

Menurunkan Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-9 Melalui Pendidikan Kesehatan Secara Daring di Dukuh Sutorejo Kecamatan Mulyorejo

Mundakir^{1*}, I'in Masfiah², Uswatun Hasanah³, Sukadiono⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya,

e-mail: mundakir@um-surabaya.ac.id¹, masfiahii@gmail.com²,

uswatunhasanah@fik.um-surabaya.ac.id³, sukadiono1912@gmail.com⁴

*Corresponding author: mundakir@um-surabaya.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 membawa perubahan pada berbagai aspek kehidupan termasuk aspek kesehatan mental. Tak hanya orang dewasa, kondisi psikologis remaja pun rentan terganggu oleh situasi. Salah satu upaya mengatasinya dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan (health education) melalui media daring, sehingga dapat meminimalisir penyebaran Covid-19. Pendidikan kesehatan melalui daring ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan remaja akibat pandemi. Kegiatan memberikan Pendidikan Kesehatan ini dilaksanakan kepada remaja yang mengalami kecemasan. Remaja terlebih dahulu diskriming tingkat keemasannya Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Remaja yang terlibat dalam kegiatan ini adalah remaja yang mengalami kecemasan ringan dan sedang. Jumlah remaja yang diberikan Pendidikan Kesehatan sebanyak 5 orang remaja dengan klasifikasi tiga partisipan mengalami kecemasan ringan dan dua partisipan lainnya mengalami kecemasan sedang. Pelaksanaan pendidikan kesehatan melalui daring dilakukan sebanyak tiga kalipertemuan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan berdasarkan skor yang diperoleh partisipan yang diukur menggunakan HARS. Tiga partisipan yang mengalami kecemasan ringan menjadi tidak cemas dan dua partisipan dengan kecemasan sedang menjadicemas ringan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Daring, Kecemasan, Remaja, Covid-19

Reducing Adolescent Anxiety during the Covid-9 Pandemic Through Online Health Education in Sutorejo, Mulyorejo District

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has brought changes to various aspects of life, including aspects of mental health. Not only adults, the psychological condition of teenagers is also vulnerable to being disturbed by the situation. One of the efforts to overcome this can be done by providing health education through online media, so as to minimize the spread of Covid-19. This online health education is expected to reduce adolescent anxiety due to the pandemic. The activity of providing Health Education is carried out for adolescents who experience anxiety. Adolescents were first screened for anxiety levels on the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Adolescents who are involved in this activity are teenagers who experience mild and moderate anxiety. The number of adolescents who were given Health Education was 5 adolescents with a classification of three participants experiencing mild anxiety and two other participants experiencing moderate anxiety. The implementation of health education through online was carried out in three meetings. The results of the evaluation showed that there was a decrease in the level of anxiety based on the scores obtained by the participants as measured using HARS. Three participants who experienced mild anxiety became less anxious and two participants with moderate anxiety became mildly anxious.

Keywords: Health Education, Online, Anxiety, Youth, Covid-19

PENDAHULUAN

Saat ini, dunia sedang menghadapi sebuah pandemi yang dikenal dengan Covid-19 yang merupakan singkatan dari *Coronavirus Disease 2019*. Virus ini menginfeksi saluran pernapasan dengan memperlihatkan gejala umum seperti demam lebih dari 38C, batuk kering dan sesak nafas dengan penularan melalui droplet (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan laporan data *World Health Organization* (WHO) per tanggal 6 Juni 2020 menyebutkan bahwa Covid-19 telah menjangkit sebanyak 215 negara dengan 6.663.304 kasus konfirmasi dengan kasus meninggal sebesar 5,9% atau 392.802 orang. Kota Surabaya sebagai ibukota Provinsi Jawa Timur ditetapkan sebagai wilayah transmisi lokal dengan kasus paling banyak di Jawa Timur dengan jumlah kasus konfirmasi sebanyak 2.918 dan kasus meninggal sebesar 282orang.

Pandemi COVID-19 membawa perubahan pada berbagai aspek kehidupan termasuk aspek kesehatan mental. Tak hanya orang dewasa, kondisi psikologis anak dan remaja pun rentan terganggu oleh situasi yang serbatak menentu saat ini. Survey online yang dilakukan untuk Remaja di China sebanyak 43,8% untuk kelompok usia 9-15 tahun mengalami kecemasan (Elsevier, 2020). Mahasiswa di Cina sebanyak 21,3% mengalami kecemasan ringan, Sedang 2,7% dan berat 0,9%(Cao et al, 2020).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) didapatkan bahwa sebanyak 64,3 % dari

1522 orang mengalami cemas dan depresi sebagai dampak dari Covid-19 dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Gejala cemas paling utama yang dirasakan responden adalah merasa sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebih, mudah marah atau jengkel, dan sulit untuk rileks (www.pdiskji.org, 2020).

Kecemasan sendiri terjadi disebabkan oleh salah satunya faktor prespitasi yakni adanya perubahan situasi dikarenakan pandemi Covid-19 ini. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berlanjutan (Hawari, 2013). Dampak dari kecemasan dapat membuat perasaan individu terancam hal itu membuat tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah, lalu adanya kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Rasa cemas juga dapat berdampak pada sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan pada tubuh adalah kumpulan dari milyaran sel dan beberapa organ yang bertugas untuk menjaga tubuh tetap sehat dan melawan penyakit. Sel-sel tersebut bergerak ke seluruh tubuh untuk menghadang virus atau bakteri. Ketika remaja cemas maka hormon stres dalam tubuh seperti kortisol dan adrenalin akan mudah dilepaskan tubuh dimana dapat

menekan sistem kekebalan tubuh sehingga menekan jumlah sel yang melawan virus. Akhirnya akan mengganggu sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi. Maka hal tersebut dapat memudahkan tubuh untuk tertular virus Covid-19. Melihat begitu banyak dampak buruk jika kecemasan tidak terkontrol dan berlebihan, maka perlu dilakukan upaya pencegahan agar remaja tidak mengalami kecemasan berat atau bahkan panik. Salah satu upaya pencegahan yakni dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah suatu kegiatan yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan terhadap individu, kelompok maupun masyarakat untuk meningkatkan kemampuan agar tercapainya kesehatan yang optimal. Dengan harapan dapat terjadi perubahan sikap dan tingkah laku masyarakat dalam memelihara kesehatan (Machfoed dan Suryani, dalam Artini 2014). Media daring merupakan media dengan memanfaatkan jaringan internet dalam proses pembelajaran yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Contoh beberapa media aplikasi daring diantaranya *classroom*, *video conference*, telepon atau *live chat*, *zoom* maupun melalui *whatsapp group*. Dengan adanya pandemi Covid-19 ini, edukasi kesehatan melalui media daring menjadi tepat dalam

rangka meminimalisir penyebaran Covid-19 dimana hal ini merupakan implementasi dari kebijakan pemerintah yang menghimbau untuk menjaga jarak (*social distance*).

Berdasarkan penjelasan diatas, kegiatan pendidikan kesehatan melalui daring diharapkan dapat membantu untuk menurunkan kecemasan pada remaja sebagai akibat dari pandemi Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan kepada remaja yang berusia 10-19 tahun yang berdomisili di RT 04 RW 03 Dukuh Sutorejo Kecamatan Mulyorejo yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ditentukan. Partisipan terpilih berdasarkan kriteria tersebut berjumlah 5 orang dan memiliki gejala kecemasan dengan klasifikasi yang mengalami kecemasan ringan berjumlah 3 remaja dan kecemasan sedang berjumlah 2 remaja. Pengklasifikasian tersebut dilakukan berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh partisipan melalui *google form*. Penyebab kecemasan partisipan ialah partisipan beranggapan bahwasanya pandemic covid-19 ini merupakan kondisi yang bahaya dan kurangnya pengetahuan partisipan dalam mengurangi kecemasannya. Selanjutnya partisipan akan diberikan pendidikan kesehatan melalui daring sebanyak 3 kali dalam seminggu dan dilakukan evaluasi menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) via *google form*. Setiap kegiatan dilaksanakan selama 45-60 menit. Masing-masing peserta diberikan uang pengganti pulsa.

Materi Pendidikan Kesehatan

Pertemuan ke-1:

Materi Pendidikan Kesehatan tentang konsep kecemasan.

Pertemuan ke-2:

Penerapan pola hidup sehat selama pandemic Covid-19

Pertemuan ke-3:

Teknik relaksasai untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja.

