

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**UPAYA MANAJEMEN STRESS DALAM MENGHADAPI MASA PANDEMI**

**Diusulkan oleh:**

**Ketua Tim**

dr. Anastasia Ratnawati, SpKJ (10418004)

**Anggota:**

dr. Yoanita Widjaja, MPd. Ked (10408009)  
dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed (10401003)  
dr. Novendy, MKK, FISPH, FISCN (10414005)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2020**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PROPOSAL PENELITIAN  
Periode II / Tahun 2020**

1. Judul : Upaya Manajemen Stress dalam Menghadapi Masa Pandemi
2. Nama Mitra : Warga Kelurahan Tomang
3. Nama Tim Pengusul
  - a. Nama dan gelar : dr. Anastasia Ratnawati, SpKJ
  - b. NIK/NIDN : 10418004
  - c. Jabatan/Golongan : Dosen Tetap/-
  - d. Program studi : Profesi Dokter
  - e. Fakultas : Kedokteran
  - f. Bidang keahlian : Ilmu Kesehatan Jiwa
  - g. Alamat kantor : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat
  - h. Nomor HP/Telpon : 081808333284
  - i. Email : [anastasia.ratnawati@gmail.com](mailto:anastasia.ratnawati@gmail.com)
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 3 orang
  - b. Nama Anggota I/Keahlian : dr. Yoanita Widjaja, MPd. Ked/Patologi Klinik
  - c. Nama Anggota II/Keahlian : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed/Ilmu Faal
  - d. Nama Anggota III/Keahlian : dr. Novendy, MKK, FISPH, FISCN / IKM
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
  - a. Jumlah Mahasiswa : 3 orang
  - b. Nama Mahasiswa/NIM : Cindi Putri/406181014
  - c. Nama Mahasiswa/NIM : Egie Madgani Ainul Kamil / 406182022
  - d. Nama Mahasiswa/NIM : Elvia Roza / 406182036
6. Lokasi Kegiatan Mitra
  - a. Wilayah mitra : Tomang
  - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra : ± 2 km
7. Luaran yang dihasilkan : Modul, Publikasi dan Poster
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli-Desember
9. Biaya Total
  - a. Biaya yang diusulkan : Rp 9.000.000, -

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Jap Tji Beng, Ph.D.  
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Jakarta, 21 Januari 2021

Ketua Tim

dr. Anastasia Ratnawati, SpKJ  
NIDN/NIK: -/10418004

## RINGKASAN

Karantina, kematian, kemiskinan, dan kegelisahan akibat pandemi COVID-19 memicu krisis gangguan mental yang serius. Stres saat pandemi Covid 19 dapat digambarkan sebagai suatu proses menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada tingkatan fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Manajemen stress adalah ketrampilan yang membuat seseorang dapat menghadapi, mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam situasi yang membuat gangguan mental. Melalui program penyuluhan manajemen stress diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya manajemen stress menghadapi PSBB Dengan kegiatan berbentuk penyuluhan, pelatihan, permainan serta berinteraksi langsung dengan peserta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan seseorang bisa mengupayakan diri dalam usaha pencegahan terjadinya stress. Peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 15 %. Hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik dikarenakan dari pengetahuan yang kurang mengelola stress setelah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan agar tetap produktif selama pandemi serta peningkatan dalam bidang kesehatan mental karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Kegiatan penyuluhan dalam menghadapi pandemic perlu terus dilaksanakan agar masyarakat dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan aman serta tetap produktif.

Kata Kunci: pandemi, stress, manajemen stress

## PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya atas terlaksananya kegiatan “**Upaya Manajemen Stress Dalam Menghadapi Masa Pandemi**” terlaksana dengan baik dan lancar serta sampai terselesaikannya laporan akhir. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh DPPM Universitas Tarumanagara tahun 2020.

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Untar
- b. Rektor Universitas Tarumanagara
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, PhD
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Dr. dr. Meilani Kumala, MS, SpGK (K) beserta Wadek
- e. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Warga Kelurahan Tomang yang berpartisipasi
- g. Pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu terwujudnya kegiatan bakti kesehatan .

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta, Januari 2021

Panitia

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Ringkasan.....	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar.....	vii
Bab 1. Pendahuluan.....	1
1.1. Analisa Situasi.....	1
1.2. Permasalahan Mitra.....	2
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	4
2.1. Solusi Permasalahan.....	4
2.2. Luaran Kegiatan.....	5
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	6
3.1. Tahapan/Langkah – Langkah Solusi Bidang.....	6
3.2. Partisipas Mitra.....	6
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing – Masing Anggota Tim.....	6
Bab 4. Hasil dan Luaran yang Dicapai.....	9
4.1. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	9
4.2. Luaran dan Target Capaian.....	9
Bab 5. Kesimpulan dan Saran .....	14
5.1. Kesimpulan.....	14
5.2. Saran.....	14
Daftar Pustaka.....	15
Lampiran.....	16

## **Daftar Tabel**

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	5
Tabel 2. Susunan Acara Kegiatan.....	9
Tabel 3. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	14

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk Flyer Kegiatan Bakti Kesehatan.....	10
Gambar 2. Rapat Persiapan Tanggal 29 Desember 2020.....	11
Gambar 3. Rapat Persiapan Tanggal 14 Januari 2021.....	11
Gambar 4. Penyampaian Materi oleh dr. Anastasia.....	12
Gambar 5. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan 1.....	12
Gambar 6. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan 2.....	13
Gambar 7. Tim PKM.....	13

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Analisa Situasi

Munculnya nCoV dan SARS-CoV2 di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 telah menarik perhatian global WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemic global (Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al, 2020). Dalam beberapa bulan terakhir telah dilakukan tindakan untuk mengidentifikasi efek destruktif dari epidemi ini pada kesehatan mental publik akibat COVID-19 (Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. 2020). Studi sebelumnya menyatakan bahwa pandemi berdampak pada spektrum psikologis yang luas. Di tingkat individu, efek merugikan ini menyebabkan gejala kejiwaan baru, sejalan dengan itu, dalam kondisi yang demikian masyarakat anggota mengalami beberapa pengalaman negatif, seperti ketakutan dan kecemasan tentang jatuh sakit atau sekarat dan ketidakberdayaan, yang berpotensi menyebabkan kerusakan mental (Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al, 2020). Begitu pula yang diyakini sebagai pandemi COVID-19 dapat secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental masyarakat dan kesejahteraan selain kesehatan fisik (Fiorillo A, Gorwood P. 2020)

Pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan juga *physical distancing*, yaitu memberi jarak dengan orang lain minimal satu meter selama kurang dari 15 menit untuk melindungi diri dari penyakit COVID-19 yang ditularkan melalui *droplet*. (New Zealand Ministry of Health. 2020)

Anjuran penerapan *physical distancing* dan PSBB pun menimbulkan dampak seperti tidak boleh berkumpul dilarang melakukan kegiatan yang mengundang khalayak ramai seperti pernikahan, acara musik, ditutupnya berbagai fasilitas umum, serta pembatasan penggunaan kendaraan umum. Pembatasan dalam skala besar menyebabkan pekerja melakukan *work from home (wfh)* dan pelajar atau mahasiswa mengikuti kegiatan belajar mengajar jarak jauh (PJJ) dengan metode *e-learning*. Pembatasan yang diterapkan secara tiba-tiba ini membuat dampak pada kesehatan pekerja, pelajar dan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Dampak kesehatan yang dapat terjadi karena ada pembatas serta pandemik adalah stres. Stress yang timbul terjadi saat PSBB dapat disebabkan virus Covid-19, kondisi lingkungan serta aktifitas sosial dibatasi. (Gaol, Lumban. 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017a) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sementara itu jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Depresi merupakan kontributor utama kematian akibat bunuh diri, yang mendekati 800.000 kejadian bunuh diri setiap tahunnya.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menyebutkan bahwa hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan/atau depresi. WHO, 2017a menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Depresi merupakan kontributor utama kematian akibat bunuh diri, yang mendekati 800.000 kejadian bunuh diri setiap tahunnya.

Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Prevalensi bunuh diri pada penduduk berusia 15 tahun ke atas (N=722.329) sebesar 0,8% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki. Sementara itu prevalensi gangguan jiwa berat, skizofrenia meningkat dari 1,7% di tahun 2013 menjadi 7% di tahun 2018.

## **1.2 Permasalahan Mitra**

Permasalahan yang dihadapi masyarakat baik yang sudah ada sebelumnya maupun yang merupakan dampak pandemi COVID-19 meliputi depresi, sulit tidur, kecemasan, kesulitan keuangan, masalah keluarga, masalah dengan lingkungan sosial, dan keluhan fisik. Dampak pandemi COVID-19 terhadap kondisi psikososial di pada awal PSBB menunjukkan terjadinya stres akut akibat berita sosial media terkait infeksi Covid-19, pembatasan sosial, kerugian materi, kekurangan kebutuhan dasar, ancaman terinfeksi, dan penyesuaian perilaku selama aktifitas di rumah.

Stress yang terjadi akibat PSBB menunjukkan adanya keprihatinan isolasi sosial atau pembatasan sosial terhadap kesejahteraan, peningkatan kecemasan, depresi, stress, dan

perasaan negatif lain; serta implikasi praktis dari respon pandemi, terutama ketakutan di PHK serta kesulitan keuangan. (Holmes, dkk., 2020)

Kekhawatiran dan ketakutan yang terus menerus serta dipersulit faktor lingkungan akan semakin memperparah kesehatan jiwa. Stres merupakan bentuk respon tubuh yang diakibatkan karena tidak dapat memenuhi tuntutan beban yang ada, seseorang yang mengalami stres berupa distress akan menunjukkan gangguan pada salah satu atau lebih organ tubuh sehingga menyebabkan terganggunya fungsi seseorang secara fisik dan psikologis. Kelurahan Tomang merupakan daerah binaan FK UNTAR serta berada pada zona merah. PSBB diterapkan di kelurahan Tomang dan sekitarnya akibat pandemik Covid 2019. Ruang gerak masyarakat Tomang dibatasi serta banyak yang mengalami keterbatasan dalam ekonomi hal ini memicu stress baik pada diri sendiri dan keluarga.

Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan peningkatan dalam bidang kesehatan mental karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. FK UNTAR berkontribusi melakukan kegiatan psikoedukasi mengenai manajemen stres sebagai suatu upaya manajemen terhadap PSBB. Tujuan lainnya ialah peserta diharapkan mampu menerapkan metode untuk mencegah dan/atau mengurangi gejala-gejala stres serta dapat tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan**

Kesehatan Mental menjadi salah satu dampak yang mengancam masyarakat selama pandemi Covid-19 berlangsung. Kesehatan mental para Warga di seluruh Indonesia dan negara lainnya di seluruh dunia yang menjalani masa karantina berpotensi mengalami gangguan dan menimbulkan kondisi stress berkepanjangan. Karantina, kematian, kemiskinan, dan kegelisahan akibat pandemi COVID-19 memicu krisis gangguan mental yang serius. Stres saat pandemi Covid 19 dapat digambarkan sebagai suatu proses menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada tingkatan fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Richard, 2010). Stres adalah kondisi yang mengancam atau membahayakan individu dan reaksi individu tersebut terhadap ancaman atau situasi yang membahayakan itu. Bila ancaman tersebut menuntut kemampuan adaptif individu secara berlebihan maka stres akan dirasakan oleh individu tersebut

Manajemen stress adalah ketrampilan yang membuat seseorang dapat menghadapi, mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam situasi yang membuat gangguan mental. Varvogli dan Darviri (2011) menjelaskan kelebihan dari manajemen stres adalah dapat juga diterapkan pada individu yang sehat untuk meningkatkan kesehatan selama masa kehidupan dan dapat dilakukan setiap saat di segala situasi serta tidak hanya dapat diterapkan pada individu yang sedang sakit. Pelatihan manajemen stres dilakukan untuk mengurangi kerentanan pribadi individu terhadap stres dan emosi negatif untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Melalui program penyuluhan manajemen stress diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya manajemen stress menghadapi PSBB Dengan kegiatan berbentuk penyuluhan, pelatihan, permainan serta berinteraksi langsung dengan peserta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan seseorang bisa mengupayakan diri dalam usaha pencegahan terjadinya stress

## 2.2 Luaran Kegiatan

**Tabel 1. Luaran kegiatan**

<b>No.</b>	<b>Jenis Luaran</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Minimal draft
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
<b>Luaran Tambahan (boleh ada)</b>		
3	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Minimal draft pendaftaran
4	Buku ber ISBN	Minimal draft daftar isi
5	Video kegiatan	Berupa video kegiatan

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Tahapan/langkah-langkah solusi bidang**

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mulai diberlakukan di Jakarta membuat Jakarta dan kota-kota lain yang menerapkan kebijakan serupa layaknya kota yang sedang tertidur. Aktifitas publik di tempat umum berkurang drastis dengan rata-rata hingga 70% di minggu pertama PSBB guna membatasi penyebaran virus COVID-19. Kebijakan PSBB melarang segala aktifitas yang menyebabkan adanya keramaian seperti sekolah, tempat ibadah, perkantoran pabrik, hingga kegiatan perayaan pun dilarang selama penyebaran virus COVID-19 masih belum ada pengurangan signifikan. Kebijakan PSBB menyebabkan aktivitas sehari-hari dilakukan di rumah.

Diam di rumah selama masa pandemic COVID-19 memang menghindari resiko terpapar. Namun, dalam waktu yang terlalu lama bisa menimbulkan stres jika tidak di-*manage* dengan baik. Oleh karena itu kami bermaksud mengadakan penyuluhan terkait manajemen stress menghadapi PSBB. Melalui program penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran untuk menghadapi stress saat PSBB. Dengan kegiatan berbentuk pelatihan, permainan serta berinteraksi langsung dengan peserta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan seseorang bisa mengupayakan diri dalam usaha pencegahan stress serta dapat tetap berproduktif.

#### **3.2 Partisipasi Mitra**

Berdasarkan survey didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Maka dilakukan persiapan yaitu menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan dan tanya jawab. Tim pengabdian membuat kuisioner penilaian dengan memberikan pretest dan post test, pelaksanaan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi: efektivitas pelaksanaan dilihat dari: manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman terkait materi penyuluhan.

#### **3.3. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim**

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen-dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang berasal dari berbagai disiplin ilmu; dr Anastasia R, SpKJ dari Ilmu

Kesehatan Jiwa, dr. Novendy, MKK dari bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed bagian Ilmu Fisiologi dan dr. Silviana Tirtasari, M. Epid dari bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat. Dengan kompetensi sebagai dokter dengan keahlian yang berbeda-beda diharapkan dapat saling melengkapi dalam terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan.

Dengan kompetensi sebagai dokter dengan keahlian yang berbeda-beda diharapkan dapat saling melengkapi dalam terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan yaitu anak TK mendapatkan pelatihan,, penyuluhan serta menambah wawasan pengetahuan dibidang kesehatan . Kegiatan bakti kesehatan akan dilakukan oleh tenaga medis yaitu dokter-dosen FK UNTAR dibantu mahasiswa serta partisipasi karyawan FK UNTAR untuk membantu sarana dan prasarana agar kegiatan ini dapat berlangsung.

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke DPPM.
6. Menyerahkan proposal ke DPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke DPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.

14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke DPPM.
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Senapenmas ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
4. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
5. Menyiapkan konsumsi saat pelaksanaan.
6. Bersama dengan anggota 2 memberikan pembekalan kepada Mitra.
7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
8. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper.

Anggota 2

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
4. Bersama dengan anggota 1 membuat daftar perlengkapan apa saja yang diperlukan saat pelaksanaan dan untuk pelaporan kegiatan.
5. Mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra.
6. Bersama dengan anggota 1 memberikan pembekalan kepada Mitra.
7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi serta membuat modul, laporan pertanggungjawaban keuangan, dan poster

## **BAB 4**

### **HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI**

#### **4.1 Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan**

##### **1. Susunan Acara Kegiatan**

Susunan acara pada kegiatan bakti kesehatan dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Susunan acara kegiatan**

<b>Waktu (WIB)</b>	<b>Kegiatan</b>
<b>12.45 – 13.00</b>	Persiapan dan pretes
<b>13.00 – 13.30</b>	Penyampaian materi mengenai stress menghadapi pandemi
<b>13.30 – 14.00</b>	Sesi tanya jawab
<b>14.00 – 14.45</b>	Penyampaian materi mengenai hidup sehat selama pandemic (Tim bakti kesehatan yang lain)
<b>14.45 – 15.15</b>	Sesi tanya jawab
<b>15.15 – 15.30</b>	Pos Test

##### **2. Skema Alur Pelaksanaan**

Penyuluhan dilakukan dengan sistem daring dikarenakan pada pelaksanaan bakti kesehatan masih terjadi pandemi penyakit Covid-19. Peserta bakti kesehatan yang sudah terdaftar diberikan link zoom sehingga dapat mengikuti acara penyuluhan. Hanya peserta yang sudah daftar yang diijinkan untuk mengikuti kegiatan penyuluhan.

#### **4.2. Luaran dan Target Pencapaian**

##### **1. Mekanisme Pendaftaran Kegiatan Bakes**

Pendaftaran dibuka satu minggu sebelum kegiatan bakti kesehatan. Pendaftaran dilakukan dengan menggunakan formulir pendaftaran elektronik. Tautan pendaftaran disampaikan pada flyer dan akan disebarakan ke kelompok sasaran yang sudah ditentukan untuk kegiatan bakti kesehatan. Kegiatan dibatasi untuk 40 orang pendaftar pertama.



**Gambar 1. Bentuk Flyer kegiatan bakti kesehatan**

## **2. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan**

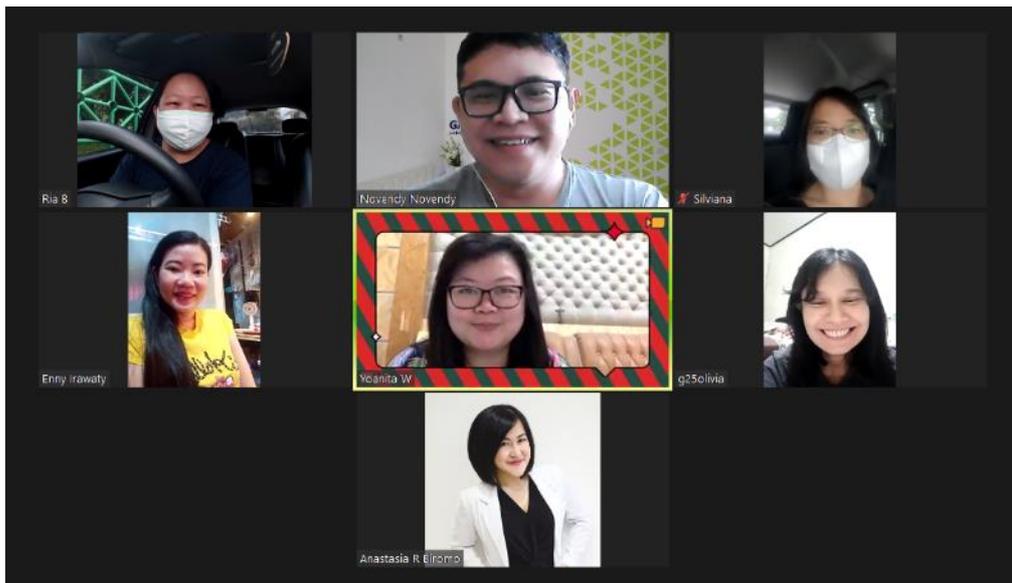
Rangkaian pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dibagi menjadi 2 bagian, yaitu persiapan pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan bakti kesehatan. Keterangan lebih lanjut mengenai persiapan dan hasil kegiatan dapat dilihat pada keterangan di bawah ini.

### **A. Persiapan Pelaksanaan Kegiatan**

Rapat persiapan dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pada tanggal 29 Desember 2020 dan 14 Januari 2021. Rapat tanggal 29 Desember 2020, tim bakti kesehatan membicarakan mengenai waktu pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan, pembuatan flyer, tempat penyebaran flyer, alur kegiatan, penentuan moderator hingga besaran penggantian biaya kuota dan biaya konsumsi kepada peserta. Hasil rapat ditetapkan bahwa tanggal 17 Januari 2021 sebagai waktu pelaksanaannya, hal ini disesuaikan dengan kesibukan dan kegiatan dari narasumber. Rapat kedua dilakukan pada tanggal 14 Januari 2021 membahas mengenai persiapan tahap akhir serta persiapan soal pretes postes serta data yang akan diambil selama kegiatan bakti kesehatan.



**Gambar 2. Rapat persiapan tanggal 29 Desember 2020**



**Gambar 3. Rapat persiapan tanggal 14 Januari 2021**

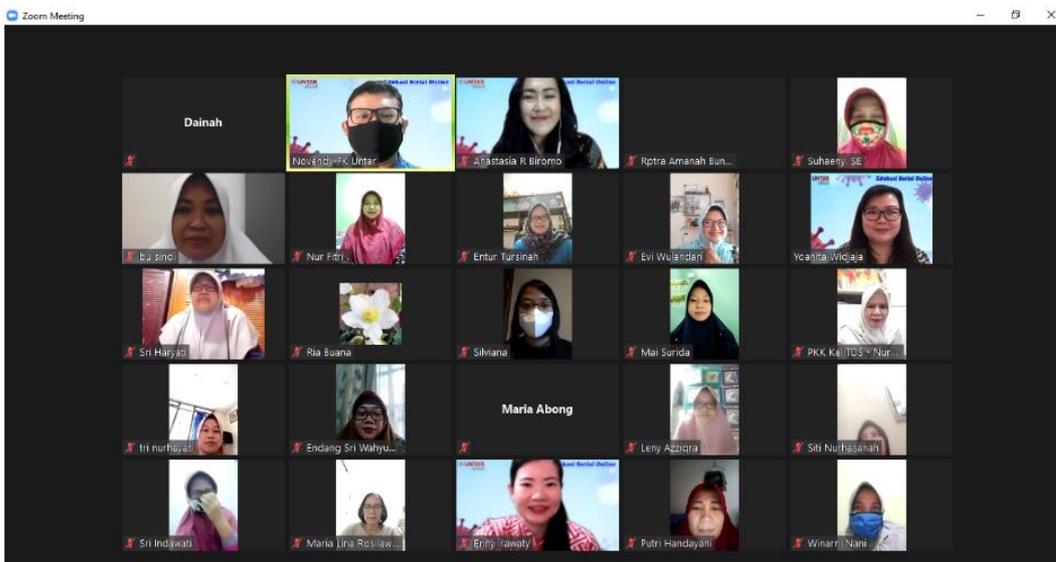
## **B. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Tim memulai kegiatan sekitar 12.30 WIB untuk melakukan pengecekan kelengkapan sebelum kegiatan di mulai. Seluuh peserta baru diijinkan masuk ke dalam kegiatan bakti kesehatan dengan aplikasi zoom meeting pukul 13.00 WIB. Acara di mulai dengan pembukaan oleh salah satu anggota tim, yaitu dr. Yoanita Widjaja yang juga bertugas sebagai moderator dalam kegiatan bakti kesehatan ini. Sebelum kegiatan bakti kesehatan dimulai, peserta diminta untuk mengisi absensi kehadiran melalui tautan yang telah

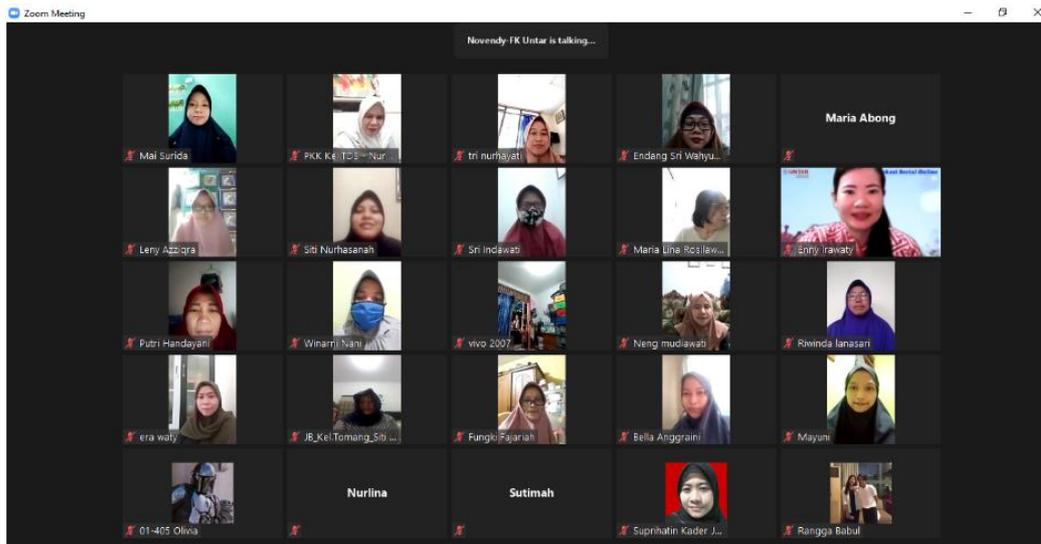
disediakan dan mengisi soal pre tes yang telah disediakan oleh panitia. Total sebanyak 33 orang peserta yang ikut kegiatan ini, dari 41 orang peserta yang telah mendaftar. Kegiatan diawali dengan pemaparan mengenai topik upaya mengatasi stress selama masa pandemi oleh dr. Anastasia. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan mengenai topik tetap sehat di masa pandemi. Kegiatan diakhiri dengan tanya jawab serta pengisian pos tes. Pada sesi tanya jawab, peserta sangat antusias dalam memberikan pertanyaan secara langsung.



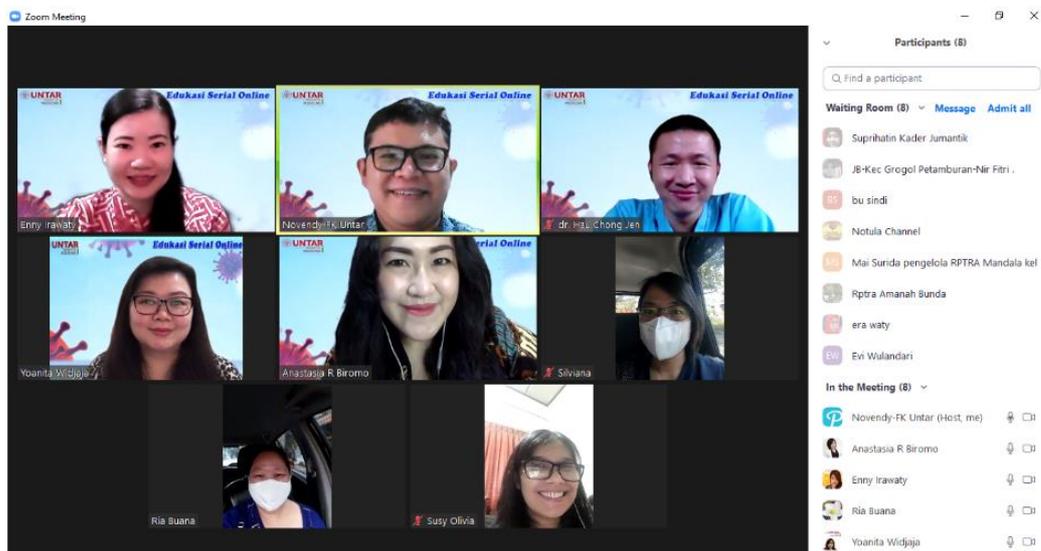
Gambar 4. Penyampaian materi oleh dr. Anastasia



Gambar 5. Peserta kegiatan bakti kesehatan 1



**Gambar 6. Peserta kegiatan bakti kesehatan 2**



**Gambar 7. Tim PKM**

Peningkatan pengetahuan dari peserta mengenai menghadapi stress di masa pandemi dinilai dengan menggunakan perbandingan antara nilai rata-rata pretes dan postes. Dari total 33 peserta yang ikut dalam kegiatan bakti kesehatan, hanya 28 peserta yang mengisi pretes dan postes dengan lengkap. Sehingga perhitungan peningkatan pengetahuan hanya pada 28 peserta yang mengisinya secara lengkap. Hasil pretes didapatkan bahwa nilai rata-rata sebesar 48.5. Sedangkan dari hasil postes didapatkan nilai rata-rata sebesar 55.2. Dengan demikian didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 13.8%. Beberapa hal dapat mempengaruhi kurang baiknya dalam peningkatan pengetahuan ini, seperti: soal yang terlalu rumit atau susah dipahami, atau mungkin penyampaian yang kurang dipahami oleh peserta. Saat pelaksanaan terdapat

sedikit masalah dalam aplikasi zoom yang mungkin dikarenakan sinyal yang kurang baik, yang mungkin dapat mempengaruhi peserta dapat menerima topik yang disampaikan. Maka dirasakan perlu dilakukan kembali bakti kesehatan ini.

Secara lengkap kegiatan PKM telah dirinci dan dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

**Tabel 3. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan**

No	Kegiatan	Waktu/Tempat	Tujuan dan Target	Hasil
1	Penyusunan proposal-DPPM	Agustus 2020	Menyusun proposal	Draft proposal
2	Acc proposal	Oktober 2020	Acc proposal	Rp. 9.000.000
3	Koordinasi dengan TIM	Oktober-November 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemberitahuan acara kegiatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua tim Menyusun sarana dan prasarana dengan baik</li> </ul>
4	Pelaksanaan	Desember 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua tim menyiapkan keperluan acara penyuluhan</li> <li>• Kegiatan Penyuluhan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua tim dapat menyiapkan sarana dan prasarana dengan baik</li> <li>• Semua tim dapat saling berkoordinasi dengan baik</li> <li>• Target Kegiatan Tercapai</li> <li>• Rencana pelaksanaan diundur ke bulan Januari 2021</li> </ul>
5	Rekapan data-data	Desember 2020	Merekap data, formulir pendaftaran, kwitansi	Data belum ada
6	Penyelesaian laporan kegiatan	Desember 2020-Januari 2021	Laporan akhir	Laporan kemajuan disampaikan

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Penyuluhan terkait informasi tentang kelola stress selama masa pandemi merupakan upaya untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini. Hal ini dikarenakan banyaknya perubahan dalam aktifitas kehidupan dibandingkan sebelumnya. Didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 13.8% bagi peserta pada kegiatan bakti kesehatan ini. Hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang kurang baik. Hal ini dapat dikarenakan soal yang terlalu rumit atau susah dipahami, atau mungkin penyampaian yang kurang dipahami oleh peserta. Saat pelaksanaan terdapat sedikit masalah dalam aplikasi zoom yang mungkin dikarenakan sinyal yang kurang baik, yang mungkin dapat mempengaruhi peserta dapat menerima topik yang disampaikan. Maka dirasakan perlu dilakukan kembali bakti kesehatan ini dengan melakukan beberapa perbaikan sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kelola stress yang baik, terutama pada masa pandemi ini.

#### **5.2 Saran**

1. Menindak lanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan serta membuat rancangan strategi bakti kesehatan selanjutnya.
2. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara multidisplin dengan menjalin kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu baik di dalam fakultas kedokteran maupun dengan fakultas lain masyarakat setempat untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. 2020 The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet.*;395(10227):912–20. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8. [PubMed: 32112714]. [PubMed Central: PMC7158942].
- Fiorillo A, Gorwood P. 2020. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur Psychiatry.* 63(1). e32. doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35. [PubMed: 32234102]. [PubMed Central: PMC7156565].
- Gaol, Lumban. 2016. Teori Stres : Stimulus, Re-spons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi* [serial on the Internet]. Agustus 2016 [cited 2020 september 5]; 24 (1), p. 1-11. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/arti-cle/view/11224/pdf>
- Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. 2020 Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry.*;7(3):228–9. doi: 10.1016/S2215- 0366(20)30046-8. [PubMed: 32032543]. [PubMed Central: PMC7128153].
- New Zealand Ministry of Health. 2020 COVID-19: Guidelines for Hospitality Establishment on Physical Distancing and Gathering Sixe Lim-its. New Zealand: Ministry of Health New Zealand.
- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGrawHill
- Varvogli, L dan Darviri, C. 2011. Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health: *Health Science Journal*, 10(2) 75-80
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. 2020. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(5). doi: 10.3390/ijerph17051729. [PubMed: 32155789]. [PubMed Central: PMC7084952].
- World Health Organization. (2019). Mental health in the workplace. Diunduh tanggal 12 September 2020 dari [https://www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/en/](https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/)
- World Health Organization. (2017a). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: SPK



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



#### PERJANJIAN PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2020 NOMOR : 1588-Int-KLPPM/UNTAR/XI/2020

Pada hari ini Senin tanggal 23 bulan November tahun 2020 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI, Ph.D.  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440  
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Anastasia Ratnawati, SpKJ  
Jabatan : Dosen Tetap  
Fakultas : Kedokteran  
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440  
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat:
  - a. Nama : dr. Yoanita Widjaja, MPd. Ked  
Jabatan : Dosen Tetap
  - b. Nama : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed  
Jabatan : Dosen Tetap
  - c. Nama : dr. Novendy, MKK, FISPH, FISCM  
Jabatan : Dosen Tetapselanjutnya disebut **Pihak Kedua**

**Pihak Pertama** dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

##### Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan judul "Upaya Manajemen Stress dalam Menghadapi Masa Pandemi"
- (2). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilaksanakan berdasarkan perjanjian ini dan Perjanjian Luaran Tambahan PKM.
- (3). Perjanjian Luaran Tambahan PKM pembiayaannya diatur tersendiri.

##### Pasal 2

- (1). Biaya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud Pasal 1 di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanagara.
- (2). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 9.000.000,- (Sembilan juta rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (3). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada

Masyarakat.

- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah **Pihak Kedua** melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan laporan akhir, *logbook*, laporan pertanggungjawaban keuangan dan luaran/draf luaran.
- (5). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (3) terlampir dalam Lampiran Rencana dan Rekapitulasi Penggunaan Biaya yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.

#### **Pasal 3**

- (1). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan pembiayaan dari **Pihak Pertama**.
- (2). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan dalam Periode II, terhitung sejak Juli-Desember Tahun 2020

#### **Pasal 4**

- (1). **Pihak Pertama** mengadakan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh **Pihak Kedua**.
- (2). **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama**.
- (3). Sebelum pelaksanaan monitoring dan evaluasi, **Pihak Kedua** wajib mengisi lembar monitoring dan evaluasi serta melampirkan laporan kemajuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan *logbook*.
- (4). Laporan Kemajuan disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (5). Lembar monitoring dan evaluasi, laporan kemajuan dan *logbook* diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

#### **Pasal 5**

- (1). **Pihak Kedua** wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran/draf luaran.
- (2). Laporan Akhir disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3). *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh **Pihak Kedua** dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
- (4). Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan **Pihak Kedua** memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5). Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikumpulkan kepada **Pihak Kedua** berupa luaran wajib dan luaran tambahan.

- (6). **Luaran wajib** hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan di *Serina Untar*, jurnal ber-ISSN atau prosiding nasional/internasional.
- (7). Selain luaran wajib sebagaimana disebutkan pada ayat (6) di atas, **Pihak Kedua** wajib membuat poster untuk kegiatan *Research Week*.
- (8). Draft luaran wajib dibawa pada saat dilaksanakan Monitoring dan Evaluasi (*Monev*) PKM.
- (9). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran adalah **Desember 2020**

#### **Pasal 6**

- (1). Apabila **Pihak Kedua** tidak mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran sesuai dengan batas akhir yang disepakati, maka **Pihak Pertama** akan memberikan sanksi.
- (2). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) proposal pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

#### **Pasal 7**

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangka 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

**Pihak Pertama**



Ir. Jap Tji Beng, MMSI, Ph.D.

**Pihak Kedua**

dr. Anastasia Ratnawati, SpKJ

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA**  
(Rp)

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Honorarium	Rp 1.800.000,-
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 7.200.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA**  
(Rp)

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Honorarium	Rp 900.000,-	Rp 900.000,-	Rp 1.800.000,-
2	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 3.600.000,-	Rp 3.600.000,-	Rp 7.200.000,-
	<b>Jumlah</b>	Rp 4.500.000,-	Rp 4.500.000,-	Rp 9.000.000,-

Jakarta, 28 November 2020  
Pelaksana PKM

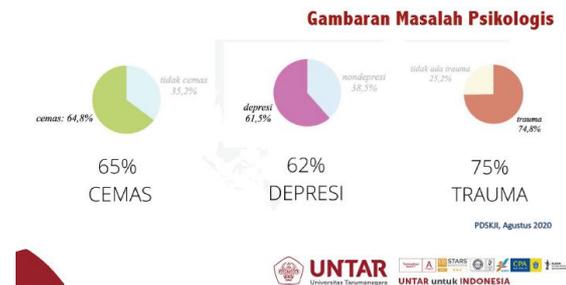


(dr. Anastasia Ratnawati, SpKJ)

## Lampiran 2. Materi Penyuluhan



### Ada dimanakah kita sekarang ?



### Mengapa Stress Perlu Dikelola?

- Tekanan darah & denyut jantung meningkat
  - Produksi hormon stress meningkat
  - Penurunan penyerapan zat gizi
  - Peradangan pada sendi dan otot
  - Aliran oksigen ke paru berkurang
- Penurunan daya tahan tubuh
- Kerusakan organ tubuh





- Kenali & terima perubahan emosi yang timbul selama krisis
- Tidak apa-apa bila kita tidak merasa baik-baik saja
- Curhat dengan orang-orang terdekat (chat, sms, telepon, video-call)



- Manajemen waktu yang baik
- Pisahkan area untuk belajar/bekerja dengan area untuk beristirahat
- Hindari distraksi
- Atur daftar prioritas & cek progress
- Komunikasikan bila ada hambatan/ kesulitan



- Diet seimbang
- Waktu tidur cukup & teratur
- Olahraga
- Kontak sosial
- Stay active



- Seleksi informasi
- Cari sumber data yang valid
- Jangan membagikan berita yang sumbernya belum dapat dipercaya



- Batasi waktu untuk membaca/ menonton berita mengenai Covid-19
- Bila timbul perasaan 'kewalahan' → hindari paparan terhadap berita-berita yang meresahkan



- Lakukan relaksasi berkala:
  - ✓ Relaksasi pernapasan
  - ✓ Yoga
  - ✓ Peregangan
  - ✓ Progressive Muscle Relaxation



**VENTILASI DURASI JARAK**

- Tetap lakukan PHBS
  - Masker
  - Cuci tangan
- Protokol VDI
  - Ventilasi: hindari ruangan publik/ kerumunan dengan sirkulasi udara tertutup
  - Durasi: bicara langsung 5-15 mnt
  - Jarak: jaga jarak 2 meter



**Bagaimana Bila Tidak Berhasil?**

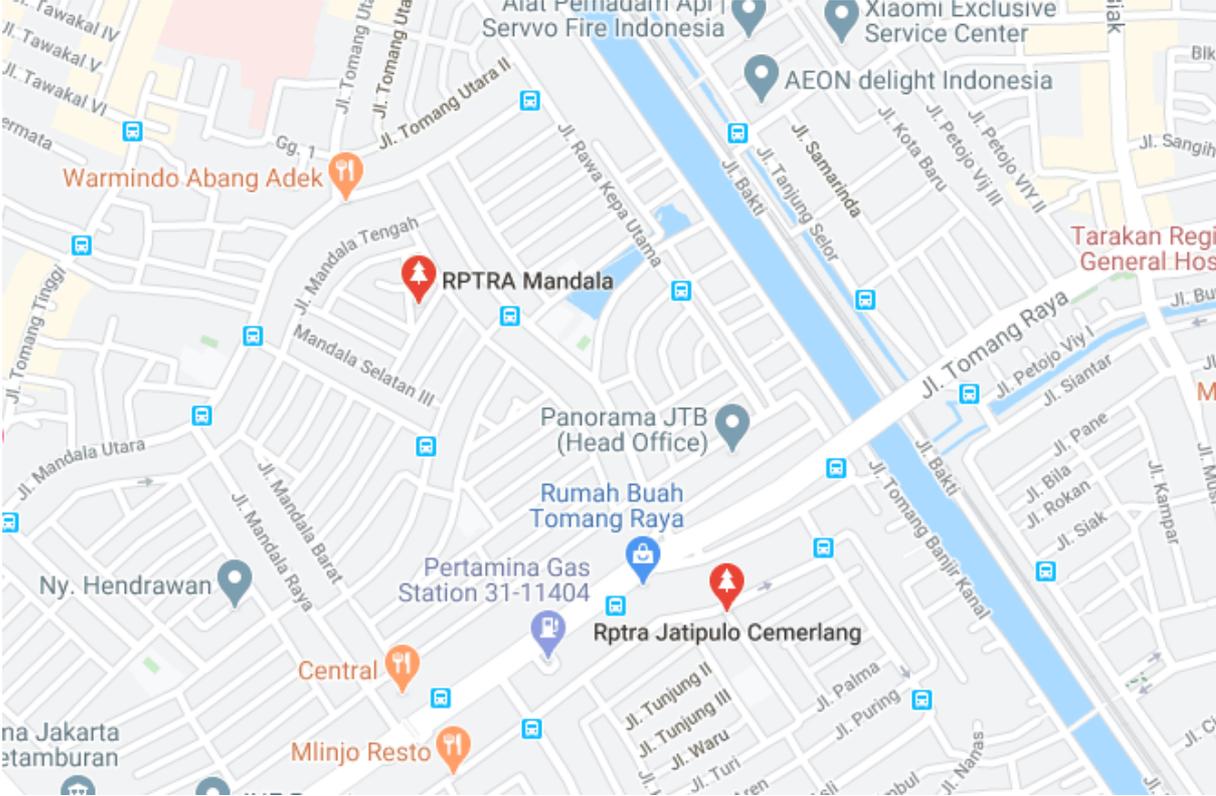


Cari bantuan profesional:

- Psikiater
- Psikolog
- Konselor



**Lampiran 3: Data Wilayah**



## Lampiran 4. Biodata Pengusul

Biodata Ketua Tim : dr. Anastasia

### Curriculum Vitae

---

- ❖ Name : dr. Anastasia Ratnawati Biromo SpKJ
- ❖ Place/ D.O.B : Jakarta, Juli 11<sup>th</sup> 1983
- ❖ Handphone : 081808333284
- ❖ Email : anastasia.ratnawati@hotmail.com



#### I. Pendidikan Formal

- 2011 General practitioner, Universitas Tarumanagara
- 2015 Psychiatrist, Universitas Indonesia

#### II. Occupational Background

- October 2015 – July 2017 Medical staff, Forensic Psychiatry Division, Department of Psychiatry FKUI-RSCM
- October 2015 – July 2017 Medical staff, Psychotherapy Division, Department of Psychiatry FKUI-RSCM
- October 2015 – July 2017 Assistant staff of Program Studi Sp-1 Ilmu Kedokteran Jiwa FKUI
- October 2017 – present Psychiatrist, PGI Cikini Hospital
- February 2018 - present Lecturer, Medical Faculty of Tarumanagara University
- March 2018 – present Coordinator of Geriatric Clinical Rotation, Medical Faculty of Tarumanagara University
- March 2018 – present Psychiatrist, Hosana Medica Bekasi Hospital
- April 2018 – present Medical Education Unit – Student Support Division, Medical Faculty of Tarumanagara University

#### III. Organizations

- 2011 – present Member of Indonesian Physician Association, branch of West Jakarta
- 2017 – present Member of Psychotherapy Section, World Psychiatric Association
- 2017 – present Member of Indonesian Psychiatric Association
- 2017 – present 2<sup>nd</sup> treasurer, Psychotherapy Section, Indonesian Psychiatric Association
- 2017-present Member of Indonesian Psychoneuroimmunology Association

## **Biodata Anggota: dr. Yoanita Widjaja**

Nama : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd. Ked  
Alamat : Jl. Pulo Macan Raya No. 89. Tomang, Jakarta Barat 11440  
Tempat/Tanggal lahir : Bogor, 7 Oktober 1983  
Jabatan : Dosen tetap  
Bagian : Patologi Klinik  
Tahun mulai mengajar: 2008  
Riwayat pendidikan :  
- 2008: S1 Kedokteran Umum. Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara  
- 2016: S2 Magister Pendidikan Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

### **Pengabdian masyarakat:**

- 2014: Tim dokter pengobatan: Bakti kesehatan “Peduli terhadap Sesama”: Penyuluhan “Ayo Tingkatkan Hidup Sehat melalui makanan-minuman bersih serta kesadaran lingkungan” dan pengobatan gratis di RW 14 Kelurahan Tomang, Jakarta Barat.
- 2015: Bakti kesehatan FK Untar “FK Untar berbagi: Ayo tingkatkan hidup sehat dan bersih” Dusun Lenggang (Kampung Nelayan/Kampung Bugis, Desa Lenggang-Belitung Timur)

### **Penelitian:**

- 2016: “Aspek budaya terkait proses umpan balik pada peserta didik dan staf pengajar dalam pendidikan kedokteran tahap akademik: Studi kualitatif di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara”

### **Riwayat Pelatihan Tambahan:**

- Pelatihan Mentor Institusi dan Peer Mentor Program Bimbingan Retaker Khusus UKMPPD
- Workshop Nasional Penguji dan Pelatih SP Osce UKDI
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 3<sup>rd</sup> Series: The Application of Bioethics in Health Care Services (Part 1)””
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 4<sup>th</sup> Series: HELP Approach to Bioethical Problems in Health Care Services (Part 2)””
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 5<sup>th</sup> Series: HELP Approach to Bioethical Problems in Research”

### **Riwayat Penugasan Selama Menjadi Dosen:**

- Anggota Medical Education Unit (MEU) FK Universitas Tarumanagara
- Pelatih Pasien Standar UKMPPD OSCE
- Koordinator Blok Sistem Penginderaan FK Universitas Tarumanagara
- Sekretaris Blok Humaniora FK Universitas Tarumanagara
- Sekretaris Blok Etika Kedokteran, Hukum Kedokteran dan Kedokteran Forensik FK Universitas Tarumanagara
- Pelatih *Workshop on Clinical Teaching and Clinical Assessment: An Introduction to Clinical Teachers in Faculty of Medicine Tarumanagara University*
- Penasihat akademik

**Biodata Anggota: dr. Susy Olivia Lontoh****A. Identitas Diri**

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. Susy Olivia Lontoh M.Biomed
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli 100
4.	NIK	10401003
5.	NIDN	0325107504
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 25 Oktober 1975
7.	E-mail	g25olivia@yahoo.co.id
8.	Nomor Telepon/HP	(021)5662054/0818813286
9.	Alamat Kantor	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jl. S. Parman No. 1, Grogol
10.	Nomor Telepon/Faks	(021) 5671781
12.	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 = 45 orang; S2 = 0 orang; S3 = 0 orang
13.	Mata Kuliah yang Diampu	Fisiologi Kedokteran

**B. Riwayat Pendidikan**

	<b>S-1</b>	<b>S-2</b>
<b>Nama Perguruan Tinggi</b>	Universitas Tarumanagara	Universitas Indonesia
<b>Bidang Ilmu</b>	Kedokteran	Biomedik
<b>Tahun Masuk-Lulus</b>	1993-2001	2010-2014
<b>Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi</b>	-	Pengaruh latihan fisik anaerobik dan detrain terhadap otot jantung tikus wistar
<b>Nama Pembimbing/ Promotor</b>	-	Dr.dr Minarma Siagian, MS dr. Dewi Irawati, MS Dra Puspita

**C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir**

<b>No.</b>	<b>Tahun</b>	<b>Judul Penelitian</b>
<b>1</b>	<b>2014</b>	Pengaruh latihan fisik anaerobik dan detrain terhadap otot jantung tikus wistar
<b>2</b>	<b>2016</b>	Pengaruh minum kopi dan teh hijau terhadap tekanan darah dan denyut nadi pada mahasiswa kedokteran universitas tarumanagara
<b>2.</b>	<b>2018</b>	Perbandingan Pengaruh Minuman Kopi Hitam Dan Kopi Hijau Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara

**D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat
1	2013	Bakti kesehatan FK UNTAR “ Peduli Terhadap Sesama”: Penyuluhan “Kiat Sehat dan Bugar di Hari Tua” dan Pengobatan Gratis di Poliklinik Tarumanagara Kampus 4 Legok-Tangerang
2	2014	Bakti kesehatan UNTAR Dari hati Berbagi dan Peduli Terhadap Sesama “ Ayo Tingkatkan Hidup Sehat Melalui Makanan-Minuman Bersih dan Sadar Sehat-Bersih Lingkungan dan Pengobatan gratis Di RW 14 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
3	2015	Bakti kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara: FK UNTAR berbagi Ayo Tingkatkan Hidup Sehat dan Bersih Untuk Umur muda di Dusun Lenggang (kampung Nelayan/ kampung bugis Desa Lenggang) Belitung Timur.
4	2016	pelayanan tekanan darah dan jantung
5	2017	Ayo Tingkatkan Hidup Sehat penyuluhan kesehatan diabetes melitus.
6	2017	penyuluhan kesehatan upaya meningkatkan kesehatan kerja di Desa Pagedangan Ilir Kecamatan Kronjo
7	2017	Pengenalan hidup sehat Sekolah Bunda Mulia Jakarta
8	2018	Meningkatkan kesadaran atas kesehatan mata dengan melakukan penyuluhan pemeriksaan mata dilingkungan mahasiswa

**E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Effect of Long Term Physical Training and Detraining on Myocyte Structure and Connective Tissue of Wistar Rat’s Ventricle : preliminary experiment in rats”	Medical Journal of Indonesia”	Volume 20, Number 4 November 2011 ISSN 0853-1773
2.	Pengaruh Latihan Fisik Anaerobik Intermiten Selama 4 Minggu dan 12 Minggu Terhadap kadar Laktat Darah Tikus Wistar Jantan	Ebers Papyrus Jurnal Kedokteran dan Kesehatan	Vol 20 No1 Juni 2014 ISSN 0854-8862

**F. Pengalaman Penulisan Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Modul Belajar Sepanjang Hayat ISBN 978-602-0911-02-1	2017	83	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
2	Buku pedoman sistem respirasi untuk mahasiswa (978-602-0911-47-2 dan ISBN:978-979-19601-3-7	2017	56 dan 55	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

## Biodata Anggota: dr. Novendy

### DATA PRIBADI

<b>Nama</b>	: dr. Novendy, MKK., FISPH., FISCM
<b>TTL</b>	: Tanjung Batu/ 21 November 1982
<b>NIK</b>	: 10414005
<b>NIDN</b>	: 0321118204
<b>Jenis Kelamin</b>	: Laki-laki
<b>Status pernikahan</b>	: Menikah
<b>Nama Istri</b>	: Hanny Gunawan
<b>Nama Anak</b>	: Aldrich Vaclav Sebastian Anyhove
<b>Golongan/Pangkat</b>	: III/b
<b>JJA</b>	: Asisten Ahli 150
<b>Agama</b>	: Katolik
<b>Kewarganegaraan</b>	: Warga Negara Indonesia
<b>Alamat</b>	: Jln Raya Binong, Perumahan Central Karawaci Blok D No 12 A, Curug, Tangerang 15810
<b>No Telfon</b>	: 0812-8227-6090
<b>Email</b>	: <a href="mailto:nnovendy@gmail.com">nnovendy@gmail.com</a>



### PENDIDIKAN FORMAL

Tahun Lulus	Nama Program Studi	Universitas
2013	Program Parcasarjana Magister Kedokteran Kerja	Universitas Indonesia, Jakarta
2009	Program Studi Profesi Dokter	Universitas Tarumanagara, Jakarta
2006	Program Studi Sarjana Kedokteran	Universitas Tarumanagara, Jakarta

### PENGALAMAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Tanggal	Jenis Kegiatan	Tugas
10 Januari 2014	Bakti kesehatan "Peduli Terhadap Sesama" penyuluhan : "Kiat Sehat dan Bugar di Hari Tua" dan pengobatan gratis dalam rangka HUT Fakultas Kedokteran ke-48 di Poloklinik Kampus IV Universitas Tarumanagara Kelurahan Kelapa Dua-Tangerang	Tim Dokter Pemeriksa
20 September dan 5-6 Oktober 2016	Pelayanan pemeriksaan status gizi berdasarkan antropometri dengan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar pinggang di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara	Tim Pelaksana
08 Agustus 2017	Upaya meningkatkan kesehatan kerja pada Nelayan di Desa Pagedangan Ilir, Tangerang, Banten	Ketua Tim

31 Mei-8 Juni 2018	Skrining Kesehatan Mata : Pemeriksaan Visus dan Refraksi pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara	Anggota Tim Pengusul
Juli 2018	Usaha Meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Bunda Mulia International School Jakarta	Ketua Tim
November - Desember 2018	Pelayanan Kesehatan dalam Pemeriksaan Kesehatan Jiwa : Skrining Awal pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara	Anggota Tim Pengusul
Januari 2019	Pelayanan Kesehatan Dalam Penerapan Perilaku Kebersihan Tangan di kalangan Sekolah Taman Kanak Atisa Dipamkara Karawaci	Ketua Tim
Januari 2019	Penerapan Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih Sehat di Kalangan Sekolah Playgroup dan Taman Kanak Atisa Dipamkara Villa Permata Karawaci	Anggota Tim Pengusul

**Biodata Mahasiswa:****Data Diri**

Nama : Cindi Putri  
NIM : 406181014  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Buddha  
TTL : Jakarta, 23 – 07 – 1997  
Tempat tinggal: Jln Empang Bahagia 4A No.27, Jelambar, Jakarta Barat  
Alamat email : cindi\_cputri@yahoo.com

**Data Diri**

Nama : Egie Madgani Ainul Kamil  
NIM : 406182022  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
TTL : Cirebon, 19 - 10 - 1995  
Alamat : Green Harjamukti Cirebon  
Alamat email : [egiekamil@yahoo.co.id](mailto:egiekamil@yahoo.co.id)

**Data Diri**

Nama : Elvia Roza  
NIM : 406182036  
Jenis Kelamin : Perempuan  
TTL : Tapus, 28 - 03 - 1996  
Alamat : Tapus, Kecamatan Padang, Gelugur, Kabupaten Pasaman, Sumatera Barat  
Alamat email : [elviaroza28@yahoo.com](mailto:elviaroza28@yahoo.com)

## Lampiran 5: Manuskrip

# UPAYA MANAJEMEN STRESS DALAM MENGHADAPI MASA PANDEMI

Anastasia Ratnawati Biromo<sup>1</sup>, Yoanita Widjaja<sup>2</sup>, Susy Olivia Lontoh<sup>3</sup>, Novendy<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Surel: [anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id](mailto:anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran Universitas Traumanagara, Jakarta  
Surel: [yoanitaw@fk.untar.ac.id](mailto:yoanitaw@fk.untar.ac.id)

<sup>3</sup>Bagian Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Surel: [susyo@fk.umtar.ac.id](mailto:susyo@fk.umtar.ac.id)

<sup>4</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Surel: [novendy@fk.untar.ac.id](mailto:novendy@fk.untar.ac.id)

## Abstrak

Karantina, kematian, kemiskinan, dan kegelisahan akibat pandemi COVID-19 memicu krisis gangguan mental yang serius. Stres saat pandemi Covid 19 dapat digambarkan sebagai suatu proses menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada tingkatan fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Manajemen stress adalah ketrampilan yang membuat seseorang dapat menghadapi, mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam situasi yang membuat gangguan mental. Melalui program penyuluhan manajemen stress diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya manajemen stress menghadapi PSBB Dengan kegiatan berbentuk penyuluhan, pelatihan, permainan serta berinteraksi langsung dengan peserta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan seseorang bisa mengupayakan diri dalam usaha pencegahan terjadinya stress. Peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 15 %. Hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik karena dari pengetahuan yang kurang mengelola stress setelah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan agar tetap produktif selama pandemi serta peningkatan dalam bidang kesehatan mental karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Kegiatan penyuluhan dalam menghadapi pandemic perlu terus dilaksanakan agar masyarakat dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan aman serta tetap produktif.

Kata Kunci: pandemi, stress, manajemen stress

## I. PENDAHULUAN

Munculnya nCoV dan SARS-CoV2 di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 telah menarik perhatian global WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemic global (Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al, 2020). Dalam beberapa bulan terakhir telah dilakukan tindakan untuk mengidentifikasi efek destruktif dari epidemi ini pada kesehatan mental publik akibat COVID-19 (Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. 2020). Studi sebelumnya menyatakan bahwa pandemi berdampak pada spektrum psikologis yang luas. Di tingkat individu, efek merugikan ini menyebabkan gejala kejiwaan baru, sejalan dengan itu, dalam kondisi yang demikian masyarakat anggota mengalami beberapa pengalaman negatif, seperti ketakutan dan kecemasan tentang jatuh sakit atau sekarat dan ketidakberdayaan, yang berpotensi menyebabkan kerusakan mental (Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al, 2020). Begitu pula yang diyakini sebagai pandemi COVID-19 dapat secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental masyarakat dan kesejahteraan selain kesehatan fisik (Fiorillo A, Gorwood P. 2020)

Pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan juga *physical distancing*, yaitu memberi jarak dengan orang lain minimal satu meter selama kurang dari 15 menit untuk melindungi diri dari penyakit COVID-19 yang ditularkan melalui *droplet*. (New Zealand Ministry of Health. 2020)

Anjuran penerapan *physical distancing* dan PSBB pun menimbulkan dampak seperti tidak boleh berkumpul dilarang melakukan kegiatan yang mengundang khalayak ramai seperti pernikahan, acara musik, ditutupnya berbagai fasilitas umum, serta pembatasan penggunaan kendaraan umum. Pembatasan dalam skala besar menyebabkan pekerja melakukan *work from home (wfh)* dan pelajar atau mahasiswa mengikuti kegiatan belajar mengajar jarak jauh (PJJ) dengan metode *e-learning*. Pembatasan yang diterapkan secara tiba-tiba ini membuat dampak pada kesehatan pekerja, pelajar dan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Dampak kesehatan yang dapat terjadi karena ada pembatas serta pandemik adalah adalah stres. Stress yang timbul terjadi saat PSBB dapat disebabkan virus Covid-19, kondisi lingkungan serta aktifitas sosial dibatasi. (Gaol, Lumban. 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017a) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sementara itu jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Depresi merupakan kontributor utama kematian akibat bunuh diri, yang mendekati 800.000 kejadian bunuh diri setiap tahunnya.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menyebutkan bahwa hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan/atau depresi. WHO, 2017a menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Depresi merupakan kontributor utama kematian akibat bunuh diri, yang mendekati 800.000 kejadian bunuh diri setiap tahunnya.

Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Prevalensi bunuh diri pada penduduk berusia 15 tahun ke atas (N=722.329) sebesar 0,8% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki. Sementara itu prevalensi gangguan jiwa berat, skizofrenia meningkat dari 1,7% di tahun 2013 menjadi 7% di tahun 2018.

Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan peningkatan dalam bidang kesehatan mental karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. FK UNTAR berkontribusi melakukan kegiatan psikoedukasi mengenai manajemen stres sebagai suatu upaya manajemen terhadap PSBB. Tujuan lainnya ialah peserta diharapkan mampu menerapkan metode untuk mencegah dan/atau mengurangi gejala-gejala stres serta dapat tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari.

## **II. METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan, pretest, posttest dan tanya jawab. Informasi mengenai kegiatan bakti kesehatan ini akan disebarakan melalui *flyer* yang telah disiapkan oleh tim pelaksana. Peserta yang ingin berpartisipasi dapat melakukan

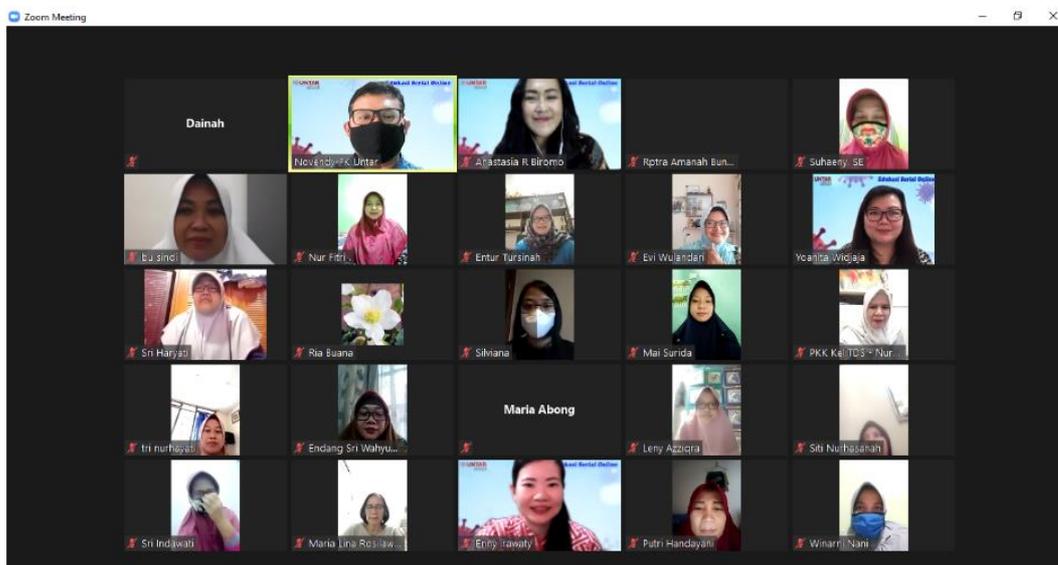
pendaftaran dari link yang telah disiapkan. Kegiatan ini akan dilakukan secara daring. Peningkatan pengetahuan peserta akan dinilai dari hasil pretes dan postes.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pelaksanaan dilakukan pada hari Minggu tanggal 17 Januari 2021 pukul 13.00-15.00 dengan daring. Sasaran kegiatan dewasa muda khususnya daerah binaan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Kelurahan Tomang Jakarta Barat merupakan daerah binaan FK UNTAR dan mengalami pandemi Covid 19. Materi penyuluhan yang disampaikan adalah “Kiat Kelola Stress Selama Pandemi” oleh Tim PKM FK UNTAR dengan pembicara dr Anastasia Ratnawati B, SpKJ dan moderator dr Yoanita Widjaja, MPd.Ked. Kegiatan diikuti 30 peserta dan dilakukan pretest serta posttest terkait materi penyuluhan yang disampaikan. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah upaya peningkatan dalam bidang kesehatan mental karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. FK UNTAR berkontribusi melakukan kegiatan psikoedukasi mengenai manajemen stres sebagai suatu upaya manajemen terhadap PSBB. Tujuan lainnya ialah peserta diharapkan mampu menerapkan metode untuk mencegah dan/atau mengurangi gejala-gejala stres serta dapat tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari. Stress yang terjadi akibat PSBB menunjukkan adanya keprihatinan isolasi sosial atau pembatasan sosial terhadap kesejahteraan, peningkatan kecemasan, depresi, stress, dan perasaan negatif lain; serta implikasi praktis dari respon pandemi, terutama ketakutan di PHK serta kesulitan keuangan. Kekhawatiran dan ketakutan yang terus menerus serta dipersulit faktor lingkungan akan semakin memperparah kesehatan jiwa. Stres merupakan bentuk respon tubuh yang diakibatkan karena tidak dapat memenuhi tuntutan beban yang ada, seseorang yang mengalami stres berupa distress akan menunjukkan gangguan pada salah satu atau lebih organ tubuh sehingga menyebabkan terganggunya fungsi seseorang secara fisik dan psikologis. Kelurahan Tomang merupakan daerah binaan FK UNTAR serta berada pada zona merah. PSBB diterapkan di kelurahan Tomang dan sekitarnya akibat pandemik Covid 2019. Ruang gerak masyarakat Tomang dibatasi serta banyak yang mengalami keterbatasan dalam ekonomi hal ini memicu stress baik pada diri sendiri dan keluarga. Manfaat dari kegiatan ini masyarakat bertambah wawasan serta pengetahuan dalam pola hidup sehat, terbebas stress agar dapat hidup produktif dan sehat jasmani. Hasil pretes yang telah diberikan kepada peserta didapatkan bahwa nilai rata-rata sebesar 48 Sedangkan dari hasil postes didapatkan nilai rata-rata sebesar 55.2. Dengan demikian didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 15 %, hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik dikarena sebelum penyuluhan pengetahuan yang kurang terkait mengelola stress dan setelah penyuluhan terjadi peningkatan wawasan terkait materi penyuluhan.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh dr. Anastasia



Gambar 2. Peserta kegiatan bakti kesehatan

#### IV. KESIMPULAN

Penyuluhan dengan tema “Kiat Kelola Stress Selama Pandemi” merupakan upaya manajemen stress dalam menghadapi masa pandemi sehingga peserta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengupayakan diri dalam usaha pencegahan stress serta dapat tetap produktif. Peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 15 %. Hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik karena dari pengetahuan yang kurang mengelola stress setelah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan agar tetap produktif selama pandemi serta peningkatan dalam bidang kesehatan mental karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Kegiatan penyuluhan dalam menghadapi pandemi perlu terus dilaksanakan agar masyarakat dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan aman serta tetap produktif.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat atas pendanaan dalam kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. 2020 The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*.;395(10227):912–20. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8. [PubMed: 32112714]. [PubMed Central: PMC7158942].
- Fiorillo A, Gorwood P. 2020. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur Psychiatry*. 63(1). e32. doi: 10.1192/j.eurpsy.2020.35. [PubMed: 32234102]. [PubMed Central: PMC7156565].
- Gaol, Lumban. 2016. Teori Stres : Stimulus, Re-spons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi* [serial on the Internet]. Agustus 2016 [cited 2020 september 5]; 24 (1), p. 1-11. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/arti-cle/view/11224/pdf>
- Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. 2020 Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*.;7(3):228–9. doi: 10.1016/S2215- 0366(20)30046-8. [PubMed: 32032543]. [PubMed Central: PMC7128153].
- New Zealand Ministry of Health. 2020 COVID-19: Guidelines for Hospitality Establishment on Physical Distancing and Gathering Sixe Lim-its. New Zealand: Ministry of Health New Zealand.
- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGrawHill
- Varvogli, L dan Darviri, C. 2011. Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health: *Health Science Journal*, 10(2) 75-80
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. 2020. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5). doi: 10.3390/ijerph17051729. [PubMed: 32155789]. [PubMed Central: PMC7084952].
- World Health Organization. (2019). *Mental health in the workplace*. Diunduh tanggal 12 September 2020 dari [https://www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/en/](https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/)
- World Health Organization. (2017a). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO