

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Undang-undang Kesehatan No. 23/1992 menyatakan bahwa sehat adalah sesuatu keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. Secara umum, sehat (*health*) dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna), baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (Dewi, 2012).

Adanya wabah infeksi virus Covid-19 yang semakin meluas dan telah menjangkit lebih dari 190 negara. Di Indonesia sendiri, jumlah pasien positif Covid-19 bertambah dengan cepat. Update pada tanggal 24 September 2021 kasus meninggal akibat Covid-19 sudah mencapai 9.977, kasus konfirmasi sebanyak 257.388 orang, kasus dalam perawatan 59.453, dan kasus sembuh 187.958 orang (Kemenkes RI, 2021). Dalam kondisi saat ini, virus Covid-19 bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja. Dalam hal mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus Covid-19 di Indonesia sudah dilakukan diseluruh daerah. Diantaranya dengan memberikan kebijakan aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (*work from home*), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Hal ini sudah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang sudah dianalisa dengan maksimal tentunya

(Yunus,2021).

Di Indonesia, beberapa kampus dan sekolah mulai menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar dari jarak jauh. Kondisi tersebut menjadikan para pelajar dan mahasiswa dipaksa harus belajar di rumah sedangkan sebagian besar tidak terbiasa melakukan hal tersebut. Untuk jangka waktu pendek hal tersebut tentunya tidak menjadi masalah, tetapi dalam jangka panjang akan membuat anak menjadi bosan dan tertekan, sehingga hal tersebut menyebabkan anak menjadi terganggu kesehatan mentalnya, mulai dari cemas sampai kasus depresi (Purwanto, dkk., 2021).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDKSJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan terhadap 1.552 responden yang berasal dari Jawa Barat, DKI Jakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur berkenaan dengan tiga masalah psikologis yaitu cemas, depresi, dan trauma. Responden paling banyak adalah perempuan (76,1%) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Hasil survei menunjukkan, sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19. Gejala cemas utama adalah merasa khawatir berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Lebih lanjut, sebanyak 80% responden memiliki gejala stress pascatrauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Gejala stress pascatrauma psikologis dialami

46% responden, gejala stress pascatrauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stress pascatrauma psikologis dialami 2% responden. (PDKSJI,2021).

Maka perlu upaya bersama dalam memperkuat kesehatan mental bangsa ini, dimulai dari rumah atau keluarga. Ketika mengalami dampak psikologis dan merasa tidak mampu mengatasinya secara mandiri, mencari pertolongan pada orang yang memiliki keahlian merupakan solusi, misalnya pada psikolog atau psikiater. Namun selain pertolongan dari para ahli, pada dasarnya secara internal harus ada keinginan dari individu yang bersangkutan untuk menjaga kesehatan mental dan mengatasi depresi, stress, dan kecemasan yang dirasakannya. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah mengelola pikiran dan emosi diri sendiri, agar tumbuh perasaan positif dan menyenangkan. Hal ini dapat dilakukan dengan mempersepsikan pandemi Covid-19 bukan sebagai ancaman yang menakutkan dan tidak dapat diatasi, namun dijadikan pengingat bahwa dalam meningkatkan pola perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu hal yang sangat penting, serta selalu meningkatkan hubungan dengan Tuhanyang Maha Esa, sesama manusia, dan alam sekitar. Dengan memahami kesehatan mental yang dapat ditangani, perlu adanya media edukasi pendidikan yang berguna tepat seperti video. Karena pada dasarnya, video memaparkan keadaan real dari suatu proses, fenomena atau kejadian sehingga dapat memperkaya pemaparan yang dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar dan dapat disaksikan secara berulang-ulangjika diperlukan (Sutjipto, 2016: 64).

Dalam upaya mengatasi masalah yang diuraikan diatas, sesuai dengan visi misi DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang “Mengembangkan Tatakelola Program Studi yang Baik Berbasis Teknologi Informasi”. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian “Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Melalui Aplikasi Whatsapp Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Manajemen Stress Selama Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro” yang tentunya sangat dibutuhkan sebagai bahan pembekalan mahasiswa sebelum lulus dan terjun ke masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam upaya mengatasi permasalahan dampak dari pandemi Covid-19 dalam upaya dukungan kesehatan mental dan psikososial seperti yang dijelaskan dalam latar belakang, maka rumusan masalahnya adalah bagaimana pengaruh edukasi dengan media video melalui aplikasi Whatsapp terhadap pengetahuan dan sikap tentang manajemen stress selama masa pandemi Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan media video melalui aplikasi whatsapp terhadap pengetahuan dan sikap tentang manajemen stres selama masa pandemi Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media video melalui aplikasi Whatsapp tentang manajemen stres selama masa pandemi Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro
- b. Untuk menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan media video melalui aplikasi Whatsapp tentang manajemen stres selama masa pandemi Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro
- c. Untuk mengidentifikasi sikap sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media video melalui aplikasi Whatsapp tentang manajemen stres selama masa pandemi Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro
- d. Untuk menganalisis perbedaan sikap sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media video melalui aplikasi Whatsapp tentang manajemen stres selama masa pandemi COVID-19 di SMAN 4 Bojonegoro

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pengaruh edukasi dengan media video melalui aplikasi whatsapp terhadap pengetahuan dan sikap tentang manajemen stres selama masa pandemi Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro.

b. Bagi Instansi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pustaka bagi perkembangan dan pengetahuan dalam bidang pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah Menengah Atas khususnya SMAN 4 Bojonegoro, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan meningkatkan pengetahuan dan masukan pembelajaran terkait dengan masalah pengaruh edukasi dengan media video melalui aplikasi whatsapp terhadap pengetahuan dan sikap tentang manajemen stress selama masa pandemi Covid-19.
- b. Bagi Profesi Promkes, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi terkait dengan pengaruh edukasi dengan media video melalui aplikasi whatsapp terhadap pengetahuan dan sikap tentang manajemen stress selama masapandemi Covid-19.