Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
MEMBANGUN NEGERI
Vol. 5 No. 1 April 2021

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

UPAYA MENGATASI KECEMASAN MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Sri Endriyani[1], Hanna Derita Lasmaria Damanik[1], Marta Pastari[1]

[1]Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Palembang, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang

e-mail: yani@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Pandemi covid-19 telah menimbulkan dampak yang luas bagi seluruh masyarakat.Meningkatnya angka kejadian masyarakat terpapar dan terkonfirmasi corona virus membuat semua orang merasakan kesemasan, takut, khawatir dan stress. Kondisi ini dapat menurunkan kesehatan secara fisik, psikososial dan mental. Berbagai upaya telah dilakukan guna menjaga kesehatan di kalangan masyarakat. Kecemasan yang dirasakan akan dapat teratasi bia ada upaya yang dilakukan secara optimal dan efektif. Kegiatan mengatasi kecemasan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang covid-19 dan latihan nafas dalam serta relaksasi otot progresif. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring, yaitu dengan kegiatan *zoomeeting* dan *live youtube*.

Kata Kunci: Kecemasan, Covid-19, Relaksasi, Sehat

A. Pendahuluan

Situasi pandemi covid-19 telah membuat perubahan besar dalam kehidupan saat ini. Dampakyang timbul meliputi berbagai aspek di kehidupan, khususnya dari segi kesehatan dengan adanya peningkatan jumlah kasus positif covid-19 dan jumlah kasus meninggal dunia. Hal ini telah menimbulkan rasa khawatir dan kecemasan di kalangan masyarakat. Banyaknya informasi penyebaran virus dan jumlah pasien positif dan yang meninggal dunia menyebabkan tingkat kecemasan masyarakat bertambah (Aufar & Raharjo, 2020). Menurut Hulu & Pardede (2016), kecemasan merupakan respon psikologis dan fisiologis individu terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam.

Hasil survey studi psikososial masyarakat Indonesia di masa pandemi covid-19, yang melibatkan 8.031 responden yang berasal dari 34 provinsi yang ada di Indonesia menunjukkan hasil bahwa lebih dari 50% responden mengalami kecemasan, dengan kategori cemas dan sangat cemas (Putri & Septiawan, 2020). Pandemi covid-19 tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, namun juga mempengaruhi kesehatan jiwa masyarakat.

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

Dalam sebuah survei yang dilakukan *Asosiasi Psikiatri Amerika* (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika serikat, diketahui bahwa 48 % responden merasa cemas akan tertular virus corona. Sekitar 40 % mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat covid-19 dan 62 % persen mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Sebanyak 36% responen menyampaikan bahwa pandemik covid-19 juga mempengaruhi kesehatan mental mereka dan 59% responden mengatakan bahwa situasi ini memberikan pengauh yang cukup berat bagi kehidupan mereka (Anna, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Zulva (2020), respon masyarakat dalam menyikapi pandemik adalah mereka merasakan ketegangan, kecemasan, dan kepanikan serta gejala psikosomatis lainnya. Gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi ini juga dapat menyebabkan stres berlebihan yang dapat menganggu fungsi sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari bahkan akan menghambat produktif masyarakat. Oleh karena itulah diperlukan suatu teknik atau metode untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada masyarakat (Putri & Septiawan, 2020).

Manajemen kecemasan merupakan sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu namun bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan menguranginya agar tidak menimbulkan hambatan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kecemasan juga dapat dijadikan motivasi seseorang untuk menjadi lebih baik dan positif. Menurut Hayat (2014) mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan teknik relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Relaksasi adalah kegiatan pelemasan otot untuk mengurangi ketegangan pada tubuh (Aufar & Raharjo, 2020). Dengan melakukan relaksasi otot progresif, dapat memberikan ketenangan otot tubuh yang tegang karena kecemasan sehingga membuat emosi menjadi lebih stabil (PH, Daulima, & Mustikasari, 2018). Penelitian ini didukung juga oleh penelitian (Lestari & Yuswiyanti (2015) menunjukan bahwa teknik relaksasi otot progresif mempu menurunkan kecemasan dan stress pasien.Relaksasi otot progresif dapat membantu seseorang mengendalikan kondisi emosional dan psikologis.Dan telah terbukti efektif untuk mengendalikan kecemasan, stress, hingga depresi yang muncul pada individu (Mutawalli, dkk, 2020).