HASIL IDENTIFIKASI SASARAN

1. Identifikasi Kecemasan Remaja sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan Melalui Daring

Tabel Hasil Identifikasi Karakteristik Skor Dan Tingkat Kecemasan Remaja

Partisipan	Usia	Skor	Tingkat Kecemasan
1	17	16	Ringan
2	17	18	Ringan
3	18	18	Ringan
4	18	22	Sedang
5	19	23	Sedang

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa seluruh partisipan adalah remaja dengan rentang usia 17-19 tahun. Sedangkan untuk hasil identifikasi kecemasan didapatkan bahwa sebanyak 3 partisipan mengalami kecemasan ringan dan 2 partisipan mengalami kecemasan sedang. Skor kecemasan terendah yaitu 16 dengan kategori kecemasan ringan dan skor tertinggi yaitu 23 dengan kategori kecemasan sedang.

2. Identifikasi Kecemasan Remaja sebelum Pemberian Pendidikan Kesehatan Melalui Daring

Tabel Perbandingan hasil skor kecemasan pada partisipan sebelum dan sesudah pemberian HE tiga kali pertemuan (29 Juni, 1 dan 3 Juli 2020)

Partisipan	Skor dan Tingkat Kecemasan				Selisih
	Skrining	HE 1	HE 2	HE 3	
1	16 (Ringan)	14 (Ringan)	14 (Ringan)	9 (Tidak Cemas)	7
2	18 (Ringan)	15 (Ringan)	15 (Ringan)	11 (Tidak Cemas)	7
3	18 (Ringan)	15 (Ringan)	14 (Ringan)	10 (Tidak Cemas)	8
4	22 (Sedang)	20 (Ringan)	17 (Ringan)	14 (Ringan)	8
5	23 (Sedang)	20 (Ringan)	16 (Ringan)	14 (Ringan)	9

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa setelah diberikan HE selama tiga kali pertemuan pada tanggal 29 Juni, 1 dan 3 Juli 2020 terdapat perubahan atau penurunan tingkat kecemasan berdasarkan skor yang diperoleh partisipan. Penurunan skor kecemasan paling banyak adalah pada partisipan 5, dimana sejak skrining awal skor kecemasan 23 dengan kategori cemas sedang dan mendapatkan pendidikan kesehatan melalui daring hasil evaluasi akhir terdapat penurunan skor kecemasan sebanyak 9 poin menjadi 14 dengan kategori cemas ringan

PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan pada tanggal 29 Juni- 4 Juli 2020 terhadap 5 partisipan remaja selama 3 kali pemberian pendidikan kesehatan atau *Health Education* (HE) didapatkan perubahan tingkat skor kecemasan. Partisipan 1 yang semula memiliki skor 16 dengan tingkat kecemasan ringan setelah diberikan HE yang pertama menjadi 14 lalu tetap dengan skor 14 pada pemberian HE yang kedua dan skor menjadi 9 pada pemberian HE yang ketiga dengan klasifikasi tidak cemas. Partisipan 2 didapatkan skor 18 dengan kecemasan ringan setelah diberikan HE yang pertama menjadi 15 lalu tetap dengan skor 15 pada pemberian HE yang kedua dan skor menjadi 11 pada pemberian HE yang ketiga dengan klasifikasi tidak cemas. Partisipan 3 didapatkan skor 18 dengan kecemasan ringan setelah diberikan HE yang pertama menjadi 15 lalu dengan skor 14 pada pemberian HE yang kedua dan skor menjadi 10 pada pemberian HE yang ketiga dengan klasifikasi tidak cemas. Partisipan 4 didapatkan skor 22 dengan kecemasan sedang setelah diberikan HE yang pertama menjadi 20 lalu dengan skor 17 pada pemberian HE yang kedua dan skor menjadi 14 pada pemberian HE yang ketiga dengan klasifikasi kecemasan ringan. Partisipan 5 didapatkan skor 23 dengan kecemasan sedang setelah diberikan HE yang pertama menjadi 20 lalu dengan skor 16 pada pemberian HE yang kedua dan skor menjadi 14 pada pemberian HE yang ketiga dengan klasifikasi kecemasan ringan.

