



Mengurangi Stress Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Dengan Pendekatan Komplementer Di Puskesmas Wilayah Wawonasa Kota Manado

Reducing Stress During the Adaptation Period to New Habits With a Complementary Approach at the Health Center in the Wawonasa Region, Manado City

Gusti Ayu Tirtawati^{1*}, Femmy K. Keintjem², Amelia Donsu¹, Wahyuni¹, Yulien Adam¹, Agnes Montolalu¹, Kusmiyati², Anita Lontaan¹, Herlina Memah²

¹ Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, Indonesia

² Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, Indonesia

*Email Korespondensi: tritagustiayu@gmail.com

Abstrak

Covid-19 (coronavirus disease) diketahui lewat penyakit misterius yang melumpuhkan Kota Wuhan, China. Tragedi akhir 2019 tersebut terus berlanjut hingga penyebaran Covid -19 mewabah ke seluruh dunia. Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun diantaranya istirahat yang cukup, rajin berolahraga, mengurangi stress, berjemur sinar matahari dan menjaga pola makan sehat. Yoga merupakan salah satu olah raga yang paling tepat karena yoga merupakan penggabungan antara olahraga fisik dengan pelatihan pernapasan, gerakan yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi dan ritme nafas sehingga mengurangi stress. Metode dengan Langkah awal melakukan survey, pendekatan kepada pemerintah setempat yaitu pemerintah Kelurahan dan Puskesmas di lokasi tempat akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan memberikan edukasi Covid-19 dan adaptasi kebiasaan baru dengan membagikan leaflet agar masyarakat memahami Covid-19 dan adaptasi kebiasaan baru. Mendemonstrasikan Gerakan yoga dan memutar video yoga agar masyarakat bisa mengikuti Gerakan yoga bersama untuk mengurangi stress. Hasil kegiatan yaitu masyarakat memahami Covid-19 dan adaptasi kebiasaan baru serta dapat mempraktekkan Kembali gerakan yoga. Saran agar petugas puskesmas melakukan yoga rutin karena terbukti memberikan ketenangan/mengurangi stress.

Kata kunci: Stress, Yoga, Pendekatan Komplementer, Covid-19, Ibu Hamil

Abstract

Covid-19 (coronavirus disease) is known through a mysterious disease that paralyzed the city of Wuhan, China. The tragedy at the end of 2019 continued until the spread of Covid -19 spread throughout the world. Various ways can be done to boost the immune system including adequate rest, diligent exercise, reducing stress, sunbathing and maintaining a healthy diet. Yoga is one of the most appropriate sports because yoga is a combination of physical exercise and breathing training, yoga movements contain a relaxing effect that can stabilize emotions and breath rhythms thereby reducing stress. The method with the initial step of conducting a survey, approaching the local government, namely the Kelurahan government and the Community Health Center at the location where community service activities will be carried out. The activity provides education on Covid-19 and adaptation to new habits by distributing leaflets so that people understand Covid-19 and adapting to new habits. Demonstrating yoga movements and playing yoga videos so that people can follow yoga movements together to reduce stress. The results of the activity are that the community understands Covid-19 and adapts to new habits and can re-practice yoga movements. Suggestions for puskesmas staff to do yoga routinely because it is proven to provide peace/reduce stress.

Keywords: Stress, Yoga, Complementary Approaches, Covid-19, Pregnant mother

Pesan Utama:

- Salah satu pilihan olahraga yang sangat tepat adalah yoga. Yoga merupakan kombinasi dari olahraga fisik dan latihan pernapasan. Gerakan dalam yoga memiliki efek relaksasi yang dapat membantu menstabilkan emosi dan ritme nafas, sehingga dapat mengurangi tingkat stres.

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2023 Authors.

Received: 13 April 2023
Accepted: 11 May 2023

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.119>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

1. Pendahuluan

Covid-19 (*coronavirus disease*) diketahui lewat penyakit misterius yang melumpuhkan Kota Wuhan, China. Tragedi akhir 2019 tersebut terus berlanjut hingga penyebaran Covid -19 mewabah ke seluruh dunia. Di Indonesia per tanggal 15 Juni 2020 penambahan kasus baru 1.017 orang, total kasus yang terjadi di Indonesia 39.294 orang positif Covid-19, yang dinyatakan sembuh 592 orang, total pasien sembuh tercatat 15.123 orang, sementara pasien meninggal dunia bertambah sebanyak 64 orang, sehingga total menjadi 2.198 kasus kematian. Di Provinsi Sulawesi Utara, tercatat 228 orang dalam pemantauan (ODP) dan 214 pasien dalam pengawasan (PDP) yang tersebar di kota dan kabupaten di Propinsi Sulawesi Utara (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara, 2020).

Kelompok rentan terhadap Virus Corana; orang lanjut usia, Ibu hamil karena dapat menyebabkan premature dan abortus (Liu et al., 2020). Dalam proses kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis sendiri seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Pada Ibu hamil usahakan agar tidak stress karena dengan kehamilannya saja sudah meningkatkan stress ditambah dengan wabah Covid-19 yang mewajibkan semua orang menerapkan protocol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Selain langkah pencegahan di atas, salah satu hal yang penting mencegah penularan COVID-19 adalah dengan meningkatkan sistem imun. Imunitas seseorang memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap gejala atau dampak infeksi virus corona SARS-CoV-2, dihubungkan dengan kadar limfosit-T pasien terinfeksi (Schultze & Aschenbrenner, 2021).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun. Diantaranya istirahat yang cukup, rajin berolahraga, mengurangi stress, berjemur sinar matahari dan menjaga pola makan sehat. Dapat pula dengan mengonsumsi suplemen. Stress akan berkurang dengan melakukan ; olahraga, yoga, mendengarkan music, aroma terapi, mengatur pola makan. Ibu Hamil selain mengatur pola makan sebaiknya melakukan yoga dan aroma terapi akan membantu menghilangkan stress yang berakibat kurang baik untuk perkembangan janin dan kesehatan Ibu Hamil. Yoga merupakan salah satu olahraga yang paling tepat untuk ibu hamil karena yoga merupakan penggabungan antara olahraga fisik dengan pelatihan pernapasan yang sangat baik untuk kehamilan dan persiapan persalinan. Gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil karena gerakan senam yoga fokus pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Sindhu & Budhyastuti, 2009).

Berdasarkan data makin bertambahnya jumlah kasus Covid -19 di Indonesia, termasuk di Manado. Masyarakat dan Ibu hamil mengalami stress menjalani kehamilannya akan berakibat kurang baik terhadap janin dan ibu. Asuhan komplementer pada Kehamilan dalam proses kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan fisik maupun psikologis (Purba & Sembiring, 2021). Perubahan psikologis sendiri seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Maka dapat dirumuskan permasalahan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu bagaimanakah mengurangi dampak stress dan meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat dan Ibu hamil di masa adaptasi kehidupan baru dengan pendekatan Komplementer di Puskesmas wilayah Wawonasa dengan tujuan menghilangkan stress dengan memberikan aroma terapi minyak kayu putih aroma lavender dan gerakan yoga pada masyarakat dan Ibu hamil di wilayah Puskesmas Wawonasa..

2. Metode

Kegiatan dilaksanakan 2 hari yaitu hari pertama tanggal 17 September 2020 dihadiri oleh 35 orang dan hari kedua tanggal 22 September 2020 dihadiri oleh 40 orang. Pelaksanaan di Puskesmas Wawonasa. Sasaran melaksanakan kegiatan ini adalah Ibu hamil, Kader kesehatan, petugas puskesmas (Bidan) di wilayah Puskesmas Wawonasa. Juga bekerja sama dengan lintas sektor lebih khusus pemerintah Kelurahan.

Metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan survey awal di lokasi tempat akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dengan tujuan yaitu untuk mengetahui permasalahan secara pasti, yaitu permasalahan yang langsung dirasakan oleh masyarakat itu sendiri. Setelah melakukan survey awal, maka langkah selanjutnya yaitu melakukan pendekatan kepada pemerintah setempat yaitu pemerintah kelurahan dan Puskesmas yang mengetahui permasalahan yang ada di lokasi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan yaitu mendapatkan dukungan secara penuh dari pemerintah setempat dan Puskesmas untuk pelaksanaan kegiatan ini.

Pelaksanaan kegiatan di Puskesmas Wawonasa dengan memperhatikan Protocol Kesehatan Pencegahan Covid-19 yaitu mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker. Metode pelaksanaan di era AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) pandemi Covid-19, ada beberapa metode yang kami gunakan agar mencapai sasaran dan hasil yang maksimal yaitu : pertemuan memberikan edukasi gerakan perempuan memutus rantai covid-19, yoga dan aroma terapi yoga didemonstrasikan dan dalam bentuk video sehingga dapat langsung mempraktekkan di rumah, leaflet terdapat informasi : pencegahan Covid-19, alur pemeriksaan kehamilan di masa pandemi Covid-19, tanda bahaya kehamilan, Yoga masyarakat dan Ibu hamil (contoh gerakan) sehingga kapanpun bisa membaca kembali. Melalui Petugas Puskesmas (Bidan) pada saat Bidan melakukan pemeriksaan Ibu hamil dilanjutkan dengan memberikan edukasi tentang pencegahan Covid-19, alur pemeriksaan kehamilan di masa pandemi Covid-19, tanda bahaya kehamilan, Yoga Ibu hamil, aroma terapi dan memberikan leaflet.

Sebelum Ibu hamil pulang diberikan aroma terapi dan langsung melakukan terapi dengan menghirup aroma terapi minyak kayu putih aroma lavender yang sebelum dan sesudahnya dilakukan observasi dengan mengisi formulir observasi tingkat stress dengan memberikan tanda centang sehingga dapat dievaluasi keadaan Ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi. Pemerintah Kelurahan / Kader Kesehatan juga memegang peranan penting karena mengetahui keberadaan Ibu Hamil, sehingga dapat memotivasi agar Ibu hamil dapat melakukan sesuai arahan petugas Puskesmas (Bidan).

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam 3 tahapan yaitu : tahapan persiapan, pelaksanaan dan tahapan evaluasi. Tahapan persiapan meliputi penentuan lokasi, observasi lapangan, penentuan tim fasilitator, jadwal kunjungan, penyiapan bahan serta koordinasi dengan pihak terkait. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah tahap dilaksanakannya rencana kegiatan yang telah ditetapkan yaitu : perkenalan (perkenalan dan penyampaian tujuan), bina suasana (pencairan suasana), sosialisasi Gerakan perempuan memutus rantai covid-19, edukasi melakukan edukasi alur pemeriksaan kehamilan di masa pandemi Covid-19 dan pencegahan penularan Covid-19. memberikan aroma terapi minyak kayu putih aroma lavender dihirup untuk mengurangi stress serta gerakan yoga pada masyarakat dan pada Ibu Hamil (ada di leaflet) sehingga proses kehamilan, persalinan, nifas berjalan lancar, sehat dan aman. Sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi dilakukan penilaian tingkat stress Ibu hamil dengan lembar observasi pengukuran tingkat stress Ibu hamil di masa pandemi Covid-19, memberikan leaflet dalam leaflet juga terdapat informasi : pencegahan Covid-19, alur pemeriksaan kehamilan di masa pandemi Covid-19, tanda bahaya kehamilan, Yoga Ibu hamil (contoh gerakan) sehingga kapanpun Ibu hamil bisa membaca kembali.

Hasil kegiatan masyarakat dan ibu hamil memahami gerakan perempuan memutus rantai Covid-19 dan alur pemeriksaan Ibu hamil serta cara meningkatkan imunitas tubuh dengan aroma terapi & yoga, minyak kayu putih aroma lavender agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh (imun) serta masker (Gambar 1). Evaluasi kegiatan dan tolak ukur keberhasilan terhadap kegiatan yang dilakukan dengan cara: evaluasi jangka pendek yaitu langsung dilakukan dievaluasi setelah ibu hamil mendapatkan aroma terapi minyak kayu putih aroma lavender dan gerakan yoga Ibu hamil. Cara evaluasi dengan menggunakan lembar observasi penilaian tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi dan yoga Ibu hamil, sebagian besar 70% ibu hamil mengalami penurunan tingkat stress setelah diberikan aroma terapi dan yoga. Evaluasi jangka Panjang melibatkan bidan yang bertugas di Puskesmas agar dapat memantau perkembangan Ibu hamil di kunjungan berikutnya, diharapkan setiap memberikan pelayanan kepada Ibu hamil petugas puskesmas (Bidan) menerapkan apa yang sudah dilakukan saat pengabmas sehingga bermanfaat bagi Ibu hamil. Melibatkan Pemerintah Kelurahan / kader Kesehatan turut memberikan motivasi kepada Ibu hamil agar melakukan yoga Ibu hamil dan aroma terapi untuk mengurangi stress di masa pandemic Covid-19 (Veftisia et al., 2020).



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan

4. Kesimpulan

Minyak kayu putih aroma terapi lavender dan yoga mengurangi dampak stress dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh (imun) serta masker mencegah penyebaran Covid-19. Masyarakat Diharapkan melakukan yoga dan menggunakan minyak kayu putih aroma terapi lavender untuk mencegah stress sehingga daya tahan tubuh meningkat.

Pendanaan: Kegiatan pengabdian ini di danai oleh DIPA Poltekkes Kemenkes Manado

Ucapan Terima Kasih: Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Manado, Kepala Puskesmas Wawonasa, Lurah, Masyarakat Wawonasa serta tim Pengabdian Masyarakat sehingga kegiatan ini berjalan lancar.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara. (2020). *Press Release COVID-19—Dinas Kesehatan Daerah Provinsi Sulawesi Utara*. <https://dinkes.sulutprov.go.id/category/riliscovid19/>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Pencegahan Penularan COVID-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/Panduan_Pencegahan_Penularan_COVID-19.pdf
- Liu, H., Wang, L.-L., Zhao, S.-J., Kwak-Kim, J., Mor, G., & Liao, A.-H. (2020). Why are pregnant women susceptible to COVID-19? An immunological viewpoint. *Journal of Reproductive Immunology*, 139, 103122. <https://doi.org/10.1016/j.jri.2020.103122>
- Purba, A., & Sembiring, R. (2021). Implementasi Pelayanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2), Article 2.
- Schultze, J. L., & Aschenbrenner, A. C. (2021). COVID-19 and the human innate immune system. *Cell*, 184(7), 1671–1692. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.02.029>
- Sindhu, P., & Budhyastuti. (2009). *Buku Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, Dan Penuh Makna | Bukukita*. Bandung Qanita. <https://www.bukukita.com/Edukasi/Lain-lain/70366-YOGA-untuk-Kehamilan-:-Sehat,-Bahagia,-dan-Penuh-Makna.html>
- Veftisia, V., Annisa, A., Rahmasanti, A., Puspanagar, A., Mayola, D., & Sawiti, P. (2020). Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN*, 112–120.