

STRATEGI PENCEGAHAN PADA KECEMASAN PERAWAT DALAM PENANGANAN PASIEN SELAMA PANDEMI COVID-19

Ardiansyah¹, Indah Permata sari²

¹Program Studi Profesi Ners, ²Program Studi Ilmu Keperawatan
 STIKES Citra Delima Bangka Belitung Jl. Pinus I, Kacang Pedang Atas Pangkalpinang
 Email : ansyaha672@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 adalah jenis baru dari coronavirus, hal ini membuat petugas perawat sulit memberi pelayanan, rasa takut tertular menjadi pemicu masalah psikologis dapat menimbulkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang strategi pencegahan pada kecemasan perawat dalam penanganan pasien selama pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method* menggunakan model *embedded design*. Teknik penentuan sampel menggunakan *kuota sampling*. Metode kualitatif dalam penelitian ini untuk memperoleh gambaran strategi pencegahan kecemasan perawat, dengan melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*) pada 6 partisipan perawat yang di ambil dari total sampel tersebut. Metode kuantitatif untuk mengukur tingkat kecemasan pada 113 perawat dengan kuesioner *Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS)* yang disebar melalui google form. Penelitian ini menghasilkan 5 tema yaitu : 1) Kecemasan perawat, 2) Upaya perlindungan diri, 3) Peran orang terdekat, 4) Selalu berfikir positif dan melakukan kegiatan spiritual, 5) Melakukan kegiatan yang menyenangkan dan melakukan aktivitas fisik. Dari total 113 perawat yang bekerja di setiap masing-masing ruangan berbeda, rata-rata memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat beberapa strategi yang dilakukan perawat, untuk mengatasi kondisi kecemasan, pada saat menangani pasien selama pandemi covid -19. Diharapkan perawat dapat mengenali lebih dalam masing-masing dari strategi pencegahan yang ada, agar dapat memilih dan menerapkan strategi pencegahan yang sesuai sehingga dapat menyelesaikan permasalahan ansietasnya dengan efektif.

Kata kunci: Strategi pencegahan, cemas, perawat, Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 seperti halnya akan berdampak dapat menimbulkan kerugian pada kesenjangan ekonomi, kesenjangan sosial dan gangguan mental (Zhou Wang, 2020). Gangguan mental yang terjadi selama wabah pandemi covid-19 ini adalah kecemasan, depresi, stress serta timbul rasa panik (Huang et al. 2020).

Covid-19 adalah jenis baru dari Coronavirus, selain memberikan dampak fisik dan juga memiliki efek serius pada kesehatan mental seseorang (Handayani et al. 2020). Tenaga keperawatan yang melakukan perawatan pada pasien selama pandemi Covid-19 menjadi beresiko kelompok dengan terpapar sangat tinggi. Studi penelitian terdahulu menyajikan kemungkinan tenaga perawat yang

terinfeksi Covid-19 sebanyak 3,8%, terutama pada saat awal kontak tidak terlindungi dengan pasien yang sudah terinfeksi (Yuan Fu ; Liu 2020).

Tenaga perawat harus mengenakan pakaian pelindung dan masker N95 untuk menghindari paparan infeksi. Hal ini membuat sulitnya memberikan pelayanan dalam kondisi normal, dan ketakutan akan tertular menjadi salah satu pemicu timbulnya masalah psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi dan stigmatisasi, hal ini akan berdampak negatif terhadap kualitas pelayanan keperawatan khususnya bagi pasien di masa pandemi Covid-19 (Tang et al. 2020).

Hasil penelitian Huang et al (2020) kesehatan mental dari 1.257 tenaga medis yang merawat pasien

Covid-19 di 34 rumah sakit di Cina mengalami gejala tekanan psikologis sebanyak 71,5%, kecemasan 45% dan depresi 50%.

Di Indonesia, menurut hasil penelitian Fehr & Perlman (2019), reaksi seringnya muncul pada perawat yaitu merasa cemas dan stres tinggi, khawatir tentang perawat akan membuat dampak negatif, kecemasan yang tinggi dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh, sehingga perawat berisiko tertular virus Covid-19. Oleh karena itu, perawat harus menerapkan strategi tindakan preventif untuk mengurangi kecemasan saat bekerja dengan pasien selama pandemi COVID-19.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif atau (*mixed method*). Penelitian ini menggunakan model campuran tidak berimbang (*embedded design*). metode penelitian yang mengkombinasikan penggunaan metode kualitatif dan kuantitatif sekaligus, dengan bobot metodenya berbeda. Pendekatan penelitian ini cenderung kepada data kualitatif dan data kuantitatif digunakan sebagai data pendukung (Creswell, 2013).

