

Pemberdayaan Kader Kesehatan Mengatasi Kecemasan Masa Adaptasi Covid-19 Melalui Afirmasi Positif

Ira Kusumawaty¹, Yunike²

Keywords :

Afirmasi positif
Kader kesehatan;
Kecemasan;

Correspondensi Author

¹Keperawatan
Politeknik Kesehatan
Kemenkes Palembang
Jl. Merdeka No. 76-68
Palembang
E-mail: irakusumawaty@poltekkespalembang.ac.id


History Article

Received: 20-12-2020;
Reviewed: 21-04-2021;
Accepted: 09-06-2021;
Available Online: 25-06-2021;
Published: 05-08-2021;

Abstrak. Kegiatan pemberdayaan kader kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kader kesehatan dalam melaksanakan afirmasi positif sehingga dapat disosialisasikan kepada masyarakat sehingga mampu menurunkan kecemasan masyarakat pada masa adaptasi Covid-19. Metoda yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi, bermain peran dalam bentuk pelatihan dan pendampingan n kepada kader kesehatan tentang afirmasi positif yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Pelatihan afirmasi positif ini melibatkan tiga puluh tiga kader yang terbagi menjadi tiga kelompok dan terlaksana selama tiga hari. Setiap kelompok diberikan pelatihan selama satu hari. Setiap pelaksanaan pemberdayaan yang dilakukan melalui tiga tahap meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Penguatan pemahaman menjadi fondasi penting bagi kader pada tahap awal pelaksanaan, yang dilanjutkan dengan melatih kemampuan psikomotor kader dalam melakukan afirmasi positif. Setelah dilakukan pelatihan dan setiap kader kesehatan memahami dan mampu mendemonstrasikan afirmasi positif, kader kesehatan harus mendampingi warga masyarakat untuk mengajarkan afirmasi positif. Pendampingan oleh kader dilakukan dengan cara mengajarkan kepada warga masyarakat di rumah masing-masing kader. Hasil pelatihan dan pendampingan memperlihatkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan kemampuan kader kesehatan dalam melakukan afirmasi positif. Kader mampu mengajarkan afirmasi positif dengan baik kepada warga dan mampu warga mampu mendemonstrasikan ulang afirmasi positif. Simpulan yang dapat ditarik adalah bahwa kader kesehatan berperan penting sebagai narasumber terdekat bagi masyarakat, sehingga penguatan kemampuan tentang pelaksanaan afirmasi positif menjadi agenda yang strategis untuk membantu masyarakat dalam mengatasi kecemasan selama masa pandemic Covid-19.

Abstract. This health cadre empowerment activity aims to improve the ability of health cadres in carrying out positive affirmations so that they can be disseminated to the public so as to reduce public anxiety during the Covid-19 adaptation period. The methods used are lectures, questions and answers, demonstrations, role playing in the form of training and mentoring to health cadres about positive affirmations that are useful for reducing anxiety. This positive affirmation training involved thirty-three cadres who were divided into three groups and carried out for three days. Each group was given training for one day. Each empowerment implementation is carried out through three stages including the preparation,

implementation and evaluation stages. Strengthening understanding becomes an important foundation for cadres in the early stages of implementation, which is followed by training the psychomotor abilities of cadres in carrying out positive affirmations. After the training has been carried out and each health cadre understands and is able to demonstrate positive affirmations, the health cadres must accompany the community members to teach positive affirmations. Assistance by cadres is carried out by teaching community members in the homes of each cadre. The results of the training and mentoring show an increase in the knowledge and ability of health cadres in carrying out positive affirmations. Cadres are able to teach positive affirmations to residents and are able to re-demonstrate positive affirmations. The conclusion that can be drawn is that health cadres play an important role as the closest resource person for the community, so that strengthening the ability to implement positive affirmations becomes a strategic agenda to help the community overcome anxiety during the Covid-19 pandemic.

