

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang**

Situasi pandemi Covid-19 telah membuat perubahan besar dalam kehidupan saat ini. Dampak yang 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. Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ildil, 2016). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang

nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010).

Hasil Riset masyarakat yang tersebar di 8 kepulauan di Indonesia dengan menggunakan snowball sampling. Mereka menanggapi kuesioner DASS-42, sebanyak 644 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan sekitar 65.8% responden tenaga kesehatan di Indonesia mengalami kecemasan akibat wabah covid 19, sebanyak 3.3% mengalami kecemasan sangat berat dan 33.1% mengalami kecemasan ringan. Sedangkan yang mengalami stress akibat wabah covid 19 sebesar 55%, tingkat stress sangat berat 0.8% dan stress ringan 34.5%. Tenaga kesehatan yang mengalami depresi sebesar 23.5%. tingkat depresi sangat 0.5% dan depresi ringan 11.2%.

Berdasarkan hasil wawancara pada Masyarakat Pada 29 September 2021 data masyarakat yang mengalami kecemasan di Rt 10 Desa Sendangbiru terdapat 8% atau sekitar 6 orang yang mengalami kecemasan dari 10 orang penduduk desa sendangbiru. Dari 10 orang yang mengalami kecemasan berat hanya 6 orang sedangkan yang mengalami kecemasan ringan 4 orang. Penduduk lainya hanya mengetahui dan menerapkan pola sehat hidup bersih dan mematuhi protokol kesehatan covid-19. Pola kehidupan masyarakat yang sering mengabaikan cuci tangan tidak menerapkan kehidupan sehat dan bersih merupakan dampak dari besarnya covid-19. kecemasan yang di alami masyarakat seperti takut meninggal dan takut tidak bisa bekerja untuk menghidupi keluarganya.

Kebiasaan masyarakat yang telah di uraikan tersebut di curigai dapat menjadi penyebab kecemasan.

Kecemasan yang dialami masyarakat saat ini dapat diatasi dengan melakukan beberapa tehnik 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).

Solusi untuk kecemasan menghindari kecemasan dimasa pandemi yaitu berfikir positif, membuat jadwal kegiatan rutin harian, menjalani kegiatan rutin harian, diet berita, olahraga, konsumsi makanan sehat, melakukan kegiatan favorit, tetap terhubung dengan teman dan kerabat, hindari membuat keputusan saat stess (Noiscelly, 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 pelepasan 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) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu 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).

Berdasarkan uraian diatas maka perlu di lakukan penelitian tentang bagaimana gambaran kecemasan warga tentang covid-19 di RT 10 desa sendangbiru kecamatan sumbermanjing wetan Kabupaten Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian yaitu : Bagaimana gambaran kecemasan warga RT 10 desa sendangbiru kecamatan sumbermanjingwetan kabupaten Malang ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran dan tingkat kecemasan warag RT 10 desa sendangbiru kecamatan sumbermanjingwetan kabupaten Malang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan informasi tentang tingkatan kecemasan dan cara mengatasi kecemasan di desa Sendangbiru Kecamatan Sumbermanjingwetan kabupaten Malang.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi tempat peneliti**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi warga agar dapat mengatasi kecemasan dari wabah covid-19 dan menerapkan pola hidup sehat dan bersih.

##### **2. Bagi pendidikan keperawatan**

Untuk memperbanyak dan memperluas pengetahuan tentang kecemasan covid-19.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Di harapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan tentang kecemasan covid-19

##### **4. Bagi Responden**

Hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan dan cara mengatasi kecemasan covid-19 dan cara pola hidup sehat dan bersih.