Populasi dalam penelitian ini perawat yang bertugas di rumah sakit Provinsi Bangka Belitung. Sampel terdiri dari perawat ruang IGD, Rawat Dewasa, ICU, PICU, NICU, ISO 1 dan ISO 2. Teknik penentuan sampel menggunakan *kuota sampling* dengan besar sampel sebanyak 113 perawat. Total sampel partisipan dalam metode kualitatif yang diambil berjumlah 6 perawat yaitu satu perawat perwakilan dari setiap ruang untuk dilakukan wawancara, dan metode kuantitatif berjumlah 113 perawat untuk di bagikan kuesioner.

Metode kualitatif dalam penelitian ini untuk memperoleh

gambaran bagaimana strategi pencegahan kecemasan yang dilakukan perawat dalam menangani pasien selama pandemi Covid-19. Pengumpulan data menggunakan instrument panduan wawancara dan alat perekam suara (*voice recorder*), wawancara dilakukan tatap muka dan via online sesuai kontrak waktu yang disepakati, durasi proses wawancara 30 sampai 60 menit.

Proses analisa data menggunakan metode *Colaizzi* dilakukan dengan membuat transkrip hasil wawancara, dan setiap pernyataan dari partisipan dianalisis, serta hasil dari penelitian ini dalam bentuk deskriptif naratif (Polit., Denise F., Beck., 2012).

Metode kuantitatif dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan perawat dalam menangani pasien selama pandemi Covid-19, menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas merujuk pada *Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS)* memiliki 20 pertanyaan terdiri dari 15 pertanyaan *Unfavourable* dan 5 pertanyaan *Favourable*. Skor tingkat kecemasan dikategorikan menjadi 4 kriteria yaitu tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat.

Kuesioner penelitian menggunakan *google form* supaya meminimalisir peneliti kontak langsung dengan responden, dengan melibatkan kepala ruangan yang bertugas di bangsal tersebut untuk membagikan link *google form* kuesioner kepada responden di masing-masing ruangan. Hasil selanjutnya akan dilakukan analisis data *univariat* untuk melihat distribusi frekuensi tingkat kecemasan tenaga perawat selama merawat pasien dimasa pandemi Covid-19.

HASIL

A. Hasil Kualitatif

Berdasarkan analisis tematik dari

hasil wawancara mendalam dari partisipan, dapat teridentifikasi 5 tema utama sebagai berikut :

1. Kecemasan perawat

Partisipan mengemukakan pada saat merawat pasien selama pandemi Covid-19 merasa cemas jika tertular maupun menularkan kepada keluarga.

"Sangat cemas sekali, banyak juga nakes yang jadi korban, takut menular pada keluarga yang ada dirumah." (R1).

"Cemas sampai tertular, cemas jika pulang menular pada anak dan istri di rumah." (R2).

"Kalau cemas sih ada, karena penyakit ini penularannya bisa lewat droplet juga selain kontak fisik." (R3).

"Cemas menularkan ke keluarga lansia yang memiliki penyakit komorbid." (R4).

"Sempat kepikiran takut mati karena tertular, merasa cemas khawatirnya di situ." (R5).

"cemas takut tertular ke diri sendiri, saya sudah berkeluarga, punya anak masih kecil, takut nya nular ke mereka." (R6).

2. Upaya perlindungan diri

Perawat akan merasa lebih aman dan terlindungi setelah mengenakan alat pelindung diri (APD) yang lengkap dan juga akan membantu meningkatkan kepercayaan diri perawat untuk mengurangi rasa takut terinfeksi saat merawat pasien selama pandemi Covid-19.

"Untuk mengurangi rasa cemas khawatir tertular kita menggunakan setidaknya APD lengkap minimal level 2"(R1).

"Memakai APD memenuhi standard minimal level 2 insyallah kita tidak khawatir" (R2).

"APD harus lengkap jangan sampai lepas saat tindakan ke pasien kita sudah merasa aman" (R3).

"Melakukan perlindungan pada diri sendiri dengan menggunakan APD." (R4).

