

PENYULUHAN PEMANFAATAN HERBAL UNTUK MENCEGAH KECEMASAN DAN MANAJEMEN STRESS SELAMA MASA PANDEMI

Annisa Krisridwany^{1*}, Sayidah Aulia'ul Haque¹, Vella Lailli Damarwati¹, Chaessy Yori Anggraini¹

¹Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijaya Kasihan Bantul Yogyakarta

² Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, jalan Semolowaru 45 Surabaya

*e-mail: akrisridwany@umy.ac.id

Abstrak

Sejak bulan Maret 2020, organisasi kesehatan dunia (WHO) mengumumkan adanya pandemi akibat virus Covid-19. Masyarakat diimbau untuk melakukan *social* dan *physical distancing*, yang ternyata hal ini menimbulkan dampak tidak hanya masalah ekonomi dan kesehatan, juga pada kesehatan mental. Penyuluhan pada kegiatan pengabdian ini dilakukan secara daring dengan materi pengenalan herbal atau bahan alam untuk mengatasi kecemasan dan manajemen stress dalam menghadapi situasi pandemi. Evaluasi dilihat dari nilai pre dan posttest peserta dengan menganalisis presentase peserta yang mendapatkan skor maksimal dari topik bahan alam serta dilakukan analisis signifikansi perbandingan antara pre dan posttest topik manajemen stress. Berdasarkan hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan pada responden sebesar 32 % untuk materi bahan alam dan terdapat perbedaan signifikan terkait materi manajemen stress. Dari kegiatan penyuluhan ini, masyarakat telah mengetahui cara manajemen stress dan penggunaan bahan alam yang dapat membantu beradaptasi di masa pandemi ini.

Kata Kunci: Covid-19; Herbal; Manajemen Stress; Pandemi.

Abstract

Since March 2020, the World Health Organization (WHO) has announced a pandemic due to the Covid-19 virus. The public is encouraged to practice social and physical distancing, which turns out to have an impact not only on economic and health problems, but also on mental health. Counseling on this service activity is carried out online with the introduction of herbal or natural ingredients to overcome anxiety and stress management in dealing with pandemic situations. Evaluation is seen from the pre and posttest scores of participants by analyzing the percentage of participants who get the maximum score on the topic of natural materials and analyzing the significance of the comparison between the pre and posttest stress management topics. Based on the results of the activity, there was an increase in knowledge of the respondents by 32% for natural materials and there were significant differences related to stress management materials. From this outreach activity, the community has learned how to manage stress and use natural materials that can help adapt during this pandemic.

Keywords: Covid-19; Herbs; Pandemic; Stress Management.

A. Pendahuluan

Virus SARS-Cov-2 atau yang dikenal Covid 19 pertama kali ditemukan pada bulan Desember 2019 telah ditetapkan menjadi kejadian pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) pada 11 Maret 2020 karena banyak warga di dunia yang terinfeksi virus yang baru ini dan menyebabkan banyak kematian pada jutaan warga dunia. Pandemi Covid 19 telah memberikan banyak pengaruh terhadap kehidupan sehari-hari (CDC 2020).

Pada masa awal pandemi, WHO dan pemerintah di dunia mencari solusi untuk dapat menghentikan penyebaran virus tersebut. Virus ini masih baru dan ternyata sangat *infectious* (menular) dan menyerang sistem pernapasan maupun organ tubuh yang lain. Adanya pandemi ini menyebabkan rasa ketakutan terhadap infeksi virus dan menyebabkan kecemasan (Asmundson and Taylor 2020). Salah satu program yang dicanangkan pemerintah dunia adalah adanya pembatasan sosial atau *social distancing* dan berkembang menjadi *physical distancing*. Virus ini merupakan virus yang menular dari manusia ke manusia, sehingga hal yang paling utama adalah membatasi bertemunya dengan orang banyak.

Pada awal penerapan *social distancing* atau *physical distancing* ini, banyak instansi dan lembaga pemerintah menetapkan *work from home*, *school from home*, dan sebagainya yang mana merupakan salah satu metode untuk mencegah semakin meluasnya penyebaran virus. Dengan adanya pembatasan fisik dan sosial ini terjadi peningkatan kejadian kecemasan dan stress pada kelompok usia tertentu, tak terkecuali adalah usia remaja (Hay and Diehl 2010). Perempuan mudah mengalami stress dan depresi sehingga diperlukan adanya manajemen stress (Mattioli et al. 2021).

B. Masalah

Pada masa pandemi Covid-19 ini, masyarakat dituntut untuk beradaptasi dengan hal baru yaitu memasuki era “New Normal” sehingga harus dapat tetap beraktivitas dengan terus menerapkan protokol kesehatan dalam rangka pencegahan penularan virus Covid 19. Tentunya hal-hal tersebut dapat meningkatkan tingkat stress atau menjadi tekanan tersendiri manakala harus terus berada dirumah dan membatasi diri dari pergaulan sekitar. Terlebih lagi apabila harus melakukan isolasi mandiri saat ada tracing atau terkonfirmasi penyakit ini yang dapat menyebabkan kecemasan dan stress. Dalam hal ini, manajemen stress sangat diperlukan. Wanita dan kaum remaja mudah mengalami kejenuhan sehingga akan meningkatkan kecemasan dan stress (Ifdil, Yuca, dan Yendi 2020; Verma, Gupta, dan

Balhara 2012). Teknik manajemen stress sangat diperlukan oleh masyarakat di era pandemi ini.

Masyarakat saat ini juga mencoba melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kesehatan dan imunitas, yang saat ini banyak masyarakat beralih ke alam atau “*back to nature*”. Banyaknya kekayaan alam di negara kita memberikan peluang untuk dapat dimanfaatkan sehari-hari. Salah satu hal yang dapat membantu meningkatkan imunitas adalah pikiran yang positif, hati yang tenang, senang, dan tubuh yang rileks. Beberapa pengobatan herbal telah diketahui dapat mengatasi kecemasan dan gangguan psikiatri (Lee and Bae 2017; Liu et al. 2015). Pemanfaatan bahan alam dapat dipilih untuk digunakan dalam meningkatkan imunitas ini dan mengatasi kecemasan (Shahrajabian et al. 2021; Venkanna, N., dan Shankaranarayana Rao 2011). Kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengatasi kecemasan atau stress dan penggunaan bahan alam.

C. Metode Pelaksanaan

Adapun metode pelaksanaan terdiri atas persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

1. Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini dimulai dengan melakukan analisis situasi yang terjadi saat ini. Target *audience* untuk pengabdian ini adalah semua kalangan usia termasuk remaja putri, khususnya adalah dari Nasyiatul Aisyiyah Moyudan Yogyakarta sebagai mitra sasaran dalam pengabdian ini. Tim pengabdian menyiapkan e-poster sebagai sarana publikasi kegiatan.

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini dilakukan secara daring (online) melalui platform Zoom. Pemateri memaparkan materinya secara panel, dilanjutkan dengan diskusi antara peserta dengan pemateri. Kegiatan diawali dengan pretest dengan cara mengisi jawaban pada link pretest melalui *google formular* di *room chat* yang disebarkan saat awal acara, kemudian dilanjutkan dengan materi dan diskusi. Kehadiran peserta dipantau melalui *meeting attendance list*.

Materi yang diujikan dalam kegiatan pretest terbagi dalam dua *link google form*, seperti tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Materi Pre dan Posttest yang Disampaikan Kepada Peserta

Materi	Topik tes
Pemanfaatan Bahan Alam untuk Kecemasan	1. Gejala kecemasan
	2. Nama Virus Covid-19
	3. Kecenderungan pemilihan herbal/bahan alam
	4. Contoh bahan alam yang dapat merilekskan pikiran
	5. Contoh nutrisi/bahan alam untuk mengatasi kecemasan
Manajemen stress	1. Remaja dan stress
	2. Dampak stress
	3. Cara mengatasi stress
	4. Definisi manajemen stress
	5. Cara manajemen stress

Sistem penilaian dilakukan dengan memberikan skoring. Pada topik bahan alam terdapat lima pertanyaan pilihan ganda dengan masing-masing jawaban benar mendapatkan skor 20. Pada manajemen stress terdapat lima pertanyaan essay dengan masing-masing jawaban benar mendapatkan skor

3. Evaluasi kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan posttest yaitu responden mengisi jawaban pada link posttest yang dibagikan di *room chat* yang disebarakan sebelum penutupan. Soal posttest adalah soal yang sama dengan soal pretest untuk melihat apakah peserta telah memahami materi yang disampaikan. Selain itu, responden juga mengisi link evaluasi di *room chat* terkait dengan evaluasi kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan.

D. Pembahasan

Salah satu dampak dari adanya pandemi covid 19 adalah terjadinya kecemasan, stress, dan gangguan psikis lainnya. Manajemen stress dan pemanfaatan bahan alam di sekitar kita menjadi penting untuk diperhatikan agar kita dapat beradaptasi dengan pandemi ini. Adanya gangguan psikis akibat covid ini tidak hanya melanda usia tertentu, namun demikian hampir semua usia terpengaruh. Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan dengan baik pada tanggal 29 Mei 2021 tanpa kendala jaringan, dan dilakukan secara tepat waktu pada pukul 9-11.30. Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat. Sebanyak 44 peserta hadir secara virtual pada kegiatan ini. Kegiatan daring terdapat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Secara Daring

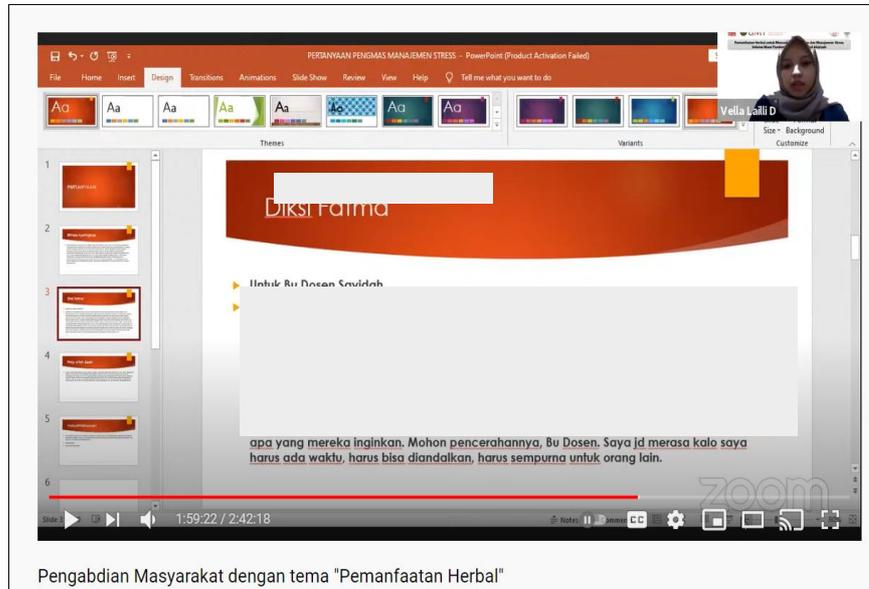
Peserta penyuluhan diminta untuk mengisi link pretest sebelum penyampaian materi untuk melihat pemahaman awal. Soal terdiri dari dua bagian yaitu bagian pertama adalah terkait pemanfaatan bahan alam untuk mengatasi kecemasan dan bagian kedua adalah terkait manajemen stress.

Kendala pada kegiatan pretest adalah banyak responden yang terlambat masuk platform sehingga tidak dapat mengikuti pretest. Sedangkan pada kegiatan posttest banyak responden yang dapat mengikuti. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan responden. Soal pretest dan posttest bagian pertama yaitu topik pemanfaatan bahan alam dengan soal pilihan ganda diisi oleh 22 responden sedangkan bagian kedua yaitu topik manajemen stress dengan soal essay diisi oleh 34 responden. Perbedaan responden ini disebabkan oleh link pretest yang berbeda antara pemateri 1 dan pemateri 2 terkait dengan analisis hasil, sehingga tidak semua responden dapat menjawab secara keseluruhan.

Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat pada sesi diskusi dan tanya jawab, banyak peserta yang bertanya melalui room chat seperti terlihat pada Gambar 2. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, peserta sangat senang dengan adanya penyuluhan secara daring ini namun demikian peserta menghendaki waktu diskusi yang lebih lama dan diperbanyak topik mengenai manajemen stress.

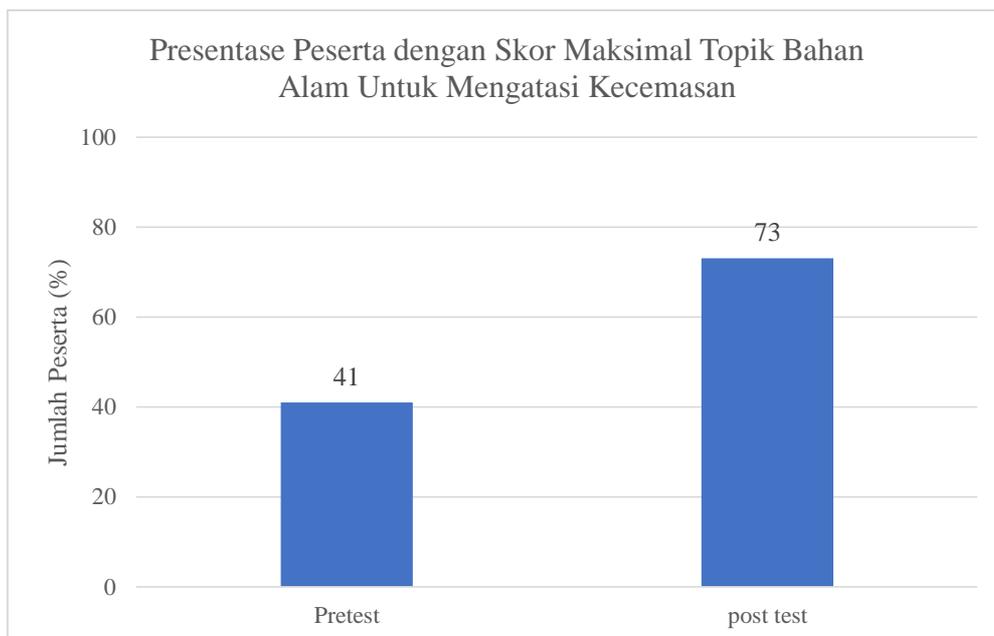
Pembahasan memuat hasil pengabdian yang dapat disajikan dengan tabel untuk memperjelas hasil secara verbal. Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan

tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial).



Gambar 2. Peserta Antusias Mengajukan Pertanyaan Pada Sesi Diskusi

Dari hasil kegiatan pre dan posttest, didapatkan peningkatan pemahaman terkait dengan topik yang disampaikan, seperti tercantum pada Gambar 2 dan Tabel 2.



Gambar 3. Hasil Kegiatan Penyuluhan Topik Pemanfaatan Bahan Alam untuk Kecemasan

Tabel 2. Hasil Kegiatan Penyuluhan Topik Manajemen Stress

Total Skor Pre test	Total Skor Post test	Analisis Paired Samples Test	Kesimpulan
295	334	nilai sig (2-tailed) 0.00	terdapat perbedaan yang signifikan antara data Pretest dan Posttest

Sumber: Tim Pengabdian, 2021

Berdasarkan analisis, kegiatan penyuluhan ini meningkatkan pemahaman responden secara signifikan. Pada materi mengenai herbal, peserta dengan skor maksimal mengalami peningkatan sebesar 32 % setelah dilakukan penyuluhan. Pada topik manajemen stress, isi yang dinilai adalah mengenai kemampuan peserta dalam memahami terkait stress dan pengelolaannya serta dampak yang terjadi apabila stress tidak dapat dikelola dengan baik. Setiap jawaban yang benar akan mendapatkan skor 2. Seluruh skor peserta dari pretest dilakukan kalkulasi, demikian pula dengan soal posttest. Hasil dari pre dan posttest tersebut dianalisis normalitas data menggunakan Kolmogorov Smirnov tes. Hasil analisis menunjukkan data terdistribusi normal untuk selanjutnya dianalisis menggunakan dibandingkan dengan analisis *paired samples test* dan didapatkan hasil yang berbeda signifikan dengan nilai sig 0.00 (dibawah 0.05). Dengan peningkatan pemahaman yang signifikan dari peserta ini menunjukkan peserta dapat mengatasi stress dan memahami dampak dari stress apabila tidak dapat dikelola dengan baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Shahrajabian et al pada tahun 2020, pandemi covid-19 memberikan dampak terhadap kesehatan mental dan psikis. Oleh karena itu diperlukan monitoring kesehatan mental. Pengetahuan yang lebih baik dan lebih luas akan mendukung peserta dalam melakukan manajemen dan kontrol emosi diri dan dapat memanfaatkan bahan alam disekitar untuk dapat beradaptasi di masa pandemi ini (Rahmawati 2021). Diharapkan pula peserta penyuluhan dapat menyampaikan informasi dari kegiatan penyuluhan ini kepada keluarga dan masyarakat disekitarnya. Masyarakat yang dapat beradaptasi dengan pandemi ini sangat diperlukan agar kita dapat menjalani era baru dengan lebih baik.

E. Kesimpulan

Masa pandemi ini memberikan dampak terhadap masyarakat seperti pada meningkatnya kejadian kecemasan dan stress. Kegiatan penyuluhan pada pengabdian

masyarakat ini memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan terkait dengan pemanfaatan bahan alam dalam mengatasi kecemasan dan manajemen stress secara signifikan

F. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas support hibah yang diberikan dalam kegiatan ini. Terimakasih kepada ketua Nasyyatul Aisyiyah (NA) Moyudan Yogyakarta saudari Pingky Alifah Sosari atas waktu dan kerjasamanya dalam mengkoordinir anggota NA.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmundson, Gordon J. G., and Steven Taylor. (2020). "Coronaphobia: Fear and the 2019-NCoV Outbreak." *Journal of Anxiety Disorders* 70:102196. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102196.
- CDC. 2020. "Coronavirus Disease (2019) (COVID-19) [WWW Document]. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> Google Scholar."
- Hay, Elizabeth L., and Manfred Diehl. (2010). "Reactivity to Daily Stressors in Adulthood: The Importance of Stressor Type in Characterizing Risk Factors." *Psychology and Aging* 25(1):118–31. doi: 10.1037/a0018747.
- Ifdil, Ifdil, Verlanda Yuca, and Frischa Meivilona Yendi. (2020). "Stress and Anxiety among Late Adulthood in Indonesia during COVID-19 Outbreak." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 6(2):31. doi: 10.29210/02020612.
- Lee, Gihyun, and Hyunsu Bae. (2017). "Therapeutic Effects of Phytochemicals and Medicinal Herbs on Depression." *BioMed Research International* 2017:1–11. doi: 10.1155/2017/6596241.
- Liu, Lei, Changhong Liu, Yicun Wang, Pu Wang, Yuxin Li, and Bingjin Li. (2015). "Herbal Medicine for Anxiety, Depression and Insomnia." *Current Neuropharmacology* 13(4):481–93. doi: 10.2174/1570159X1304150831122734.
- Mattioli, Anna Vittoria, Susanna Sciomer, Silvia Maffei, and Sabina Gallina. (2021). "Lifestyle and Stress Management in Women During COVID-19 Pandemic: Impact on Cardiovascular Risk Burden." *American Journal of Lifestyle Medicine* 15(3):356–59. doi: 10.1177/1559827620981014.
- Rahmawati, Teti. (2021). "Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 5(1):125–34.

Shahrajabian, Mohamad H., Wenli Sun, Ali Soleymani, and Qi Cheng. (2021). “Traditional Herbal Medicines to Overcome Stress, Anxiety and Improve Mental Health in Outbreaks of Human Coronaviruses.” *Phytotherapy Research* 35(3):1237–47. doi: 10.1002/ptr.6888.

Venkanna, Bhagya, Bettadapura N., and Byrathnahalli S. Shankaranarayana Rao. (2011). “Herbal Remedies to Treat Anxiety Disorders.” in *Different Views of Anxiety Disorders*, edited by S. Selek. InTech.

Verma, Rohit, ChandraShekhar Gupta, and YatanPal Singh Balhara. (2012). “Gender Differences in Stress Response: Role of Developmental and Biological Determinants.” *Industrial Psychiatry Journal* 20(1):4. doi: 10.4103/0972-6748.98407.