Ke dua partisipan yang mengalami kecemasan sedang mengungkapkan tidak tahu bagaimana mengurangi kecemasan dan tidak melakukan apa-apa untuk mengurangi kecemasannya, sedangkan 3 partisipan yang mengalami kecemasan ringan mengungkapkan mereka sesekali mencari kegiatan untuk menyibukkan diri dirumah dan menghabiskan waktu bersama keluarga. Namun kelima partisipan sama-sama mengungkapkan bahwasanya selama dirumah mereka semakin aktif bermain sosial media dan internet dan sering mendapat maupun membaca informasi mengenai covid-19 sehingga hal tersebut membuat mereka cemas. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Perwakilan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia dr.Lahargo Kembaren, Sp.KJ saat melakukan konferensi pers di Media Center Gugus Tugas Nasional Covid-19 pada tanggal 1 Mei 2020 yakni dengan mengakses informasi terkait dengan COVID-19 yang berlebihan serta belum diketahui kebenarannya dapat memicu kecemasan (Kembaren, 2020).

Kecemasan sendiri didefinisikan sebagai perasaan yang menetap berupa kekhawatiran yang merupakan respon terhadap ancaman atau stresor yang akan datang baik dari dalam individu sendiri maupun dari lingkungannya (Ibrahim, 2012), dimana menurut Stuart (2013) penyebab ansietas salah satunya adalah karena adanya faktor presipitasi yang merupakan faktor pencetus ansietas.

Remaja cenderung rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dikarenakan oleh salah satu faktor risiko masalah kesehatan mental emosional remaja yakni faktor psikososial situasi dan kehidupan. Telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang erat antara timbulnya gangguan mental emosional dengan berbagai kondisi kehidupan dan sosial masyarakat tertentu seperti, kemiskinan, pengangguran, perceraian orangtua, dan adanya penyakit kronik pada remaja (Satgas Remaja IDAI, 2013).

Respon psikologis juga bergantung dari tingkat perkembangan wabah. Pada tingkat perkembangan penyebaran wabah Kota Surabaya telah ditetapkan menjadi zona merah Covid-19 sejak tanggal 20 Maret 2020 dengan jumlah pasien konfirmasi positif saat itu 13 jiwa dan sekarang melonjak menjadi 6.573 jiwa per tanggal 7 Juli 2020 yang dalam peta sebarannya menjadi zona merah tuasehingga termasuk wilayah dengan risiko tinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Status dan penyebaran wabah yang masif merupakan stresor tersendiri bagi masing-masing individu, hal ini sejalan dengan pernyataan WHO bahwa setiap terjadinya wabah adalah hal yang wajar jika orang merasa tertekan khawatir dancemas sebagai respon umum dari orang-orang baik yang terdampak secara langsung maupun tidak (www.who.int, 2020). Sementara Taylor (2019) dalam bukunya “*The Pandemic of Psychology*” menjelaskan bahwa pandemi penyakit dapat mempengaruhi psikologis orang secara luas dan masif, mulai dari cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi (takut, khawatir, cemas) dan perilaku sosial (menghindar, stigmasisasi, perilaku sehat).

Menurut Sutejo (2018), tanda dan gejala pasien dengan ansietas adalah

cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan.

Salah satu upaya mencegah dan mengatasi kecemasan pada remaja dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah suatu kegiatan yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan terhadap individu, kelompok maupun masyarakat untuk meningkatkan kemampuan agar tercapainya kesehatan yang optimal melalui pemberian pendidikan kesehatan diharapkan terjadi perubahan sikap dan tingkah laku masyarakat dalam memelihara kesehatan (Machfoed dan Suryani, dalam Artini 2014). Kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga orang tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pemberian pendidikan kesehatan yang sudah dipaparkan diatas terdapat perubahan tingkat kecemasan selama pemberian pendidikan kesehatan dimulai dari pertemuan pertama sampai ketiga kalinya baik dari partisipan 1,2,3,4 dan 5. Terjadi penurunan skor kecemasan secara bertahap dimana menurut instrument HARS bahwa 0-13 dikatakan tidak cemas, 14-20 dengan klasifikasi kecemasan ringan dan 21-27 dengan klasifikasi kecemasan sedang. Dimana 3 partisipan yang sebelumnya

masuk dalam klasifikasi kecemasan ringan terjadi penurunan setelah mengikuti HE ketiga menjadi kategori tidak cemas. Sedangkan 2 partisipan yang semula masuk dalam kategori kecemasan sedang menjadi turun tingkat kecemasan ringan setelah mengikuti HE yang ketiga.