"Yang terpenting APD harus sesuai standard yang kita gunakan., kalau sudah merasa aman., insyaallah kecemasan pun juga tidak terjadi pada diri kita." (R5).

"Yang saya lakukan perlindungan diri di utamain., APD harus lengkap, masker 2 lapis, kita sudah merasa aman tidak kahawatir jika tertular." (R6).

3. Peran orang terdekat

Mayoritas partisipan mengungkapkan ketika rasa kekhawatiran itu muncul mereka ngobrol atau bercerita dengan sesama teman rekan kerja dan meluangkan waktu bersama keluarganya.

"Saat dinas palingan bercanda sama teman rekan kerja." (R1).

"Memperbanyak komunikasi sama teman rekan kerja., insyallah rasa khawatir akan berkurang, meluangkan waktu berkumpul dengan keluarga, minimal esok atau hari ini bekerja kecemasan nya pun agak berkurang." (R2).

"Biasanya cerita atau ngobrol sama teman kerja saat satu shif jam kerja, kalau lagi tidak ada tindakan saya menyempatkan diri video call sama anak di rumah." (R3).

"Saling menguatkan sama teman-teman sejawat." (R4).

"Sharing cerita sama teman rekan kerja, dengan cerita atau curhat ke teman dekat bisa menurunkan tingkat kecemasan kita juga." (R5).

"Kalau di tempat kerja cerita bercanda sama teman-teman, saling menguatkan satu sama lain., saling mengingatkan. kalau di luar jam kerja berkumpul sama keluarga suami anak di rumah." (R6).

4. Selalu berfikir positif dan melakukan kegiatan spiritual

Mayoritas partisipan melakukan teknik berfikir positif dan melakukan kegiatan spiritual untuk mengatasi rasa khawatir, sehingga dapat menciptakan suasana yang lebih baik dan positif.

“Sebelum ke pasien tidak lupa yang terpenting berdo’a.” (R1).

“Yang saya lakukan sebelum berinteraksi dengan pasien biasanya berdo’a dulu dan selalu berfikir positif.” (R2, R6).

“Berpikir positif semoga yang negatif-negatif tidak terjadi.” (R3, R5).

“Biasa yang saya lakukan berdo’a, berfikir positif, kemudian di bawa ibadah.” (R4).

5. Melakukan kegiatan yang menyenangkan dan melakukan aktifitas fisik

Mayoritas partisipan menerapkan koping dalam mengatasi situasi buruk dengan cara melakukan hal yang menyenangkan atau melakukan aktivitas fisik.

“Kalau ada waktu luang tidak ada tindakan kita maen game untuk hiburan diri, denger music., di luar jam kerja yang saya lakukan untuk meminimalisir kecemasan itu sendiri, biasanya dengan berolahraga.” (R1, R4).

“Yang saya lakukan dengar lagu pada saat istirahat, dan juga melakukan hal-hal yang menyenangkan, kayak maen hp chatan di grup wa.” (R2).

“Kalau di luar jam kerja melakukan hal-hal yang menyenangkan, kebetulan juga saya hobi olahraga zumba hehehe.” (R3).

“Kalau di luar jam kerja ya paling olahraga jogging biar supaya gak setres juga hehe.” (R6).

B. Hasil Kuantitatif

Tabel 1. Analisa Univariat Distribusi frekuensi kecemasan perawat dalam menangani pasien selama pandemi Covid-19 berdasarkan masing-masing ruangan.

Ruang	Tingkat Kecemasan	F	(%)
IGD	Tidak Cemas	2	1,77
	Ringan	6	5,31
	Sedang	7	6,19
	Berat	0	0,00
Total Responden		15	13,27
Rawat Dewasa	Tidak Cemas	5	4,42
	Ringan	7	6,19
	Sedang	2	1,77
	Berat	0	0,00
Total Responden		14	12,39
ICU	Tidak Cemas	5	4,42
	Ringan	8	7,08
	Sedang	3	2,65
	Berat	0	0,00
Total Responden		16	14,16
PICU	Tidak Cemas	5	4,42
	Ringan	8	7,08
	Sedang	3	2,65
	Berat	0	0,00
Total Responden		16	14,16
NICU	Tidak Cemas	7	6,19
	Ringan	7	6,19
	Sedang	3	2,65
	Berat	0	0,00
Total Responden		17	15,04
ISO 1	Tidak Cemas	0	0,00
	Ringan	9	7,96
	Sedang	8	7,08
	Berat	1	0,88
Total Responden		18	15,93
ISO 2	Tidak Cemas	0	0,00
	Ringan	6	5,31
	Sedang	10	8,85
	Berat	1	0,88
Total Responden		17	15,04
Σ Total Responden		113	100,00

