiwi, 2009).

### **Tema 3.Dampak Dari Terpaparnya Covid-19**

Covid-19 tidak hanya mempengaruhi perubahan fisik pasiennya tetapi juga berdampak pada perubahan terhadap diri sendiri dan ekonomi. Terdapat dua subtema

pada dampak terpaparnya Covid-19 partisipan ketika Reaktif Covid-19 yaitu Dampak terhadap keluarga, dan Dampak terhadap ekonomi.

a. Dampak terhadap keluarga.

Keluarga adalah satuan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas, bapak dan ibu, bapak dan anak, ibu dan anak, juga bisa terdiri dari bapak, ibu, dan anak-anaknya. Bagi pasien yang pernah Reaktif Covid-19, Covid-19 menjadi Dampak yang berpengaruh terhadap keluarga. Pasien menjadi cemas ketika Memikirkan anak dan keluarga.Faktor risiko untuk gejala kecemasan termasuk lebih banyak waktu (jam) dihabiskan untuk memikirkan COVID19, dan apakah anggota keluarga memiliki kontak langsung dengan pasien COVID-19 yang dikonfirmasi atau dieurigai, (Ying, Y., Ruan, L., Kong, F., Zhu, B., Ji, Y., & Lou, Z. 2020). Kategori tema ini disampaikan oleh 3 partisipan dalam kutipan pernyataan berikut:

*"kalau ga sembuh gimana dengan suami saya dengan anak anak saya gitu."(P1)*

*"trus anak-anak macam mano masalahnya kami keno sekeluarga hamper sekeluarga keno"(P3)*

*"itu lah malah kita mikiri kaluarga,mikiran anak kan"(P4)*

Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmad, A. R., & Murad, H. R. (2020) bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan pada penyebaran ketakutan dan kepanikan yang berhubungan dengan Covid-19. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan yang dirasakan akurat oleh seseorang tentang Covid-19, maka pada saat yang sama, mereka menunjukkan kekhawatiran yang lebih tinggi tentang Covid-19 untuk keluarga mereka (Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., & Mazzeschi, C. 2020). Sesuai dengan yang diungkapkan oleh P1,P3 dan P4, menurut peneliti pasien yang pernah reaktif Covid-19 merasa cemas tentang Covid-19 untuk keluarga mereka dimana mereka selalu memikirkan keluarga merka ketika sedang

sakit. Jadi dapat disimpulkan Covid-19 sangat berdampak dalam kehidupan keluarga yang mengakibatkan pasien yang pernah reaktif Covid-19 menjadi cemas akan keluarganya.

b. Dampak terhadap ekonomi.

Tidak bisa bekerja merupakan salah satu dampak yang diperoleh dari proses karantina yang dijalani pasien. Status pasien dalam rumah tangga dan pekerjaan juga berpengaruh pada perekonomian pasien tersebut. Hal ini dapat disampaikan oleh 2 partisipan dalam kutipan pernyataan berikut:

*"kalo dampak yang serius nian itu dak ado cuma yo masalah ekonomi lah ....."* (P3)

*"Hmm menurut saya Cuma masalah ekonomin,....."* (P4)

Dampak Covid-19 terhadap ekonomi secara umum berupa kesulitan dalam mengalokasikan sumber daya yang dimiliki. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Burke R.M. et al (2020) memaparkan dampak yang diperoleh masyarakat Indonesia akibat adanya pandemic Covid-19 yaitu sulitnya mencari lapangan pekerjaan, kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, serta tidak memiliki penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sesuai dengan yang diungkapkan P3 dan P4 menurut peneliti Dampak Covid-19 sangat mempengaruhi ekonomi seseorang sehingga pasien yang pernah Reaktif Covid-19 merasa cemas akan ekonomi mereka ketika reaktif Covid-19. Jadi dapat disimpulkan Covid-19 berdampak terhadap kondisi ekonomi pasien yang pernah reaktif Covid-19 yaitu berupa penundaan pekerjaan yang mengakibatkan berkurangnya pendapatan hingga berdampak pada kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pangan.