Menurut Novita (2012) dalam penelitiannya bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang masalah kesehatan serta dapat menetapkan keputusan untuk mengubah sikap atas dasar kesehatan yang diberikan. Senada dengan hasil penelitian Ariyanti, dkk (2019) menunjukkan bahwa metode penyuluhan pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap kecemasan siswi tentang *menarche*. Menurut Astutik (2011) dalam penelitiannya bahwa pendidikan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerima informasi sehingga dengan pendidikan yang baik atau cukup akan menurunkan tingkat kecemasan.

Media pendidikan kesehatan merupakan salah satu bagian penting dalam kegiatan pendidikan kesehatan. Menurut Nursalam (2008) media pendidikan kesehatan adalah saluran komunikasi yang dipakai untuk mengirimkan pesan kesehatan. Pada penelitian ini media yang digunakan adalah media daring Zoom dengan menggunakan audiovisual power point dalam penyampaian materi yang di evaluasi menggunakan google form.

Penelitian Zakaria (2017) menunjukkan bahwa adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang inisiasi menyusui dini. Hasil penelitian Sudjana (2015) bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai *menarche* mayoritas responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hal ini senada dengan hasil penelitian Hendriani (2019) menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengurangi angka kecemasan siswa.

Penggunaan internet dan smartphone telah lama diteliti dan terbukti efektif dalam meningkatkan status kesehatan masyarakat. Internet telah mengubah masyarakat dalam mencari informasi kesehatan yang paling mudah melalui pemanfaatan internet. Secara global masyarakat menggunakan internet dalam mencari informasi kesehatan dan pembelajaran terkait dengan skill spesifik yang berhubungan denganteknik atau metode perawatan. Pencarian informasi ini didominasi oleh pemanfaatan internet melalui media smartphone. Hal ini merupakan peluang bagi praktisi kesehatan dalam menyampaikan informasi Kesehatan dari sekelompok orang yang berjauhan dan sulit dikumpulkan, mengelola pendaftaran melalui halaman internet, mengumpulkan data-data, membuat kuis mendadak, dan banyak lagi apalagi ditengan pandemic Covid-19 dimana diharuskan untuk menjaga jarak.

Sejak munculnya virus corona (COVID-19) yang menjangkiti warga

dunia termasuk di Indonesia, memunculkan paradigma baru untuk melakukan transformasi pembelajaran melalui daring atau online. Sistem pembelajaran dan bekerja online dari rumah sebagai bentuk Study From Home atau Work From Home memungkinkan menjadi solusi untuk memutuskan mata rantai penularan COVID-19 akibat interaksi dari orang yang satu dengan lainnya. Berbagai aplikasi yang ditawarkan untuk mengakomodasi permintaan akan layanan daring khususnya konferensi video (pertemuan online) mengakibatkan meningkatnya penggunaan layanan aplikasi seperti Zoom, Microsoft Teams, dan cloudX sebesar 443% (CNN Indonesia, 2020) serta beberapa aplikasi lainnya yaitu Jitsi meet, Skype, dan Google meet (Asfar & Asfar, 2020). Namun, aplikasi terbanyak di akses adalah Zoom. Zoom memberikan fitur layanan melakukan konferensi video atau meeting online yang berbasis pada cloud computing. Aplikasi Zoom menjadi jembatan untuk bertemu dengan orang lain secara virtual, baik panggilan video atau suara serta keduanya yaitu audio dan video sekaligus. Aplikasi ini dapat digunakan pada berbagai perangkat termasuk seluler, desktop, telepon dan sistem ruang. Istilah Zoom mengacu pada kemampuan aplikasi ini dalam konferensi video yang dihosting dengan kemampuan untuk mengundang partisipan dalam melakukan pertemuan melalui webcam atau smart phone secara online. Saat ini, permintaan pengguna aktif aplikasi Zoom sebanyak 2,22 juta per bulan selama bulan Maret 2020. Oleh karena itu, pengguna aplikasi Zoom mengalami peningkatan dibandingkan dengan pengguna aktif 2019 yang

berjumlah 1,99 juta pengguna (Dewi, 2020). Sebagian besar orang menggunakan aplikasi Zoom untuk rapat atau konferensi. Sebab kemampuan untuk menampung partisipan dalam konferensi video dengan jumlah 100 hingga 1000 dengan video kualitas HD serta memiliki fitur rekaman dan penjadwalan (Iskandar, 2020), menjadikan Aplikasi Zoom menjadi pilihan berbagai instansi, institusi maupun organisasi termasuk di Indonesia.