Berdasarkan Tabel 1 diatas didapatkan tingkat kecemasan perawat menangani pasien selama pandemi Covid-19, dari total 113 responden perawat yang bekerja di setiap masing-masing ruangan, rata-rata memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang, memang ada sedikit perbedaan tingkat kecemasan perawat di ruangan ISO 1 dan

ISO 2, lebih banyak mengalami di tingkat kecemasan sedang.

PEMBAHASAN

Tema 1 : Kecemasan Perawat

Cemas adalah suatu respon psikologis maupun fisiologis individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam. Salah satu dari dampak psikologis yaitu terjadinya kecemasan atau ansietas di pengaruhi karena tuntutan, serta bencana yang terjadi dalam lingkungan kerja dan dalam kehidupan individu sehingga berdampak terhadap kesehatan fisik (Hulu & Pardede, 2016).

Penyebab dari tenaga kesehatan mengalami kecemasan yaitu ketakutan khususnya pada peningkatan resiko terpapar, terinfeksi dan kemungkinan menginfeksi ke orang yang mereka cintai juga akan menjadi salah satu beban tersendiri (Iasc, 2020).

Hasil analisa univariat distribusi frekuensi tingkat kecemasan perawat dalam menangani pasien selama pandemi berdasarkan masing-masing ruangan. statistik diatas menunjukkan tingkat kecemasan perawat pada masing-masing ruangan, menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan secara nyata, namun perbedaan jumlah perawat yang ada pada masing-masing ruangan menyebabkan terjadi beberapa perbedaan tingkat kecemasan dialami setiap perawat, meskipun perbedaannya tidak begitu besar.

Menurut asumsi peneliti setiap perawat mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda, ada yang ringan, sedang dan ada juga yang berat. Kecemasan pada masing-masing individu belum tentu dapat mewakili tingkat kecemasan pada ruangan unit kerja, karena setiap perawat memiliki pertahanan yang berbeda-beda dalam mengatasi kecemasan. Selain mempunyai pertahanan yang berbeda,

setiap perawat juga mempunyai kemampuan mengatasi kecemasan dan mekanisme strategi coping yang berbeda dengan kepribadian yang dimilikinya (Chiang & Chang, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hacimusalar et al (2020) kecemasan pada perawat yang ada di kota Iran dan Cina masa pandemi Covid-19, tingkat kecemasan rata-rata berkisar ringan hingga sedang karena mereka sebagai tugas perawat mampu untuk mengontrol emosi, dan mampu mengendalikan hal-hal yang negatif yang mungkin timbul dari dalam dirinya, dengan menerapkan coping yang efektif.

Setiap unit ruangan kerja pada responden petugas perawat dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan masing-masing dan beban kerja berbeda dan juga sama-sama dapat menimbulkan faktor resiko yang dapat memicu kecemasan itu muncul pada setiap individu dilingkungan kerja. Sejalan dengan penelitian Chiang (2017) yang mengatakan bahwa setiap unit kerja memiliki tingkat kecemasan yang berbeda.

Tema 2 : upaya perlindungan diri

Alat pelindung diri adalah rangkaian peralatan yang digunakan oleh tenaga medis dalam bekerja untuk menghindari risiko penularan virus atau penyakit (Anwar Daud et al, 2020).

Menggunakan sarana alat pelindung diri (APD) sangat penting digunakan pada saat bekerja di rumah sakit, penggunaan perlengkapan APD harus sesuai standard, untuk mencegah terjadinya faktor resiko penularan ketika sedang melakukan pekerjaan di rumah sakit (Banda I, 2015).