B. Masalah

Pandemik covid-19 memberikan dampak psikososial terhadap masyarakat. Mereka mengalami kecmasan, takut, gelisah dan khawatir terhadap dampak yang ditimbulkan.

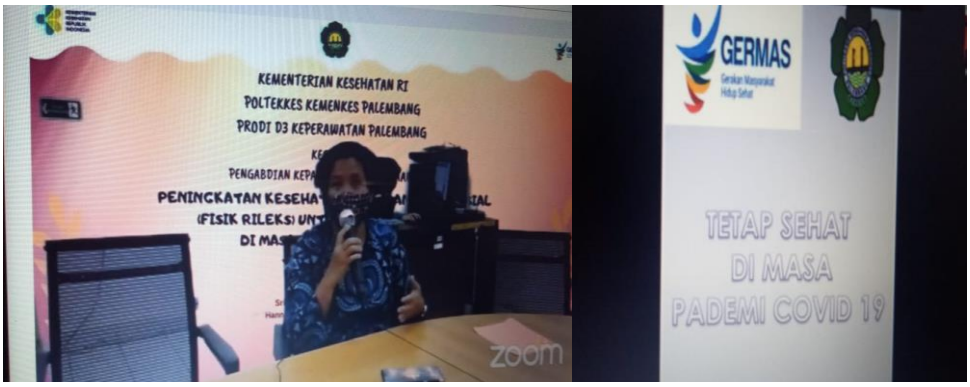
ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

Masyarakat merasa takut tertular, khawatir bila terjadi sesuatu yang buruk pada diri merasa dan orang-orang yang mereka cintai. Adapun rumusan masalah yang dialami masyarakat selama masa pandemic covid 19 adalah bagaimana upaya meningkatkan kesehatan jiwa dan psikososial masyarkat di masa pandemi covid-19.

C. Metode Pelaksanaan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah mahasiswa program studi Diploma Tiga Keperawatan Palembang dan keluarga yang berjumlah 149 orang. Kegiatan dilaksanakan dengan penyampaian materi melalui zoominar dan *live streaming youtube*. Kegiatan dilaksanakan hari jum'at tanggal 17 Juli 2020 bertempat di Prodi Diploma Tiga Keperawatan Palembang . Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tiga metode.

1. Metode pertama adalah dengan memberikan penyuluhan dengan materi "Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19" dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.



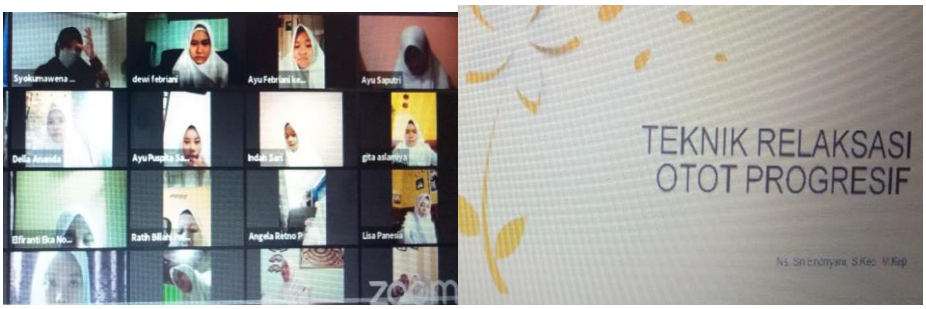
Gambar 1. Penyuluhan Dengan Materi Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19

2. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang kedua adalah dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan mengenai "Latihan Nafas Dalam" dalam mengatasi kecemasan di masa 174anya174ic covid-19. Memberikan waktu untuk mahasiswa dan keluarganya mempraktekkan kembali kegiatan yang telah diajarkan dan dilanjutkan dengan membuka sesi 174anya jawab.

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

Gambar 2. Penyuluhan dan Pelatihan Mengenai Latihan Nafas Dalam

3. Metode ketiga dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan mengenai "Latihan Otot Progresif" dalam mengatasi kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 dengan emberikan waktu untuk mahasiswa dan keluarganya mempraktekkan kembali kegiatan yang telah diajarkan membuka sesi tanya jawab.



Gambar 3. Penyuluhan dan Pelatihan Mengenai Latihan Otot Progresif

D. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan secara zoominar di prodi diploma keperawatan Palembang diikuti oleh 149 peserta dengan karakteristik jenis kelamin laki-laki 19 orang sebanyak 12,8% dan perempuan berjumlah 130 orang sebesar 87,2 %. Peserta sebagian besar berpendidikan diploma 3 yaitu 78 orang (52,3%), berpendidikan kurang atau sama dengan SMA yaitu 60 orang (40,3%) dan peserta yang berpendidikan strata 1 yitu 10 orang (6,7%) dan berpendidikan strata 2 yaitu 1 orang (0,7%). Peserta yang telah diukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah latihan nafas dalam serta Latihan Otot Progresif diketahui tidak ada yang mengalami depresi,cemas dan stres.

1. Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Meningkatnya jumlah kasus covid-19 saat ini, membuat semua pihak harus mengupayakan berbagai tindakan preventif, baik yang dilakukan pemerintah ataupun masyarakat.Hal ini merupakan langkah penting untuk meminimalisir dampak pandemi Covid

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

19. Upaya *preventif* yang dilakukan adalah dengan menghindari paparan virus berpedoman pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Yanti dkk, 2020).Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berkaitan erat dengan pencegahan penyebaran covid-19 (Kemenkes, 2016). Kegiatan ini akan tercapai kembali secara maksimal dengan memberikan pendidikan kesehatan dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan covid 19. Pengetahuan adalah salah satu hal yang penting diperhatikan dalam rangka penanganan kasus covid-19.Pengetahuan masyarakat khususnya dalam mencegah penyebaran virus SARS-CoV-2 sangat berguna dalam menekan penularan virus tersebut (Law, Leung, & Xu, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang menjaga kesehatan masyarakat di masa pandemi covid 19, yang dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang menjaga kesehatan di tengah wabah pandemic covid 19. Untuk mencapai tujuan ini, langkah-langkah utama yang harus dilakukan oleh masyarakat adalah menggunakan masker, menutup mulut dan hidung saat bersin ataupun batuk; mencuci tangan secara teratur dengan sabun atau desinfeksi dengan pembersih tangan yang mengandung alcohol minimal 60%, menghindari kontak dengan orang yang terinfeksi, menjaga jarak dan menahan diri dari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak dicuci (Yanti dkk, 2020).

Dalam masa pandemi penggunakaan masker sangat penting diperhatikan.Saat ini, menggunakan masker disarankan bagi orang yang bepergian untuk mengantisipasi penularan virus Corona. Virus ini terdapat pada percikan air liur orang yang sakit ketika ia bersin, batuk, atau bahkan saat berbicara. Penularan terjadi ketika percikan air liur terhirup orang lain yang ada di sekitar. Hal ini sesuai dengan penelitian Zamahsyahri (2013) menyatakan bahwa tindakan pemakaian masker mempunyai hubungan yang signifikan dengan gangguan fungsi paru.Seperti halnya dengan penyakit covid-19 yang menyerang paru-paru, masker pun juga memiliki fungsi untuk mencegah penularan penyakit tersebut.

World Health Organization (2020), menjelaskan bahwa virus corona dapat menyebar dari percikan kecil dari hidung atau mulut orang yang terinfeksi virus tersebut. Virus ini juga dapat menyebar melalui benda-benda yang di sentuh oleh orang yang terinfeksi virus corona. Maka dari itu, kita dianjurkan untuk selalu menggunakan masker untuk mencegah mulut dan hidung dari percikan penderita dan selalu mencuci tangan agar virus tidak menempel di tubuh kita (WHO,2020). Beberapa cara mencegah risiko terinfeksi

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

covid-19, yaitu dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau gunakan cairan pembersih tangan (Antari, 2020).

Aktifitas yang harus dilakukan berikutnya adalah mencuci tangan Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan juga perlu dilakukan.Salah satu langkah untuk mencegah penyebaran virus Corona adalah dengan cuci tangan sebelum makan maupun melakukan aktivitas apapun menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik dengan sabun maupun cairan pencuci tangan yang mengandung alkohol sebesar 60%.Setelah melakukan aktivitas di luar rumah sangat penting karena dengan mencuci tangan setelah melakukan aktvitas juga dapat mengurangi penularan bakteri atau virus yang didapatkan dari luar rumah (Karuniawati & Putrianti, 2020).

