

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT BERBASIS KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA
DALAM UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN JIWA MELALUI ADAPTASI PERILAKU
BARU PASCA PANDEMI COVID-19 DI UPT PUSKESMAS TENAYAN RAYA

Arya Ramadia^{1*}, Mersi Ekaputri², Dilgu Meri³

¹⁻³Program Studi Keperawatan STIKes Al Insyirah Pekanbaru

Email Korespondensi: aryaramadia@gmail.com

Disubmit: 11 September 2022 Diterima: 01 Januari 2023 Diterbitkan: 01 Januari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8326>

ABSTRAK

COVID-19 yang merupakan penyakit akibat coronavirus ditetapkan sebagai penyakit pandemic oleh *World Health Organization* (WHO) disebabkan karena COVID-19 menyebar ke berbagai Negara di dunia termasuk Indonesia. Penyebaran virus corona berdampak pada masyarakat yang terpapar baik secara fisik maupun psikologis. Adapun tujuan dilakukan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat dengan adaptasi kebiasaan baru dan perubahan masalah psikososial akibat pandemic COVID-19. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 18 orang. Metode pelaksanaan melalui penyuluhan. Berdasarkan data di atas didapatkan bahwa sebanyak 14 (77,8%) responden dengan kategori orang sehat, 1 (5,5%) dengan kategori gangguan mental emosional, dan sebanyak 3 (16,7%) responden dengan kategori indikasi gejala-gejala Post Traumatic Stress Disorder. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan adaptasi baru dalam upaya meningkatkan kesehatan menghadapi kondisi pasca COVID-19.

Kata Kunci: Adaptasi Kebiasaan Baru, Pasca Pandemic COVID-19

ABSTRACT

COVID-19 which is a disease caused by coronavirus is designated as a pandemic disease by World Health Organization (WHO) due to COVID-19 spreading to various countries in the world including Indonesia. The spread of the corona virus has an impact on people who are exposed both physically and psychologically. The purpose of this activity is to increase public knowledge through community empowerment in improving people's mental health through adaptation of new habits and changes in psychosocial problems due to the COVID-19 pandemic. The number of participants who attended was 18 people. The method of implementation is through counseling. Based on the data above, it was found that as many as 14 (77.8%) respondents were in the category of healthy people, 1 (5.5%) were in the category of mental emotional disorders, and as many as 3 (16.7%) respondents were in the category of indications of Post Traumatic symptoms. Stress Disorder. It is hoped that the community can implement new adaptations in an effort to improve health in the face of post COVID-19 conditions.

Keywords: Adaptation of New Habits, Post COVID-19 Pandemic

1. PENDAHULUAN

Puskesmas tenayan raya merupakan salah satu UPT yang ada di kota pekanbaru. Puskesmas tenayan raya merupakan mitra kerja sama dalam pengabdian masyarakat STIKes Al Insyirah. Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial. Pandemi ini menimbulkan stress pada berbagai lapisan masyarakat dan stigma terhadap penderitanya dan dari beberapa penelitian terkait pandemic dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental penderitanya (WHO, 2020). Bahkan dari beberapa penelitian yang dilakukan di Hongkong menunjukkan bahwa 30 bulan paska infeksi SARS 25,6% dari penyintas mengalami Post Traumatic Disorder (PTSD) dan 15,6% mengalami depresi.

Kondisi kesehatan mental masyarakat terkait penularan virus korona banyak yang mengalami masalah psikososial seperti ansietas, harga diri rendah situasional, ketidakberdayaan (Keliat, 2020). COVID-19 berdampak pada ketidakpastian, kesepian, kekhawatiran finansial, tingkat depresi, kecemasan dan stress, bahkan satu dari empat individu melaporkan adanya peningkatan kecemasan kesehatan (Newby, 2020). Adapun dampak dari peningkatan kasus positif Covid-19, muncul berbagai permasalahan seperti kondisi perekonomian yang semakin memprihatinkan, tindak kejahatan yang cenderung meningkat, tingkat kekerasan dalam rumah tangga, stigmatisasi yang dialami per individu maupun masyarakat secara umum sehingga menimbulkan ketakutan dan kecemasan pada masyarakat selama masa pandemi Covid-19 (Sudarsana, I Ketut. Suryanti, 2020).