Kepatuhan perawat terhadap penggunaan alat pelindung diri merupakan personal precaution, sebagai pencegahan diri pada saat melakukan tindakan perawatan di tempat bekerja yang mempunyai resiko. Perawat yang menggunakan alat pelindung diri (APD)

tentu memiliki tingkat resiko tertular lebih kecil terpapar virus dibandingkan dengan perawat tidak menggunakan alat pelindung diri (APD) sebelum memberikan tindakan kepada pasien (Helen M. A, 2018).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Afriyanto (2019) dengan beberapa informan menemukan bahwa mereka sebagaiperawat, sangatpenting memakai alat pelindung diri (APD) saat melakukan perawatan, untuk keamanan dan meningkatkan kepercayaan diri dan keselamatan pasien, merasa takut jikat idak menggunakan alat pelindung diri (APD) akan terkontaminasi sakit.

Sejalan dengan studi penelitan Astin (2021) mengatakan bahwa Penggunaan alat pelindung diri secara lengkap yang di kenakan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan mereka ketika melakukan tindakan ke pasien, sehingga rasa kecemasan akan takut tertular menjadi lebih berkurang.

Tema 3 : Peran orang terdekat

Ketika bersosialisasi dengan satu sama lain atau berlaku baik, berkomunikasi, saling mengingatkan, charing satu sama lain, dapat mempengaruhi dampak positif terhadap ketenangan batin seseorang (Afin, 2016).

Peran atau dukungan dari orang-orang terdekat menjadi sangat di butuhkan ketika seseorang merasa terancam akan sesuatu. Hanya dengan melakukan suatu kegiatan berinteraksi sosial bersama keluarga, atau teman tingkat kecemasan menjadi berkurang sehingga dapat membantu meringankan masalah yang di hadapi (Antara, 2020).

Perawat yang mendapatkan peran dukungan dari orang terdekat dengan perhatian dapat menjadikan seseorang tahan terhadap tekanan. Sehingga semakin banyak dukungan dari orang terdekat atau pun keluarga yang di peroleh, maka semakin rendah pula

tingkat kecemasan seseorang atau tenaga kesehatan pada saat menangani pasien selama pandemi covid 19 (Nuuferullah 2011).

Peran orang terdekat atau keluarga merupakan dukungan alamiah atau fitrah yang penting dalam kehidupan seseorang, bukan didapat dari lingkungan luar. Selain itu, peran orang terdekat yang diterima secara alami oleh seseorang di lingkungannya melalui interaksi sosial dalam kehidupan secara spontan dengan orang yang berbeda adalah apa adanya (Isnawati Dian & Rendi S. 2013).

Tema 4 : Selalu berfikir positif dan melakukan kegiatan spiritual

Pikiran positif adalah pikiran yang mampu membentuk dan memperkuat karakter seseorang sehingga menjadi lebih berani dalam memecahkan masalah dan dewasa, mampu bertindak secara sehat.(Basith & Santi, 2017).

Berpikir positif dapat menjadi bentuk yang efektif untuk mengatasi stres. Hal ini dikarenakan seseorang yang mampu berpikir positif akan meninggalkan hal-hal negatif yang dapat melemahkan dirinya. Sehingga orang tersebut akan berusaha menghilangkan hal-hal negatif seperti perasaan khawatir, cemas dan takut dalam bekerja (Sakina, 2016).

Selain itu, orang yang selalu berpikir positif akan berusaha mengatasi hambatan yang dihadapi di lingkungan agar terhindar dari stres. Temuan dari penelitian Mahmudati (2017) menunjukkan bahwa berpikir positif berperan dalam membuat orang menerima situasi yang mereka hadapi dengan lebih positif. Penelitian yang dilakukan oleh Arsy. H (2015), dilakukan di kalangan siswa, menunjukkan bahwa berpikir positif efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa.

Aktivitas spiritual merupakan salah satu bentuk penanganan kecemasan,

dimana spiritualitas yakni hubungan antara manusia dengan Tuhan, pencipta alam semesta di bumi ini. Berdasarkan aktivitas spiritual responden dalam penelitian ini meliputi dua hal yaitu doa dan ibadah.(Setyavan, 2013).

Seseorang yang mendekatkan diri kepada Tuhan akan menemukan kenyamanan dan mampu mengatasi stres, mendekatkan diri kepada Tuhan akan memberikan kekuatan, kepercayaan dan kenyamanan yang lebih, sehingga dapat membawa manfaat kesehatan, antara lain berkurangnya depresi, peningkatan kedewasaan dalam hubungan dan skor psikososial yang lebih baik. mengatasi stres dengan baik(Iswar, 2016).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa berbagai metode digunakan untuk mencegah dan meminimalkan kecemasan, antara lain melalui spiritualitas, meditasi, dan relaksasi. selain itu, spiritualitas dapat berupa meditasi terapeutik yang dapat dilakukan sesuai dengan keyakinan agama masing-masing untuk meningkatkan kapasitas koping, harapan, optimisme, mengurangi kecemasan dan depresi, serta menimbulkan perasaan rileks (Arvati dkk., 2020).