 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



PENDAHULUAN

Kasus Covid-19, memberikan permasalahan yang sangat pelik, karena terkait dengan kesadaran, kewaspadaan masyarakat dalam menjaga diri (Vargas, 2020; R Nair et al., 2020). Ketidakpastian atas berakhirnya kasus ini dan peningkatan angka kejadian yang berulang kali, menimbulkan kecemasan di kalangan masyarakat, bukan hanya dalam hal penularan penyakit namun juga menyangkut masa depan anak-anaknya. Puskesmas menjadi pusat rujukan pertama memiliki potensi yang sangat besar dalam mengoptimalkan dan membantu masyarakat dalam mengatasi permasalahannya (Kusumawaty, Yunike, Erman, 2020). Sebagaimana berdasarkan hasil wawancara mengemukakan bahwa para ibu khawatir dan cemas akan kehidupan anaknya kelak (Kusumawaty, Yunike, Pastari, 2020.) Diperlukan upaya pemberdayaan keluarga melalui perpanjangan tangan kader kesehatan agar kondisi kesehatan keluarga dapat membaik, termasuk pencegahan pada masa Covid-19 (Kusumawaty, 2020). Kader kesehatan menjadi ujung tombak pelayanan terdekat dengan masyarakat (Kusumawaty et al., 2020) berperan penting sebagai *change agent* dalam masyarakat.

Kader kesehatan memiliki peran yang sangat krusial dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat. Permasalahan yang

dihadapi daerah mitra adalah nampak yaitu masih banyak warga yang tidak mengenakan masker sehingga dimungkinkan bahwa pemahaman dan dampak Covid-19 masih belum dipahami dengan baik oleh warga masyarakat setempat. Padahal dampak Covid-19 tidak hanya mengganggu kondisi kesehatan fisik, namun juga kondisi psikologis. Sebagaimana disampaikan peneliti terdahulu, bahwa Covid-19 memberikan dampak yang tidak sederhana (Nair et al., 2020; Reizer et al., 2020) bahkan dapat menimbulkan gangguan psikologis (Zürcher et al., 2020; Lai et al., 2020; Gao et al., 2020). Salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi pada masa Covid-19 adalah stres (Makarowski et al., 2020; Umucu & Lee, 2020). Jika stres tidak diatasi maka akan dapat memunculkan gangguan psikologis lebih lanjut yang semakin sulit untuk diatasi (Umucu & Lee, 2020) sehingga diperlukan psikoedukasi jika akan diterapkan pada keluarga (Kusumawaty, Yunike & Pastari 2020), dan jika terus berlanjut, akan menambah kompleksitas permasalahan psikologis (Makarowski et al., 2020; Umucu & Lee, 2020; Kusumawaty, Yunike & Erman, 2019).

Afirmasi positif ditengarai dapat membantu mengatasi dan mengurangi munculnya stres. Banyak referensi yang telah membahas mengenai manfaat afirmasi positif dalam mengatasi atau mengurangi

kecemasan. Manfaat afirmasi positif bagi kondisi psikologis sudah banyak diteliti, diantaranya adalah menimbulkan kebahagiaan bagi pasien kanker (Irma, 2018; Niawati & Niawati, 2017), mengurangi kecemasan ibu pre eklamsi (Cholifah et al., 2017), meningkatkan konsep diri remaja (Putri, 2017), penerimaan diri anak difabel (Tentama, 2014). Afirmasi juga dapat meningkatkan konsep diri remaja di panti asuhan (Putri, 2017), mengurangi afek negatif pasien kanker (Niawati & Niawati, 2017), mengurangi kecemasan (Kusumastuti et al., 2017), menenangkan ibu pre eklamsi (Cholifah et al., 2017), menenangkan pasien gagal jantung (Jannah et al., 2015), meningkatkan kebahagiaan pasien kanker payudara, mengoptimalkan efikasi mahasiswa (Irma, 2018), menurunkan tekanan darah (Dian, 2017) dan mengurangi efek depresi (Nma & Pn, 2018).

Berlandaskan kondisi di daerah mitra maka dirasakan krusial untuk melaksanakan kegiatan pemberdayaan kader kesehatan mengenai afirmasi positif, agar mampu mengurangi dan mencegah kecemasan agar tidak terjadi stress pada masa Covid-19.

METODE

Kegiatan pemberdayaan kader kesehatan ini dilakukan dalam 3 tahap, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pemberdayaan terhadap 33 kader kesehatan telah dilaksanakan dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Pada hari pertama, fasilitator melakukan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh para kader kesehatan berkenaan dengan kecemasan yang mereka alami pada masa Covid-19. Bersama pimpinan puskesmas, para pemegang program kesehatan jiwa telah dilaksanakan diskusi kelompok terarah untuk mengidentifikasi dan menggali potensi masyarakat setempat dalam mengupayakan mengurangi kecemasan. Proses administrasi berkaitan dengan surat menyurat serta mempersiapkan fasilitas yang diperlukan. Adapun persiapan kegiatan yang dilakukan selama 2 minggu tetap mematuhi penerapan protokol kesehatan, dengan menyediakan masker, mengatur tempat duduk bagi peserta yang berjarak sekitar satu meter. Media yang

dipersiapkan untuk pelaksanaan pemberdayaan ini adalah kertas, pena, video, slide dan in-focus. Selain persiapan tersebut, pelaksana menyusun undangan yang akan disampaikan kepada para kader kesehatan. Penyebaran undangan dilakukan oleh petugas puskesmas kepada seluruh kader kesehatan. Persiapan ruang pertemuan, sound system dilakukan dan disesuaikan dengan jadwal kegiatan puskesmas agar tidak terbentur jadwal pelaksanaan kegiatan lainnya.

2. Tahap pelaksanaan

Terdapat 2 fase yang harus dilalui pada tahap pelaksanaan yaitu: fase orientasi dan fase kerja. Adapun metoda yang digunakan oleh fasilitator adalah, ceramah, tanya jawab, diskusi, bermain peran dan demonstrasi. Pada fase awal yaitu fase orientasi, fasilitator mengorientasi peserta mengenai kegiatan yang akan diikuti bersama. Pelaksanaan kegiatan ini berlokasi di dalam gedung pertemuan puskesmas dengan posisi duduk yang berjarak dan menggunakan masker. Sebelum fasilitator menyampaikan materi tentang afirmasi positif, terlebih dahulu dilakukan pre-test, sebagai bentuk identifikasi awal mengenai pemahaman peserta tentang afirmasi positif. Selanjutnya peserta mengikuti fase kedua yaitu fase kerja. Pada tahap ini, diberikan penjelasan mengenai afirmasi positif agar terjadi peningkatan wawasan peserta mengenai afirmasi positif. Fasilitator memberikan penjelasan berbagai hal mengenai afirmasi positif, seperti definisi, manfaat dan cara melaksanakan afirmasi positif. Setelah fasilitator menyampaikan teori mengenai afirmasi positif, kemudian fasilitator mendemonstrasikan cara melaksanakan afirmasi positif yang dilengkapi fasilitas yang telah dipersiapkan sebelumnya, yaitu menuliskannya pada selembar kertas yang telah disediakan.

Adapun tahapnya sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi isi dari afirmasi kader kesehatan dengan menanyakan sifat-sifat positif keluarganya.
- b. Meminta kader kesehatan memikirkan kalimat-kalimat negatif yang ingin ia hilangkan atau memikirkan kalimat positif yang akan ia lakukan.
- c. Meminta kader kesehatan untuk menuliskan afirmasinya (seperti : Saya akan.... atau Saya bisa....)

- d. Membantu kader kesehatan menyesuaikan isi afirmasi dengan sifat-sifat positif yang dimiliki keluarga.
- e. Bantu kader kesehatan untuk menempel afirmasi yang ditulisnya pada tempat yang sering terlihat sehingga kader kesehatan dapat menggunakan kembali afirmasinya atau menuliskannya dibuku harian kader kesehatan.
- f. Meminta kader kesehatan untuk merenungkan ulang dan mengingat kembali afirmasinya yang dibuatnya.
- g. Menganjurkan kader kesehatan untuk mengingat dan mengulang afirmasinya sesering mungkin.

Setelah pelaksanaan pelatihan bagi kader kesehatan, selanjutnya dilakukan pendampingan yang dilakukan oleh kader kesehatan bagi masyarakat dalam melakukan afirmasi positif. Setiap kader kesehatan dibekali panduan melaksanakan afirmasi positif secara tertulis saat mengajarkannya kepada masyarakat. Fasilitator mendampingi kader kesehatan saat mengajarkan warga dalam melakukan afirmasi positif.

3. Tahap evaluasi

Pelaksanaan tahap evaluasi dilakukan pada hari yang sama. Fasilitator mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta untuk mengetahui dampak pemberian penjelasan terhadap pemahaman peserta mengenai afirmasi positif. Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap kemampuan peserta dalam mendemonstrasikan dan memberikan penjelasan tentang cara melakukan afirmasi positif. Fasilitator memberikan penilaian dengan menggunakan cek list *standar operational procedur* (SOP) afirmasi positif. Seluruh peserta ditingkatkan kemampuannya agar memenuhi seluruh komponen yang tertuang dalam cek list SOP tersebut. Seluruh kader kesehatan diwajibkan untuk mencoba memperagakan satu-persatu cara melaksanakan afirmasi positif. Berdasarkan hasil evaluasi, semua peserta mampu menuliskan kata-kata afirmasi positif dan mengucapkannya berulang-ulang.

Pada saat pendampingan bagi warga masyarakat, berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa seluruh kader mampu mengajarkan afirmasi positif. Warga yang didampingi oleh kader kesehatan mampu

mendemonstrasikan kembali afirmasi positif yang telah diajarkan.

Acara pemberdayaan ini diakhiri dengan penutupan oleh pihak puskesmas yang juga memberikan tugas kepada seluruh pemegang program dan kader kesehatan untuk mengajarkan afirmasi positif kepada seluruh warga masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan meliputi pelatihan dan pendampingan telah diikuti seluruh kader sesuai dengan jumlah kader kesehatan yang diundang untuk mengikuti kegiatan ini yaitu 33 kader kesehatan dan dilaksanakan selama 3 hari untuk pemberian materi dan latihan mendemonstrasikan afirmasi positif. Pelaksanaan pemberdayaan dilaksanakan dalam beberapa kelompok kecil, dengan jumlah anggota kelompok 10-12 orang agar tetap memenuhi protokol kesehatan. Setiap kelompok kecil mengikuti pelatihan dan pendampingan warga masyarakat. Seluruh kader telah hadir sesuai jadwal kegiatan dan diingatkan untuk tetap menggunakan masker selama kegiatan berlangsung. Pelaksana kegiatan/ fasilitator tetap mempersiapkan masker untuk digunakan oleh kader kesehatan.

Setelah kader kesehatan menempati ruang pertemuan yang telah dipersiapkan, seluruh kader kesehatan mengikuti pre-test yang telah diatur oleh fasilitator. Adapun pertanyaan yang diajukan dalam pre-test meliputi penyebab covid-19, akibat, kecemasan serta cara mengelola kecemasan dengan baik. Fasilitator menyediakan alat tulis yang dibutuhkan oleh kader kesehatan dalam pelaksanaan pre-test dan pos-test. Berikut ini disampaikan hasil pre-test dan post-test berdasarkan hasil penilaian pengetahuan peserta tentang afirmasi positif yang disampaikan pada tabel 1 sbb:

Adapun hasil demonstrasi atas pelaksanaan afirmasi positif yaitu 100% peserta mampu melaksanakan afirmasi positif, dengan urutan kegiatan sesuai SOP. Pada saat pemberdayaan, peserta mengucapkan afirmasi positif kepada dirinya sendiri, kepada orang tua dan kepada anak. Berikut ini contoh kata-kata afirmasi positif yang diajarkan kepada peserta:

A. Afirmasi positif kader kepada diri sendiri:

- Saya adalah Ibu yang hebat.
- Saya percaya diri dalam mengasuh anak-anak.
- Anak-anak saya berharga dan tidak ada duanya (ini bisa membantu Ibu untuk tidak cepat tersulut emosi memarahi anak-anak, bahkan sampai memukul).
- Anak-anak saya menyayangi saya.
- Pekerjaan rumah mudah saya selesaikan.

B. Afirmasi positif kader kepada Suami:

- Aku adalah istri yang beruntung memiliki kamu sebagai suami.
- Aku selalu mencintai kamu dan menerima kamu apa adanya.
- Kamu membuat aku jadi orang yang lebih baik.
- Kamu adalah suami yang bisa mengertiku.
- Kamu berharga dan kami selalu menunggu kedatanganmu.
- **Tabel 1.** Rerata nilai pre-test dan post-test pengetahuan kader kesehatan mengenai afirmasi positif

No.	Pertanyaan	Rerata nilai	
		Pre-test	Post-test
1.	Pengertian afirmasi positif	50	80
2.	Manfaat afirmasi positif	60	85
3.	Tujuan afirmasi positif	50	80
4.	Peralatan pelaksanaan afirmasi positif	60	80
5.	Tahap pelaksanaan afirmasi positif	50	90

C. Afirmasi Positif yang Bisa Kader Ucapkan Kepada Anak:

- Ibu mencintai kamu dan saudaramu yang lain tanpa membedakan cinta kasih Ibu.
- Kamu adalah anak yang bahagia.
- Kamu boleh marah dan sedih, dan kamu tetap jadi anak yang dicintai Ibu dan Ayah.
- Berapa pun nilai ujianmu, Ibu dan Ayah tetap bangga padamu.
- Jika kamu risau, yakinlah Ibu dan Ayah ada untuk tempat bercerita dan berkeluh kesah.

Berikut foto pelaksanaan pemberdayaan kader kesehatan:



Gambar 1. Kader kesehatan kelompok 1 mendemonstrasikan afirmasi positif



Gambar 2. Kader kesehatan kelompok 2 mendemonstrasikan melakukan afirmasi positif



Gambar 3. Kader kelompok 3 mendemonstrasikan afirmasi positif



Gambar 4. Penyajian materi afirmasi positif oleh narasumber kepada kader kesehatan

Hasil pendampingan memberikan hasil bahwa seluruh kader mampu memberikan penjelasan dan mencontohkan kepada masyarakat. Setelah kader kesehatan mencontohkan, selanjutnya nampak bahwa warga mampu mendemonstrasikan kembali dihadapan kader dan fasilitator.

Pengetahuan seseorang mendasari kemampuan seseorang dalam mengaplikasikan pada diri sendiri maupun terhadap orang lain (Ajzen et al., 2011). Dengan kata lain, bahwa semakin baik pemahaman seseorang terhadap sesuatu hal maka akan semakin besar keinginan untuk dapat menerapkan hal yang diketahui dalam kehidupannya. Pada kondisi pandemik Covid-19, kecemasan seringkali muncul, termasuk juga menimpa kader kesehatan. Penting untuk dapat mengelola kecemasan dengan baik agar tidak mengakibatkan terjadinya depresi akibat ketidakmampuan mengelola kecemasan dengan baik. Berbagai permasalahan kesehatan seringkali muncul akibat kurangnya kewaspadaan masyarakat terhadap kesehatan jiwa.

