

Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas

Resti Rahmadika Akbar*¹, Mutiara Anissa², Insil Pendri Hariyani³, Rhandyka Rafli⁴

^{1,2,3,4} Universitas Baiturrahmah, Padang

^{1,2,3,4}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang

e-mail: restirahmadikaakbar@gmail.com, mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id, insilpendrihariyani@fk.unbrah.ac.id, rhandykarafli@fk.unbrah.ac.id

Abstract

In the last two years, society has been faced with a pandemic, which is related to various aspects of life. Mental health, especially anxiety, stress, and even depression can be felt by the community. The purpose of this activity is people can recognize the symptoms of anxiety. The target is the community in Andalas Health Center. The activity starts from preparation of leaflets, then the activities starts with education to respondents, then their understanding is assessed by questionnaires. The number of respondents was 82 people. Respondents' understanding of the statement of the most psychological symptoms were anxiety 63.4%, the most physical symptoms were insomnia 47.6%, and 19 people (23.2) stated that anxiety affects the mind, body, and behavior. Education about symptoms of anxiety, it is hoped that the public will be aware of and be able to determine when to ask for help.

Keywords: education; community; anxiety symptoms

Abstrak

Dua tahun terakhir masyarakat dihadapi dengan permasalahan global yaitu pandemi, yang berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan. Kehidupan sehari-hari dan pekerjaan terpengaruh oleh keadaan tersebut. Kesehatan mental terutama cemas, stress bahkan depresi dapat dirasakan oleh masyarakat. Tujuan edukasi diharapkan masyarakat mengenali gejalanya dan dapat menentukan kapan harus meminta pertolongan. Sasaran pengabdian ini adalah masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Kegiatan dimulai dari persiapan berupa menyiapkan bahan edukasi berupa leaflet, kemudian pelaksanaan kegiatan dimulai dari edukasi kepada responden, kemudian responden diberikan kuisioner dan dinilai pemahamannya. Jumlah responden sebanyak 82 orang. Hasil pemahaman responden pada pernyataan gejala psikologi terbanyak yaitu gelisah 63.4%, gejala fisik terbanyak berupa susah tidur sebanyak 47.6%, dan 19 orang (23.2) menyatakan kecemasan mempengaruhi pikiran, fisik dan perilaku. Dengan memberikan edukasi mengenai gejala cemas, diharapkan masyarakat menyadari dan dapat menentukan kapan harus meminta pertolongan dan manajemen diri agar fungsi dari kehidupan sehari-hari tidak terganggu.

Kata kunci: edukasi; masyarakat; gejala cemas

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan keadaan perasaan rasa gelisah, kekhawatiran, ketegangan, keraguan, rasa tidak aman, dan rasa takut dari keadaan yang di persepsikan sebagai ancaman yang tidak diketahui sumber aktual. Tanda somatik tersebut yang menyebabkan terjadinya hiperaktifitas dari sistem syaraf otonom. Cemas adalah suatu persoalan di bidang kesehatan jiwa. Kecemasan disebabkan kekhawatiran yang tidak pasti dikarenakan rasa takut dan tidak adanya kemampuan. Gejala khusus yang disebabkan oleh keadaan emosi di atas tidak ada. Cemas mempunyai aspek sehat dan aspek membahayakan. Timbulnya aspek tersebut bergantung pada tingkat dan lamanya waktu terjadinya kecemasan yang dialami, serta usaha individu melakukan koping terhadap cemas.(Annisa & Ifdil, 2016; Rusman, Umar, & Majid, 2021)

Kecemasan muncul dipengaruhi oleh banyak hal. Kecemasan dapat terjadi pada individu karena adanya masalah dari dalam diri individu serta diperkuat dengan adanya ketidakcocokan antara kemauan akan sesuatu yang diharapkan dengan kenyataan yang dialami. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu: 1) keyakinan diri, kecemasan berbanding terbalik dengan kepercayaan diri, makin percaya diri seseorang makin berkurang kecemasannya, 2) dukungan sosial, seperti akses informasi, bantuan, materi yang diperoleh dari hubungan sosial yang menjadikan individu tersebut merasa diperhatikan, dicintai dan dihargai. Bentuk dukungan tersebut mengurangi rasa kecemasan, 3) *Modeling*, dipengaruhi oleh perilaku orang lain yang dianggap bisa ditiru. Faktor ini bisa mengubah perilaku seseorang. Bila individu tersebut

melihat suatu perilaku kecemasan dalam menghadapi suatu masalah, maka individu yang memperhatikan perilaku tersebut cenderung mengalami hal yang sama, begitu juga sebaliknya.(Annisa & Ifdil, 2016; Fadli, Safruddin, Ahmad, Sumbara, & Baharuddin, 2020; Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020)

Gejala pada gangguan cemas meliputi gejala somatik seperti nafas pendek, denyut jantung meningkat, insomnia, mual, gemetaran, pusing. Gejala otonomik yang muncul seperti nyeri kepala, berkeringat, kekakuan pada dada, jantung berdebar, dan gangguan gastrointestinal ringan. Manifestasi perifer dari kecemasan ditandai dengan adanya diare, pusing, melayang, keringat berlebihan, hiper refleksia, hipertensi, midriasis pupil, gelisah, pingsan, takikardi, rasa gatal pada anggota gerak, tremor, frekuensi urin. Gejala yang terdapat pada setiap individu saat cemas ditemukan bervariasi.(Kusuma & Izzah Nur, 2021)

Gejala cemas dari psikologi berupa gejala perilaku, seperti gelisah, menarik diri, bicara cepat, bicara tidak teratur, sikap menghinda; kognitif, seperti konsentrasi hilang, mudah lupa, gangguan perhatian, salah paham, bingung, kesadaran diri yang berlebihan, lapangan persepsi menurun, obyektifitas yang menurun, khawatir yang berlebihan, takut kecelakaan, takut mati; afektif, seperti tidak sabar, neurosis, gugup yang luar biasa, tegang, dan sangat gelisah.(Kusuma & Izzah Nur, 2021; Rusman et al., 2021)

Pandemi Covid-19 telah berlangsung lebih dari 2 tahun, hal ini menyebabkan keluhan bukan hanya dari aspek ekonomi, sosial tetapi juga dari segi mental. Perlu adaptasi yang cepat terhadap perubahan peraturan mengenai level pembatasan sosial. Pada proses ini tidak sedikit masyarakat yang mulai merasakan kelelahan dari keadaan ini, mudah merasakan cemas, bahkan merasakan gejalanya bukannya hanya fisik tetapi juga psikologis. Berdasarkan hasil penelitian mengenai cemas didapatkan lebih dari 50% masyarakat cemas terhadap keadaan umum, ekonomi, kehidupan beragama, dan kehidupan sosial. (Kusuma & Izzah Nur, 2021) Untuk mengatasi permasalahan ini diharapkan masyarakat dapat paham dan mengenali gejala cemas, tujuannya agar masyarakat dapat meminta pertolongan agar gejalanya tidak makin berat.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan edukasi dilaksanakan tahapan kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap perencanaan

Pada tahapan ini tim pengabdian menyiapkan bahan-bahan pendukung untuk kegiatan edukasi kepada masyarakat. Tim mengumpulkan bahan edukasi mengenai gejala cemas dan mendesain leaflet dan mencetaknya.



Gambar 1. Persiapan kegiatan

Pada kegiatan ini dilakukan pembagian tugas, yaitu tim edukasi dan tim evaluasi. Tim edukasi memberikan edukasi, kemudian membagi leaflet dan tim evaluasi mengumpulkan data berdasarkan pemahaman peserta

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan edukasi pada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2022, dimulai dari kegiatan edukasi,



Gambar 2. Kegiatan edukasi

Tim pengabdian melakukan edukasi pada kelompok masyarakat melalui media penyampaian secara langsung dan dilengkapi dengan leaflet.

c. Tahap Evaluasi



Gambar 3. Evaluasi pemahaman mengenai cemas

Pada tahap ini tim pengabdian menilai pemahaman peserta dengan menggunakan google form dengan link <https://forms.gle/Bhk8u7qe3jnuctU48>.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 8 Januari 2022. Kegiatan ini bersamaan dengan vaksinasi Covid-19 di Puskesmas Andalas. Kegiatan dimulai dengan edukasi pada pasien dan peserta vaksin mengenai gejala cemas. Kemudian responden diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai pemahaman gejala cemas. Responden menjawab melalui *google form* dengan link: <https://forms.gle/dT2F6Hxd9TijcuACA>. Enumerator mahasiswa menginput jawaban responden.

Materi yang disampaikan berupa gejala cemas. Gejala cemas dapat dinilai dari gejala psikologis dan gejala fisik. Gejala cemas berdasarkan status psikologis dapat berupa gelisah, menarik diri, tidak sabar, khawatir berlebihan dan gugup. Untuk keluhan fisik dapat berupa berkeringat, rasa panas di muka, rasa nyeri di ulu hati, susah tidur dan berdebar. Dari gejala baik dari aspek psikologis maupun fisik, tidak semuanya dirasakan oleh responden. Beberapa hanya merasakan beberapa gejala. (Ayu Dwi Putri Rusman F. U., 2021).

Survei pemahaman berdasarkan edukasi dilakukan agar responden paham dengan gejala baik psikologis maupun fisik yang dapat terjadi karena kecemasan. Dari 5 gejala psikologis yang banyak terjadi karena kecemasan, responden boleh memilih jawaban lebih dari satu sesuai dengan gejala yang dirasakannya. Begitu juga untuk gejala fisik, ada 5 gejala fisik yang dapat dipilih satu atau lebih oleh responden sesuai dengan apa yang dialaminya.