Hasil kajian literature review didapatkan kesimpulan bahwa selama masa pandemi Covid-19 dapat menimbulkan kecemasan masyarakat yang dimanifestasikan dengan mengalami gangguan tidur yang sangat berisiko untuk melakukan bunuh diri, gelisah, nafas sesak, otot-otot tegang, dan panic buying, OCD yang semuanya meningkatkan resiko kesehatan mental sehingga masyarakat diharapkan mampu memperbaiki insomnia, mengecek informasi dengan benar dan terpercaya, merefleksikan diri, serta memiliki pengetahuan tentang psikososial (Irda Sari, 2020)

Dalam kondisi pandemic COVID-19 bahwa masyarakat merupakan garda terdepan untuk menghadapi pandemi COVID-19 melalui partisipasi berbagai tindakan seperti mengikuti aturan dan protokol kesehatan yang sudah ditentukan (KemenKes RI, 2020). Adapun strategi terbaik yang perlu dilakukan yaitu harus fokus dalam hal memutus mata rantai penularan covid-19 melalui upaya yang tepat, cepat, serta akurat. Langkah terbaiknya tetap memposisikan masyarakat sebagai garda terdepan serta sebagai ujung tombaknya terjadi perubahan perilaku masyarakat sebagai aksi atau tindakan seseorang terkait dengan diri sendiri maupun orang lain sedangkan tenaga kesehatan merupakan benteng terakhir pengendalian COVID-19 (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020)

Berbagai upaya sudah dilakukan oleh pemerintah dan seluruh pihak dalam mengatasi pandemic COVID-19 salah satunya bahwa peran keluarga sangat penting sehingga upaya memberi kesadaran terkait pencegahan COVID-19 dan mematuhi protokol kesehatan kepada anggota keluarga melalui edukasi mampu meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran anggota keluarga sendiri dan keluarga binaan melaksanakan AKB untuk mencegah penularan COVID-19 (Darsana, I Wayan. Wisnawa, I Nyoman Darma. Rachmawati, 2022). Keberhasilan dari program-program partisipasi masyarakat sebagai upaya pemberdayaan masyarakat menjadi kunci utama

dalam mencegah penyebaran wabah COVID-19 serta adaptasi kebiasaan baru masyarakat juga harus didukung oleh pengetahuan yang memadai (Rahmadi et al., 2021).

Berdasarkan pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai percepatan penanganan COVID-19 sudah dilaksanakan, namun karena dunia kerja dan mobilitas interaksi penduduk tidak mungkin selamanya dilakukan pembatasan dan roda perekonomian harus tetap berjalan sehingga pemerintah menerapkan kebijakan penyesuaian pembatasan sosial pasca PSBB dengan istilah Adaptasi Kebiasaan Baru guna mendukung pemulihan ekonomi untuk keluar dari resesi. Masa adaptasi kebiasaan baru yang ditandai dengan mulai dibukanya dan digerakkan kembali aktivitas-aktivitas di berbagai tatanan namun prinsip tetap mengemukakan tindakan pencegahan dan perlindungan diri harus diterapkan secara ketat (Effendy, 2021).

Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial merupakan suatu bentuk dukungan dalam meningkatkan kesehatan jiwa selama masa COVID-19. Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial merupakan salah satu respon yang efektif dalam menangani bencana seperti pandemic COVID-19. (Niman, 2021) Mempertahankan kondisi kesehatan mental sangat krusial dimasa pandemic covid agar dapat meningkatkan kesehatan fisik, produktivitas dan formasi dari jaringan sosial (Sim, 2020). Dukungan kesehatan jiwa tersebut diberikan melalui tahap pemberian informasi dan tahap implementasi kebiasaan adaptasi baru agar masyarakat mampu mencegah dan mengelola masalah kesehatan jiwa yang muncul akibat pandemic COVID-19. Dari beberapa data yang diambil melalui studi pendahuluan dimana menggunakan kuesioner SRQ didapatkan hasil Ny. M menunjukkan gejala PTSD dan Ny. R dengan gejala kecemasan. Namun berbeda hasilnya dengan Tn. S dengan kondisi sehat.

Dari uraian tersebut dan perbedaan kesehatan jiwa psikososial yang ada pada tiga responden diatas maka penulis tertarik untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat melalui adaptasi kebiasaan baru dan perubahan masalah psikososial akibat pandemic COVID-19.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dari beberapa data yang diambil melalui studi pendahuluan dimana menggunakan kuesioner SRQ didapatkan hasil Ny. M menunjukkan gejala PTSD dan Ny. R dengan gejala kecemasan. Namun berbeda hasilnya dengan Tn. S dengan kondisi sehat.