Banyak cara yang dapat diterapkan untuk mengelola kecemasan, salah satunya adalah afirmasi positif. Manfaat afirmasi positif bahkan dapat mencegah terjadinya depresi, tidak hanya cemas (Nma & Pn, 2018; Niawati & Niawati, 2017). Dalam suatu tatanan komunitas, kader kesehatan memiliki peran yang sangat penting. Referensi menjelaskan bahwa kader kesehatan sebagai perpanjangan tangan (SUN et al., 2020) berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat (Prime et al., 2020). Di lokasi pengabdian kepada masyarakat, kader

kesehatan memperlihatkan keinginan yang sangat besar untuk mengetahui dan menerapkan afirmasi positif. Selain itu, kader kesehatan sangat menyadari peran mereka sebagai pihak yang paling dekat dengan masyarakat. Posisi tersebut memberikan peluang besar bagi kader sebagai penyambung informasi paling strategis. Pentingnya posisi kader kesehatan mengakibatkan adanya sebuah kewajiban bagi kader untuk selalu membekali diri dengan informasi terkini agar mampu memberikan informasi secara akurat terhadap anggota masyarakat di sekitarnya. Namun pada kenyataannya, para kader kesehatan terkadang memperoleh informasi yang tidak terbaru, masih menerima informasi lama.

Pada masa pandemi Covid-19, kader kesehatan perlu dibekali pemahaman yang berkaitan dengan kondisi yang terjadi akibat keberadaan Covid-19. Berbagai informasi yang perlu dikuasai oleh kader kesehatan diantaranya adalah kecemasan pada masa pandemic. Materi ini perlu diketahui karena perubahan situasi yang tiba-tiba dialami berpotensi memunculkan kecemasan. Kekawatiran, kondisi yang tidak menentu, ketidakmampuan mencari solusi atas perubahan yang diamali, ketidaktahuan dalam mengelola dampak psikologis akibat perubahan yang dialami merupakan penyebab munculnya kecemasan.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang jika terjadi sesekali merupakan kondisi yang biasa dihadapi, tapi jika kecemasan tersebut tidak diatasi segera, maka akan terjadi gangguan psikologis (Fardin, 2020; Satıcı et al., 2020). Kecemasan dapat terjadi pada manusia selama menjalani fase kehidupan terutama pada kondisi yang harus mengalami penyesuaian sebagai akibat terjadinya suatu perubahan. Pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan, demikian juga yang dialami kader kesehatan. Peran ganda kader kesehatan, artinya selain berperan sebagai kader, seorang kader juga memiliki posisi sebagai ibu rumah tangga, bahkan sebagai ibu pekerja, sehingga ada beban ganda yang harus diembannya. Beratnya beban ini dapat berimplikasi terhadap kecemasan yang dialami. Dalam menjalankan perannya sebagai kader ada tuntutan untuk berinteraksi sehingga memperbesar risiko tertular Covid-19. Sebagai seorang ibu,

mayoritas kader kesehatan harus mendampingi anaknya selama pembelajaran. Umumnya kader kesehatan memiliki anak berusia 6-10 tahun sehingga pendampingan penuh sangat diperlukan, karena mereka pun mengalami kecemasan.

Banyak cara untuk mengelola kecemasan agar tidak mengakibatkan permasalahan berat (Shaikh & Shaikh, 2020; R Nair et al., 2020). Afirmasi positif sebagai salah satu cara mengelola cemas sangat mudah dan sederhana untuk dilakukan, sebagaimana yang ditunjukkan dalam kegiatan pemberdayaan ini. Keberagaman latar belakang kader kesehatan berdampak terhadap kemampuannya dalam mensosialisasikan cara melakukan afirmasi positif. Namun demikian, karakteristik kader turut mewarnai keberagaman kemampuan kader dalam mendemonstrasikan afirmasi positif. Dalam kegiatan ini, seluruh kader diberi waktu untuk mendemonstrasikan ulang pelaksanaan afirmasi positif sambil diamati oleh peserta lainnya untuk kemudian dievaluasi bersama.