Berdasarkan hasil survei dari 128 peserta didik, 71 peserta memilih belajar secara interaktif (learning interactive), dimana 80% menyatakan bahwa email, tugas, presentasi audio, kolaborasi dan video online merupakan media yang paling bermanfaat dalam pembelajaran daring (Kobayashi, 2017). Hasil penelitian Mustakim (2020) bahwa pembelajaran daring matematika menggunakan media *online* sangat efektif (23,3%), sebagian besar mereka menilai efektif (46,7%) yang menunjukkan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar, minat, pengetahuan dan ketrampilan siswa SMA yang dalam hal ini berusia remaja.

Maka berdasarkan penjelasan diatas bahwasanya pendidikan Kesehatan melalui daring kepada 5 partisipan remaja dimana menggunakan aplikasi *zoom meeting* dan kemudian di evaluasi menggunakan *google form* dapat membantu menurunkan skor kecemasan remaja dalam menghadapi pandemic.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan melalui

daring dapat menurunkan skor kecemasan remaja dalam menghadapi pandemik, dimana 3 partisipan yang saat skrining awal dalam klasifikasi kecemasan ringan menjadi tidak cemas dan 2 partisipan remaja yang saat skrining awal dalam klasifikasi kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Artini, Friza Rahmi, Arina Maliya, Agus Sudaryanto. 2014. *Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Dengan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Chikungunya Di Desa Trangsan Gatak Sukoharjo*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ariyanti, Kadek Sri dkk. 2019. *Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur*. Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) ISSN 2657-117X (online)
- Batubara, H. 2016. *Penggunaan Google Form Sebagai Alat Penilaian Kinerja Dosen di Program Studi PGMI UNISKA Muhammad Arsyad Al Banjari*. Jurnal Al-Bidayah 8 (1): 39-50.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2020. Covid-19. www.infocovid19.jatimprov.go.id Di akses tanggal 6 Juni 2020
- Ekadinata, Nopryan. 2017. *Promosi Kesehatan Menggunakan Gambar dan Teks dalam Aplikasi WhatsApp pada Kader Posbindu*. Journal of Community Medicine and Public Health Vol. 33 (11): 1123-1130.
- Hawari. 2013. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Cetakan Keempat, Ed. Kedua (Jakarta: FKUI).
- Hendriani, Dwi dkk. 2019. *Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Siswa*. Mahakam Midwifery Journal Vol 3(1): 24-32
- Iqbal, Muhammad. 2018. *Penggunaan Google Forms Sebagai Media Pemberian Tugas Mata Kuliah Pengantar Ilmu Sosial*. Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial 10 (1) (2018): 120-127 ISSN 2407-7429 (Online).
- Iskandarsyah, A & Yudiana, W. 2020. *Informasi COVID-19, Perilaku Sehat Dan Kondisi Psikologis Di Indonesia*. Laporan Survei. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran
- Kemkes RI. 2020. Covid-19. Media Informasi Resmi Terkait Penyakit Infeksi Emerging <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/> di akses tanggal 12 juni 2020
- Kobayashi, Michiko. 2017. *Students' Media Preferences in Online Learning*. Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE. July 2017 18(3), ISSN 1302-6488.
- Mustakim. 2020. *Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 pada Mata Pelajaran Matematika*. Al asma: Journal of Islamic Education Vol. 2, No. 1 ISSN 2715-2812 (Online).
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Jakarta: Salemba Medika).
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) (www.pdskji.org, 2020).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*. <http://www.depkes.go.id/resources/d>

ownload/infoterkini/materi_rako
rpop_20
18/Hasil%20Riskasdas%202018.p df
Di akses tanggal 12 Juni 2020
Satgas Remaja IDAI. 2013. Masalah
Kesehatan Mental Emosional pada
Remaja. Di akses pada
[https://www.idai.or.id/artikel/sepu
tar-kesehatan-anak/masalah-
kesehatan-mental-emosional- remaja](https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja)