

Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial Dewasa Sehat Dalam Menurunkan Kecemasan Dan Pencegahan Depresi Di Bojonegoro

Mental Health Psychosocial Support (Mhpss) Preventif Depression and Anxiety of Healthy Adult In Bojonegoro

Titik Nuryanti¹, Evi Muslima I.P², Wiwik Utami³
^{1,2,3} S1 Keperawatan Stikes Rajakwesi Bojonegoro
Email: titiknuryanti01@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa pandemic covid19 adalah masa dimana terdapat penyebaran virus covid19 pada beberapa Negara di tahun 2019. Hal ini dapat memberikan dampak kesehatan baik fisiologis maupun psikologis pada masyarakat Indonesia. Salah satunya adalah kecemasan. Pada salah satu survey ketahanan keluarga dimasa pandemic dilakukan oleh IPB sebanyak 66% perempuan menunjukkan gangguan psikologis diantaranya kecemasan bahkan depresi. Kecemasan ini dapat diatasi dengan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial dari keluarga dan teman-teman. DKJP mengintegrasikan pendekatan biologis, psikologis, dan sosiokultural di bidang kesehatan, sosial, pendidikan dan komunitas, serta untuk menekankan perlunya pendekatan-pendekatan yang beragam dan saling melengkapi dari berbagai profesi dalam memberikan dukungan yang sesuai. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh dari DKJP dalam menurunkan tingkat kecemasan dan pencegahan depresi pada dewasa sehat **Metode :** Desain penelitian menggunakan jenis quasy eksperimental, dengan populasi 402 anak usia sekolah dengan sampel 40 responden kelompok intervensi dan 40 responden untuk kelompok kontrol. Teknik pengumpulan sampel menggunakan simple random sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan chek list, sedangkan uji statistik yang digunakan adalah uji mann whitney dan uji wilcoxon. **Hasil :** Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan kecemasan dan depresi. **Kesimpulan :** Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial mampu mencegah depresi dan menurunkan kecemasan pada orang dewasa. DKJP terdiri dari peningkatan imunitas dan pencegahan masalah Kesehatan jiwa dan psikososial peningkatan imunitas dapat diperoleh dari fisik maupun jiwa psikososial sedangkan untuk pencegahan jiwa psikososial dapat berupa pencegahan penularan dan lainnya.

Kata Kunci: (DKJP, Kecemasan, Depresi).

ABSTRACT

Introduction: The covid19 pandemic period is a period where there is a spread of the covid19 virus in several countries in 2019. This has a physiological and psychological health impact on the people of Indonesia. One of them is anxiety. The pandemic survey conducted by IPB as many as 66% of women showed psychological disorders including anxiety and even depression. Anxiety can be managed with mental health and psychosocial support from family and friends. DKJP integrates biological, psychological, and sociocultural approaches in the fields of health, social, education and community, in suppressing diverse and complementary approaches from various professions in providing appropriate support. **Objective:** The study aims to explain the effect of DKJP in reducing anxiety levels and prevention of depression in healthy adults. **Method :** The study design used quasy experimental, with a population of 402 school-age children with a sample of 40 respondents 40 respondents intervention group and control group. Sample collection technique used simple random sampling, data collection use a questionnaire and a check list, while the statistical test used is the Mann Whitney test and the Wilcoxon test. **Results:** Mental

Corresponding author.

titiknuryanti01@gmail.com (Nuryanti et al)

Received 13 Agust 2021:Accepted 20 Sept 2021

Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

Health and Psychosocial Support have a significant effect on changes in anxiety and depression. Conclusion: Psychosocial Mental Health Support can prevent depression and reduce anxiety in adults. DKJP consists of increasing immunity and preventing mental health psychosocial problems. Increasing immunity can be obtained from the physical and psychosocial aspects, while the prevention of psychosocial mental health is in the form of prevention of transmission and others.

Keywords: (DKJP, Anxiety, Depression).

PENDAHULUAN

Masa pandemi covid19 adalah masa dimana terdapat penyebaran virus covid19 pada beberapa Negara di tahun 2019. Hal ini dapat memberikan dampak kesehatan baik fisiologis maupun psikologis pada masyarakat Indonesia. Kebijakan pemerintah Indonesia menerapkan prinsip physical distancing dimana hal ini juga secara tidak sengaja memberitahukan bahwa covid19 sangat berbahaya. Kebijakan penanggulangan tersebut dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan khususnya terjadi kecemasan, stress bahkan kearah depresi. Menurut Savutri (2003) Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya lingkungan, emosi yang ditekan dan adanya sebab-sebab fisik. Kecemasan yang diakibatkan covid19, disekitar tempat tinggal individu maupun orang lain dapat menyebabkan pengalaman yang tidak menyenangkan. Sehingga timbulnya gangguan kecemasan. Berbagai Negara melaporkan bahwa gangguan kecemasan dapat mengakibatkan *anomaly* psikologis selama masa pandemi. Dampak fisik dapat menurunkan imunitas sedangkan dampak dari gangguan kecemasan bisa berakibat seseorang depresi bahkan bunuh diri.

Pada salah satu *survey* ketahanan keluarga di masa pandemi dilakukan oleh IPB sebanyak 66% perempuan menunjukkan gangguan psikologis diantaranya kecemasan bahkan depresi. Pada *survey* online pun sebanyak 70% masyarakat umum melakukan panggilan hotline psikologis (Wang et al, 2020). Hasil penelitian yang lain melibatkan 1210 responden di China. Dampak psikologis dari wabah covid19 53,8% yaitu gejala kecemasan sedang ke berat (Wang et al, 2020). Di Indonesia hasil *survey* Iskandarsyah (2020) menunjukkan 78% partisipan cemas dengan penyebaran covid19. Fenomena kecemasan menghadapi covid-19 juga terjadi di daerah bojonegoro dan sekitar. *Survey online* warga Kabupaten Bojonegoro dari 930 responden menunjukkan 55% mengalami kecemasan dan stress sedang. Hal ini karena Kabupaten Bojonegoro pernah menjadi salah satu zona merah yang angka dari penderita Covid-19 juga tinggi.

Kondisi kesehatan masyarakat dimana meningkatnya jumlah penderita Covid-19 ini juga menjadi dampak meningkatnya kecemasan di lingkungan masyarakat. Kecemasan ini dapat diatasi dengan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial dari keluarga dan teman-teman. Dengan adanya dukungan dalam masa pandemi diharapkan akan menurunkan angka kecemasan selama pandemi. Hal ini sesuai dengan penelitian Xiao et al, (2020) dimana dukungan sosial sebagai salah satu hubungan interpersonal yang akan melindungi dari kecemasan bahkan stress.

Corresponding author.

titiknuryanti01@gmail.com (Nuryanti et al)

Received 13 Agust 2021; Accepted 20 Sept 2021

Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

METODOLOGI PENELITIAN

Alat dan Bahan

Alat yang dibutuhkan dalam memberikan intervensi ini berupa buku panduan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. Proses pemberian intervensi berlangsung dalam beberapa program diantaranya promosi Kesehatan dan pencegahan masalah Kesehatan jiwa dan psikososial dan setiap program memerlukan waktu antara 30-60 menit dalam satu kali pertemuan yang akan dilakukan kegiatan dalam satu bulan. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui kecemasan dan depresi responden. Kuesioner DASS untuk kecemasan dan depresi dengan rentang skor 0-42. Peneliti menggunakan lembar kuesioner yang didapatkan peneliti dari penelitian yang sudah ada..

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment with control pre-post tes design* adalah *non probability sampling* dengan *purposive sampling*, yaitu tehnik penempatan sampel dengan memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017). Lokasi penelitian dilaksanakan di kabupaten Bojonegoro dan dilaksanakan pada tanggal 2 November-11 Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah warga bojonegoro yang berusia dewasa (21-30 tahun) sebanyak 402 orang. Besar sampel pada penelitian ini didapatkan 40 untuk intervensi dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial dan 40 untuk control atau tidak diberikan perlakuan apapun. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah warga yang menolak dan dalam keadaan sakit baik jasmani maupun rohani. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan depresi. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik non parametrik *t-test* dengan ketentuan perbedaan kecemasan dan depresi pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* jika nilai $p < 0,05$ diterima dan perbedaan kecemasan dan depresi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah menggunakan uji *Man-Whitney* jika nilai $p < 0,05$ diterima

HASIL DAN PEMBAHASAN

Demografi data intervensi dari responden menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan (87.5%) dan Pria (37.5%). Sebagian besar responden berusia 20-30 tahun. Responden paling banyak berusia 25 tahun sebanyak (47.5%). Paling banyak pendidikan responden adalah SMA (87.5%). Data demografi kontrol responden menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan (80%) dan Laki-laki (20%). Sebagian besar responden berusia 20-30 tahun. Reponden paling banyak berusia 25 tahun sebanyak (25%). Paling banyak pendidikan responden adalah SMA (92.5%).

Corresponding author.

titiknuryanti01@gmail.com (Nuryanti et al)

Received 13 Agust 2021; Accepted 20 Sept 2021

Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

Tujuan dari penelitian yaitu pengaruh dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial dari *Mann-Whitney U* Uji statistik menemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan responden (p -value = 0,000 < 0,005), sedangkan tingkat depresi (p = 0,000). Dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2 .
Tabel 1 Tingkat kecemasan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberikan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial

Kelompok	N		Mean rank	Z	P value
Intervensi	40	Pre	60.50	-7.755	0.000
		Post	20.50		
Kontrol	40	Pre	38.78	-0.683	0.494
		Post	42.23		

Uji Man Whitney selisih p = 0.000

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan pada awal pengukuran seluruh responden pada kelompok intervensi dan kontrol mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan Dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial 5 minggu masalah kecemasan menunjukkan penurunan. Jumlah median skor sebelum (*pre*) adalah 60.50 setelah diberikan perlakuan (*post*) 20.50. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan yang signifikan dalam kategori kecemasan sebelum dan setelah dilakukan dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial. Pada kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi sesuai dengan Dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial 5 minggu tidak mengalami penurunan. Jumlah median skor sebelum (*pre*) adalah 38.78 setelah tidak diberikan perlakuan (*post*) DKJP 42.23. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p = 0,494$ ($p > 0,05$) artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kategori kecemasan sebelum dan setelah 5 minggu. Hasil Uji *Man Whitney* nilai *post* selisih masalah kecemasan menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) artinya terdapat perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol.

Pandemic covid19 adalah peristiwa menyebarnya virus covid19 di semua negara atau dunia. Hal ini dapat memicu kecemasan kepada masyarakat. Kecemasan merupakan respons terhadap situasi yang mengancam jiwa. Kecemasan berawal dari stressor yaitu stimulus yang berbahaya. Kecemasan merupakan bentuk kewaspadaan dari diri seseorang karena dapat menimbulkan hal yang berbahaya. Reaksi kecemasan setiap individu berbeda-beda. Hal ini juga dapat mempengaruhi dampak psikologis dan fisiologis. Dampak psikologis yang dialami bisa menjadi depresi dan dampak fisiologis diantaranya nadi meningkat, berkeringan, kulit memerah. Kecemasan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari di masa pandemi ini. Oleh karena itu, sangat pentinga mendapatkan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJP)

Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJP) atau Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) digunakan dalam Panduan *Inter Agency Standing Committee* (IASC) dalam Situasi Kedaruratan adalah salah satu program dukungan jenis apa pun dari luar atau lokal yang bertujuan melindungi atau meningkatkan kesejahteraan psikologis atau mencegah serta menangani kondisi

Corresponding author.

titikhuryanti01@gmail.com (Nuryanti et al)

Received 13 Agust 2021; Accepted 20 Sept 2021

Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

kesehatan jiwa dan psikososial. DKJP mengintegrasikan pendekatan biologis, psikologis, dan sosiokultural di bidang kesehatan, sosial, pendidikan dan komunitas, serta untuk menekankan perlunya pendekatan-pendekatan yang beragam dan saling melengkapi dari berbagai profesi dalam memberikan dukungan yang sesuai. DKJP pada orang sehat terdiri dari peningkatan imunitas dan pencegahan masalah Kesehatan. Peningkatan imunitas disini melalui promosi Kesehatan diataranya adanya peningkatan imunitas fisik dalam rangka mencegah penularan virus covid19 melalui makanan seimbang, minum yang cukup, olahraga, berjemur, tidak merokok dan tidak minum alcohol. Faktor-faktor yang mempengaruhi imunitas diantaranya nutrisi dan gaya hidup. Hal ini terdapat pada program DKJP dimana hal ini merupakan salah satu *barrier* pertahanan tubuh di masa pandemic dalam meningkatkan imunitas tubuh. Sehingga manusi harus memperhatikan nutrisi atau jenis makanan sehari-hari agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Prinsip dalam mengkonsumsi makanan sehat dimana zat pembangun energi diantaranya nasi, protein nabati maupun hewani, serat dan vitamin yang biasanya terdapat di buah-buahan. Hal ini adalah salah satu yang mendukung PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Sehingga lingkungan desa yang mendukung untuk memperoleh hidup yang lebih sehat menjadi modal awal dalam menghadapi pandemi covid19. (Musofa, 2020). Masyarakat Bojonegoro Sebagian pekerjaannya adalah petani hal ini akan mendukung dalam mendapatkan sumber makanan hayati sehingga dalam hal nutrisi atau gizi dapat dikondikan dalam masa pandemi ini.

Selain nutrisi yang perlu diperhatikan dalam memelihara tubuh sehat dan bugar adalah Kesehatan mental. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa kebahagiaan juga akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga stress akan menurunkan tingkat kekebalan tubuh (Adiba, 2019). Reaksi stress dapat memicu adanya emosi negative pada masyarakat di Bojonegoro. Reaksi negative dapat dipicu karena adanya masalah Kesehatan yang meluas di masyarakat salah satunya covid19. Emosi negatif juga berpengaruh pada tubuh dan fisik seseorang karena metabolisme yang tidak baik. Menurut beberapa ahli imun tubuh sebagai penangkal virus yang masuk, akan bekerja dengan baik ketika emosi seseorang positif. (Endang, 2021). Peningkatan Kesehatan mental melalui emosi positif, pikiran positif, hubungan social yang positif dan spiritual yang dilakukan di rumah adalah salah satu program DKJP. Hal ini merupakan salah satu hubungan dimana Ketika masyarakat di bojonegoro memiliki emosi, pikiran yang positif akan berdampak pada peningkatan imunitas tubuh.

Di masa pandemi covid19 perlunya adanya budaya baru dalam protocol Kesehatan dimana budaya ini juga dapat meminimalisir penularan covid19. Pada program DKPJ pencegahan masalah Kesehatan berupa pencegahan penularan dengan protocol Kesehatan (jaga jarak, masker, cuci tangan, menghindari kerumunan dan masih bnyak yang lainnya. Masker merupakan salah satu kewanaman bagi masyarakat karena penularan covid19 berasal dari droplet. Masker pelindung wajah merupakan salah satu bentuk *self protection* selama masa pandemi covid19. (WHO, 2020). Sehingga penyebaran covid19 dapat dihentikan. Seperti halnya cuci tangan bahwa menjaga kebersihan tangan

Corresponding author.

titiknuryanti01@gmail.com (Nuryanti et al)

Received 13 Agust 2021; Accepted 20 Sept 2021

Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

telah mampu menyelamatkan nyawa manusia dari infeksi covid19. Mencuci tangan tidak bisa dilakukan dengan sembarangan oleh masyarakat. Mencuci tangan dengan benar dalam waktu 20 detik atau lebih menggunakan air mengalir dan sabun cair merupakan cara efektif yang dianjurkan dan sangat perlu masyarakat terapkan (Khedmat, 2020). Melalui Tindakan mencuci tangan siklus transmisi dan resiko penyebaran covid19 dapat dikurangi.

Selain itu sikap reaktif dan sikap responsive juga harus dikembangkan untuk pencegahan masalah psikosoial. Kegiatan keluarga, kegiatan pembelajaran secara daring. Program ini merupakan program dimana dewasa sehat atau orang sehat akan berinteraksi dalam memilih kegiatan yang sehat baik fisik maupun mental sehingga pada fase ini akan terbentuk pola atau kebiasaan yang sehat sehingga dapat meningkatkan Kesehatan baik fisik maupun mental/jiwa. Factor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya pengalaman, usia, pendidikan, informasi, media massa, sosial, budaya, ekonomi dan lingkungan. (Riyanto, 2013). Hal-hal diatas merupakan salah satu PHBS dalam masa pandemi yang terdapat di program DKJP sehingga dapat menurunkan nilai *post test* kelompok intervensi.

Tabel 2 Tingkat depresi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberikan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial

Sumber: Data asli yang diolah

Kelompok	N		Mean rank	Z	P value
Intervensi	40	Pre	55.60	-5.842	0.000
		Post	25.40		
Kontrol	40	Pre	36.71	-1.466	0.143
		Post	44.29		
Uji Man Whitney selisih p = 0.000					

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan pada awal pengukuran seluruh responden pada kelompok intervensi dan kontrol mengalami depresi ringan. Setelah diberikan Dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial 5 minggu masalah depresi menunjukkan penurunan. Jumlah median skor sebelum (*pre*) adalah 55.60 setelah diberikan perlakuan (*post*) 25.40. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan yang signifikan dalam kategori depresi sebelum dan setelah dilakukan dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial. Pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi sesuai dengan Dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial 5 minggu tidak mengalami penurunan. Jumlah median skor sebelum (*pre*) adalah 36.71 setelah diberikan perlakuan (*post*) DKJP 44.29. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p = 0,143$ ($p > 0,05$) artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kategori depresi sebelum dan setelah intervensi. Hasil Uji *Man Whitney* nilai *post* selisih masalah depresi menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) artinya terdapat perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol.

Pada masa pandemi ini mengakibatkan banyak dampak negative, banyaknya perubahan mulai

dari era new normal yang membatasi adanya ruang gerak, diantaranya work from home, pembelajaran daring dimana hal ini juga mempengaruhi tingkat stress masyarakat bojonegoro. Hal ini berdampak pada Kesehatan mental yaitu depresi. Tingkat depresi yang tinggi juga dapat disebabkan pekerjaan baik sebagai tenaga medis, individu yang kehilangan pekerjaan dan individu yang memiliki pendapatan rendah maupun menurun akibat pandemi COVID-19 memiliki risiko tingkat depresi yang lebih tinggi (Huang & Zhao,2020). Selain itu tingkat depresi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia individu. (Geofanny F, 2021). Program DKJP salah satu yaitu mengelola stress dengan berbagai kegiatan seperti hipnosis 5 jari. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress(Hastuti & Arumsari, 2016). Oleh karena itu hasil dari penerapan DKJP ini dapat menurunkan tingkat depresi pada masyarakat Bojonegoro.

KESIMPULAN

Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial mampu mencegah depresi dan menurunkan kecemasan. Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada masyarakat Bojonegoro ada beberapa program diantaranya peningkatan Imunitas dan pencegahan masalah Kesehatan jiwa dan psikososial. Peningkatan imunitas bisa dilakukan dengan peningkatan imunitas fisik dan peningkatan kesehatan jiwa dan psikososial melalui promosi Kesehatan tentang nutrisi, emosi positif, pikiran positif dst. Pencegahan masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial adanya pendekatan pada pencegahan penularan dan pencegahan masalah Kesehatan berupa kecemasan dll baik dilingkunga keluarga, masyarakat dan sekolah.

KEPUSTAKAAN

- Budiman, Riyanto. 2013. *Kapita Selekta kuisoner: pengetahuan sikap dalam penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Dirgayunita, A. 2016. Depresi: Ciri, penyebab dan penanggannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Endang, P. 2021. Peningkatan Kompetensi Terapi Mandiri Emotional Freedom Technique Untuk Meningkatkan Emosi Positif Penguat Imun Tubuh Masa Pandemi Covid 19. *Tranformasi dan Inovasi Jurnal Pengabdian masyarakat*. Volume 1, Nomor 1 Januari 2021 Hal 8-12
- Galvani, V. 2021. Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari. *Journal of Community Engagement in Health*. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.114>
- Giofanny, F. 2021. Depresi Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Perkotaan (Studi Literatur). *Jurnal Pamator*. <https://doi.org/10.21107/pamator.v14i1.9854>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. 2016. Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*

Corresponding author.

titiknuryanti01@gmail.com (Nuryanti et al)

Received 13 Agust 2021:Accepted 20 Sept 2021

Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

- Huang, Y., Zhao, N. 2020. Chinese mental health burden during the covid-19 pandemic. *Asian journal of psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102052>
- Iskandarsyah, A & Yudiana, W. 2020. *Informasi COVID-19, Perilaku Sehat Dan Kondisi Psikologis Di Indonesia. Laporan Survei*. Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran.
- Kemenkes, RI. 2020. *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Pandemi Covid-19*. Jakarta : Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza, Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI
- Mustofa, Akhmad. 2020. Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. Volume 4, Nomor 1, November 2020. p-ISSN : 2614-5251 e-ISSN : 2614-526X
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Sunarti, E. 2020. Paparan Hasil Survey Ketahanan Keluarga Di Masa Pandemi COVID19. Webinar The 14th IPB Strategic Talks COVID-19 Series: Mencegah Krisis Keluarga Indonesia di Masa Pandemi COVID-19
- Wang W, Tang J, Wei F. 2020. Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019- nCoV) in Wuhan, China. *Journal of medical virology*. <https://doi.org/10.1002/jmv.25689>
- Wang, L. et al. 2020. A review of the 2019 Novel Coronavirus (COVID19) based on current evidence. *International Journal of Antimicrobial Agents*. Elsevier B.V., p. 105948. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105948>
- WHO. 2020. Coronavirus. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3. 10 Oktober 2020
- Xiao, Han, Yan Zhang, Desheng Kong, Shiyue Li dan Ningxi Yang. 2020. The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (Covid 19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor Journal*, e-ISSN 1643-3750. <https://dx.doi.org/10.12659/2FMSM.923549>