

## PENGARUH TERAPI NON FARMAKOLOGI DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN COVID 19 : *LITERATUREREVIEW*

Sulistiawati<sup>1</sup>

Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Andalas<sup>1</sup>

Korespondensi: [sulis\\_tiawati85@yahoo.com](mailto:sulis_tiawati85@yahoo.com)

---

### Abstrak

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh terapi non farmakologi dalam mengurangi kecemasan pada pasien COVID-19.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam *Literature review* ini adalah mencari hasil publikasi antara tahun 2015- 2020 melalui penelusuran *Google Scholar* dan PubMed. Hasil pencarian yang didapatkan menggunakan metode *Boolean* berupa *full text* dan pdf, kemudian direview dengan menggunakan *CASP (Critical Appraisal Skill Program)*, diekstraksi kemudian dibahas dan disimpulkan.

Kata kunci: *anxiety, COVID-19, non pharmacological therapy*

---

### I. PENDAHULUAN

Penyakit virus corona 2019 (*corona virus disease/COVID-19*) adalah sebuah nama baru yang diberikan oleh *World Health Organization* (WHO) bagi pasien dengan infeksi virus novel corona 2019 yang pertama kali dilaporkan dari kota Wuhan, Cina pada akhir 2019. Penyebaran terjadi secara cepat dan membuat ancaman pandemi baru. Pada tanggal 10 Januari 2020, etiologi penyakit ini diketahui pasti yaitu termasuk dalam *virus ribonucleid acid* (RNA) yaitu virus corona jenis baru, betacoronavirus dan satu kelompok dengan virus corona penyebab *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan *middle east respiratory syndrome* (MERS CoV). Diagnosis ditegakkan dengan risiko perjalanan dari Wuhan atau negara terjangkit dalam kurun waktu 14 hari disertai gejala infeksi saluran napas atas atau bawah, disertai bukti laboratorium pemeriksaan *real time polymerase chain reaction* (RT-PCR) COVID-19. *World Health Organization* membagi penyakit COVID-19 atas kasus terduga (*suspect*), *probable* dan *confirmed*, sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengklasifikasikan menjadi orang dalam pemantauan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), orang tanpa gejala (OTG) dan pasien terkonfirmasi bila didapatkan hasil RTPCR COVID-19

positif dengan gejala apapun. Bahan pemeriksaan dapat berupa swab tenggorok, sputum dan *broncho alveolar lavage* (BAL) (Paru et al., 2019)

Pada pasien COVID-19 salah satu hal yang sering dialami pasien adalah rasa cemas dan takut akan penyakit yang dialaminya. Menurut Savitri (2003) bahwa dalam rentang kehidupan manusia terdapat waktu tertentu timbulnya kecemasan.

Kecemasan dapat disebabkan oleh situasi yang tengah meliputi pasien seperti gangguan saluran pernafasan, berkurangnya kegiatan social, perasaan terhadap penolakan oleh masyarakat dan dinamika social masyarakat yang berubah drastis. Gejala yang sering muncul pada pasien adalah kecemasan yang berimbas pada pola tidur pasien berupa kekhawatiran dan rasa takut yang terus menerus berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan pada pasien COVID-19 membawa perasaan tidak tenang, rasa khawatir dan ketakutan yang terus menerus. Sehingga pasien COVID-19 rentan mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, ketakutan yang di akibatkan kondisi fisik dan pola interaksi yang serba dibatasi dalam rangka menekan penyebaran virus tersebut.

Terdapat beberapa terapi non farmakologis yang dapat digunakan oleh

masyarakat untuk mengurangi kecemasan, mengingat rendahnya dampak yang dapat diakibatkan dari terapi non farmakologi ini dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi faarmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti ansietas, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan resiko tinggi ketergantungan obat sehingga lebih dianjurkan untuk terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan pasien COVID-19.

## II. METODE

### 1. Strategi Pencarian Literature

Pencarian *Literature* pada penelitian ini yaitu mencari hasil publikaasi antara Google Scoolar dan PubMed. Hasil pencarian yang didapatkannmenggunakan metode Boolean berupa full text dan pdf dengan kata kunci “kecemasan” and “terapy non farmakology” and “COVID-19”.

