

Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Protokol Kesehatan

Anxiety Levels with Behavioral Health Protocol

Kiki Amalia¹, Insana Maria²
^{1,2,3}, Stikes Intan Martapura, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan : Pada Desember 2019, sejumlah pasien dengan pneumonia misterius dilaporkan untuk pertama kalinya di Wuhan, Cina. Virus ini telah dinamai sindrom pernapasan akut parah coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dapat menimbulkan perasaan takut akan tertular dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Protokol Kesehatan Di Desa Sungai Riam Kec. Pelaihari Kab.Tanah Laut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan masyarakat dengan perilaku protokol kesehatan di Desa Sungai Riam Kec. Pelaihari Kab.Tanah Laut.

Metode : Desain Penelitian yang digunakan adalah rancangan *analitik korelasional* dengan jenis *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah sebesar 100 responden dan pengambilan data menggunakan kuesioner.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas kecemasan masyarakat Desa Sungai Riam yaitu tidak mengalami kecemasan (74%), mayoritas responden sejumlah 61 (61%) memiliki perilaku yang melakukan protokol kesehatan. Ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Protokol Kesehatan Di Desa Sungai Riam Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut Tahun 2020 ($p = 0,000 < (\alpha = 0,05)$).

Kesimpulan : Ada Hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku protocol kesehatan sehingga diharapkan masyarakat tetap waspada dan menjalankan protokol kesehatan selama masa pandemi COVID-19.

ABSTRACT

Introduction : In December 2019, a number of patients with mysterious pneumonia were reported for the first time in Wuhan, China. This virus has been named the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) can cause feelings of fear of infection and anxiety. This study aims to see the relationship between anxiety levels and health protocol behavior in Sungai Riam village, district Pelaihari Kab.Tanah Laut

Method : The research design used was a correlational analytic design with a cross sectional type. The sample used is 100 respondents and data collection using a questionnaire.

Result : The results showed that the majority of community anxiety in Sungai Riam Village was not experiencing anxiety (74%), the majority of respondents, 61 (61%), had behaviors that followed health protocols. There is a Relationship between Anxiety Level and Health Protocol Behavior in Sungai Riam Village, Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut Year 2020 ($p = 0.000 < (\alpha = 0.05)$).

Conclusion : There is a relationship between the level of anxiety and the behavior of the health protocol so that people are expected to remain vigilant and carry out health protocols during the COVID-19 pandemic.

Artikel :
Received: Februari 2023
Accepted: Maret 2023

Kata kunci: tingkat kecemasan,
perilaku protokol kesehatan

Keyword: anxiety levels,
behavioral health protocol

Kontak :
Kiki Amalia



amaliak022@gmail.com
Stikes Intan Martapura,
Indonesia

Cite this as : Amalia, K & Maria, I. (2023). Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Protocol Kesehatan. *Journal of Intan Nursing*, 2(1), 8-14.

PENDAHULUAN

Covid-19 (Corona Virus Disease-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh tipe baru coronavirus dengan gejala umum demam, kelemahan, batuk, kejang dan diare (WHO, 2021; Repici et al., 2021). Pada Desember 2019, sejumlah pasien dengan pneumonia misterius dilaporkan untuk pertama kalinya di Wuhan, Cina (Phelan, Katz, & Gostin, 2021). Virus ini telah dinamai sindrom pernapasan akut parah coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan dapat bergerak cepat dari manusia ke manusia melalui kontak langsung (Li et al., 2021; Rothe et al., 2021).

Banyaknya informasi mengenai virus corona, menimbulkan dampak positif maupun negatif. Kita memang wajib mengikuti informasi sebagai upaya untuk tetap waspada. Akan tetapi, apabila terpapar terus menerus, akan berdampak pada kesehatan mental. Hal tersebut memicu stres, cemas, panik, dan rasa takut (Cheng et al., 2021).

Wabah covid-19 membuat masyarakat Indonesia khawatir karena banyaknya warga yang terdampak penularan virus tersebut. Oleh karenanya pemerintah mengambil kebijakan pembuatan protokol kesehatan sebagai langkah untuk mengurangi atau memutuskan rantai penyebaran Covid-19. Kelompok masyarakat lanjut usia (responden) pada masa pandemi COVID-19 agaknya menjadi sangat penting dan krusial mengingat dalam banyak laporan, korban meninggal dunia akibat COVID-19 adalah kelompok ini. Salah satu upaya untuk memutuskan rantai penularan COVID-19 dengan melindungi kelompok rentan, yakni responden dan orang berpenyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, dan jantung. (Ika, 2021)

Pandemi Covid-19 belum juga bisa diredam secara tuntas. Padahal berbagai upaya sudah dilakukan selama beberapa bulan terakhir. Berbagai protokol kesehatan sudah dikeluarkan agar penyebaran virus baru ini bisa terhenti. Sayangnya kenyataannya masih jauh dari harapan. Ini lantaran kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan Covid-19 masih terbilang minim. Apalagi ketika memasuki masa New Normal atau kebiasaan baru.

Berbagai studi telah membuktikan bahwa kehadiran Protokol kesehatan telah mengganggu kesehatan mental manusia, salah satunya kecemasan (Wu, Y., Chen, C., & Chan, Y., 2021; Yuliana, 2021; Lee, 2021; Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Le, X., Yang, B., Song, J., & Zhao, X, 2021;).

Secara garis besar isi Protokol Kesehatan yaitu cuci tangan pakai sabun, Gunakan masker bila batuk atau pilek, Konsumsi gizi seimbang, perbanyak sayur dan buah, Hati-hati kontak dengan hewan, Rajin olahraga dan istirahat cukup, Jangan konsumsi daging yang tidak dimasak dan Bila batuk, pilek dan sesak napas segera ke fasilitas kesehatan (Kemenkes No.382, 2021).

Kasus positif Covid-19 terus bertambah ini menandakan bahwa protokol kesehatan tidak dijalankan dengan disiplin. Tidak menggunakan masker, tidak menjaga jarak ini menjadi penyebab utama penularan ini. Masih banyak masyarakat yang rentan untuk tertular karena memang juga tidak mematuhi protokol kesehatan dengan disiplin, dengan baik. Masih banyak yang menggunakan masker hanya menutup mulut saja, dan tidak menutup hidung dengan baik. Sehingga, masker ini tidak memberikan perlindungan sama sekali terhadap kemungkinan masuknya droplet melalui hidung. Kemudian tidak rajin mencuci tangan dan tidak menjaga jarak, ini juga menjadi penyebab utama kasus positif Covid-19 terus bertambah. Dengan kita patuhi protokol kesehatan, kita biasakan hal-hal yang membuat kita yakin dan aman terhadap kemungkinan penularan Covid-19, ini cara yang bisa kita lakukan secara bersama-sama agar permasalahan pandemi Covid-19 ini dapat kita selesaikan dengan baik. (Achmad Yurianto, Juru Bicara Pemerintah untuk Percepatan Penanganan Covid-19). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan masyarakat dengan perilaku protokol kesehatan di Desa Sungai Riam Kecamatan Pelaihari Kabupaten Tanah Laut.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan *analitik korelasional* dengan jenis *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat umum yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tapin Utara sebanyak 3.341 orang dengan sampel berjumlah 100 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan uji Chi Square. Penelitian dimulai dengan studi pendahuluan, kemudian dilakukan proses perizinan baik secara administrasi dan secara langsung pada Kepala Desa, kemudian dilakukan pengumpulan data, data kemudian diolah dan dianalisis.

HASIL

Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Desa Sungai Riam

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	20-35 Tahun	73	73
2	35-40 Tahun	27	27
Total		100	100

Sumber : Data Primer yang telah diolah (2020)

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berumur 20-35 Tahun, yaitu sebanyak 73 (73%) orang.

Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Sungai Riam

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-Laki	65	65
2	Perempuan	35	35
Total		100	100

Sumber : Data Primer yang telah diolah

Berdasarkan tabel 2, mayoritas jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 65 orang (65%).

Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Sungai Riam

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1	Petani	45	45
2	Swasta	20	20
3	PNS	12	12
4	Tidak Bekerja	16	16
5	Lain-Lain	7	7
Total		100	100

Sumber : Data Primer Yang Sudah Diolah (2020)

Berdasarkan tabel 3 mayoritas latar belakang pekerjaan responden petani, yaitu sebanyak 45(45%) orang.

Pendidikan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pendidikan di Desa Sungai Riam

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1	SD	21	21
2	SMP	40	40
3	SMA	28	28
4	PT	11	11
Total		100	100

Sumber : Data Primer Yang Sudah Diolah (2020)

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden berpendidikan SMP, yaitu sebanyak 40(40%) orang.

<https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/join>

Tingkat Kecemasan tentang Covid 19 di Desa Sungai Riam

Tabel 5 Distribusi Tingkat Kecemasan tentang Protokol Kesehatan Covid di Desa Sungai Riam

No	Tingkat Kecemasan	N	%
1	tidak ada kecemasan	74	74
2	ada kecemasan	26	26
Total		100	100,0

Sumber : Data Primer Yang Sudah Diolah (2020)

Berdasarkan tabel 5, mayoritas masyarakat tidak ada mengalami kecemasan yaitu sebanyak 74(74%) orang.

Perilaku Protokol Kesehatan di Desa Sungai Riam

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Perilaku Protokol Kesehatan di Desa Sungai Riam

No	Perilaku Protokol Kesehatan	N	%
1	Melakukan	61	61
2	Tidak Melakukan	39	39
Total		100	100,0

Sumber : Data Primer Yang Sudah Diolah (2020)

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden sejumlah 61 (61%) memiliki perilaku melakukan protokol kesehatan.

Hubungan kecemasan dengan perilaku melakukan protokol kesehatan di Desa Sungai Riam tahun 2020 adalah Sebagai Berikut:

Tabel 7 hubungan kecemasan dengan perilaku melakukan protokol kesehatan di Desa Sungai Riam tahun 2020

No	Tingkat Kecemasan	Perilaku Protokol Kesehatan		Total
		Melakukan	Tidak Melakukan	
1	Tidak Ada Kecemasan	61 61%	13 13%	74 74%
2	Ada Kecemasan	0 0%	26 26%	26 26%
		61 61%	39 39%	100 100%
		<i>P-Value</i> 0,000		

Sumber : Data Primer Yang Sudah Diolah (2020)

Dari hasil tabulasi silang diketahui bahwa sebagian besar dari responden tidak memiliki kecemasan tetapi tetap mematuhi atau melakukan protocol kesehatan sebanyak 61 orang (61%).

Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha (0,05)$, maka H_1 diterima artinya ada hubungan antara variabel Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Protokol Kesehatan Di Desa Sungai Riam Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut Tahun 2020.

PEMBAHASAN

Umur

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berumur 20-35 Tahun, yaitu sebanyak 73 (73%) orang. Manuaba (2017) menyatakan bahwa usia muda lebih mudah mengalami cemas, karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman. Menurut Notoatmodjo (2015) juga menjelaskan semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir sehingga semakin matang cara berpikrnya yang membuat individu tersebut mengalami kecemasan dalam kondisi pandemic sekarang ini. Sehingga peneliti berasumsi responden sebagian besar tergolong masih usia muda yang berdampak mengalami cemas di masa pandemi Covid-19 sehingga berdampak pada menerapkan protocol kesehatan.

Jenis Kelamin

tabel 2, mayoritas jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 65 orang (65%). Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin laki-laki lebih banyak jika dibanding perempuan. Hal tersebut bisa disebabkan karena total sampel yang masuk pun di dominasi oleh laki-laki. Selain itu menurut Lamba,caflin T, Herdy M, dan Lisbeth F. J mengungkapkan bahwa kategori jenis kelamin yang lebih rentan mengalami kecemasan ialah perempuan hal ini lah yang membuat hasil penelitian kebanyakan tidak menaglami kecemasan karena jenis kelamin responden kebanyakan adalah laki-laki. Laki-laki berbeda dengan perempuan, perempuan akan lebih rentan merasa cemas dibanding dengan laki-laki. Karena jika pada perempuan kecemasan muncul secara berlebihan, akan menyebabkan gangguan fungsi emosional. Hal ini sesuai dengan penelitian di Amerika bahwa angka tingkat kecemasan >28% lebih banyak menyerang perempuan (Marliani, R. 2020).

Terkait dengan gender, hasil penelitian Pragholapathy, A (2020) menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kemungkinan yang lebih rendah mengalami gangguan kecemasan pada level sedang hingga tinggi dibandingkan perempuan. Dengan kata lain, laki-laki dapat mengatasi situasi stres yang dialami selama pandemi dengan lebih baik dibandingkan perempuan.

Menurut Taylor (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan akan sering di alami oleh perempuan karena di akibatkan respon koping dari pengalaman individu mengenai reaksi ketidak mampuan menghadapi masalah atau rasa aman dan nyaman (Manurung, Nixon, 2016,h.1).

Pekerjaan

Berdasarkan tabel 3, mayoritas latar belakang pekerjaan responden petani, yaitu sebanyak 45(45%) orang. Hasil penelitian tingkat kecemasan berdasarkan kategori tingkat pekerjaan di dominasi oleh kelompok bekerja sebagai petani karena memang di wilayah tempat penelitian didominasi oleh petani. Salah satu hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada petani adalah terkait dengan karakteristik pekerjaan petani dan buruh yang bertentangan dengan protokol kesehatan seperti memakai masker, jaga jarak fisik, dan menghindari keramaian. Pekerjaan tersebut juga tidak dapat dibatasi karena mereka harus bekerja agar bisa memenuhi kebutuhan keluarganya.

Mayoritas warga di Desa Sungai Riam bekerja sebagai wiraswasta, sehingga menurut saya hal tersebut yang mempengaruhi tingkat kecemasan lebih tinggi jika di bandingkan dengan yang tidak bekerja.

Hal itu sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahri, Abd. Jalil, Sri Kasnelly, 2020 bahwa salah satu kasus yang begitu menyita perhatian di tengah - tengah pandemi adalah jumlah pengangguran yang semakin meningkat. Sejak awal pandemi ini di umumkan hingga sekarang tak sedikit perusahaan-perusahaan menutup kegiatan oprasionalnya. Penutupan ini ada yang dilakukan sementara dan ada juga hingga batas waktu yang tidak dapat ditentukan, dan mau tidak mau para pekerja tersebut menganggur.

Pendidikan

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden berpendidikan SMP, yaitu sebanyak 40(40%) orang. Berdasarkan pendidikan, responden dengan pendidikan menengah ke bawah 3,117 kali lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dibanding responden yang berpendidikan tinggi. Salah satu hal yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah, pada orang yang berpendidikan tinggi, mereka dapat mengakses informasi yang benar sehingga dapat menenangkan dirinya. Selain itu, mereka juga bisa lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan dengan mempertimbangkan berbagai perspektif (Kamal dkk, 2020).

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian responden dengan pendidikan rendah kebanyakan tidak mengalami kecemasan, menurut peelittikarena mereka acuh tak acuh dengan penyakit yang baru mereka dengar dan tidak begitu mengetahui bahwa covid 19 dapat menyebabkan bahaya pada dirinya.

Data Khusus Tingkat Kecemasan tentang Covid 19 di Desa Sungai Riam

Berdasarkan tabel 4.6, mayoritas masyarakat tidak ada mengalami kecemasan yaitu sebanyak 74(74%) orang. Orang yang selalu mengikuti perkembangan tentang virus corona akan mengalami kecemasan yang tinggi, mengikuti perkembangan tentang virus corona memang penting untuk kewaspadaan. Namun terus-menerus terpapar informasi, baik yang terpercaya maupun tidak, juga dapat membuat seseorang menjadi lebih stres. Orang yang sebelumnya sudah mengalami gangguan mental adalah kelompok yang mungkin paling rentan terkena dampak psikis dari krisis ini (Shilling, R,2020).

Menurut asumsi peneliti warga desa Sungai Riam tidak begitu mengikuti perkembangan tentang virus corona, hal itu lah yang membuat responden kebanyakan tidak mengalami kecemasan. Hasil dari observasi peneliti pada responden juga didapatkan mereka lebih takut mati gara-gara tidak makan diakibatkan tidak bekerja daripada mati yang disebabkan virus corona.

Perilaku Protokol Kesehatan di Desa Sungai Riam

Berdasarkan tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden sejumlah 61 (61%) memiliki perilaku melakukan protokol kesehatan. Masyarakat kebanyakan sudah mengetahui perilaku 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak hindari kerumunan, dan mencuci tangan pakai sabun di air mengalir. Kedisiplinan masyarakat menerapkan protokol kesehatan itu harusnya menjadi kebutuhan bukan lagi kewajiban karena perintah undang-undang (Kemenkes RI,2020)

Menurut peneliti masyarakat sudah tahu tentang 3M dan seperti apa menuju tatanan adaptasi kebiasaan baru, hal inilah yang mendorong warga untuk taat dengan protokol kesehatan sebagai kebiasaan yang perlu dilakukan, lebih-lebih lagi pada saat di lapangan polisi dan tentara sering mengadakan rajia masker dan jaga jarak. Masyarakat sudah menjadikan protokol kesehatan menjadi kebutuhan, ada atau tidak ada polisi dan tentara, masyarakat tetap pakai masker dikarenakan sosialisasi pemerintah yang ketat terhadap sangsi bagi yang tidak mentaati protocol kesehatan.

Hubungan antara variabel Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Protokol Kesehatan Di Desa Sungai Riam

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Tingkat Kecemasan Dengan

Perilaku Protokol Kesehatan Di Desa Sungai Riam Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut Tahun 2020 dilihat dari hasil uji statistik yang menggunakan bantuan perangkat komputer dengan proses *crossstab* diketahui bahwa sebagian besar dari responden ada mengalami kecemasan dengan perilaku melakukan / mematuhi protokol kesehatan sejumlah 9 (30%) responden. Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari α (0,00), maka H_1 diterima artinya ada hubungan antara variabel kecemasan Dengan Perilaku Protokol Kesehatan Di Desa Sungai Riam Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut Tahun 2020.

Kecemasan tentang Covid-19 merupakan faktor menentukan yang dapat mengubah perilaku masyarakat dalam mematuhi protokol kesehatan. Masa pandemi COVID-19 masih terus berlangsung, sudah hampir empat bulan lamanya kita harus menjalani hari-hari dengan kebiasaan baru sesuai protokol kesehatan diantaranya bekerja dari rumah, rapat menggunakan media daring/online, menjaga jarak, mengurangi saling bertemu dan kontak fisik, menggunakan masker dan lebih sering mencuci tangan. (Kemenkes No.382, 2020).

Tentu tidak semua orang dengan mudah mampu beradaptasi dengan protokol kesehatan ini, sebagian orang masih membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan protokol kesehatan ini dan bahkan tidak jarang dapat menimbulkan berbagai jenis keluhan mental, salah satunya gangguan cemas. Gangguan kecemasan itu merupakan penolakan dalam proses penerimaan kebiasaan baru itu, karena proses beradaptasi juga tidak mudah. Apalagi, proses beradaptasi setiap orang juga berbeda-beda tergantung dari persepsi dan kemampuan individu untuk menerima situasi. Selain menjaga kesehatan fisik, kita pun perlu mengelola kecemasan itu agar tidak memengaruhi kesehatan mental. (Miquel A.Fullana, 2020).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Soubhik Barari et al (2020) yang berjudul *Evaluating COVID-19 Public Health Messaging in Italy: Self-Reported Compliance and Growing Mental Health Concerns* tentang kecemasan terhadap perilaku kehidupan baru dengan mentaati protokol kesehatan yang berlaku. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan protokol kesehatan yang ditetapkan Negara Itali.

Kecemasan seseorang menurut peneliti erat kaitannya dengan perilaku yang akan diambilnya, karena dengan perasaan cemas tersebut ia memiliki alasan dan landasan untuk menentukan suatu pilihan. Dalam penelitian ini responden yang mengalami kecemasan maka akan melakukan/mematuhi protokol kesehatan yang berlaku. Menurut penulis yang menentukan perilaku kesehatan adalah informasi yang tersedia serta pandangan orang yang menilai. Salah satu dari berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku yang berkaitan dengan kesehatan adalah hal-hal yang

berkaitan dengan pengetahuan mengenai penyakit tersebut.

Perilaku seseorang yang salah akan mengakibatkan perilaku yang negatif dan pengetahuan yang salah juga. Perilaku merupakan hasil dari pada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan suatu respon/ reaksi seseorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Lukman Syahid, 2009).

Menurut peneliti Selain menjaga kesehatan fisik, kita pun perlu mengelola kecemasan itu agar tidak mempengaruhi kesehatan mental. Gangguan kecemasan harus dikendalikan agar tidak menimbulkan stres dan depresi yang akhirnya menurunkan kekebalan tubuh. Kita bisa mengurangi tekanan dan ketakutan dengan berlatih meditasi atau pun berdoa dan melakukan hal lainnya. Menjaga kesehatan tubuh juga penting, seperti mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, berolahraga secara teratur, tidur cukup, serta hindari mengonsumsi alkohol untuk dapat mengurangi kecemasan selama pandemi COVID-19 (Soubhik Barari et al, 2020).

Dari hasil penelitian menurut asumsi peneliti masih banyak masyarakat yang tidak melakukan protokol kesehatan karena masyarakat kurang memiliki pemahaman seberapa rentan mereka tertular COVID-19, seberapa parah penyakit ini, apa manfaat melakukan pencegahan, dan kurangnya petunjuk untuk bertindak.

Dari hasil wawancara peneliti dengan masyarakat yang tidak cemas terhadap pandemi covid-19 ini dan tidak mematuhi protokol kesehatan salah seorang pekerja petani di wilayah Sungai Riam, mengatakan tingginya angka kasus corona tidak serta merta merupakan kesalahan masyarakat saja. Ia menyebut, masih banyaknya masyarakat yang tidak patuh terhadap protokol kesehatan dan berimbas kepada penularan, juga disebabkan dari sikap pemerintah yang tidak tegas.

Hal lain yang dinyatakan pedagang es keliling, selama pandemic ini memang masih banyak warga tak patuh terhadap protokol kesehatan di sebabkan tuntutan ekonomi. Menurutnya, bantuan dari pemerintah yang selama ini diberikan kepada masyarakat kurang mampu tidak mampu memenuhi kebutuhan apalagi untuk beli hand sanitizer.

Responden yang lain lagi yang berprofesi seorang pedagang swasta yang tinggal di desa Sungai Riam menyatakan selama ini ia mengaku antara percaya dan tidak percaya dengan adanya virus corona. Karena hal itu, saat berjualan, ia mengaku tidak selalu menggunakan masker. Hal yang senada dikatakan oleh warga lain yang berumur 26 tahun, seorang pedagang cilok. Ia mengaku termasuk orang yang masih kurang percaya dengan adanya virus corona, responden pun terlihat tidak menggunakan masker. Masker sih ada,

bawa, cuma telinga sakit kalau pakai terus. Kalau ada razia, tinggal pakai.

Kebanyakan responden sendiri tidak tahu dari mana penularan virus ini, karena hal itu, mereka tidak terlalu mengikuti protokol kesehatan. "Kalau bersin, batuk dari dulu udah bikin penyakit. Kenapa sekarang jadi namanya corona," kata mereka.

Masyarakat kurang memiliki pemahaman seberapa rentan mereka tertular COVID-19, seberapa parah penyakit ini, apa manfaat melakukan pencegahan, dan kurangnya petunjuk untuk bertindak. (Miquel A. Fullana, 2020).

