

**PENGARUH DEEP BREATH THERAPY BAGI PSIKOLOGIS PERAWAT IPCLN  
DI MASA PANDEMI COVID-19 DI RS MATA CICENDO**Nita Fitria<sup>1</sup>, Henny Yulianita<sup>2</sup>, Theresia Eriyani<sup>3</sup>, Iwan Shalahuddin<sup>4\*</sup><sup>1-4</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: nita.fitria@unpad.ac.id

Disubmit: 10 Oktober 2022    Diterima: 03 November 2022    Diterbitkan: 01 Desember 2022  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.8048>**ABSTRAK**

Corona Virus Disease-19 merupakan wabah yang saat ini sangat marak diperbincangkan. Pandemi ini merupakan suatu wabah yang sangat cepat meluas dan mengharuskan negara menggerakkan tenaga medis untuk menjadi garda terdepan. Dalam kasus ini, tanggung jawab dan resiko yang besar merupakan hal yang harus dihadapi oleh tenaga medis, sehingga tentu memberikan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan dan depresi dari ringan hingga berat bagi para tenaga medis tersebut. Selain pentingnya kondisi fisik, kondisi psikologis juga menjadi hal yang penting bagi para tenaga medis untuk dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Maka dari itu, penelitian ini kami lakukan dengan cara pengabdian kepada para petugas medis, khususnya IPCLN (*Infection Prevention and Control Link Nurse*) di RS Mata Cicendo Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis IPCLN di RS Mata Cicendo dan memberikan pemahaman kepada IPCLN RS Mata Cicendo mengenai *deep breath therapy* serta manfaatnya. Metode penelitian yang kami lakukan ini adalah melalui program pelatihan *deep breath therapy*. Teknik *deep breath therapy* yang dilakukan adalah sebanyak 3 teknik pernafasan (teknik pernafasan hidung, teknik pernafasan sitali, dan teknik pernafasan 4-7-8) yang memiliki kegunaannya masing-masing. Kemudian untuk mengukur dan mengetahui kondisi psikologis IPCLN di RS Mata Cicendo dilakukan dengan pengisian instrumen DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) oleh peserta. Instrumen DASS-21 ini diisi sebelum dan sesudah melakukan teknik *deep breath therapy* agar terlihat apakah teknik napas dalam ini berpengaruh terhadap kondisi psikologis. Selanjutnya hasil pengisian instrumen akan diolah datanya dan dapat didapatkan hasil tingkat stress atau cemas yang dialami oleh peserta. Setelah itu dapat diketahui pengaruh teknik *deep breath therapy* pada kondisi psikologis IPCLN di RS Mata Cicendo.

**Kata Kunci:** COVID-19, *Deep Breath Therapy*, IPCLN, Kondisi Psikologis**ABSTRACT**

*Corona Virus Disease-19 is an outbreak that is currently very widely discussed. This pandemic is an outbreak that is very rapidly expanding and requires the country to mobilize medical personnel to be at the forefront. In this case, great responsibility and risk are things that must be faced by medical personnel, so it certainly provides psychological pressure such as stress, anxiety and depression from mild to severe for these medical personnel. In addition to the importance of physical condition, psychological condition is*

also an important thing for medical personnel to be able to do a good job. Therefore, we conducted this research by means of service to medical workers, especially IPCLN (Infection Prevention and Control Link Nurse) at Cicendo Eye Hospital Bandung. This study aims to identify the psychological condition of IPCLN at Cicendo Eye Hospital and provide an understanding to IPCLN Cicendo Eye Hospital regarding deep breath therapy and its benefits. The research method that we do is through a deep breath therapy training program. The deep breath therapy techniques carried out are as many as 3 breathing techniques (nasal breathing techniques, sitali breathing techniques, and breathing techniques 4-7-8) that have their own uses. Then to measure and find out the psychological condition of IPCLN at Cicendo Eye Hospital, it was carried out by filling in the DASS-21 instrument (Depression, Anxiety, Stress Scale) by participants. This DASS-21 instrument is filled before and after performing the deep breath therapy technique to see whether this deep breath technique affects the psychological condition. Furthermore, the results of filling in the instrument will be processed data and can be obtained the results of the level of stress or anxiety experienced by the participants. After that, it can be seen the influence of deep breath therapy techniques on the psychological condition of IPCLN at Cicendo Eye Hospital.

**Keywords:** COVID-19, Deep Breath Therapy, IPCLN, Psychological Conditions

## 1. PENDAHULUAN

Virus Corona Virus Disease-19 atau Covid-19 merupakan virus yang pertama kali muncul di Kota Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019. Virus tersebut dengan cepat mewabah ke seluruh dunia dan ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020 (Sumarni et al., 2021). Karena penyebarannya yang begitu cepat, maka total kasus Covid-19 pun meningkat dengan pesat. Berdasarkan data melalui situs Worldmeter, total kasus Covid-19 per 30 Juli 2022 di Indonesia mencapai 6.202.893 jiwa dan total kasus meninggal dunia akibat Covid-19 mencapai 156.983 jiwa (Ilpaj & Nurwati, 2020). Dengan data tersebut, Indonesia menempati peringkat ke-20 sebagai negara dengan jumlah kasus positif Covid-19 terbanyak di dunia (Ministry of Health, 2021).