### 2. Kriteria Inklusi dan Sampel

Penelitian ini menggunakan kriteria inklusu yaitu artikel dengan berbagai metode penelitian antara tahun 2015-2020 dengan menggunakan bahasa Inggris *full teks*. Penelitian ini menggunakan sampel pasien COVID-19 yang mengalami kecemasan.

### 3. Ekstraksi data dan metode pengkajian kualitas studi.

4. Dua *reviewer* melakukan penelitian dan ekstraksi rincian artikel terpilih menggunakan bentuk abstraksi standar secara independen. Artikel *direview* dengan menggunakan *tools* CASP (*Critical Appraisal Skill Program*), kulaitas jurnal yang di dapatkan diketahui berdasarkan hasil analisis pembahasan dan kesimpulan jurnal yang diperoleh.

### 5. Analisa Data

Dua *reviwer* memilih dan melakukan *review* artikel dengan rinci secara independen. Artikel yang diperoleh diklasifikasikan berdasarkan tujuan, metode, dan hasil yang hampir sama kemudian dilakukan analisis oleh *reviewer*. Apabila dalam proses terdapat jurnal yang tidak sesuai maka jurnal

tersebut dihapus. Proses *Literatur review* ini dapat terlihat dalam diagram alur berikut:

Tabel 1. Strategi Pencarian Literature

Kata Kunci	Sumber Penelusuran	
	Science Direct	Pubmed
<i>Non pharmacologic al therapy, anxiety, COVID-19</i>	1. Ditemukan 1035 jurnal	1. Ditemukan dengan full text 2309 jurnal
	2. Dipersempit dengan 5 tahun terakhir didapat 278	2. Dipersempit dengan review didapat 143 jurnal
	3. Dipersempit dengan <i>research article</i> didapat 75	3. Dipersempit dengan 5 tahun terakhir didapat 63 jurnal
	4. Sesuai dengan judul, kriteria inklusi dan eksklusi ditemukan 4	4. Dipersempit dengan systematic review 55 jurnal
		5. Dipersempit dengan full text didapat 54 jurnal
		6. Dipersempit dengan randomized controlled trial didapat 8 jurnal
		7. Sesuai dengan judul, kriteria inklusi dan eksklusi ditemukan 4 jurnal

## III. HASIL

### a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial saling mengacu antara dukungan material dan dukungan spiritual antar individu, serta pertukaran materi dan sumber spiritual diantar mereka, sehingga individu-individu dapat mencapai kepuasan social (Zhang, dkk.,2020)

Pada pasien COVID-19 memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Kecemasan pada pasien COVID-19 berdampak pada berkurangnya kegiatan sosial yang dikarenakan perasaan terhadap penolakan oleh masyarakat yang berubah drastis sehingga perlu adanya dukungan dari tenaga kesehatan dalam memberi dukungan social pada

pasien COVID-19 dalam mengatasi kecemasannya.

b. Terapi murottal Al Quran

Terapi murottal Al Quran merupakan stimulasi menggunakan ayat suci Al Quran. Terapi murottal Al-Quran mempengaruhi gelombang delta pada otak yang dapat memberikan rangsangan rasa tenang dan nyaman bagi pasien COVID-19. Produksi neuropeptid yang dihasilkan sel otak memberi reaksi kenyamanan dan kenikmatan, hal ini menjadikan pasien COVID-19 yang mengalami kecemasan berkurang.

c. *Motivational Interviewing*

Teknik konseling yang berfokus pada klien atau yang sering disebut kecemasan pada pasien COVID-19. Kecemasan variable dependen dan variable independen pada 8 artikel dalam penelitian ini menjadi dasar analisis penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Motivational Interviewing* efektif mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien COVID-19 dengan mengarahkan pada hal yang positif.

#### IV. PEMBAHASAN

Kecemasan pada pasien COVID-19 merupakan hal yang perlu ditangani dalam upaya mengatasi perasaan tidak tenang, rasa khawatir dan ketakutan yang terus menerus sehingga berdampak pada gangguan psikologis. Kecemasan adalah salah satu faktor resiko terjadinya gangguan psikologis sehingga tenaga kesehatan diharapkan dapat membantu memberikan asuhan keperawatan dalam mengurangi kecemasan pada pasien COVID-19.

Asuhan keperawatan dalam penanganan kecemasan yang dapat dilakukan yaitu menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi berupa obat anti kecemasan, obat memiliki efek samping salah satunya adalah ketergantungan. Sedangkan terapi non farmakologi sangat minimal sekali efek samping yang dirasakan diantaranya terapi kognitif, relaksasi,

psikoterapi dan lain-lain (Suyatmo, 2009).

#### V. SIMPULAN DAN SARAN

Terapi non farmakologis yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk mengurangi tingkat kecemasan, mengingat dampak yang dapat diakibatkan dari terapi non farmakologi ini dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti ansietas, namun pemberian obat ini dapat menyebabkan resiko tinggi ketergantungan obat sehingga dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan pasien COVID-19.

Pasien COVID-19 yang mengalami kecemasan dapat berpengaruh pada gangguan tidur dan gangguan psikologis sehingga sebagai tenaga kesehatan dianjurkan untuk memberikan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan pasien COVID-19 seperti dukungan sosial, terapi murottal Al Qur'an dan *motivational interviewing*.

#### VI. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, MZ, Ahmed, O, Zhou, A, Sang, H, Liu, S, Siyu, L, Ahmad, A, 2020. Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian J. Psychiatr.* 51 <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>.
- Cai, W, Lian, B, Song, X, Hou, T, Deng, G, Li, H, 2020. A cross-sectional study on mental health among health care workers during the outbreak of Corona Virus Disease. *Asian J. Psychiatr.* 51, 102111. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102111>.
- Du, J., Dong, L., Wang, T., et al., 2020. Psychological symptoms among frontline healthcare workers during COVID-19 outbreak in Wuhan. *Gen. Hosp. Psychiatry.* <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.03.011>. Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., et al., 2020. Mental health problems and social media exposure during COVID-

- 19 outbreak. PLoS One 15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>.
- Durankuş, F, Aksu, E., 2020. Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *J. Matern. Fetal Neonatal Med.* 1–7. <https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1763946>.
- Gao, J, Zheng, P, Jia, Y, Chen, H, Mao, Y, Chen, S, et al., 2020. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One* 15 (4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>.
- Hayyah N. corona virus 19. 2020;1:7–8.
- Huang, Y, Zhao, N., 2020. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: a web-based cross-sectional survey 2 3. doi:10.1101/2020.02.19.20025395.
- Kemenkes. TENTANG NOVEL CORONAVIRUS (NCOV). *Carbohydr Polym* [Internet]. 2019;6(1):5–10. Available from: [http://waset.org/publications/14223/soil-resistivity-data-computations-single-and-two-layer-soil-resistivity-structure-and-its-implication-on-earthing-](http://waset.org/publications/14223/soil-resistivity-data-computations-single-and-two-layer-soil-resistivity-structure-and-its-implication-on-earthing-design%0Ahttp://www.jo-mo.com/fadoohelp/data/DotNet/Ethical securty.pdf%0Ahttp://link.springer.com/10.10)
- design%0Ahttp://www.jo-mo.com/fadoohelp/data/DotNet/Ethical securty.pdf%0Ahttp://link.springer.com/10.10
- Liu, N, Zhang, F, Wei, C, Jia, Y, Shang, Z, Sun, L, et al., 2020. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Res* 287, 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Paru, K. T., Malang, S., Pemberian, P., Terhadap, V. C., Foto, P., Pada, T., & Tuberkulosis, P. (2019). *Multi-Drug Resistance Tuberculosis : 40(2)*.
- Salari, N., Hosseinian-far, A., Jalali, R., Vaisi-raygani, A., & Rasoulpoor, S. (2020). *Prevalence of stress , anxiety , depression among the general population during the COVID-19 pandemic : a systematic review and meta-analysis.* 1–11.
- Xu, J., Xu, Q.hui, Wang, C.ming, Wang, J., 2020. Psychological status of surgical staff during the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Res.* 288. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112955>.