

EDUKASI UPAYA MEMPERTAHANKAN KUALITAS HIDUP PADA MASA PANDEMI COVID 19

Lilik Sriwiyati, Endang Dwi Ningsih, Warsini

DIII KEPERAWATAN STIKES PANTI KOSALA

e-mail: lilik.sriwiyati@gmail.com

ABSTRAK. Jumlah kasus Covid-19 dan/atau jumlah kematian semakin meningkat, hal ini berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia. Kondisi wabah penyakit akan menyebabkan orang merasa khawatir dan tertekan. Berbagai dampak yang dialami masyarakat dapat menimbulkan masalah baik dari segi ekonomi maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup merupakan mutu hidup seseorang berdasarkan penilaian subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri. Pada masa pandemi Covid 19 kualitas hidup masyarakat tetap harus dipertahankan. Masyarakat tetap harus dapat melakukan berbagai macam aktivitas demi mencapai kualitas hidup yang optimal. Untuk itu perlu dilakukan upaya untuk mencapai kualitas hidup yang optimal, salah satunya adalah melalui edukasi tentang upaya mempertahankan kualitas hidup pada masa pandemi Covid 19. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Lawu Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tentang upaya mempertahankan kualitas hidup pada masa pandemi Covid-19.

Kata kunci : covid-19, edukasi, kualitas hidup

EDUCATION FOR MAINTENANCE OF QUALITY OF LIFE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Lilik Sriwiyati, Endang Dwi Ningsih, Warsini

ABSTRACT. *The number of Covid-19 cases and/or the number of death have increased, it has an impact on the political, economic, social, cultural, defense and security aspects, and also the welfare of the people in Indonesia. Pandemic conditions will cause the people feel worry and depressed. Various impacts experienced by the community will cause problems both from an economic and psychological perspective that can affect the quality of life. Quality of life is a person's quality of life based on a person's subjective assessment of himself. During the Covid-19 pandemic, people's quality of life must be maintained. People must be able to carry out various kinds of activities to achieve an optimal quality of life. Efforts is needed to achieve an optimal quality of life, one of which is through education about efforts to maintain the quality of life during the Covid 19 pandemic. This activity aims to increase community knowledge in Lawu Nguter Sukoharjo about efforts to maintain quality of life during Covid-19 pandemic.*

Keywords: Covid-19, education, quality of life

LATAR BELAKANG

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-

CoV-2). Pada manusia Coronavirus biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory

Syndrome (MERS) dan Sindrom pernafasan akut berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Coronavirus jenis baru ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2)*, dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID19). Peningkatan jumlah kasus COVID19 berlangsung cukup cepat dan menyebar ke berbagai Negara dalam waktu singkat. Indonesia melaporkan kasus pertama pada tanggal 2 Maret 2020. Penyebaran COVID-19 sudah hampir menjangkau seluruh wilayah Provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian semakin meningkat dan berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia.

Kondisi wabah penyakit apapun sudah tentu akan menyebabkan orang merasa khawatir dan tertekan. Respon umum dari mereka yang terdampak baik antara langsung ataupun tidak antara lain: takut terinfeksi dan meninggal, keengganan diri mengunjungi fasilitas kesehatan karena takut terinfeksi saat memeriksakan diri maupun menjalani fasilitas rawat inap, takut kehilangan mata pencaharian, ketidakmampuan bekerja selama karantina mandiri, terancam dirumahkan dari pekerjaan, khawatir akan tindak pengucilan dari masyarakat, merasa tidak berdaya melindungi

keluarga terkasih, menolak mengurus balita, penyandang disabilitas dan lansia karena aturan karantina atau khawatir menginfeksi ketiga populasi beresiko ini, mengalami kesedihan yang berlarut-larut karena orangtua atau pengasuh harus mengalami karantina mandiri, serta merasa tidak berdaya, bosan, atau kesepian saat diisolasi. Tersebar luasnya informasi yang salah mengenai coronavirus dan upaya pencegahan serta ketidakpastian nasib dimasa mendatang menjadi sumber utama kekhawatiran di masyarakat. Siaran ulang media dari penderita yang kritis, protokol penanganan peti mati dan mayat penderita COVID-19 juga akan menimbulkan kecemasan dan stigma tersendiri dari wabah ini.