Pada akhir tahun 2019, dunia dihebohkan dengan munculnya Kejadian Luar Biasa (KLB) yang menyebabkan suatu kondisi pneumonia yang disertai dengan gejala demam, batuk kering, lemah, dan gangguan organ pencernaan. Kondisi ini awalnya bermula di Cina, tepatnya pada Pasar Huanan, di mana kasus pertama dari kondisi ini sudah terkonfirmasi sejak awal Desember tahun 2019 (Wu et al., 2020). Kondisi ini pertama kali dikenalkan dengan nama 2019 *novel coronavirus* (2019-nCoV) sebelum akhirnya WHO mengumumkan nama baru bagi kondisi ini. Per tanggal 11 Februari 2020, kondisi ini lebih dikenal dengan nama *Coronavirus Disease* (Covid-19) hingga saat ini (Susilo et al., 2020). Kasus Covid-19 menyebar cukup pesat ke seluruh penjuru dunia. Di Indonesia sendiri, kasus pertama & kedua Covid-19 diumumkan oleh pemerintah pada tanggal 2 Maret 2020 dan disusul dengan pengumuman kasus ketiga & keempat pada tanggal 6 Maret 2020 (Philips & Wicaksono, 2020)

Kondisi Covid-19 disebabkan karena adanya penularan *Coronavirus* secara zoonosis; ditularkan antara hewan dan manusia. Masa inkubasi untuk kondisi Covid-19 rata-rata 5-6 hari dengan *range* antara 1 dan 14 hari.

Gejala-gejala yang dialami umumnya muncul secara bertahap dan memiliki ragam manifestasi klinis. Terdapat beberapa orang yang terinfeksi namun tidak memunculkan gejala apapun. Sementara gejala Covid-19 yang paling umum adalah demam, lelah, dan batuk kering. Terdapat pula manifestasi klinis lain seperti rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit kepala, sakit tenggorokan, diare, dan hilangnya indra penciuman serta pembauan. Pada beberapa kasus, ditemukan pula adanya konjungtivitis dan ruam kulit (KemenkesRI P2P, 2020).

Dengan maraknya kasus terinfeksi Covid-19, maka banyak tenaga medis yang dikerahkan untuk menjadi garda terdepan. Tanggung jawab dan resiko yang besar pun harus mereka hadapi, sehingga tentu memberikan tekanan psikologis bagi para tenaga medis tersebut. Ditemukan prevalensi dampak psikologis seperti stres, kecemasan dan depresi dari ringan hingga berat pada tenaga medis selama masa pandemi Covid-19 (Pinggian et al., 2021). Sebagai garda terdepan, tentu petugas medis memiliki resiko sangat tinggi untuk terpapar virus Covid-19, di mana hal tersebut tentu memberikan rasa cemas bagi para tenaga medis. Belum lagi ditambah dengan tekanan kerja, jumlah pasien yang banyak, dan bertambahnya jam kerja. Hal tersebut dapat meningkatkan gangguan psikologis kepada para tenaga medis, seperti stres, ansietas, dan bahkan depresi.

Tenaga kesehatan yang berada di barisan terdepan dari adanya gempuran Covid-19 ini menerima berbagai macam stres tambahan selama adanya wabah yang berlangsung sejak tahun 2019. Beberapa stresor bagi tenaga kesehatan antara lain adanya alat pelindung diri yang membatasi gerak, serta isolasi fisik yang membuat tenaga kesehatan menjadi semakin tertekan. Kelelahan yang diakibatkan karena tuntutan pekerjaan yang lebih tinggi selama pandemi Covid-19 juga menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan psikologis pada tenaga kesehatan (Alnazly et al., 2021). Berdasarkan WHO, rasa lelah yang dialami oleh para tenaga kesehatan menjadi pemicu utama adanya tendensi untuk bunuh diri pada tenaga kesehatan (WHO, 2022).