#### **Tema 4.Cara Mengatasi Kecemasan**

Terdapat dua subtema pada Cara Mengatasi Kecemasan partisipan ketika Reaktif Covid-

19 yaitu pola pikir dan peningkatan motivasi.

a. Pola pikir

Menurut Ibrahim Elfiky mengatakan berpikir positif merupakan sumber kekuatan. Berpikir positif merupakan sumber kekuatan karena ia membantu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu seseorang akan bertambah mahir, percaya, dan kuat. Hal ini dapat disampaikan oleh 4 partisipan dalam kutipan pernyataan berikut:

*"ya udah paling kita istirahat mikir yang positif aja gitu kan ,ga mikir yang macem-macem gitu...."* (P1)

*"hmm coba tenang trus berolahraga gitu pokoknya dibawa rileks semuanya ndak nggak usah mikirin apo-apo gitu.."* (P3)

*" iya Bawa senang aja , dirumah, nonton tv mau apa aja lah yang penting jangan dipikirkan gitu kan, bawak rileks."* (P4)

Berpikir positif disebut sumber kebebasan karena dengan bersikap positif seseorang akan terbebas dari penderitaan dan tuntutan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian Susan Robinson Whelen mengemukakan bahwa kesehatan mental yang paling utama adalah memiliki sikap positif dan optimis. Sikap optimis sangat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Berpikir positif akan meningkatkan sistem imun, sebaliknya berpikir negatif akan melemahkan sistem imun. Sesuai dengan yang diungkapkan P1,P3 dan P4 menurut peneliti berpikir positif dapat mengatasi kecemasan ketika kita terpapar Covid-19. Jadi dapat disimpulkan bahwa pola pikir adalah salah satu sikap yang terlahir dari pikiran positif, yang menyebabkan energi positif muncul.Sikap positif akan menyebabkan sistem imun seseorang menjadi kuat begitu juga sebaliknya berpikir negatif akan menyebabkan sistem imun menjadi lemah (Partono & Amrina Rosada, 2020).

b. Peningkatan Motivasi

Peningkatan motivasi yang dirasakan pasien dipicu oleh beberapa hal yaitu

pendekatan diri dengan Tuhan, optimis untuk sembuh, dukungan keluarga serta teman sesama pasien dan menerapkan protocol kesehatan. Hal ini dapat disampaikan oleh 2 partisipan dalam kutipan pernyataan berikut:

*" .... kita kan ada keyakinan banyak banyak berdoa gitu kan ,kedua juga kita browsing juga browsing browsing trus cari info, dan alhamdulillah mbak kita punya kenalan dokter yang selalu support juga gitu kan selalu ngasih motivasi "* (P2)

*"...dalam satu kantor satu kerja 6 orang dinyatakan positive dari 6 orang itu lah mbak kami sampe apa ya saling memotivasi saling support sampai buat grup jadi untuk mendukung sama-sama menguatkan.."*(P2)

*"kita semangat pasti kita bisa sembuh dan memakan vitamin dan jaga jarak, pakai masker, baru cuci tangan yang bersih."*(P5)

Partisipan juga mendapatkan dukungan sosial selama terpapar Covid-19. Dukungan sosial merupakan derajat dukungan yang diberikan kepada individu, dukungan sosial merujuk pada rasa nyaman, kepedulian, harga diri atau segala macam bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok lain (Sarafino, E. P& Smith, T. W, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian Hauken, M. A, (2020) yang mengatakan bahwa Saat pandemi *coronavirus* ini saatnya untuk saling mendukung. Dukungan sosial sangat penting dalam setiap proses penting dan krisis dalam kehidupan. Sesuai dengan yang di ungkapkan P2 menurut peneliti Bentuk dukungan sosial bisa didapatkan dari rekan kerja, keluarga, dimana mereka saling memotivasi, support dan mendukung satu. Jadi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat penting pada masa pandemic Covid-19 ini terkhusus nya kepada Pasien yang Reaktif Covid-19.

Menurut Susan Robinson Whelen mengemukakan bahwa kesehatan mental yang paling utama adalah memiliki sikap positif dan optimis. Hal ini sejalan dengan penelitian Brissette, Menurut Brissette

sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan optimisme dapat dibentuk dengan keinginan dan dukungan. Sesuai dengan yang diungkapkan P5 menurut peneliti untuk mengatasi kecemasan kita harus memiliki Sikap optimis karena sikap optimis sangat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang, ketika kita memiliki sikap optimis ada kemungkinan besar untuk kita sembuh dari penyakit Covid-19. Jadi dapat disimpulkan untuk mengatasi kecemasan ketika reaktif Covid-19 maka di perlukan sikap optimis sehingga mendorong semangat kita untuk sembuh.

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan Covid-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang. Protokol kesehatan Covid-19 yang harus ditataati masyarakat, antara lain seperti menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan. Sesuai dengan yang diungkapkan P5 menurut peneliti Menjaga Protokol kesehatan sangat penting dilakukan dalam kehidupan masyarakat terutama pada pasien Yang reaktif Covid-19, melakukan protocol kesehatan bisa dengan menjaga jarak, pakai masker, dan mencuci tangan yang bersih. Jadi dapat disimpulkan Banyaknya masyarakat yang belum melaksanakan protokol kesehatan dengan baik menjadi alasan untuk melakukan penmenerapkan protokol kesehatan dengan mencuci tangan, menghindari menyentuh muka dan mengucek mata, menggunakan masker untuk itu diharapkan masyarakat khususnya pasien yang pernah reaktif Covid-19 lebih memperhatikan lagi Protokol kesehatan.

### **Conclusions And Suggestions**

Hasil Penelitian mengenai Pengalaman pasien yang pernah reaktif Covid-19 dalam mengatasi kecemasan pada masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja puskesmas kasang Puduk didapatkan 4 tema yaitu Perubahan Fisik, Perubahan Psikologis,

Dampak dari terpaparnya Covid-19, dan Cara mengatasi Kecemasan. Untuk itu diharapkan Pasien yang pernah reaktif Covid-19 dapat mengatasi kecemasannya dengan cara berfikir positif, mendekatkan diri kepada Tuhan, optimis untuk sembuh, mendapat dukungan dari keluarga serta teman sesama pasien

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Tuti et all. 2020. *Pengalaman perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien Terinfeksi Covid-19*. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI), Vol. 1, No. 2.
- Azizah, Lirik Ma'rifatul.dkk.2016.*Buku Ajar Keperawatan Jiwa \* teori dan aplikasi praktik klinis*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Fitriani, Nur Indah. 2020. *Tinjauan Pustaka COVID-19 : Virologi, Patogenesis, dan Manifestasi klinis*.Jurnal Media Malahayati. Vol.4, No.3,194-201.
- Handayani, Diah.dkk. 2020. *Penyakit Virus Corona 2019*.Jurnal Respirologi Indonesia. Vol.40, No.2,119-129.
- Hardiyati.dkk. 2020. *Studi Literatur: Keemasan Saat Pandemi COVID-19* .Jurnal Kesehatan Manarang. Vol.6.No Khusus,pp.27-40.
- Mahfud, Imam & Aditya Gumantan. 2020. *Survey of Student Anxiety Levels During The COVID-19 Pandemic*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Vol.4(1).86-97.
- Marbun, Agnes Silvina.dkk. 2019. *Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum di klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang bedagai*. Jurnal Keperawatan Priority, Vol.2,No.2,92-99.
- Nasuha.dkk. 2016.*Pengaruh Teknik Relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang*. Nursing News, Vol.1, No.2,53-62.
- Nugraha, Dimas Pramita.dkk. 2020. *Buku Modul Pencegahan COVID-19*. Riau: Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Nurhayati & Suaibatul Aslamiyah. 2021. *Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di kelurahan dendang,langkat sumatera utara*.Jurna Riset dan Pengabdian Masyarakat, Vol.1, No.1,56-69.
- Partono & Amrina Rosada.2020. *Sikap Optimis dimasa pandemic covid-19*.Jurnal Studi Keislaman.Vol.6, No. 2.
- Rosidah, Ainur, et al. 2020. *Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan Covid-19 melalui video edukasi penerapan protocol kesehatan*.Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat.Vol.4, No.2.
- Sari, Irda. 2020. *Analisis Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review*. Bina Generasi : Jurnal Kesehatan. Edisi 12, Vol.1,69-76.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri untuk Dukungan Gugus Tugas COVID-19.2020. *Pedoman Umum Menghadapi pandemic COVID-19 bagi Pemerintahan Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Managemen*.Jakarta : Kementerian Dalam Negeri.
- Wahyuni, Indri.dkk. 2020. *Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di masa pandemic COVID-19*.Jurnal Kesehatan Al-Irsyad,Vol XIII, No.2,113-144.
- Wasito,H.R& Hastari Wuryastuti. 2020. *Coronavirus* .Yogyakarta: FKH Universitas Gadjah Mada.
- Zhang,Wenhong.2020. *Panduan PenegahanDan Pengawasan COVID-19*. Depok : Papas Sinar Sinanti.