Aktifitas selanjutnya adalah menerapkan psysical distancing dan social distancing. WHO menyatakan untuk mencegah penularan Covid 19 salah satunya adalah dengan menjaga jarak dengan orang lain sejauh 1 sampai 3 meter, terlebih jika ada orang yang batuk dan bersin. WHO menyatakan untuk mencegah penularan Covid 19 salah satunya adalah dengan menjaga jarak dengan orang lain sejauh 1 sampai 3 meter, terlebih jika ada orang yang batuk dan bersin (Karuniawati & Putrianti, 2020). yaitu: makan akan buah dan sayuran serta minum 8 gelas air setiap hari. Menurut Grehensom,(2020) seseorang yang memiliki pola makan yang baik, bergizi dan bervariasi serta lengkap dengan sayur dan buah akan memiliki memiliki tubuh yang lebih sehat dengan sistem imun tubuh yang lebih kuat, dan memiliki risiko rendah terserang penyakit di masa pandemic covid 19. Kebutuhan cairan tubuh seseorang idealnya adalah sebanyak 2 liter atau 8 gelas air putih. Semakin terpenuhi kebutuhan cairan tubuh seseorang tentu akan semakin baik metabolisme dalam dirinya. Pada masa pandemi virus Covid19 saat ini, tentu setiap orang hendaknya dapat mencukupi kebutuhan cairan tubuhnya minimal 2 liter per hari agar tidak dehidrasi (Grehensom, 2020).

Aktifitas berikutnya adalah melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin.Salah satu upaya pencegahan penularan virus covid 19 adalah dengan meningktakan kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh adalah dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik setiap hari.Aktivitas fisik tersebut bisa dilakukan di dalam atau di luar rumah (Karuniawati & Putrianti, 2020). Menurut Winarto, 2020 olahraga yang dilakukan di masa pandemic hendaknya dilakukan sesuai kemampuan dan tidak dipaksakan dengan durasi olahraga sekitar 30-45 menit.

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

Salam tanpa kontak, menjaga kontak langsung dengan orang lain. Berjabat tangan merupakan salah satu budaya yang dilakuka di masyarakat Indonesia Ini tentu menjadi sebuah tindakan yang sangat baik dalam upaya pencegahan penularan virus Covid 19 (Karuniawati & Putrianti, 2020). Beberapa hal lain yang dapat dilakukan amasyrakat dalam menjaga kesehatan di tengah pandemic covid 19 adalah istirahat yang cukup, Pantau suhu tubuh, Pola pikir yang positif, Menjaga hubungan baik, Batasi pertemuan dan perrjalanan yang tidak penting dan Gunakan sumber terpercaya untuk mengetahui informasi tentang covid 19.

2. Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19

Timbul perasaan cemas di masa pandemik covid 19, yang merupakan kekhawatiran terhadap masa mendatang, dan biasanya disertai dengan gejala fisik seperti gugup, tegang, berusaha menghindar, berdebar-debar, dan berkeringat atas ancaman tertular covid-19 ataupun resiko kegagalan usaha serta kerugian secara moril dan materiil di masa pandemi covid-19 (Putri & Septiawan, 2020). Kecemasan biasanya terjadi pada situasi yang tidak dapat dikendalikan individu seperti resiko tertular covid-19 sehingga seseorang akan berusaha sebaik mungkin untuk hal-hal yang dapat dikendalikannya agar meminimalisir kerugian (Vibriyanti, 2020). Untuk itu mereka dapat mencari informasi pencegahan tertular Covid-19, membatasi interaksi dengan orang lain, serta membatasi aktivitas rumah.