Program Pencegahan Infeksi (PPI) harus diperhatikan dan dilaksanakan di rumah sakit untuk melindungi petugas, pasien, serta keluarga pasien dari adanya risiko penularan suatu infeksi (Habeahan, 2020). Risiko infeksi di rumah sakit ini lebih dikenal sebagai infeksi nosokomial atau *Hospital Acquired Infections* (HAI). Salah satu komponen yang berperan dalam PPI adalah keberadaan serta kinerja dari *Infection Prevention and Control Link Nurse* atau yang lebih sering disebut sebagai IPCLN. IPCLN adalah perawat pelaksana harian atau penghubung dengan *Infection Prevention Control Nurse* (IPCN) dari tiap unit pelayanan di rumah sakit (Mustariningrum & Koeswo, 2015). IPCLN memiliki beberapa tugas pokok yakni sebagai pelaksana harian atau penghubung dengan IPCN, mengisi formulir surveilans setiap pasien di unit masing-masing kemudian menyerahkan ke IPCN ketika pasien pulang, memberikan motivasi dan teguran dalam pelaksanaan kepatuhan pencegahan dan pengendalian infeksi di tiap unit, memberitahukan kecurigaan infeksi nosokomial kepada IPCN, dan berkoordinasi dengan IPCN saat terjadi infeksi potensial KLB serta melakukan penyuluhan di ruang rawat inap bagi pengunjung (Mustariningrum & Koeswo, 2015).

## 2. MASALAH

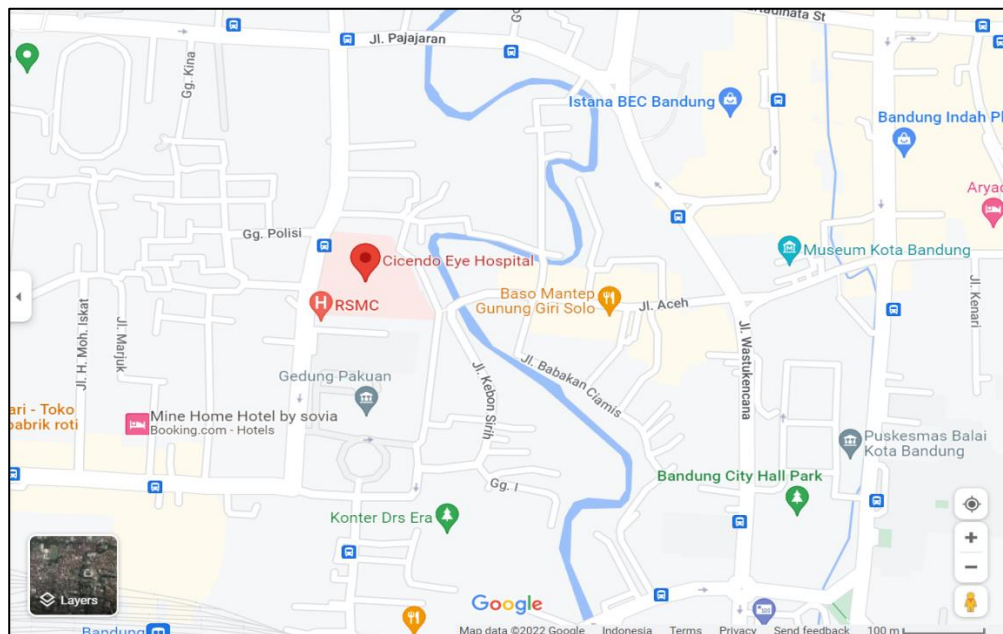
Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang cukup signifikan pada penurunan kualitas hidup manusia dalam berbagai macam aspek, baik fisik, psikologis, maupun lingkungan. Semenjak kasus infeksi pertama di Wuhan, Cina, WHO telah mencatat dan melaporkan bahwa penyakit ini telah menjadi wabah di 220 negara dengan kasus-kasus terkonfirmasi positif berjumlah 160 juta jiwa dengan kematian mencapai 31 juta orang pada tahun 2021. Selama pandemi ini, pelayanan kesehatan juga menjadi terhambat karena adanya kekhawatiran yang dialami oleh pengguna layanan kesehatan dalam mengakses pelayanan di bawah bayang-bayang wabah Covid-19. Selain itu, dampak yang cukup terasa ditemukan juga di dalam bidang ekonomi di mana seluruh negara mengalami penurunan pertumbuhan ekonomi, meski dengan tingkatan yang berbeda di tiap negaranya. Hal ini terjadi karena adanya pembatasan kegiatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Perlambatan ekonomi akhirnya menyebabkan peningkatan pengangguran dan kemiskinan. Banyak pekerja yang terpaksa diberhentikan di era pandemi Covid-19 dan belum memiliki pekerjaan kembali (Aeni, 2021).

Tidak hanya memberikan dampak di sektor kesehatan fisik serta pertumbuhan ekonomi, pandemi Covid-19 juga memunculkan adanya gangguan secara psikologis (Oktaviany, 2021). Di tahun pertama munculnya Covid-19, diketahui bahwa prevalensi global dari ansietas atau kecemasan dan depresi mengalami peningkatan sebanyak 25% (WHO, 2022). Paparan informasi tentang Covid-19 yang berlebihan dapat memicu kekhawatiran serta menjadi stresor bagi beberapa orang. Tak jarang tubuh seseorang menjadi merasakan gejala yang serupa dengan gejala Covid-19 meskipun tidak terpapar secara langsung oleh virus. Kondisi ini yang disebut sebagai gangguan psikosomatik (Mohebi et al., 2021; Yelvi Levani et al., 2021). Terdapat pula beberapa stressor lain yakni adanya perasaan sepi, ketakutan terhadap potensi jangkitan infeksi, duka karena kehilangan orang-orang yang dicintai, serta beban secara finansial yang muncul selama pandemi Covid-19 (Endriyani et al., 2021).

Selain pentingnya kondisi fisik, kondisi psikologis juga menjadi hal yang penting bagi para tenaga medis untuk dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Maka dari itu, kami memutuskan untuk melakukan pengabdian kepada para petugas medis, khususnya IPCLN (*Infection Prevention and Control Link Nurse*) di RS Mata Cicendo Bandung. Program yang kami berikan merupakan pelatihan *deep breath therapy* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan psikologis ketika bekerja terutama pada saat pandemi Covid-19. Teknik *deep breath therapy* tersebut mampu memberikan efek relaksasi, sehingga dapat menjadi salah satu upaya yang mudah dan murah untuk mengurangi tingkat stres terutama di masa pandemi ini. IPCLN sendiri merupakan perawat pelaksana harian atau penghubung dengan IPCN (*Infection Prevention and Control Nurse*) dari tiap unit rawat inap atau unit pelayanan di rumah sakit (Afriani, Mudatsir, 2021). IPCLN memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengendalian infeksi. Selain itu, IPCLN memiliki potensi yang lebih besar untuk terkontaminasi virus Covid-19. Dengan demikian, IPCLN menjadi objek yang sangat tepat untuk dituju dalam pelatihan *deep breath therapy* ini (Fendina et al., 2018).

IPCLN memainkan peranan penting dalam pencegahan dan pengendalian infeksi rumah sakit karena melakukan kontak langsung dengan pasien

melalui prosedur invasif dan berpotensi untuk terkontaminasi, serta melakukan kesalahan pada peralatan, instrumen dan obat-obatan. Diperlukan adanya dukungan dari manajemen rumah sakit untuk meningkatkan kualitas dari kinerja pada IPCLN. Sebab, ditemukan bahwa saat ini peran IPCLN masih belum optimal karena hal tersebut. Selain itu, kinerja yang belum optimal juga disebabkan karena infrastruktur yang belum memadai, dan lemahnya pemantauan serta supervisi pada kinerja IPCLN (Hidayat et al., 2022). Kinerja IPCLN harus ditingkatkan untuk mendukung penekanan angka kejadian HAIs yang dapat mengakibatkan pengeluaran biaya lebih tinggi serta dapat memunculkan kemungkinan terjadinya disabilitas dalam waktu lama bagi para pasien yang dirawat di rumah sakit.



Gambar 1. Peta Lokasi Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Program Pencegahan Infeksi (PPI) harus diperhatikan dan dilaksanakan di rumah sakit untuk melindungi petugas, pasien, serta keluarga pasien dari adanya risiko penularan suatu infeksi. Risiko infeksi di rumah sakit ini lebih dikenal sebagai infeksi nosokomial atau *Hospital Acquired Infections* (HAI). Salah satu komponen yang berperan dalam PPI adalah keberadaan serta kinerja dari *Infection Prevention and Control Link Nurse* atau yang lebih sering disebut sebagai IPCLN. IPCLN adalah perawat pelaksana harian atau penghubung dengan *Infection Prevention Control Nurse* (IPCN) dari tiap unit pelayanan di rumah sakit.

IPCLN memiliki beberapa tugas pokok yakni sebagai pelaksana harian atau penghubung dengan IPCN, mengisi formulir surveilans setiap pasien di unit masing-masing kemudian menyerahkan ke IPCN ketika pasien pulang, memberikan motivasi dan teguran dalam pelaksanaan kepatuhan pencegahan dan pengendalian infeksi di tiap unit, memberitahukan kecurigaan infeksi nosokomial kepada IPCN, dan berkoordinasi dengan IPCN

saat terjadi infeksi potensial KLB serta melakukan penyuluhan di ruang rawat inap bagi pengunjung (Mustariningrum & Koeswo, 2015).

*Deep Breath Therapy* atau Terapi Pernapasan Dalam merupakan salah satu metode untuk mengurangi kondisi cemas serta tegang dengan mengendalikan irama pernafasan serta memusatkan atensi (Fendina et al., 2018). Metode ini menitikberatkan pada proses pengendalian sugesti sehingga dapat membuat tubuh lebih rileks selain itu juga memiliki beberapa manfaat lain yang dapat langsung dirasakan setelah melakukan teknik pernapasan dalam, antara lain; mengurangi kecemasan, meningkatkan semangat dalam menjalani aktivitas, meningkatkan hubungan interpersonal, membantu untuk menghindari stress berlebih dan membantu mengurangi rasa nyeri seperti sakit kepala, asma, insomnia, atau penyakit lainnya, kemudian manfaat jangka panjang dapat menurunkan tekanan darah tinggi, atau mengecilkan lingkaran perut (Fildzah AUFAR & Tri Raharjo, 2020).