Dari uraian tersebut dan perbedaan kesehatan jiwa psikososial yang ada pada tiga responden diatas maka penulis tertarik untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat melalui adaptasi kebiasaan baru dan perubahan masalah psikososial akibat pandemic COVID-19 di puskesmas Tenayan Raya.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial

Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial bertujuan untuk melindungi atau meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah serta menangani kondisi kesehatan jiwa dan psikososial. DKJPS digunakan untuk merespon kondisi kedaruratan maupun bencana, salah satunya pandemic COVID-19. (Keliat, 2020)

Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial terdiri dari dukungan peningkatan kesehatan fisik dan peningkatan kesehatan jiwa

- a. Peningkatan imunitas fisik terdiri dari: makanan seimbang, minuman yang cukup, olahraga, berjemur, tidak merokok dan tidak minum alkohol.
- b. Pencegahan masalah kesehatan jiwa: fisik relaksasi, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi positif, spiritual positif.
- c. 7 perilaku baru pencegahan penularan: Jaga jarak fisik, Jaga jarak sosial, cuci tangan, gunakan masker, tinggal dirumah, membersihkan hp, etika bersin dan batuk.
- d. Pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial
 1. Individu: BAAR
Tarik nafas dalam, memastikan informasi valid, melakukan tindakan sesuai anjuran pemerintah, mengevaluasi tindakan yang dilakukan
 2. Keluarga: kumpul keluarga serumah, keluarga mengetahui masalah kesehatan COVID-19, keluarga mampu mengambil keputusan kesehatan, keluarga mampu merawat, keluarga mampu menciptakan suasana yang kondusif, keluarga mampu menggunakan fasilitas kesehatan

4. METODE

Berikut ini uraian tahapan dari solusi yang ditawarkan dan uraian pelaksanaan dari setiap tahapan tersebut

a. Tahap Perencanaan dan Persiapan

Tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak mitra mengenai peserta, waktu, tempat dan susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya persiapan perlengkapan yang dibutuhkan seperti

persiapan pembuatan materi, leaflet, penyediaan handsinitizer, masker dan tempat yang digunakan dalam kegiatan.

b. Tahap Implementasi

Pada tahap ini, responden diberi pengetahuan tentang adaptasi kebiasaan baru. Sebelum diberi pengetahuan, responden terlebih dahulu di ukur kondisi kesehatan jiwa dengan menggunakan kuesioner SRQ, selanjutnya responden diminta untuk mengaplikasikan kebiasaan baru selama 14 hari. Setelah diterapkan selamat 14 hari responden di ukurn kembali untuk melihat perubahan kondisi kesehatan jiwa.

c. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahap ini, hasil adaptasi kebiasaan baru di analisa untuk melihat perubahan setelah diberikan pengetahuan dan keterampilan baru.

d. Tahap Evaluasi

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 18 orang. Masyarakat dapat terkumpul berkat koordinasi antara penanggung jawab program dari puskesmas dengan kader setempat. Kegiatan dimulai pukul 09.00-11.00 kegiatan berjalan dengan lancar dengan peran aktif seluruh masyarakat dan tenaga kesehatan lain dari puskesmas yang terlibat.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan di jalan pesantren di wilayah kerja puskesmas tenayan raya, dan sudah sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, baik dari segi tempat maupun tahun pelaksanaan

kegiatan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 18 orang. Masyarakat dapat berkumpul berkat koordinasi antara penanggung jawab program dari puskesmas dengan kader setempat.

Tahapan pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan sebelumnya. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu a) Tahap perencanaan dan persiapan dimana tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak mitra mengenai peserta, waktu, tempat dan susunan acara kegiatan. b) Pengukuran SRQ untuk melihat kondisi kesehatan jiwa masyarakat sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru. c) Tahap peningkatan pengetahuan, dimana pada tahap ini responden diberikan edukasi tentang cara meningkatkan kesehatan jiwa dengan menerapkan adaptasi kebiasaan baru yang terdiri dari: fisik relaksasi, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi positif dan spiritual positif. Kegiatan yang dilakukan yakni, mengajarkan peserta latihan hipnotis lima jari dan *progressive muscle relaxation* (PMR). Kemudian menganjurkan responden untuk mampu melakukan hobi yang disenangi agar selalu bahagia selama masa pasca pandemic COVID-19. Selalu menyapa dan tersenyum ketika bertemu dengan orang lain dan saling menolong selama masa pasca pandemic. d) Demontrasi kegiatan yaitu dengan mempraktikan latihan hipnotis lima jari dan *progressive muscle relaxation* (PMR) dan diikuti oleh seluruh peserta. e) Tahap Pengumpulan Data. Pada tahap ini, hasil adaptasi kebiasaan baru di analisa untuk melihat perubahan setelah diberikan pengetahuan dan keterampilan baru.

Wujud target luaran pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu penggunaan media pendukung pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan sebuah buku saku kepada peserta atau masyarakat yang berisi tahap latihan hipnotis lima jari dan latihan PMR. Metode pengukuran kesehatan jiwa peserta dengan menggunakan kuesioner SRQ. Bukti kegiatan sudah di publis di media cetak Koran Pekanbaru Pos.

Selama proses pelaksanaan kegiatan pasien antusias untuk mengikuti kegiatan, untuk pengukuran *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ) telah dilakukan ke 18 orang dimana hasil yang didapatkan berdasarkan interpretasi skor:

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengukuran kesehatan Jiwa (SRQ) peserta Adaptasi Kebiasaan Baru dipuskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru (n=18)

No	Kategori	f	%
1	Orang Sehat (Skor 1 - 5 dari no 1 sampai 20)	14	77.8
2	Gangguan Mental emosional (Skor 6 - 20 dari no 1 sampai 20)	1	5.5
3	Penggunaan Zat Psikoaktif (ya no 21)		
4	Gejala Psikotik (ya salah satu no 22-24)		
5	Indikasi gejala-gejala PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) (ya salah satu no 25-29)	3	16.7
Total pasien		18	100.00

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa sebanyak 14 (77,8%) responden dengan kategori orang sehat, 1 (5,5%) dengan kategori gangguan

mental emosional, dan sebanyak 3 (16,7%) responden dengan kategori indikasi gejala-gejala Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Hasil studi yang dilakukan oleh (Sodikin, 2021) menyatakan bahwa 50% responden mengalami masalah kesehatan Jiwa psikososial berupa GME dan PTSD. Studi lain menyebutkan masyarakat lebih rentan terhadap depresi dikarenakan terpapar paparan stressor yang terjadi secara terus menerus selama kondisi pandemic COVID-19 (Bao, 2020). Penelitian lain juga mengatakan bahwa dukungan kesehatan jiwa dan psikososial melalui pendekatan media sosial terhadap perilaku kebiasaan baru memberikan pengaruh yang baik terhadap penanganan masalah kesehatan mental dan psikososial (Antonia Helena Hamu ; Trivonia Sri Nurwela ; Sabinus Bungaama Kedang, 2022).

Peningkatan kesehatan jiwa pada masa pasca pandemic COVID-19 sangat dibutuhkan agar individu dapat mempertahankan kesehatan jiwa dan kebiasaan baru selama masa tersebut. Masyarakat diberikan adaptasi kebiasaan baru berupa fisik relaksasi, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi positif dan spiritual positif. Kegiatan yang dilakukan yakni, mengajarkan peserta latihan hipnotis lima jari dan *progressive muscle relaxation* (PMR). Gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi dapat diturunkan dengan melakukan hipnotis lima jari dan relaksasi otot progresif. Hal ini sesuai dengan pernyataan oleh (Hidayati, 2019) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan dan stress dapat diturunkan dengan pemberian tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dan latihan adaptasi kebiasaan baru dimana peserta mampu melakukan latihan hipnotis lima jari dan relaksasi otot progresif. Menurut (Rozali et al., 2021) bahwa pemberian informasi dan pengetahuan tentang kesehatan mental dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang baik pada masa pandemic maupun pasca pandemi

Adaptasi kebiasaan baru dapat dilakukan dengan banyak cara salah satunya adalah dengan edukasi kepada masyarakat dalam menerapkan PHBS dengan baik dan benar untuk menjaga akselerasi perubahan perilaku kesehatan yang terjadi akibat pandemi COVID-19 (Darmawati & Indriawati, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian lain bahwa perilaku yang ditampilkan oleh orang yang tidak mematuhi protokol COVID-19 atau yang tidak memiliki perilaku adaptasi yang baik didasari oleh kurang memiliki pengetahuan atau salah dalam memaknai sesuatu (Buana, 2017). Evaluasi kegiatan terlihat peserta mampu mengulang kembali latihan yang sudah diberikan. Hasil ini didukung oleh (Wetik, (2021)) dimana setelah dilakukan pelatihan DKJPS COVID-19 peserta penyuluhan mampu memahami pengertian, tujuan, dan manfaat yang diberikan serta mampu mengaplikasikan cara mengatasi kecemasan dan mempertahankan edukasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Studi lain pun menyebutkan Terjadi peningkatan perilaku adaptasi baru yakni rata-rata sebesar 13%. Responden menerapkan adaptasi kebiasaan baru selama 14 hari dibimbing oleh peneliti. Dengan penerapan adaptasi kebiasaan baru tersebut dapat mencegah penularan covid 19 dan mempertahankan kondisi kesehatan jiwa. (Ramadia, 2022)

6. KESIMPULAN

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa sebanyak 14 (77,8%) responden dengan kategori orang sehat, 1 (5,5%) dengan kategori gangguan mental emosional, dan sebanyak 3 (16,7%) responden dengan kategori indikasi gejala-gejala Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Ketahanan kesehatan jiwa dapat ditingkatkan dengan menerapkan adaptasi kebiasaan baru.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Antonia Helena Hamu ; Trivonia Sri Nurwela ; Sabinus Bungaama Kedang. (2022). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Melalui Pendekatan Media Sosial Terhadap Perilaku Kebiasaan Baru. *Flobamora Nursing Jurnal*, 1(2), 59-68.
- Bao, W. (2020). Covid-19 and online teaching in higher education : A case Study of Peking University. *Human Behaviour and Emerging Technologies*, 2(2)(<http://doi.org/10.1002/hbe2.191>), 113-115.
- Buana, R. D. (2017). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Sosial Dan Budaya, Fakultas Syariah Dan Hukum Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta*, 53(9), 1689-1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Darmawati, I., & Indriawati, R. (2022). Edukasi Adaptasi Kebiasaan Baru Pada Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat, 2019*, 1026-1037. <https://doi.org/10.18196/ppm.43.641>
- Darsana, I Wayan. Wisnawa, I Nyoman Darma. Rachmawati, U. . et al. (2022). Pengaruh Edukasi Keluarga Via Daring Terhadap Perubahan Adaptasi Kebiasaan Hidup Baru COVID-19 I Wayan Darsana. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(April 2021), 735-742. <http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/sf13332/13332>
- Effendy, E. (2021). *Telepsikiatri: suatu paradigma di era adaptasi kebiasaan baru*. 1-79.
- Hidayati, L. K. (2019). Combination of Thought Stopping Therapt and Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety. *Proceedings of the third International Confrence on Sustainable Innovation 2019-health science and nursing (IcoSIHSN 2019)*. Yogyakarta. Indonesia. <https://doi.org/10.2991/icosihsn-19.2019.45>.
- Irda Sari. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69-76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Keliat, e. a. (2020). Mental Health and psychosocial Support Covid-19 : Keperawatan Jiwa. . *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- KemenKes RI. (2020). Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Penggulangan Bencana dan Krisis Kesehatan pada Masa Covid-19. In *Pusat Krisis Kesehatan*.
- Newby, J. M. (2020). Acute Mental Health Responses during the Covid-19 Pandemic in Australia. *Plos One*, 1-21.
- Niman, S. (2021). The Effect of Mental Health and Psychosocial Support (MPHS) training on the public awareness of new habitual adaptions (NHA) :A pilot research. *Jurnal Keperawatan Soedirman*.

- Rahmadi, A., Sutrio, S., Nugroho, A., Bertalina, B., Sumardilah, D. S., Muliani, U., Lupiana, M., Mulyani, R., Wahyuni, E. S., Putri, S., J, Y. N., & Sejati, N. I. P. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Kedaung Kota Bandar Lampung Menuju Desa Tangguh Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 55-63. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.11>
- Ramadia, A. E. (2022). peningkatan ketahanan jiwa melalui penerapan adaptasi kebiasaan baru pada mahasiswa pandemic covid-19. *jurnal keperawatan jiwa*, 907-912.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020). COVID-19 Handling Behavior Change Guidelines. *Satgas Covid19*, 60. [https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi Edukasi/Pedoman Perubahan 18102020.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi_Edukasi/Pedoman_Perubahan_18102020.pdf)<https://covid19.go.id/p/protokol/pedoman-perubahan-perilaku-penanganan-covid-19>.
- Sim, H. &. (2020). Mental Health and Psycosocial Support during healthcare Emergencies-Covid-19 Pandemic. *Singapore Med J*.
- Sudarsana, I Ketut. Suryanti, P. E. S. I. B. et al. (2020). Covid-19 Perspektif Agama dan Kesehatan. In *Yayasan Kita Menulis* (Vol. 4, Issue 1). Sodikin, M. S. (2021). Adaptasi Kebiasaan baru dan masalah psikososial akibat pandemic Covid-19 Pada siswi anggota PMR SMAN 1 Sumberpucung malang. *jurnal pengabdian masyarakat kasih stikes sirgahayu Samarinda*.
- Wetik, S. G. ((2021)). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Dkjps) Covid-19 Pada Masyarakat Kategori “Orang Sehat” Di Desa Seretan Kecamatan Lembean Timur, Sulawesi Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* , 213-218.
- WHO, W. H. (2020). Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Situation Report - 76 [Internet]. WHO.2020, <https://Pers.Droneeprit.Id/Covid19/>.