

BAB I

PENDAHULUAN

Indonesia dan seluruh dunia saat ini sedang dilanda pandemi global, penyakit yang disebabkan oleh *coronavirus* 2019 atau *covid-19* menjadi masalah utama yang harus segera dikendalikan (Hariyani, Handiyoso dan Siadari, 2020). Sejak kemunculan kasus pertama kali di Wuhan China, *covid-19* berkembang pesat meyebar ke seluruh dunia. Penyakit *covid-19* ini berdampak pada sistem pernafasan yang dikenal dengan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). Namun penyakit ini juga bisa berdampak pada sistem kardiovaskuler dan sistem lainnya di dalam tubuh (Ng, Sunanto, 2020). Semua orang bisa beresiko terpapar virus *covid-19*, namun lanjut usia menjadi kelompok yang lebih rentan terhadap penyakit ini (Syahrudin, 2020).

Organisasi kesehatan dunia atau WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa lansia (lanjut usia) merupakan kelompok penduduk yang berumur 60 tahun keatas. Angka harapan hidup di negara Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Meningkatnya angka harapan hidup Indonesia menandakan adanya perbaikan status kesehatan masyarakat yang berarti juga terdapat penambahan jumlah penduduk usia lanjut. Presentase lansia Indonesia angkanya terus meningkat, dari tahun 2020 yang diperkirakan akan mencapai lebih dari 10%, kemudian dari proyeksi tersebut diperkirakan tahun 2045 lansia Indonesia akan mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020). Sementara itu, dilihat berdasarkan proyeksi penduduk, jumlah lansia yang berada di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Tahun 2010 jumlah lansia mencapai presentase 7,18 % sedangkan tahun 2020 presentasinya meningkat menjadi 7,57% penduduk. Lansia berada pada tahap akhir dari proses pertumbuhan manusia. Tahap inilah banyak terjadi perubahan ataupun kemunduran. Perubahan yang terjadi mencakup aspek biologis, emosional, maupun psikososial. Masalah yang timbul pada aspek emosional salah satunya kecemasan.

Kecemasan ditandai dengan munculnya perasaan tegang, pikiran yang cemas, dan perubahan pada fisik seperti peningkatan tekanan darah (*American Psychological Association*, 2019). Kecemasan banyak terjadi saat pandemi covid-

19 ini, sekitar 65% masyarakat mengalami kecemasan, masalah terbanyak ditemukan pada kelompok usia >60 tahun yaitu sejumlah 68,9% (Winurini, 2020). Kecemasan banyak terjadi pada lansia terlebih pada saat pandemi *covid-19* yang sedang melanda Indonesia dan dunia saat ini, dikarenakan keadaan lansia yang menurun akan lebih rentan terkena virus *covid-19*. Munculnya kecemasan dan rasa khawatir, ketakutan yang berlebihan dapat mengganggu dan dapat menurunkan imunitas tubuh manusia sehingga sangat rentan terpapar atau terdampak *covid-19*. Secara umum, imunitas tubuh merupakan respon tubuh untuk mempertahankan tubuh terhadap benda asing baik secara molekuler maupun seluler (Syamson, 2021). Berbagai upaya dapat dilakukan sebagai antisipasi pencegahan penularan virus *covid-19*. Upaya protokol kesehatan seperti memakai masker, rajin mencuci tangan, menjaga jarak, dan menjaga imunitas tubuh agar tetap bugar menjadi upaya untuk menjaga kesehatan fisik. Selain kesehatan fisik, perlu juga di perhatikan untuk menjaga kesehatan mental agar tidak terjadi gangguan psikologis seperti kecemasan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan terapi zikir.

Zikir dapat digunakan sebagai intervensi untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk ciptaan-Nya, khususnya bagi lansia yang mengalami masalah emosional seperti kecemasan. Seseorang yang melakukan zikir akan lebih merasa dekat dengan Allah, merasa selalu diawasi, dan dilindungi oleh Allah (Kumala, Kusprayogi dan Nashori, 2017). Dalam situasi apapun kita harus mengingat Allah, terlebih saat ini seluruh dunia termasuk Indonesia sedang dilanda pandemi virus *covid-19* yang menyebabkan kecemasan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar Ra'ad ayat 28, “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin memberikan keluaran berupa media poster. Penggunaan media poster dipilih penulis karena poster memiliki beberapa keunggulan seperti : mempermudah dan mempercepat pemahaman terhadap pesan yang disampaikan, lebih menarik, dan bentuknya sederhana (Sumartono dan Astuti, 2018). Tujuan dari penggunaan poster ini sebagai media edukasi untuk menjawab masalah yang telah di paparkan bagi masyarakat

khususnya lansia yang mengalami kecemasan serta menambah wawasan dan pengetahuan tentang terapi zikir untuk menurunkan kecemasan saat pandemi *covid-19*. Manfaat media poster ini bagi masyarakat diharapkan dapat digunakan sebagai media edukasi khususnya bagi lansia yang mengalami kecemasan saat pandemi *covid-19*, bagi Institusi dapat menambah wawasan keilmuan dan bahan ajar tentang terapi zikir untuk menurunkan kecemasan pada lansia saat pandemi *covid-19*, bagi profesi fisioterapi sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan terapi zikir untuk menurunkan kecemasan pada lansia saat pandemi *covid-19*, dan bagi penulis dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam membuat suatu produk dengan metode KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) melalui media poster yang diharapkan dapat menjadi manfaat bagi lansia.