Terapi pernapasan dalam dapat dilakukan dengan tiga teknik, yaitu teknik pernapasan hidung, teknik pernapasan sitali, dan teknik pernapasan 4-7-8. Langkah-langkah terapi ini pertama duduk dengan tegak disarankan menggunakan matras, posisi tangan berada diatas masing-masing lutut, kemudian untuk membantu lebih cepat fokus, mata dapat dipejamkan, kemudian teknik lainnya dapat dilakukan dengan posisi berbaring. Teknik pernapasan hidung merupakan teknik yang bertujuan untuk memeriksa adanya obstruksi atau hambatan disaluran hidung dengan cara menutup lubang hidung kanan dengan telunjuk kanan, setelah itu melakukan inspirasi selama empat detik, kemudian tahan sebentar lalu tutup lubang hidung sebelah kiri, setelah itu lakukan ekspirasi (Endriyani et al., 2021).

Teknik pernapasan sitali merupakan teknik pernapasan yang dimulai melalui mulut dan berakhir melalui hidung dengan cara mengeluarkan lidah sedikit dan membentuk huruf U atau melipat lidah sehingga inspirasi dilakukan seakan-akan melalui sedotan, setelah inspirasi dilakukan, tahan sebentar dengan menutup mulut, kemudian lakukan ekspirasi melalui hidung, pada teknik pernapasan sitali tujuannya untuk memaksimalkan ruang pada paru-paru sehingga residu udara di paru-paru dapat digunakan secara maksimal selain itu juga dapat digunakan pada pasien penderita Asma. Teknik pernapasan terakhir yaitu teknik pernapasan 4-7-8, yaitu proses inspirasi dilakukan selama 4 detik, kemudian menahan napas selama 8 detik, dan ekspirasi dilakukan selama 8 detik. Teknik pernapasan 4-7-8 merupakan teknik gabungan dari teknik pernapasan hidung dan teknik pernapasan sitali karena dapat memaksimalkan residu udara diparu-paru

#### 4. METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini, dilakukan pengumpulan data dengan pemberian instrumen berupa kuesioner DASS-21 untuk mengetahui kondisi psikologis peserta sebelum dan setelah melakukan kegiatan. Data tersebut digunakan untuk mengetahui jumlah IPCLN yang mengalami stress, ansietas, depresi, dan normal. Kegiatan tersebut kami lakukan secara daring dan luring, dimana pengenalan dan juga pematerian mengenai *deep breath therapy* dilakukan secara daring terlebih dahulu dan kemudian pelaksanaannya dilakukan secara luring. Dalam kegiatan ini, tentu terdapat hambatan, di mana dari ketiga teknik *deep breath* yang dijelaskan, terdapat beberapa IPCLN yang tidak dapat melakukan salah satu dari teknik

tersebut karena kesulitan untuk memperagakannya. Namun, hal tersebut tidak menjadi masalah karena dari ketiga teknik tersebut, IPCLN dapat memilih teknik mana yang lebih nyaman untuk digunakan dan memberikan efek relaksasi lebih. Dengan mengetahui teknik *deep breath* tersebut, diharapkan dapat digunakan oleh tenaga medis IPCLN secara rutin untuk mengatasi rasa stres ketika bekerja terutama pada masa pandemi Covid-19 ini.

Pada tahap persiapan, penentuan jadwal kunjungan berkoordinasi dengan pihak Rumah Sakit Cicendo, kami pun mendapatkan waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan ini. Oleh karena itu, kami mulai mengumpulkan kebutuhan yang diperlukan untuk pelaksanaan luring di Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung. Dimulai dari spanduk, rangkaian acara, materi, dan pelatihan kepada petugas IPCLN.

Tahapan tindak lanjut dimulai dengan mengolah data yang didapatkan dari pengisian DASS-21. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stress atau kecemasan para petugas IPCLN Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung. Pengolahan data dilakukan dengan pendampingan dari DPL untuk penyusunan laporan akhir yang akan dikumpulkan. Selain itu, kami akan melanjutkan penelitian ini kembali setelah 6 minggu. Dengan tujuan untuk mengetahui hasil terapi yang telah dilakukan para petugas dalam waktu 6 minggu tersebut.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan selama 3 hari, dimana hari ke-1 dilakukan secara daring terlebih dahulu untuk memberikan penjelasan teknik pelaksanaan. Lalu dilanjutkan dengan hari ke-2 dan ke-3 secara luring di Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung. Pada hari pertama, kami memberikan sedikit materi kepada para petugas IPCLN mengenai teknik yang akan kami gunakan dalam kegiatan ini. Lalu, dilanjutkan dengan sesi tanya dan jawab untuk memperjelas proses kegiatan yang akan dilakukan.