Kecemasan yang dialami masyarakat saat ini dapat diatasi dengan melakukan beberapa tehik relaksasi (Hidayat & Eka Putri, 2015). Tehnik relaksasi yang juga efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Energi dapat dihasilkan ketika kita melakukan relaksasi nafas dalam karena pada saat kita menghembuskan nafas, kita mengeluarkan zat karbon dioksida sebagai kotoran hasil pembakaran dan ketika kita menghirup kembali, oksigen yang diperlukan tubuh untuk membersihkan darah masuk (Resti, 2014). Indikasi dilakukannya teknik relaksasi otot progresif adalah pada seseorang yang mengalami insomnia, sering stres, mengalami kecemasan dan mengalami depresi (Herodes, 2010, dalam Arsy & Listyarini, 2021)

Aktivitas relaksasi terpusat pada pengaturan nafas dan pemberian sugesti bahwa keadaan segera membaik dan pandemi covid-19 akan segera berakhir (Aufar & Raharjo, 2020). Efek relaksasi nafas dalam membuat responden merasa rileks dan tenang. Relaksasi nafas adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata.Teknik relaksasi meliputi berbagai metode perlambatan bawah tubuh dan pikiran (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Relaksasi merupakan keadaan dimana tubuh dan pikiran merasa nyaman, tenang, rileks, terkontrol, dan jauh dari ketegangan (Audah & Faiza, 2011).

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas yang mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Proses kegiatan relaksasi ini berpegang kuat pada pengaturan pernapasan serta sugesti agar dapat merasakan ketenangan dan menghilangkan kecemasan. Agar klien merasakan rileks di seluruh tubuhnya dari ujung kepala hingga ujung kaki, aktivitas relaksasi ini dilakukan dengan memberikan sugesti kepada klien.Selain itu, klien juga dituntun untuk dapat mengistirahatkan pikirannya dan merasakan kenyamanan, damai, bahagia atau perasaan positif lainnya pada dirinya (Budi, 2010).

Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terapi relaksasi progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stress (Arisjulyanto, 2017) Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan stres,otot-otot yang tegang dan keadaan sulit tidur (Sudiarto, 2011). Menurut Styoadi (2011), Beberapa manfaat teknik ini di antaranya untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, membangun emosi positif dari emosi negatif.
Pemberian terapi otot progresif yang bertujuan untuk merelaksasikan otot-otot yang menegang, memberikan kenyamanan dan menurunkan stress dirasa dapat diberikan kepada masyarakat yang mengalami insomnia (Arsy & Listyarini, 2021.

Selain itu, relaksasi otot progresif juga dapat mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif. Keempat permasalahan tersebut dapat menjadi suatu rangkaian bentuk gangguan psikologis bila tidak diatasi (Foreman et all, 2011). Pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada pasien akan menurunkan ketegangan sehingga mencapai keadaan rileks, dapat memusatkan perhatian pada teknik pernafasan, dan mengencangkan serta mengendurkan kumpulan otot secara bergantian sehingga dapat merasakan perbedaan antara relaksasi dan ketegangan (Ghofur & Purwoko, 2012; dalam Hidayat & Eka Putri 2015). Dengan melakukan relaksasi otot progresif, dapat menenangkan ketegangan otot

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

tubuh akibat gejala kecemasan sehingga kondisi emosi akan lebih tenang (PH, Daulima, & Mustikasari, 2018).

Wilk dan Turkoski (2012) menyatakan bahwa latihan relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres, tekanan darah, dan denyut jantung pada pasien rehabilitasi jantung.Lestari & Yuswiyanti (2015) menyatakan relaksasi otot progresif sangat efektiv dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stress pasien. Penelitian yang dilakukan oleh Arisjulyanto (2017) menunjukan teknik relaksasi otot progresive merupakan terapi alternatif yang mudah dan mampu menurunkan stress dan tekanan darah tinggi. Penelitian ini didukung juga oleh penelitian (Lestari & Yuswiyanti (2015) menunjukan bahwa teknik relaksasi otot progresif mempu menurunkan kecemasan dan stress pasien, sehinggi teknik relaksasi ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakkan dalam menangani masalah stress dimasa pandemic covid-19. Penelitian Ilmi, Dewi, & Rasni (2017) menyatakan bahwa teknik relaksasi mampu menurunkan stress pasien. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada masyarakat setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif (Matuwalli, dkk 2020).

E. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarat yang dilakaukan sebagai upaya dan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial bagi masyarakat di masa pandemi covid-19 telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menghadapi dan menjalani kehidupan di masa pandemi covid-19. Kegiatan ini meningkatkan kemampuan masyarakat untuk dapat mengatasi kecemasan yang terjadi pada masa pandemic covid-19 dengan menggunakan tehnik relaksasi. Tehnik relaksasi yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami adalah dengan melakukan latihan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif.

Melalui latihan relaksasi secara rutin akan dapat memberikan ketenangan pada masyarakat agar dapat menjalani kehidupan baru akibat situasi pandemik covid-19 saat ini dengan lebih rileks sehingga mampu menghadapi segala kemungkinan yang ada. Kondisi ini akan semakin baik dengan kepatuhan terhadap berbagai aturan, pedoman dan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

DAFTAR PUSTAKA

Anna, L.K. (2020). *Tingkat Kecemasan Akibat Wabah Virus Corona Meningkat*, (https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/26/112749520/tingkat-kecemasan-akibat-wabah-viruscorona-meningkat diakses 18 februari 2021

Antari, N.P.U., (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar Selama Pandemi covid-19.Jurnal Ilmiah Medicamento Vol 6(2),94-99 *Jurnal Ilmiah Medicamento* Vol.6 No.2 2020 ISSN-e: 2356-481494

Arisjulyanto, D. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Cakranegara Tahun 2016. *Berita Kedokteran Masyarakat,* 33(11)

Arsy, G. D., Listyarini, A. D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus* P-ISSN 2614-3593 E-ISSN 2614-3607 Vol. 4, No. 1, Januari 2021 http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id

Audah, Faiza. (2011). *Dahsyatnya Teknik Pernafasan*. Yogyakarta: Interprebook.

Aufar, A.F., Raharjo, S.T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai *Coping Stress* di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* Vol. 2 No. 2, ISSN 2656-1786.

Budi, P. P. (2010). *Cara Cepat Menguasai Hypnohealing*. Yogyakarta: Leutika.

Ghofur, A & Purwoko, E (2007), Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Tehadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala 1 di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikilan Kali Jambe Sragen. *Jurnal Kesehatan Surya Medika*: Yogyakarta, 2007.

Grehensom, G. (2020). *Tips Menjaga Tubuh Tetap Sehat di Tengah Pandemi Corona* https://ugm.ac.id/id/berita/19212-tips-menjaga-tubuh-tetap-sehat-di-tengah-pandemi-corona

Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah*: *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52–63. https://doi.org/10.18592/ khazanah.v12i1.301

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).

Karuniawati, B., Putrianti, B. (2020) Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada (JKKH)*, Vol. 8 (2)

Kemenkes RI. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).* Diakses pada tanggal 25 Mei 2020. http://promkes.kemkes.go.id/phbs.

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

Kemenkes RI. (2020). *Tanya Jawab Coronavirus Disease (Covid-19).* Diakses pada tanggal 25 Mei 2020.https://covid19.kemkes.go.id.

Law, S., Leung, A. W., & Xu, C. (2020). Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): From causes to preventions in Hong Kong. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 156–163. https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.05 9.

Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma Rsud Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.

Livina, P., H, Daulima., Mustikasari. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *21*(1), 51-59. doi:https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362

Mutawalli, L., Setiawan, S., Saimi. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Tengah *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* Vol. 4. No. 3 Juli 2020 p-ISSN: 2598-9944 e-ISSN: 2656-6753 http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index.

Putri, A, P.K., Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Academica Journal of Multidisciplinary Studies* Vol. 4 No. 2, July - December 2020.

Resti, I.B., 2014, Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Volume 2, No. 1, Januari 2014, hlm: 1-20

Styoadi., Kushariyadi.(2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika

Sudiarto. (2011). Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klempok Banjarnegara.

Vibriyanti, D. 2020. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Kependudukan Indonesia* Edisi Khusus Demografi dan Covid-19, Juli 2020.

Winarto, Y. (2020). *Sehat di Masa Pandemi Corona (Covid-19)* https://kesehatan.kontan.co.id/news/sehat-di-masa-pandemi-corona-covid-19-ini-tiga-kunci?page=all

World Health Organization. (2020). *Coronavirus (Covid-19).* Diakses pada tanggal 25 Maret 2021.https://covid19.who.int/.

ISSN: 2548-8406 (print)
ISSN: 2684-8481 (online)

Yanti, P.E.D., Nugraha, D.P., Wisnawa, D.A., Agustina, P.D., Daiatari, P.A. (2020). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 dan Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 8 No 3, Agustus 2020, Hal 485 - 490 p-ISSN2338-2090 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah e-ISSN 2655-8106