Aspek selalu berpikir positif dan melakukan kegiatan spiritual bagi tenaga medis dapat meningkatkan kemampuan menghadapi situasi sulit di masa pandemi, dengan kehidupan yang positif dan spiritual akan menjadi bagian yang sangat penting, sehingga dengan memperkenalkan hal-hal yang positif dan baik, kehidupan spiritual akan membantu tenaga medis mengatasi situasi di tengah pandemi Covid-19 (Vibriyanti, 2020).

Tema 5 : Melakukan kegiatan yang menyenangkan dan melakukan aktivitas fisik

Bentuk pengalihan yang dilakukan partisipan dengan cara melakukan kegiatan lain seperti mendengarkan

musik, bermain game, maen gadget, olahraga dan hal yang menyenangkan lainnya (Sawitri & Widiyasavitri, 2021).

Melakukan aktivitas seperti mendengarkan musik, bermain game online, menggunakan gadget untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi. Terlibat dalam berbagai kegiatan di luar jam kerja memaksa mereka untuk tidak berpikir terus menerus tentang masalah yang di hadapi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa bermain game dan menghindari situasi yang membuat seseorang stres karena hal-hal yang menghiburnya merupakan bentuk strategi koping yang dapat digunakan (Ganesan dkk., 2018).

Utaminingtias (2015) menjelaskan bahwa upaya mengendalikan keadaan yang penuh tekanan dengan melakukan kegiatan yang membuat seseorang menjadi senang dengan tujuan untuk mengurangi rasa setres yang dialami setiap individu. Upaya-upaya yang dlakukan tersebut akan berpengaruh langsung terhadap penyelesaian masalah (*stressor*) atau upaya individu mengalihkan masalah yang dialaminya.

Melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga teratur, adalah salah satu cara untuk mengurangi kecemasan, karena aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi keparahan gangguan mood dan insiden terkait stres, termasuk kecemasan dan depresi, dengan perubahan kimia di otak setelah aktivitas fisik terutama dapat meningkatkan hormon serotonin dan dopamin dan sekresi endorphin (Setiawan et al., 2021).

Menurut Ricca Andalasari (2018), olahraga yang baik dapat menurunkan tingkat stress, karena olahraga dapat merangsang hormon perasaan baik, endorfin, yang memberikan perasaan tenang, meredakan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit, endorfin yang dilepaskan saat berolahraga akan membuat emosi lebih stabil dan

menggantikan hormon stress, sebaliknya, jika seseorang jarang berolahraga, stres cenderung meningkat karena adanya peningkatan hormon stres yaitu kortisol.

Studi peneleitian terdahulu meneliti tentang depresi, kecemasan dan aktivitas fisik menunjukkan bahwa manfaat psikologis dan fisik dari seseorang yang berolahraga dapat membantu dalam meningkatkan suasana hati dan dapat mengurangi tingkat kecemasan (Dugan, 2016). Sejalan dengan studi penelitian yang dilakukan oleh Sharon David (2017) dengan melakukan olahraga atau latihan (*exercise*) efektif dalam mengurangi stres yang dirasakan dalam kehidupan nyata dan dapat mendorong pada perubahan hidup menjadi lebih positif pada kesehatan mental dan juga dalam kemampuan individu mengatasi stres.

Hasil penelitian ini menemukan dari kondisi ansietas yang dialami, partisipan melakukan tindakan untuk mengurangi dengan mengatasi kondisi ansietas atau kecemasan tersebut. Tindakan yang dilakukan partisipan untuk mengurangi dan mengatasi ansietas disebut sebagai strategi upaya pencegahan atau bisa disebut juga salah satu strategi koping, dimana bertujuan untuk untuk mengurangi atau mengendalikan perasaan tuntutan yang menguasai atau melebihi kemampuan seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang di peroleh dalam penelitian ini, maka dapat di simpulkan bahwa strategi pencegahan kecemasan perawat dalam penanganan pasien selama pandemi Covid-19 menghasilkan 5 tema utama yaitu : 1) kecemasan perawat 2) upaya perlindungan diri, 3) peran orang terdekat, 4) selalu berfikir positif dan melakukan kegiatan spiritual, 5) melakukan kegiatan yang menyenangkan dan melakukan aktivitas fisik. Didapatkan hasil bahwa responden

perawat yang bekerja di setiap ruangan, rata-rata memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang.

SARAN

Saran untuk rumah sakit, diharapkan untuk mengadakan pelatihan psikologis seperti pelatihan berpikir positif, dengan harapan kesehatan jiwa perawat lebih baik, sehingga bisa melaksanakan tugas kesehatan dengan optimal, serta saran untuk peneliti selanjutnya membangun hubungan (*rapport*) lebih baik dengan partisipan, agar pada saat wawancara dapat lebih terbuka selama proses pengumpulan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwati, I. G. A. D. S., Manangkot, M. V., & Yanti, N. L. P. E. (2020). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(April), 47–54.
- Arsy, H. (2015). Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9–39.
- Antara. (2020). Psikolog bagikan cara beri dukungan sosial saat pandemi COVID-19. <https://www.antaranews.com/berita/1455688/psikolog-bagikan-cara-beri-dukungsosial-saat-pandemi-covid-19>.
- Afin, A. B. M., & NRH, F. (2016). Perjalanan hidup bertasawuf (studi kualitatif dengan Interpretative Phenomenological Analysis pada pelaku tasawuf). *Jurnal Empati*, 5(2), 362-266.
- Astin, A., & Paembonan, A. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Perawat dalam Penanganan Pasien Covid-19 di Rumah Sakit Siloam Makassar.

- Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 31–35.
<https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.60>.
- Arifiyanto., Aini D. N & Kustriyani M. (2019). Gambaran Perawat Dalam Pencegahan Infeksi Nosokomial Di Rsud Dr H Soewondo Kendal. Seminar Nasional Widya Husada 1 “Strategi dan Peran SDM Kesehatan dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan di Era Revolusi Industri 4.0”. ISBN 978-602-60315-8-7.
- Anwar Daud, Aminuddin Syam., A.Arsunan Arsin, S.S.H. (2020). Penanganan coronavirus (COVID-19) (A.G.&T. Goysen (ed); 1st ed.). Goysen Publisihing.
- Basith, A., & Santi, D. E. (2017). *Hubungan antara berpikir positif dan resiliensi dengan stres pada petugas kesehatan dalam menghadapi virus corona (covid 19)*.
- Banda I. (2015). Hubungan Perilaku Perawat Dengan Kepatuhan Menggunakan Alat Pelindung Diri (Apd) Sesuai Standard Operating Procedure (SOP) Di Ruang Rawat Inap Blud Rumah Sakit Konawe Tahun 2015. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo Kendari 2015.
- Creswell, J. W. (2013). John W. Creswell-Research Design_ Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches-SAGE Publications (2013).pdf.
- Chiang, Y. M., & Chang, Y. (2017). Anxiety, depression, and intention to leave among nurses in different medical units: Implications for healthcare management/nursing practice. *Health Policy*, 108(2–3), 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2012.08.027>
- Dugan, S. A. (2016). Association between Physical Activity and Depressive Symptoms: Midlife Women in SWAN. *Medicine and Science in Sports and Exercise.*, 47(2), 335–342.<https://doi.org/10.1249/MSS.000000000000407>.
- Fehr, Anthony R, and Stanley Perlman. (2019). “Chapter 1 Coronaviruses : An Overview of Their Replication and Pathogenesis.” 1282 (1).
- Ganesan, Talwar, Fauzan, N., & Y.B., O. (2018). A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2), 37–47. <https://doi.org/10.33736/jcshd.787.2018>.
- Huang, Chaolin et al. (2020). “Articles Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan , China.” : 497–506.
- Handayani, Rina Tri et al. (2020). “Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3): 353–60.
- Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Helen M. A. (2018). Studi Fenomenologi : Pengalaman Perawat Menerapkan Perilaku Aman Bekerja Dalam Penggunaan Alat Pelindung Diri Di Ruang Isolasi Rawat Inap Siloam Sriwijaya Palembang. Bachelor thesis, Universitas Pelita Harapan.
- Hacimusalar, Y., Kahve, A. C., Yasar, A. B., & Aydin, M. S. (2020). Anxiety and hopelessness levels in COVID-19 pandemic: A comparative study of healthcare professionals and other community sample in Turkey. *Journal of Psychiatric Research*, 129(August), 181–

188. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.024>
- Iasc. (2020). Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid. *Iasc, Feb*, 1–20. www.who.int.
- Isnawati., Dian & Rendi S. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Vol. 1, Februari 2013, Hal. 1-6. Departemen Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Iswar, M. F. (2016). Seminar dan Workshop Nasional Keperawatan “Implikasi Perawatan Paliatif pada Bidang Kesehatan.” *Pengaruh Spiritual Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan, Setres Dan Depresi Keluarga Pasien Yang DIRawat Di Ruang Icu*, 218–222.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 107–127. <https://doi.org/10.20885/intervensipikologi.vol9.iss1.art8>
- Mudji Rahardjo (2011) Analisis pengaruh dukungan social keluarga terhadap burnout pada perawat kesehatan di rumah sakit jiwa. http://eprints.undip.ac.id/29408/1/Jurnal_NUUFERULLA.pdf.
- Nurul Azzahrah, M. J. A. (2020). *Coping Strategies And Its Influence On The Reduction Of Psychological Effects Experienced By Nurses In Handling Covid-19 Cases*. February, 348–358.
- Polit., Denise F., Beck., & T. C. I. (2012). *Nursing research : Generating and assesing evidence for nursing practice (8th edition)*. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Ricca Andalasari, A. B. B. (2018). Kebiasaan Terhadap, Olahragaberpengaruh Poltekkes, Tingkat Stress Mahasiswa III, Kemenkes Jakarta. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5 Nomor 2, 179-191.
- Rosyanti, Lilin, and Indriono Hadi. (2020). “HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Dampak Psikologis Dalam Memberikan Perawatan Dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 Pada Tenaga Profesional Kesehatan 1.” 12.
- Sharon-David, H., & Tenenbaum, G. (2017). The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping with Stress: Research Synthesis. *Studies in Sport Humanities*, 22(December), 19–29. <https://doi.org/10.5604/01.3001.001.2.6520>
- Setiawan, H., Munawwarah, M., Wibowo, E., & Covid-, W. H. O. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19*. 3(21), 1–10.
- Sawitri, A. R., & Widiasavitri, P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>
- Setyawan, M. F. (2013). *Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Umur di Atas 60 Tahun di Dusun Tanggulangin, Pandean, Ngablak, Magelang, Jawa Tengah*.
- Sakina, Elsa. (2016). *Berpikir Positif Berpikir Benar*. eBook dari <http://inspirasimotivasi.blogspot.com/> Diakses pada 14 Agustus 2021.
- Tang, Ling hua et al. (2020). “Avoiding Health Worker Infection and

Containing the Coronavirus Disease
 2019 Pandemic: Perspectives from
 the Frontline in Wuhan.”
International Journal of
Surgery 79 (April) :
 120–24.

<https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.05.060>

Utaminingtias, W., Ishartono, I., &
 Hidayat, E. N. (2015). Coping Stres
 Karyawan Dalam Menghadapi Stres
 Kerja. *Share : Social Work Journal*,
 5(1), 190–200.
<https://doi.org/10.24198/share.v5i1.13123>

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental
 Tenaga Kesehatan: Mengelola
 Kecemasan Di Tengah Pandemi
 Covid-19. *Jurnal Kependudukan*
Indonesia, 2902, 69.
<https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>

Yuan, Fu, Zhang, and Zhang Liu. (2020).
 “„Psychological Symptoms among
 Frontline Healthcare Workers
 during COVID-19 Outbreak in
 Wuhan“,” *General Hospital*
Psychiatry. (January): 19–21.

Zhou Wang, Wang Qiang& Hu Ke.
 (2020). “A Handbook of 2019-
 NCoV Pneumonia Control
 AndPrevention.” In *According*
ToHubei Science and Technology
Press.

Zhang, J. Huipeng, Haiping, Shining,
 Qifeng, Tingyun and Baoguo (2020)
 „The differential psychological
 distress of populations affected by
 the COVID-19 pandemic“, *Brain*,
Behavior, and Immunity. DOI:
[10.1016/j.bbi.2020.04.031](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031)