Penyebaran COVID-19 yang sudah hampir menjangkau seluruh wilayah provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian semakin meningkat dan berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia. Pandemi COVID-19 merubah banyak hal, mulai dari aktivitas sehari-hari, aktivitas bekerja, begitupun dengan aktivitas lain dan tentunya hal ini akan berdampak pada kualitas hidup masyarakat. Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal dan dalam hubungannya dengan tujuan, harapan, standard dan perhatian. Kualitas hidup merupakan mutu hidup

seseorang berdasarkan penilaian subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri. Terdapat dua dimensi kualitas hidup yaitu objektif dan subyektif kualitas hidup digambarkan dalam rentang dari unidimensi yang merupakan domain utama yaitu kesehatan atau kebahagiaan sampai pada multidimensi dimana kualitas hidup didasarkan pada sejumlah domain yang berbeda yaitu domain objektif (pendapatan, kesehatan dan lingkungan) dan subjektif (kepuasan hidup, kesejahteraan dan psikologis). Pada masa pandemi COVID-19 kualitas hidup masyarakat tetap harus dipertahankan. Masyarakat tetap harus dapat melakukan berbagai macam aktivitas demi mencapai kualitas hidup yang optimal.

Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang upaya mempertahankan kualitas hidup pada masa pandemi Covid-19.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Lawu Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo dengan melibatkan masyarakat dan dilakukan secara daring. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah bertujuan memberikan pemahaman dan pengertian tentang kualitas hidup pada masa pandemi COVID-19. Tanya jawab bertujuan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi peserta untuk menanyakan hal-hal yang belum diketahui tentang

cara mempertahankan kualitas hidup pada masa pandemi COVID-19. Pelaksanaan edukasi diawali dengan apersepsi tentang topik yang akan disampaikan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta sebelum diberikan edukasi, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dan diakhiri dengan memberikan evaluasi pada peserta untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang topik yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan. Kegiatan dilakukan secara daring dan diikuti oleh 22 warga Desa Lawu.

Kegiatan diawali dengan apersepsi dengan menggali pengetahuan peserta tentang COVID 19 dan kualitas hidup dengan memberikan tiga pertanyaan, yaitu 1) Apa yang dimaksud dengan COVID 19? 2) Apakah dampak yang terjadi selama masa pandemi COVID 19? 3) Bagaimana cara untuk tetap mempertahankan kualitas hidup yang baik pada masa pandemi COVID 19? Peserta menjawab bahwa COVID 19 adalah penyakit pernapasan yang disebabkan oleh virus Corona, dampak yang terjadi selama masa pandemi COVID 19 adalah warga merasa cemas, takut dikucilkan jika terkonfirmasi COVID 19, beberapa warga yang kehilangan pekerjaan, dirumahkan dari pekerjaan, tidak mendapatkan gaji yang utuh, penghasilan menurun, anak-anak tidak dapat sekolah seperti biasanya, motivasi anak untuk

belajar menurun, dan untuk cara mempertahankan kualitas hidup pada masa pandemi COVID 19 warga menjawab dengan tetap berada di rumah dan menjalankan protokol kesehatan dan meminimalkan pengeluaran supaya penghasilan yang sedikit tetap dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Setelah apersepsi acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Tim Pengabdian Masyarakat melalui metode ceramah. Materi yang disampaikan meliputi konsep COVID 19 yaitu pengertian, tanda dan gejala, pemeriksaan penunjang, dampak COVID 19, cara pencegahan COVID 19, vaksinasi, cara mempertahankan kualitas hidup yang baik pada masa pandemi COVID 19. Diharapkan setelah diberi materi peserta dapat memahami tentang konsep COVID 19 dan cara mempertahankan kualitas hidup yang baik pada masa pandemi COVID 19. Saat pelaksanaan kegiatan peserta tampak memperhatikan dan antusias.

Pemaparan materi diberikan melalui ceramah dengan metode daring. Ceramah merupakan cara mendidik yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Ceramah mempunyai kelebihan diantaranya adalah pengajar mudah menguasai kelas, dapat menstimulasi dan meningkatkan keinginan peserta untuk belajar. Metode ceramah juga merupakan cara efektif untuk menyampaikan tujuan pada peserta dengan jumlah besar (Salmah, 2018). Metode ceramah yang digunakan dalam kegiatan ini sesuai dengan teori di atas, karena peserta

dalam kegiatan ini cukup banyak, yaitu 22 orang.

Untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang protokol kesehatan untuk pencegahan penyebaran COVID 19 khususnya dengan mencuci tangan, maka materi dilanjutkan dengan demonstrasi mencuci tangan secara 6 langkah yang dipandu oleh pemateri. Metode demonstrasi merupakan metode mengajar dengan menyajikan bahan pelajaran dengan menunjukkan secara langsung objek atau cara melakukan sesuatu untuk menunjukkan proses tertentu (Darmadi, 2017). Kelebihan metode demonstrasi menurut Khomaeny dan Hamzah (2019) yaitu pembelajaran akan menjadi lebih jelas dan konkret, sehingga menghindari verbalisme yang bersifat abstrak, peserta didik akan lebih mudah memahami apa yang dipelajari, proses pengajaran lebih menarik dan menjadikan peserta didik aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran, peserta didik distimulus untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dengan kenyataan dan mencoba melakukannya sendiri.

Sebelum pelaksanaan demonstrasi, tim pengabmas terlebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan digunakan untuk mencuci tangan. Fasilitator mempersiapkan hand sanitizer dan bagi peserta yang mempunyai hand sanitizer juga diminta untuk menyiapkan. Setelah perlengkapan dan peserta siap maka pemateri segera memulai demonstrasi mencuci tangan enam langkah. Materi diawali dengan penjelasan

tentang bahan yang digunakan untuk mencuci tangan, langkah-langkah mencuci tangan, waktu yang diperlukan untuk mencuci tangan menggunakan hand sanitizer dan menggunakan sabun, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi mencuci tangan menggunakan hand sanitizer yang gerakannya diperagakan oleh pemateri. Setelah demonstrasi dan penjelasan dari pemateri selesai, peserta diberi kesempatan untuk memperagakan langkah-langkah mencuci tangan yang telah disampaikan. Setelah selesai pemaparan materi tentang konsep COVID 19 dan cara pencegahan COVID 19 salah satunya dengan demonstrasi mencuci tangan, materi dilanjutkan dengan penjelasan tentang cara mempertahankan kualitas hidup yang baik pada masa pandemi COVID 19. Peserta tampak antusias dan memperhatikan pemaparan materi.

Setelah selesai pemaparan materi maupun demonstrasi, acara dilanjutkan dengan diskusi atau tanya jawab. Pada sesi diskusi tersebut peserta cukup antusias mengajukan pertanyaan. Terdapat tiga pertanyaan dari peserta, yaitu 1) Apabila seseorang terinfeksi virus Corona namun OTG apakah dapat menularkan infeksi ke orang lain, dan sampai berapa hari masih bisa menularkan infeksi tersebut? 2) Apakah tes yang paling akurat dalam mendeteksi adanya virus Corona dalam tubuh seseorang? 3) Pada masa pandemic COVID 19 anak-anak sekolah melakukan pembelajaran secara daring,

bagaimana caranya supaya anak tetap mau belajar?

Tim pengabmas menjawab pertanyaan peserta satu per satu dan tampak peserta sangat memperhatikan saat tim pengabmas menjelaskan jawaban tersebut. Sugihantono, et al. (2020), menjelaskan bahwa Masa inkubasi COVID-19 rata-rata 5-6 hari, dengan range antara 1 dan 14 hari namun dapat mencapai 14 hari. Risiko penularan tertinggi diperoleh di hari-hari pertama penyakit disebabkan oleh konsentrasi virus pada sekret yang tinggi. Orang yang terinfeksi dapat langsung menularkan sampai dengan 48 jam sebelum onset gejala (presimptomatik) dan sampai dengan 14 hari setelah onset gejala. Gejala-gejala yang dialami oleh penderita COVID-19 biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat. Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, hilang penciuman dan pembauan atau ruam kulit. WHO merekomendasikan pemeriksaan molekuler untuk seluruh pasien yang terduga terinfeksi COVID-19. Metode yang dianjurkan adalah metode deteksi molekuler/NAAT (*Nucleic Acid Amplification Test*) seperti pemeriksaan *RTPCR*. PCR adalah singkatan dari *polymerase chain reaction*. PCR

mendeteksi DNA virus. Uji ini akan didapatkan hasil apakah seseorang positif atau tidak SARS Co-2. Pertanyaan ke tiga tentang cara supaya anak tetap mau belajar pada masa pandemic COVID 19 dijelaskan oleh pemateri bahwa orang tua dapat membuat jadwal harian untuk anak dan mengajarkan anak disiplin dengan waktu. Menurut Pratiwi, (2020) dengan membuat jadwal harian atau daftar pekerjaan yang harus diselesaikan setiap hari, akan memudahkan seseorang untuk fokus dan juga dapat digunakan sebagai panduan untuk mengetahui mana pekerjaan yang sudah dikerjakan dan mana pekerjaan yang harus segera diselesaikan agar tidak ada pekerjaan yang terlewat. Selain membuat jadwal harian, orang tua juga harus mengajarkan anak untuk disiplin waktu. Bekerja/belajar dari rumah tentunya memberikan jam kerja yang lebih fleksibel. Akan tetapi karena tidak ada pengawasan langsung dari atasan atau dari guru, maka pastikan kita bisa disiplin waktu dalam bekerja/belajar. Jangan sampai sering meninggalkan pekerjaan/tugas untuk urusan lain yang akhirnya menghambat penyelesaian tanggung jawab (Pratiwi, 2020).

Setelah selesai sesi tanya jawab acara dilanjutkan dengan evaluasi. Menurut Asrul, Ananda, dan Rosnita (2015) evaluasi adalah suatu proses atau kegiatan yang sistematis dan berkesinambungan untuk mengumpulkan informasi tentang proses dan hasil belajar peserta

didik dalam rangka membuat keputusan-keputusan berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu. Tujuan evaluasi adalah untuk menentukan kualitas dari sesuatu, terutama berkenaan dengan nilai dan arti. Menurut Sulipan dan Widyaiswara dalam Asrul, Ananda, dan Rosnita (2015) evaluasi dapat dilakukan dengan cara mengobservasi, menanya, menalar, maupun mencoba.

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan mengajukan pertanyaan pada peserta terkait materi yang telah dijelaskan. Tim pengabmas memberikan dua pertanyaan, yaitu 1) Apa yang dimaksud dengan COVID 19? 2) Apakah dampak yang terjadi selama masa pandemi COVID 19? 3) Bagaimana cara untuk tetap mempertahankan kualitas hidup yang baik pada masa pandemi COVID 19? Tim pengabmas mempersilahkan peserta yang bisa menjawab untuk menjawab pertanyaan tersebut.

Pertanyaan pertama tentang pengertian COVID 19 dijawab oleh peserta bahwa COVID 19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus Corona. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugihantono, et al. (2020) bahwa *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Pertanyaan ke dua tentang dampak yang terjadi selama masa pandemi COVID 19, dijawab oleh salah satu peserta bahwa pandemi COVID 19

memberikan dampak pada berbagai aspek yaitu ekonomi, politik, sosial dan psikologis karena kecemasan. Menurut Sugihantono, et al. (2020) dilihat dari situasi penyebaran COVID-19 yang sudah menjangkau seluruh wilayah provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian semakin meningkat, berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia. Pertanyaan ke tiga tentang cara untuk tetap mempertahankan kualitas hidup yang baik pada masa pandemi COVID 19 dijawab oleh salah satu peserta bahwa pada masa pandemi COVID 19 kualitas hidup tetap bisa dijaga dengan tetap menjalankan hidup secara produktif yaitu beraktivitas sesuai jadwal, disiplin, tidak banyak menggunakan handphone, olahraga dan makan bergizi. Menurut Ekasari, et al. (2018) yang mengutip dari Cohen dan Lazarus (2011) kualitas hidup adalah tingkat kepuasan atau ketidakpuasan yang dirasakan seseorang tentang berbagai aspek dalam kehidupannya. Jawaban yang disampaikan peserta untuk pertanyaan ke tiga sesuai dengan pendapat Pratiwi (2020) yang mengatakan bahwa kondisi pandemi COVID 19, menuntut setiap orang untuk terus menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan kebiasaan yang baru. Walaupun harus melakukan aktivitas dari rumah, harus tetap melakukannya secara aktif, produktif, dan kreatif. Ada beberapa tips yang bisa dilakukan agar tetap produktif saat pandemi

Covid 19 yaitu : membuat jadwal harian, menentukan ruang kerja/belajar, disiplin dengan waktu, tidak banyak menggunakan *handphone*, menghirup udara segar dan menjaga asupan makan, serta berolahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Covid-19, protokol kesehatan untuk mengurangi penularan Covid-19 serta upaya mempertahankan kualitas hidup. Audiens antusias dan kooperatif pada saat dilakukan edukasi tentang upaya mempertahankan kualitas hidup pada masa pandemik Covid 19.

SARAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua dan LPPM STIKES PANTI KOSALA yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada perangkat Desa Lawu yang telah memberikan ijin sehingga kegiatan ini dapat terlaksana serta kepada masyarakat Desa Lawu yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Asrul, R. Ananda, dan Rosnita. 2015. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung : Ciptapustaka Media.

- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. CV Budi Utama, Yogyakarta.
- Khomaeny, Elfan Fanhas Fatwa dan Nur Hamzah. 2019. *Metode-Metode Pembelajaran Pendidikan Karakter*. Edu Publisher, Jawa Barat.
- Salmah, Sjarifah. 2018. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ekasari, M. F., et. al. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media, Malang
- Sugihantono, A., et. al. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Kemenkes RI, Jakarta.