Pada 2 hari selanjutnya, kami melakukan kunjungan ke Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung untuk melakukan pelatihan langsung petugas IPCLN. Kami melatih 15 orang dalam satu hari, dengan memberikan penjelasan dan tutorial 3 teknik *deep breathing therapy*. Namun, sebelumnya kami meminta mereka untuk mengisi instrumen DASS-21 untuk mengetahui tingkat stress atau cemas yang dialami. Setelah itu kami memandu dan memberikan pelatihan teknik yang akan digunakan. Ketika para petugas paham akan prosesnya, kami memberikan waktu kepada mereka untuk melakukannya secara mandiri dengan suasana yang tenang dan mendukung untuk melakukan terapi ini. Pada tahap akhir, kami meminta mereka untuk mengisi kembali instrumen DASS-21 untuk mengetahui efek dari *deep breathing therapy* yang sudah dilakukan sebelumnya.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami memilih para petugas IPCLN Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung untuk menjadi subjeknya. Pemilihan ini dilatarbelakangi dengan kegiatan para petugas yang sering menjumpai para petugas secara tidak terduga situasi dan kondisinya. Oleh karena itu, kami ingin memperhatikan kesehatan mental para petugas, terutama di masa pandemi Covid-19 saat ini. Lokasi kegiatan ini akan dilakukan di 2 tempat, daring dan luring. Dengan dimulai didalam *zoom meeting*, untuk memberikan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan,

beserta dengan teknis pelaksanaan pada saat luring. Selanjutnya, kami melaksanakan pelatihan di Rumah Sakit Mata Cicendo Bandung.

Berdasarkan hasil rekapitulasi hasil pengkajian kebutuhan belajar dapat terlihat bahwa ada sebagian peserta, kebutuhan belajar yang termasuk kedalam kebutuhan belajar : *Perceived needs*; *Unperceived needs* dan *Misperceived needs*. Data Rekapitulasi Hasil Pengkajian Kebutuhan Belajar Jumlah *audience* : 25 orang, *Audience* terdiri dari para Petugas IPCLN RS Mata Cicendo.

Kegiatan dibagi menjadi tiga sesi dari 27 Juli hingga 29 Juli 2022. Namun, terjadi beberapa perubahan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung secara hybrid, yakni pada 27 Juli diadakan webinar untuk mengenalkan terapi napas dalam kepada para IPCLN RS Mata Cicendo, lalu pada 28–29 Juli barulah kegiatan praktek secara luring di RSM Cicendo dilaksanakan.

Kegiatan terdiri atas penjelasan mengenai *deep breath therapy* dan demonstrasi teknik *deep breath therapy* yang terdiri dari teknik pernapasan hidung, teknik pernapasan sitali, dan teknik pernapasan 4-7-8. Para partisipan diberikan kuesioner DASS- 21 (*Depression, Anxiety, and Stress Scales*) untuk mengukur kondisi psikologis IPCLN di RS Mata Cicendo. Setelah itu, dilaksanakan demonstrasi mengenai ketiga teknik *deep breath therapy*. Saat berlangsungnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Pengaruh *DeepBreath Therapy* bagi Psikologis IPCLN di Masa Pandemi COVID-19 di RS MataCicendo” dilaksanakan pengisian kuesioner DASS-21 sebelum dilakukan terapi napas dalam yang dilakukan oleh 25 partisipan yaitu IPCLN di RS Mata Cicendo. Hal ini bertujuan untuk mengukur kondisi psikologis partisipan selama satu minggu terakhir. Data yang didapatkan menunjukkan bahwa setengah dari populasi (52%) berada dalam tingkat stres yang normal. Selain itu terdapat 3 orang partisipan yang memiliki kesehatan psikologi yang normal baik dari sisi depresi, kecemasan, maupun stres. Namun, perlu diperhatikan bahwa masih terdapat 2 orang partisipan yang mengalami gangguan kecemasan dan 1 orang yang mengalami gangguan kecemasan dan stres.

Setelah dilakukan pengisian kuesioner DASS-21, partisipan diberikan pelatihan terkait tiga teknik napas dalam, yaitu teknik pernapasan hidung, teknik pernapasan sitali, dan teknik pernapasan 4-7-8. Selanjutnya, partisipan diberikan kesempatan untuk melakukan *deep breath therapy* secara mandiri selama tiga sesi. Partisipan kembali mengisi kuesioner DASS-21 yang bertujuan untuk mengukur adanya perubahan pada kondisi psikologis mereka. Data yang didapatkan menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi (40%) berada dalam tingkat stres yang normal. Berdasarkan perbandingan dengan data sebelumnya, didapatkan adanya kenaikan pada kategori tidak cemas (8%), tidak depresi & stres (4%), dan tidak cemas & stres (12%). Selain itu, ditemukan juga terjadinya penurunan pada kategori cemas & stres sebesar 4%. Hal ini menunjukkan bahwa *deep breath therapy* terbukti mampu menurunkan gangguan psikologis yang dialami oleh IPCLN di RS Mata Cicendo. Namun, masih diperlukan evaluasi lebih lanjut setelah enam minggu untuk memonitor kesehatan psikologis partisipan.

Efektifnya fungsi media ajar yang digunakan dapat terlihat jelas oleh seluruh peserta. Karena kegiatan dilakukan secara daring dan luring. Hal ini dapat menjadikan keefektifan penjelasan materi. Respon peserta yang baik terlihat dengan antusias untuk mengikutinya dari awal hingga akhir

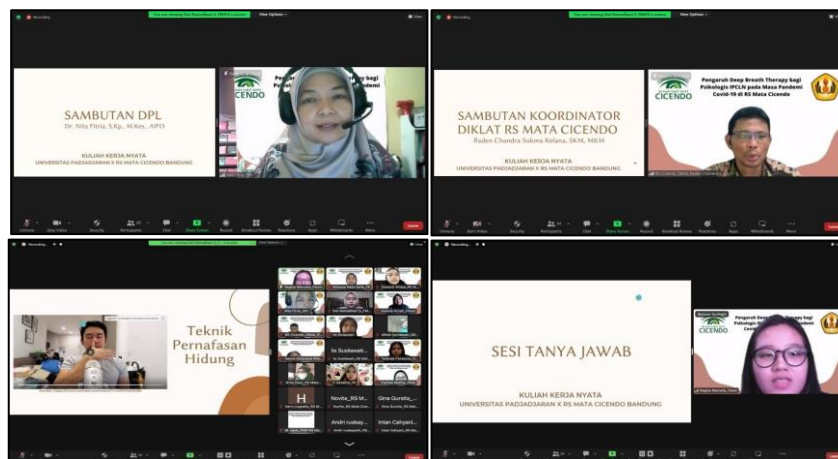


kegiatan. Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Upaya yang dilakukan merupakan bagian dari upaya pencegahan (preventif) dan pendidikan kesehatan (promotif) dalam upaya perubahan pada kondisi psikologis mereka (Shalahuddin et al., 2020).

Ditinjau dari proses terjadinya perubahan perilaku dalam teori *Health Belief Model*, perilaku akan berubah salah satunya yaitu jika individu diberikan pemahaman tentang keuntungannya. Dicari dulu penyebab dari suatu perilaku yang kurang baik, lalu diberikan penyuluhan serta informasi yang terinci tentang keuntungan dari perbaikan perilakunya (Shalahuddin, Iwan; Suhendar, Iwan; Sumarna, 2021). Upaya ini dilakukan dalam kegiatan Pengaruh *Deep Breath Therapy* bagi Psikologis IPLCN di Masa Pandemi COVID-19 di RS MataCicendo.

Menurut teori *transtheoretical model* perubahan perilaku dimaknai sebagai proses perkembangan yang berlangsung dalam rentang waktu tertentu dan melalui beberapa tahap. Dalam proses pendidikan kesehatan ini, pengajar dapat mengetahui pesertanya berada pada tahap apa. Selama proses kegiatan diketahui bahwa mayoritas peserta berada pada tahap *contemplation* yaitu individu berada dalam tahap lebih peduli terhadap sisi positif dan negatif dari perubahan perilaku yang direncanakan, namun masih merasa bimbang untuk benar-benar akan melakukannya, sehingga hal ini dapat menjadikan individu menunda perubahan (Shalahuddin, Iwan; Suhendar, Iwan; Sumarna, 2021).

*Theory of Reasoned Action* paling berhasil ketika diaplikasikan pada perilaku yang di bawah kendali individu yang bersangkutan. Jika perilaku tersebut tidak sepenuhnya di bawah kendali atau kemauan individu, ia mungkin tidak akan secara nyata menampilkan perilaku tersebut, dalam hal ini yaitu Pengaruh *Deep Breath Therapy* bagi Psikologis IPLCN di Masa Pandemi COVID-19 di RS MataCicendo. Selama proses kegiatan, pemateri berusaha agar individu mempunyai motivasi dan secara mandiri dapat berubah.



Gambar 1. Photo Kegiatan Tanggal 27 Juli 2022



Gambar 2. Photo Kegiatan Tanggal 28 Juli 2022



Gambar 3. Photo Kegiatan Tanggal 29 Juli 2022

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan selama satu bulan ini terlaksana dengan baik. Setelah dilakukannya beragam persiapan, akhirnya pada tanggal 27 Juli 2022 kegiatan dalam rangka memberikan dimulai. Kegiatan edukasi dan pelatihan terkait *deep breath* ini memiliki sasaran utama yakni IPLCN di RS Mata Cicendo selaku tim yang menangani COVID-19. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan stres.

Melalui ketiga teknik *deep breath therapy* yakni teknik pernapasan hidung, teknik pernapasan sitali, dan teknik pernapasan 4-7-8 yang

dilakukan. Setelah dilakukan *deep breath therapy*, diperoleh data kenaikan pada kategori tidak cemas (8%), tidak depresi & stres (4%), dan tidak cemas & stres (12%). Selain itu, terjadi penurunan pada kategori cemas & stres sebesar (4%).

Hal ini dapat meminimalisir kesalahan dalam pelaksanaan suatu kegiatan. Selain itu, perlu adanya program dengan tepat sasaran untuk mempertahankan dan meningkatkan psikologis perawat

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. (2021). Pandemi Covid-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan Iptek*, 17(1), 17-34. <https://doi.org/10.33658/Jl.V17i1.249>
- Afriani, Mudatsir, S. S. S. (2021). Motivasi Dan Supervisi Berhubungan Dengan Kinerja Infection Prevention And Control Link Nurse (Ipcn) Dalam Menerapkan Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2019), 186-195. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/Pengertian-Use-Case-A7e576e1b6bf>
- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, Depression, Stress, Fear And Social Support During Covid-19 Pandemic Among Jordanian Healthcare Workers. *Plos One*, 16(3 March), 1-14. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0247679>
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172-183. <https://jurnal-umbuton.ac.id/index.php/ppm/article/download/1197/774/>
- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya Odha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.14421/Jpsi.V6i1.1470>
- Fildzah AUFAR, A., & Tri RAHARJO, S. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2, 157-163. <https://doi.org/10.24198/Jkrk.V2i2.29126>
- Habeahan, H. (2020). *Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi Nasokomial*.
- Hidayat, K., Hasan, S. H., & Wiyanarti, E. (2022). Keterampilan Berpikir Kritis Peserta Didik Dalam Pembelajaran Hybrid Karyadi. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1517-1528.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28.
- Ministry Of Health. (2021). Covid-19 Weekly Epidemiological Update. *World Health Organization, February*, 1-33.
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Ghartipour, Z. (2021). Social Support And Self - Care Behavior Study. *Journal Of Education And Health Promotion* |, 10(January), 1-6. <https://doi.org/10.4103/Jehp.Jehp>
- Mustariningrum, D. L. T., & Koeswo, M. (2015). Kinerja Ipcn Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi Di Rumah Sakit: Peran Pelatihan, Motivasi Kerja Dan Supervisi. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 13(4), 643-652.

- Oktaviany, R. (2021). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Jiwa Remaja. *Ilmu Kesehatan Mental Anak*, 2(2), 1-7.
- Philips, V., & Wicaksono, T. Y. (2020). Karakter Dan Persebaran Covid-19 Di Indonesia. *Csis Commentaries*, April, 1-12.
- Pinggian, B., Opod, H., & David, L. (2021). Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 144. <https://doi.org/10.35790/Jbm.13.2.2021.31806>
- Shalahuddin, Iwan; Suhendar, Iwan; Sumarna, U. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Ergonomi Di Home Industry Cotton Bud Desa Mekarbakti Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(2), 440-449.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Sumarni, N. (2020). Aplikasi Program “ Rw Geulis ” ( Rw Genep Ulah Hipertensi ) Di Rw 6 Desa Jayawaras Garut. *Abdimas Umtas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 475-481.
- Sumarni, N., Rahayuwati, L., Purnama, D., Rosidin, U., Shalahuddin, I., & Suhendar, I. (2021). Determinants Of Covid-19 Prevention Behavior In School Students-A Cross-Sectional Study. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 9(T6), 111-115. <https://doi.org/10.3889/Oamjms.2021.7589>
- Susilo, A., Rumende, C. M., , Ceva W Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, H., Sinto, R., , Gurmeet Singh, Leonard Nainggolan, Erni J Nelwan, Lie Khie Chen, Alvina Widhani, E. W., Wicaksana, B., , Maradewi Maksum, Firda Annisa, C., Jasirwan, O., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45=67. <https://doi.org/10.25104/Transla.V22i2.1682>
- Wu, Y. C., Chen, C. S., & Chan, Y. J. (2020). The Outbreak Of Covid-19: An Overview. *Journal Of The Chinese Medical Association*, 83(3), 217-220. <https://doi.org/10.1097/Jcma.0000000000000270>
- Yelvi Levani, Aldo Dwi Prastya, & Siska Mawaddatunnadila. (2021). Coronavirus Disease 2019 (Covid-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis Dan Pilihan Terapi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 44-57. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/jkk/article/view/6340>