Kesehatan mental adalah kondisi yang baik tentang pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga seseorang mampu untuk menjalani suatu situasi dan mengoptimalkan kapasitas diri yang dimiliki. Untuk itu, kita harus berdamai dengan kondisi yang terjadi saat ini. Ketakutan yang berlebihan hendaknya mulai dihilangkan. Kita harus tahu aturan-aturannya dari pemerintah. Misalnya boleh keluar rumah tapi harus pakai masker, hand sanitizer, jaga jarak dan jangan ngeyel/nekat, karena kita harus bertarung sama "musuh" yang tak kasat mata. (Kamalet al, 2020)

Kita tetap bisa terhubung dengan orang-orang terdekat, namun pertemuan tetap dilakukan secara daring bukan bertemu di restoran sebuah mal. Kita harus tetap melakukan komunikasi dengan keluarga, dengan teman, supaya menghilangkan kebosanan, kejenuhan, tapi dengan online. Melibatkan diri dalam kegiatan kegiatan sosial juga memberikan dampak yang positif bagi diri kita dan orang lain, namun harus menerapkan protokol kesehatan. Untuk hidup berdampingan dengan virus COVID-19 diperlukan stamina dan imun yang baik. Oleh karenanya, olahraga penting dilakukan untuk menjaga badan tetap sehat, tapi juga jangan terlena dengan dibukanya tempat umum seperti mal, karena kehidupan belum sepenuhnya normal.

KESIMPULAN

Penelitian ini memperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku protokol kesehatan sehingga diharapkan masyarakat tetap waspada dan menjalankan protokol kesehatan selama masa pandemi COVID-19

SARAN

Penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan masyarakat terhadap protokol kesehatan yang diterapkan di daerah, guna memperoleh banyak referensi terkait apa saja yang menyebabkan masyarakat cemas dengan penerapan protokol kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Cheng, Q., Liang, M., Li, Y., He, L., Guo, J., Fei, D., Zhang, Z. (2021). Correspondence Mental

health care for medical staff in China during the COVID-19. *Lancet*, 7, 15–26. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)

Departemen Kesehatan RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5*. Jakarta: Depkes RI, p441-448

Gunarsa. 2010. *Psikologi Praktis: Anak Remaja dan* Kemenkes., RI. (2020). Perkembangan Kasus Covid-19 Kumulatif Di Indonesia. Retrieved from <http://pusatkrisis.kemkes.go.id/>

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Nomor* HK.01.07/MENKES/382/2021. Tentang. Protokol Kesehatan

Kamal, N. M. & Othman, N. (2020). Depression, Anxiety, and Stress In The Time of COVID-19 Pandemic In Kurdistan Region, Iraq. *Kurdistan Journal of Applied Research (KJAR)* hal 37 – 44 Print-ISSN: 2411-7684

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. Diakses melalui [:http://digilib.uinsgd.ac.id/30722/](http://digilib.uinsgd.ac.id/30722/)

Pragholapathy, A. (2020). Covid-19 impact on students. Diakses melalui [:https://edarxiv.org/895ed/](https://edarxiv.org/895ed/)

Shilling, R. (2020). Coping with covid-19 coronavirus. Diakses melalui: <http://www.askdrray.com/coping-with-covid-19-coronavirus/>

Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Feng, Z. (2021). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus–Infected Pneumonia. *The New England Journal of Medicine*, 382(13), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>

Notoatmodjo, S, 2010, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Cetakan Kedua, Rineka Cipta : Jakarta.

Phelan, L. A., Katz, R., & Gostin, L. O. (2020). The Novel Coronavirus Originating in Wuhan , China Challenges for Global Health Governance. *JAMA*, 323(8), 709–710.

Yuliana. (2021). Corona Virus Diseases (COVIR-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(February), 187–192. Retrieved from

Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Le, X., Yang, B., Song, J., & Zhoa, X. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *Journal of Medicine*, 382(8), 727–733.