Kegiatan pemberdayaan kader kesehatan agar mampu melaksanakan afirmasi positif dilakukan diawali dengan memberikan pengetahuan terlebih dahulu karena sebagaimana (Ajzen et al., 2011; Schrader & Lawless, 2004). Pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah melaksanakan pre-test dan post-test untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan terhadap materi yang disampaikan selama pelatihan, sebagaimana dikemukakan oleh (Fabrigar et al., 2006), perlunya pengukuran pengetahuan atau kemampuan peserta saat sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Pada saat pelaksanaan nampak antusiasme para kader kesehatan yang sangat tinggi, ditampilkan dengan adanya pertanyaan-pertanyaan serta keinginan untuk mencoba mendemonstrasikan secara berulang. Bahkan beberapa kader kesehatan mengharapkan agar mereka diajarkan teknik lain untuk mengurangi kecemasan. Demonstrasi sangat penting dilakukan agar kemampuan kader tidak hanya sebatas memahami saja, tetapi harus sampai dengan kemampuan psikomotor. Rasa percaya diri akan tumbuh ketika kader sudah mampu mendemonstrasikan afirmasi positif dan mengajarkan pada warga. Dukungan yang

diberikan oleh lingkungan mampu semakin meningkatkan percaya diri kader, dan dampaknya keinginan untuk mendesiminasikan juga akan semakin meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kader kesehatan berperan penting dalam mendorong peningkatan status kesehatan masyarakat. Posisinya yang strategis berpeluang besar dalam membantu warga masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat. Masa adaptasi Covid-19 tidak bisa dipungkiri masih tetap memunculkan kecemasan masyarakat. Afirmasi positif yang telah diajarkan kepada kader kesehatan, diharapkan akan disosialisasikan kepada masyarakat sehingga dapat dimanfaatkan dan dilaksanakan agar kondisi psikologis masyarakat tetap terjaga dengan baik.

Disarankan agar dilakukan bimbingan dan pendampingan terhadap kader kesehatan dan warga dalam melaksanakan afirmasi positif secara berkesinambungan. Koordinasi dengan pihak puskesmas sangat penting agar keberlanjutan pemberian informasi kepada warga masyarakat agar mampu melakukan afirmasi positif dapat terus berlanjut.

DAFTAR RUJUKAN

- Ajzen, I., Joyce, N., Sheikh, S., & Cote, N. G. (2011). Knowledge and the prediction of behavior: The role of information accuracy in the theory of planned behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 33(2), 101–117. <https://doi.org/10.1080/01973533.2011.568834>
- Cholifah, N., Fahrida, R., Hartinah, D., Kunci, K., Psikologis, P., Hamil, I., Eklampsia, P., & Positif, A. (2017). Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Perubahan Psikologis Ibu Hamil Dengan Pre Eklampsia Di Klinik Kandungan RSUD RA. Kartini Kabupaten Jepara Tahun 2017. 2(2), 80–86.
- Dian. (2017). Efek metode deep breathing dan afirmasi positif pada penurunan

- tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33, 1–6.
- Fabrigar, L. R., Petty, R. E., Smith, S. M., & Crites, S. L. (2006). Understanding knowledge effects on attitude-behavior consistency: The role of relevance, complexity, and amount of knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 556–577. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.556>
- Fardin, M. A. (2020). Covid-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Archives of Clinical Infectious Diseases*, 15(COVID-19), 11–13. <https://doi.org/10.5812/archcid.102779>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Irma, R. A. (2018). Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan pada Penderita Kanker Payudara Relationship Between Positive Thinking and Happiness In Patients With Breast Cancer. 14.
- Jannah, N., Susanti, Y., & Putri, E. (2015). Penerapan Teknik Berpikir Positif dan Afiriasi Positif Pada Klien Ketidakberdayaan dengan Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(2), 114–123.
- Kusumastuti, I., Iftayani, I., & Noviyanti, E. (2017). Efektivitas Afiriasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Komunitas Pasien Hemodialisa. *Jurnal Tarbiyatuna*, 8(2), 123–131.
- Kusumawaty, I. & Suzana. (2020). Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hipnosis Lima Jari di Rumah Sehat Sumsel. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3. <http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/514>
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., Pastari, M. (2020). Pendampingan Psikoedukasi: Penguatan Caring Oleh Caregiver Keluarga Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 83–90. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i1.206>
- Kusumawaty, I., Yunike, Y. & Erman, I. (2019). *The complexity of family stigma living with mental illness patients*. 8(4).
- Kusumawaty, I., Yunike, Y. & Pastari, M. (2020). Penyegaran Kader Kesehatan Jiwa Mengenai Deteksi Dini Gangguan Jiwa dan Cara Merawat Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 25–28. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.27>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Makarowski, R., Piotrowski, A., Predoiu, R., Görner, K., Predoiu, A., Mitrache, G., Malinauskas, R., Bochaver, K., Dovzhik, L., Cherepov, E., Vazne, Z., Vicente-Salar, N., Hamzah, I., Miklósi, M., Kovács, K., & Nikkhah-Farkhani, Z. (2020). Stress and coping during the COVID-19 pandemic among martial arts athletes – A cross-cultural study. *Archives of Budo*, 16(November), 161–171.
- Niawati, D., & Niawati, D. (2017). *Stres Dan Afek Negatif Pada Pasien Kanker*. 12(1), 45–56.
- Nma, W., & Pn, W. (2018). *The Effect of Positive Affirmation to Depression in Late Adolescents in Denpasar*. 1.

- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Putri, D. R. E. (2017). Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 69–82. <https://doi.org/10.20885/psikologika.v0l22.iss1.art5>
- R Nair, D., Rajmohan, V., & TM, R. (2020). Impact of COVID-19 Lockdown on Lifestyle and Psychosocial Stress - An Online Survey. *Kerala Journal of Psychiatry*, 33(1), 5–15. <https://doi.org/10.30834/kjp.33.1.2020.194>
- Reizer, A., Koslowsky, M., & Geffen, L. (2020). Living in fear: The relationship between fear of COVID-19, distress, health, and marital satisfaction among Israeli women. *Health Care for Women International*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1829626>
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its Association with Psychological Distress and Life Satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, June. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>
- Schrader, P. G., & Lawless, K. A. (2004). The knowledge, attitudes, & behaviors approach how to evaluate performance and learning in complex environments. *Performance Improvement*, 43(9), 8–15. <https://doi.org/10.1002/pfi.4140430905>
- Shaikh, M. F., & Shaikh, F. A. (2020). Covid-19 and mental health: Our reactions to its actions. *Neuroscience Research Notes*, 3(2), 1–3. <https://doi.org/10.31117/neuroscirn.v3i2.46>
- Sun, C. X., He, B., Mu, D., Li, P. L., Zhao, H. T., Li, Z. L., Zhang, M. L., Feng, L. Z., Zheng, J. D., Cheng, Y., Cui, Y., & Li, Z. J. (2020). Public Awareness and Mask Usage during the COVID-19 Epidemic: A Survey by China CDC New Media. *Biomedical and Environmental Sciences*, 33(8), 639–645. <https://doi.org/10.3967/bes2020.085>
- Tentama, F. (2014). Hubungan Positive Thinking Dengan Self-Acceptance Pada Difabel (Bawaan Lahir) Di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1–7.
- Umucu, E., & Lee, B. (2020). Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 193–198. <https://doi.org/10.1037/rep0000328>
- Vargas, J. R. N. (2020). The COVID-19 pandemic. *Revista Facultad de Medicina*, 68(1), 7–8. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n1.86482>
- Zürcher, S. J., Kerksieck, P., Adamus, C., Burr, C. M., Lehmann, A. I., Huber, F. K., & Richter, D. (2020). Prevalence of Mental Health Problems During Virus Epidemics in the General Public, Health Care Workers and Survivors: A Rapid Review of the Evidence. *Frontiers in Public Health*, 8(November). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560389>