Jumlah responden 82 orang, usia peserta bervariasi dari usia 15-76 tahun. Pekerjaan responden bervariasi dari ibu rumah tangga, pelajar, PNS, pedagang dan mahasiswa. Hasil dari survei pemahaman responden mengenai cemas, sebagai berikut:

Tabel 1. Survei gejala cemas berdasarkan gejala psikologis

Pertanyaan	F	%
Gejala cemas berdasarkan gejala psikologis		
Gelisah	53	63.4
Menarik Diri	5	6.1
Tidak sabar	14	17.1
Khawatir berlebihan	25	30.5
Gugup	22	26.8

Berdasarkan tabel 1. Didapatkan gejala cemas (psikologis) terbanyak yaitu gelisah 63.4% dan yang paling sedikit menarik diri 6.1%. Satu orang responden merasakan beberapa gejala cemas yang berhubungan dengan psikologis. Bagi sebagian masyarakat, kondisi pandemi, kondisi ketidakpastian kapan akan berakhirnya pandemic, penyakit yang serius, kesalahan informasi berkontribusi terhadap gejala-gejala yang muncul pada masyarakat (Kusuma & Izzah Nur, 2021).

Merasakan cemas terutama saat pandemic merupakan hal yang wajar. Namun, bila berlebihan dan telah menimbulkan gejala yang dapat menurunkan fungsi dalam kehidupan sehari-hari dan menimbulkan masalah baru, tentunya hal ini perlu dilakukan kelolaan dengan baik. Dengan mengetahui gejala-gejala cemas ini, masyarakat dapat dengan mandiri menyadari gejala yang dirasakannya agar penanganan masalah tidak berlarut-larut atau bahkan menunggu gejala yang berat muncul (Kusuma & Izzah Nur, 2021).

Tabel 2. Survei gejala cemas berdasarkan gejala fisik

Pertanyaan	F	%
Gejala cemas berdasarkan gejala fisik		
Berkeringat	35	42.7
Rasa panas di muka	3	3.7
Rasa nyeri di Ulu hati	5	6.1
Susah tidur	39	47.6
Berdebar-debar	36	43.9

Berdasarkan tabel 2. Didapatkan gejala cemas yang mempengaruhi fisik dirasakan responden rata-rata 3 gejala yaitu yang terbanyak susah tidur, berdebar-debar dan berkeringat. Secara tingkatan, cemas memiliki tingkat ringan, sedang dan berat. Munculnya gejala fisik yang dipicu oleh kecemasan sebaiknya segera diperiksa. Gejala fisik dapat menurunkan fungsi, sehingga penderita dapat terhambat melakukan kegiatan. (Andri, Padila, & Arifin, 2021; Rusman et al., 2021) Untuk membedakan dengan keluhan fisik murni dari gangguan organ, perlu dilakukan pemeriksaan yang lebih lanjut ke dokter. Untuk itu setiap orang perlu mengenal dirinya, bila sudah menderita suatu penyakit, maka kontrol teratur ke dokter perlu dilakukan. Agar faktor penyakit komorbid yang sudah ada tidak diperberat oleh kecemasan yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. (Andri et al., 2021)

Tabel 3. Pengaruh cemas

Pertanyaan	f	%
Apa saja aspek yang dipengaruhi oleh cemas		
Pikiran	65	79.3
Fisik	19	23.2
Perilaku	19	23.2

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa responden paham dengan pengaruh gejala cemas, dapat mempengaruhi pikiran, fisik dan perilaku. Aspek yang dipengaruhi ini terdapat pada tingkat kecemasan, makin tinggi tingkat kecemasan, maka makin banyak keluhan atau gejala yang timbul. Dengan mengetahui gejala, masyarakat dapat dengan mandiri melakukan

koping atau menangani secara mandiri, bila tidak mampu atau gejala yang muncul mengganggu kehidupan sehari-hari maka sebaiknya konsultasi ke dokter. (Andri et al., 2021; Gumantan et al., 2020) Pada survei ini tidak menilai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, seperti usia, jenis kelamin, dan penyakit komorbid. Tujuan utama dari pengabdian ini yaitu masyarakat paham dengan gejala yang bisa muncul bila mengalami kecemasan. Dari pengabdian ini diharapkan responden dapat mengenali gejala lain yang mungkin selama ini belum disadari sebagai gejala cemas.

4. KESIMPULAN

Dengan kesadaran akan gejala cemas dan juga pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari dan dengan mengetahuinya gejala cemas, diharapkan responden dapat menilai dirinya, kapan harus meminta bantuan kepada professional.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. W. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING ...)*, 3(1), 382–389. Retrieved from <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/2167>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Kusuma, M. A. A., & Izzah Nur. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Senam Kegel Untuk Menurunkan Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalo*. 1849–1854.
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 10. <https://doi.org/10.29406/jkmm.v8i1.2554>