

Hubungan *Long COVID* dengan Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran yang Dinilai dengan Kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

The Correlation Between Long COVID and Anxiety Disorder Using Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) Questionnaire in Medical Faculty Students and in Islamic Perspective

Zahraan Nisriinaa Syahanti¹, Ida Ratna Nurhidayati², Firman Arifandi³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Penyakit Saraf Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: znisriinaa212@gmail.com

KATA KUNCI *Long COVID*, Gangguan Kecemasan, Mahasiswa Kedokteran, *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*.

ABSTRAK **Latar Belakang:** *Long COVID* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan adanya gejala yang berkelanjutan selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan setelah periode pemulihan klinis. Tanda dan gejala yang dialami penderita *long COVID* sangat beragam dan dapat berpengaruh pada kesehatan mental, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Kecemasan dapat dialami oleh banyak individu tanpa melihat usia maupun jenis kelamin, termasuk pada mahasiswa. Kecemasan yang menjadi luar biasa dan tidak dapat dikendalikan akan menimbulkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Gangguan kecemasan ini dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga berpengaruh pada proses belajar mahasiswa. Maka dari itu, dilakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *long COVID* dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian deksriptif analitik dengan pendekatan studi *cross sectional* dan menggunakan metode *purposive sampling* sebagai cara penetapan sampel. Sampel pada penelitian ini sebanyak 43 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020, 2021 dan 2022 yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* untuk mengukur kecemasan responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa

analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik non-parametrik, yaitu uji Kruskal Wallis.

Hasil: Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 30 responden (69.8%) dan memiliki rentang usia 18 hingga 22 tahun. Kondisi *long* COVID yang dialami responden memiliki rentang periode 1 hingga 17 bulan pada tahun 2022 atau 2023. Terdapat paling banyak, yaitu 19 responden (44,2%) terkonfirmasi positif COVID-19 di bulan November 2022. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 19 (44.2%) responden mengalami kecemasan minimal, 13 (30.2%) responden mengalami kecemasan ringan, 6 (14.0%) responden mengalami kecemasan sedang dan 5 (11.6%) responden mengalami kecemasan berat. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Kruskal Wallis diperoleh nilai *p value* adalah 0,678 yang menunjukkan nilai *p value* >0,05.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil uji Kruskal-Wallis, tidak terdapat adanya hubungan antara kejadian *long* COVID dengan gangguan kecemasan pada penelitian ini.

KEYWORDS

Long COVID, Anxiety Disorder, Medical Student, Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7).

ABSTRACT

Background: *Long COVID is a term used to describe the presence of symptoms that continue for weeks or even months after the clinical recovery period. The signs and symptoms experienced by people with long COVID are very diverse and can affect mental health, one of which is anxiety. Anxiety can be experienced by many individuals regardless of age or gender, including students. Anxiety that becomes overwhelming and cannot be controlled will lead to anxiety disorder. This anxiety disorder can reduce the quality of life and interfere with daily activities so that it affects the learning process of students. Therefore, this study was conducted which aims to determine the relationship between long COVID and anxiety disorders in medical students.*

Methods: *This type of research is analytical descriptive research with a cross sectional study approach and uses purposive sampling method as a way of determining the sample. The sample in this study were 43 respondents who were students of the Faculty of Medicine, YARSI University class of 2020, 2021 and 2022 who met the inclusion criteria. The data used in this study are primary data obtained from filling out the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire to measure respondents anxiety. Data analysis used in this study was univariate*

analysis and bivariate analysis using non-parametric statistical tests, namely the Kruskal Wallis test.

Results: *Based on the data obtained, most of the respondents in this study were female, as many as 30 respondents (69.8%) and had an age range of 18 to 22 years. The long COVID condition experienced by respondents has a period range of 1 to 17 months in 2022 or 2023. There were the most, namely 19 respondents (44.2%) confirmed positive for COVID-19 in November 2022. In this study, 19 (44.2%) respondents experienced minimal anxiety, 13 (30.2%) respondents experienced mild anxiety, 6 (14.0%) respondents experienced moderate anxiety and 5 (11.6%) respondents experienced severe anxiety. The results of the bivariate test using the Kruskal Wallis test obtained a p value of 0.678 which indicates a p value >0.05.*

Conclusion: *Based on the results of the Kruskal-Wallis test, there is no relationship between the incidence of long COVID with anxiety disorders in this study.*

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease atau COVID-19 adalah penyakit jenis baru yang ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, China. COVID-19 disebabkan oleh strain baru dari coronavirus, yaitu Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS CoV-2) yang merupakan virus RNA rantai tunggal (Aditia 2021). WHO menetapkan status menjadi pandemi pada 11 Maret 2020 karena virus ini telah menyebar ke seluruh negara di dunia.

Kasus COVID-19 terdeteksi pertama kali di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dengan ditemukannya 2 orang terkonfirmasi positif (Efriza 2021). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) per 14 Januari 2023, kasus terkonfirmasi sebanyak 6.725.458 dengan angka kesembuhan lebih dari 6 juta jiwa dan korban meninggal mencapai 160 ribu.

Tingginya angka kesembuhan akibat COVID-19 merupakan pertanda

baik dalam penanganan kasus COVID-19, namun muncul laporan bahwa beberapa pasien memiliki gejala yang masih bertahan setelah sembuh dari infeksi akut dan kondisi ini dikenal sebagai long COVID (Crook et al. 2021).

Long COVID adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan adanya gejala yang berkelanjutan selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan setelah periode pemulihan klinis (Raveendran, Jayadevan, and Sashidharan 2021). Long COVID juga didefinisikan sebagai gejala yang berkelanjutan atau berkembang setelah infeksi akut COVID-19 (Crook et al. 2021).

Beberapa faktor diketahui dapat meningkatkan peluang penyintas COVID-19 mengalami long COVID. Usia yang lebih lanjut dan jenis kelamin diduga memiliki hubungan dengan kondisi long COVID. Studi yang dilakukan oleh Evans et al-PHOSP-COVID Collaborative Group pada 2021, menunjukkan bahwa faktor yang berkaitan dengan terjadinya long

COVID adalah jenis kelamin perempuan, etnis kulit putih, dan adanya infeksi akut. (Putra 2021). Perempuan diketahui memiliki risiko dua kali lebih umum mengalami *long* COVID. Selain faktor usia dan jenis kelamin, adanya penyakit penyerta juga meningkatkan risiko berkembangnya *long* COVID (Raveendran, Jayadevan, and Sashidharan 2021).

Sebuah laporan dari Italia menemukan bahwa 87% penyintas COVID setelah keluar dari rumah sakit menunjukkan gejala yang bertahan hingga 60 hari (Raveendran, Jayadevan, and Sashidharan 2021). Gejala yang sering dilaporkan pasien yaitu kelelahan, penurunan kualitas hidup, sesak napas, nyeri sendi, dan nyeri dada. Tanda dan gejala yang dialami penderita *long* COVID sangat beragam dan dapat berpengaruh pada kesehatan mental penderitanya.

Menurut WHO, meningkatnya kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang sering terjadi di masa pandemi. Kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala sisa pasca kepulungan, khawatir terhadap kekambuhan, dan ketakutan akan menginfeksi orang lain. Kekhawatiran mengenai status fisik baik adanya virus atau gejala sisa pasca COVID juga dapat menjadi pemicu masalah kesehatan mental pada penyintas COVID-19 (Aristawati 2022).

Kecemasan dapat dialami oleh seseorang tanpa melihat usia maupun jenis kelamin, termasuk pada mahasiswa (Livia Prajogo and Yudiarso 2021). Kecemasan yang menjadi luar biasa dan tidak dapat dikendalikan akan menimbulkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Mahasiswa sering mengalami gangguan kecemasan, salah satunya akibat dari faktor psikososial.

Gangguan kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh pada proses belajarnya. Individu dengan gangguan kecemasan akan mengalami distorsi pemrosesan informasi yang dapat mengganggu kemampuan memusatkan perhatian serta menurunkan daya ingat (Chandratika and Purnawati 2014).

Kecemasan seseorang dapat diukur menggunakan beberapa alat ukur kecemasan seperti, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Zung SelfRating Anxiety Scale* (ZSAS), *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), dan masih banyak instrumen kecemasan lainnya. Berdasarkan ketiga instrumen tersebut, *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) merupakan instrumen yang sering digunakan untuk melakukan skrining gangguan kecemasan. Kuesioner GAD-7 memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup baik. Kuesioner GAD-7 juga cukup efisien karena berisi pertanyaan yang singkat dan sedikit, sehingga mahasiswa bisa lebih menghemat waktu dalam menyelesaikannya.

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa *long* COVID dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang akan memberikan dampak negatif khususnya pada mahasiswa kedokteran. Dampak tersebut berupa penurunan kualitas hidup yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga berpengaruh pada proses belajar mahasiswa.

Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa kedokteran mengharuskan mereka untuk selalu fokus dan menjaga kesehatan salah

satunya adalah kesehatan mental, maka dari itu dilakukanlah penelitian mengenai hubungan antara *long COVID* dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran. Penelitian ini dilakukan di Universitas YARSI dengan melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian deksriptif analitik dengan pendekatan studi *cross sectional* dan menggunakan metode *purposive sampling* sebagai cara penetapan sampel. Sampel pada penelitian ini sebanyak 43 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020, 2021 dan 2022 yang memenuhi kriteria inklusi berupa bersedia menjadi responden, memiliki riwayat terinfeksi COVID-19 lebih dari 2 bulan sebelum pengisian kuesioner, dan memiliki bukti PCR atau swab dengan antigen positif.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* untuk mengukur kecemasan responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui prevalensi mahasiswa fakultas kedokteran yang mengalami gangguan kecemasan.

Analisis bivariat dilakukan terhadap kedua variabel menggunakan uji statistik non-parametrik, yaitu uji Kruskal Wallis karena kedua data penelitian bersifat numerik dan ordinal serta sebaran datanya tidak normal.

Apabila nilai *p-value* <0,05 maka dinyatakan terdapat hubungan antara kedua variabel, sedangkan jika nilai *p-value* >0,05 maka dinyatakan tidak terdapat hubungan antar variabel.

HASIL

Uji normalitas pada kedua variabel dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel penelitian berjumlah kurang dari 50. Berikut hasil dari uji normalitas.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Rentang Periode COVID	0,826	43	<0,001
Gangguan Kecemasan	0,800	43	<0,001

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar <0,001 yang berarti Asymp. Sig <0,05. Maka, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel memiliki distribusi tidak normal.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Variabel	Deskriptif (n=43)
Jenis Kelamin n (%)	
• Laki-laki	13 (30.2%)
• Perempuan	30 (69.8%)
Usia	20 (18-22)

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 30 responden (69.8%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 13

responden (30.2%). Selain itu, karakteristik responden berdasarkan usia memiliki rentang antara 18 hingga 22 tahun dengan nilai median sebesar 20.

Tabel 3. Periode Long COVID

Variabel	Median (Minimum- Maksimum)
Periode terkena COVID-19	7 (1-17)

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui periode kondisi *long* COVID yang dialami responden memiliki rentang periode 1 hingga 17 bulan pada tahun 2022 atau 2023 yang dimulai sejak terkonfirmasi hingga pengisian kuesioner pada bulan Juni 2023.

Selain itu, terdapat paling banyak 19 responden (44,2%) terkonfirmasi positif COVID-19 di bulan November 2022. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Rentang Periode Long COVID

Rentang Periode Terkena COVID-19	Frekuensi	Presentase
1 bulan	1	2.3
5 bulan	1	2.3
6 bulan	1	2.3
7 bulan	19	44.2
8 bulan	1	2.3
9 bulan	7	16.3
10 bulan	2	4.7
11 bulan	3	7.0
15 bulan	2	4.7
16 bulan	4	9.3
17 bulan	2	4.7
Total	43	100%

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik kecemasan responden adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Gangguan Kecemasan

Variabel	Kategori	Deskriptif (n(%))
Gangguan Kecemasan	Minimal	19 (44.2%)
	Ringan	13 (30.2%)
	Sedang	6 (14.0%)
	Berat	5 (11.6%)
Total		43 (100%)

Berdasarkan Tabel 5 diketahui pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI yang menjadi responden pada penelitian ini paling banyak memiliki gangguan kecemasan minimal dan kecemasan ringan.

Tabel 6. Analisis Bivariat

Variabel	Frekuensi	Mean Rank	Nilai p
<i>Long</i> COVID			
• Gangguan Kecemasan Minimal	19	22.24	0,678
• Gangguan Kecemasan Ringan	13	19.31	
• Gangguan Kecemasan Sedang	6	23.08	
• Gangguan Kecemasan Berat	5	26.08	

Berdasarkan Tabel 6. dapat dilihat dari hasil analisis bivariat menggunakan uji Kruskal Wallis diperoleh nilai *p value* yaitu 0,678. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *p*

value $>0,05$. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat adanya hubungan antara kondisi *long COVID* dengan gangguan kecemasan pada responden penelitian ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *long COVID* dengan gangguan kecemasan. Responden pada penelitian ini berjumlah 43 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang sudah pernah terinfeksi COVID-19 periode tahun 2022 dan 2023. Mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 30 (69,8%) responden dan memiliki rentang usia 18 hingga 22 tahun.

Hasil di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Francesca et al pada tahun 2022 yang dilakukan di Rumah Sakit San Paolo, Italia. Penelitian ini mengatakan bahwa perempuan memiliki risiko tiga kali lipat lebih tinggi mengalami *long COVID* dibandingkan dengan laki-laki. Dari 137 responden perempuan yang terlibat pada penelitian ini, 112 diantaranya mengalami sindrom *long COVID* (Bai et al. 2022).

Menurut beberapa studi, salah satunya dari *Nature Medicine* yang mengatakan bahwa perempuan lebih berisiko mengalami *long COVID* dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan faktor biologis, dimana perempuan lebih rentan terhadap penyakit autoimun dan masalah kesehatan lainnya terkait perubahan hormon (Susilowati 2022).

Berdasarkan usia, hal ini didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Sakurada et al di Rumah Sakit Universitas Okayama, Jepang pada tahun 2023. Penelitian tersebut dilakukan pada pasien *long COVID* berusia remaja yaitu 11 tahun hingga 18 tahun dan pasien dewasa yang berusia 19 tahun atau lebih. Berdasarkan hasil yang diperoleh, gejala dari *long COVID* dapat berdampak besar bagi kehidupan sosial remaja seperti menyulitkan mereka dalam belajar dan melakukan kegiatan lainnya (Sakurada et al. 2023). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suparti et al pada tahun 2022. Berdasarkan hasil yang diperoleh, pada usia 50-69 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala *long COVID*. Sebanyak 12,5% mengalami *long COVID* pada 4-8 minggu pasca infeksi (Suparti, Maria Yunita Indriarini, and Wijaya 2022).

Mayoritas responden pada penelitian ini terinfeksi COVID-19 pada bulan November 2022 yaitu sebanyak 19 (44.2%) responden. Berdasarkan data yang diperoleh, rentang periode COVID-19 yang dialami responden berkisar dari 1 hingga 17 bulan dinilai dari periode terinfeksi COVID-19 hingga bulan Juni 2023. Hasil penelitian ini didukung oleh studi kohort yang dilakukan oleh Davis et al pada tahun 2021. Pada penelitian ini sebanyak 257 responden (6.8%) pulih kembali setelah 28 hari sakit dan 3.505 (93.2%) masih mengalami gejala yang menetap. Pada 3.762 responden, sebanyak 2.454 orang mengalami gejala yang masih menetap selama 6 bulan (Davis et al. 2021).

Berdasarkan gangguan kecemasan yang dialami oleh responden pada penelitian ini, didapatkan sebanyak 19 (44.2%) responden mengalami kecemasan

minimal, 13 (30.2%) responden mengalami kecemasan ringan, 6 (14.0%) responden mengalami kecemasan sedang dan 5 (11.6%) responden mengalami kecemasan berat.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lie dan Chris pada tahun 2022, dari 176 Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanegara terdapat 90 (51.1%) responden mengalami gangguan kecemasan. Diantara responden yang mengalami gangguan kecemasan tersebut, terdapat 62 (35.2%) mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 21 (11.9%) mahasiswa dengan kecemasan sedang, dan 7 (4%) mahasiswa dengan kecemasan berat (Lie and Chris 2022).

Mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi gangguan kecemasan yang cukup tinggi (Quek et al. 2019). Gangguan kecemasan pada mahasiswa kedokteran dapat dipicu dari berbagai hal seperti tuntutan akademik yang berat, jam belajar yang lebih banyak, dan kurangnya waktu untuk kegiatan non-akademik. Selain itu, terdapat faktor-faktor lain yang dapat memicu gangguan kecemasan pada mahasiswa kedokteran seperti adanya kekhawatiran berlebih terhadap nilai akademik, persaingan antar mahasiswa dan rencana pasca kelulusan (Mirza et al. 2021).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Kruskal-Wallis pada penelitian ini didapatkan bahwa tidak terdapat adanya hubungan antara kejadian *long* COVID dengan gangguan kecemasan pada responden penelitian. Hal tersebut tidak sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya masalah psikologis

yang berhubungan dengan gejala sisa pasca COVID salah satunya adalah gangguan kecemasan (Rafika, Purwaningsih, and Wakhid 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Martins et al pada tahun 2022, mendapatkan 23% dari 56 penyintas COVID-19 yang diteliti mengalami gejala kecemasan. Gejala kecemasan yang banyak dilaporkan seperti tidak mampu mengendalikan rasa khawatir (50%), perasaan gugup, cemas dan gelisah (48%) (Martins et al. 2022).

Pada studi kohort yang dilakukan oleh Mazza et al pada tahun 2020 juga mendapatkan 55% dari 402 penyintas COVID-19 menunjukkan prevalensi gejala sisa psikiatrik seperti kecemasan, depresi berat dan gangguan stres pasca trauma (Mazza et al. 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Hazumi et al pada tahun 2022, menemukan gejala kecemasan meningkat secara progresif pada penyintas COVID-19 yang memiliki riwayat psikiatrik sebelumnya dan tidak meningkat pada penyintas COVID-19 yang tidak memiliki riwayat psikiatrik (Hazumi et al. 2022).

Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan Klaser et al pada tahun 2021 yang menemukan bahwa hubungan antara infeksi SARS-CoV-2 dengan gejala kecemasan berubah seiring berjalannya waktu. Hubungan yang paling kuat terjadi pada orang yang terinfeksi <30 hari sebelum survei, sehingga menunjukkan adanya efek jangka pendek pada kesehatan mental (Klaser et al. 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Fancourt et al pada tahun 2023 mengatakan bahwa tidak ada perbedaan dalam peningkatan kecemasan terhadap responden yang

diteliti dalam 10 bulan sebelum terinfeksi COVID-19. Namun, pada penyintas COVID-19 mengalami sedikit peningkatan kecemasan pada saat periode terinfeksi COVID-19 (Fancourt, Steptoe, and Bu 2023).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mazza et al pada tahun 2020 ditemukan bahwa tingginya tingkat kecemasan, insomnia, depresi dan PTSD pada penyintas COVID-19. Gejala psikiatrik yang dialami pada penyintas COVID-19 ini dapat disebabkan oleh respon imun terhadap virus tersebut, atau berasal dari stres psikologis yang dialami. Selain itu, gangguan kecemasan yang dialami oleh penyintas COVID-19 juga dipertimbangkan dengan beberapa faktor seperti tingkat keparahan COVID-19 yang lebih buruk pada pasien yang dirawat di rumah sakit serta adanya riwayat psikiatrik sebelum terinfeksi COVID-19 (Mazza et al. 2020).

Prinsip Ketenangan, Pencegahan Kecemasan, dan Prinsip Islam bagi Penyintas Long COVID dalam Tinjauan Agama

Di situasi pandemi COVID-19 rentan sekali bagi individu mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir berlebih, merasa tegang, dan was-was yang menyebabkan individu sulit berkonsentrasi sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari (Mar'ati and Chaer 2017).

Seseorang dapat mengalami kecemasan di masa pandemi karena kekhawatiran atau ketakutan berlebih terhadap penyakit dan kondisi kesehatannya di masa pandemi

COVID-19, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah Ayat 155. Dalam tafsir Kementerian Agama RI, dijelaskan bahwa Allah SWT pasti akan menguji hambaNya untuk mengetahui kualitas keimanannya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan dan berbagai ujian lainnya. Maka, hendaknya sebagai umat muslim harus bersabar dalam menghadapi ujian tersebut (Kemenag RI, 2010).

Menurut Jauziyah, salah satu bagian dari penyakit hati adalah kecemasan. Bagi seorang muslim, kitab suci Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai penawar bagi kecemasan tersebut (Mar'ati and Chaer 2017). Selain itu, Al-Qur'an memiliki banyak keistimewaan karena Al-Qur'an sebagai obat/penyembuh yang memberikan ketenangan hati dan jiwa bagi yang membacanya. Selain Al-Qur'an yang dapat dijadikan sebagai obat/penyembuh bagi kecemasan seseorang, terdapat juga beberapa cara yang dilakukan untuk mencegah kecemasan, yaitu dengan melaksanakan shalat taubat dan dzikir.

Dzikir dapat diartikan dengan mengingat Allah SWT dalam segala situasi. Ketika seorang hamba mengamalkan dzikir, maka ia akan mendapatkan ketenangan. Dzikir juga merupakan obat hati bagi segala penyakit dan mampu menurunkan gangguan kecemasan (Ayuningtyas, Misnaniarti, and Rayhani 2018).

Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa dengan berdzikir, seseorang dapat memperoleh ketenangan hati. Dalam Tafsir Al-Mukhtashar, dijelaskan bahwa ketenangan hati dapat diwujudkan dengan mengingat Allah. Karena dengan mengingat Allah,

bertasbih, bertahmid, membaca dan mendengar Kitab-Nya maka hati akan merasa tenang.

Ketenangan hati akan membuat pikiran menjadi jernih dan badan menjadi sehat. Terapi dzikir juga mampu memunculkan rasa "tumakninah", yaitu perasaan damai, tenang, dan tenteram. Perasaan tersebut muncul karena dzikir dapat membuat seseorang menjadi yakin akan nikmat yang Allah berikan bagi hambaNya yang berzikir dan akan menghadirkan rasa percaya bahwa semua masalah akan mampu dilalui atas izin serta pertolongan dari Allah SWT (Nugraha 2020).

Manusia seringkali memaknai suatu bencana atau segala bentuk kemalangan yang menimpanya sebagai musibah atau ujian (Afandi 2020). Dalam kondisinya sebagai penyintas *Long COVID* juga seringkali dimaknai sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT. Allah SWT tidak akan melalaikan hamba-hambaNya. Oleh karena itu, Allah mengajarkan kepada kaum muslim bagaimana cara menghadapi ujian tersebut (Yai 2014).

Rasulullah SAW bersabda "Perkara orang mu'min mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mu'min, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya." (HR. Muslim).

Sabar merupakan salah satu akhlak mulia yang ditekankan dalam Islam. Di dalam hadits Nabi Muhammad SAW, sabar terdiri dari tiga, yaitu sabar menjalankan ketaatan, sabar menjauhi kemaksiatan, dan sabar dalam menghadapi cobaan.

Sikap sabar dibutuhkan bagi setiap muslim dalam menjalani kehidupan di dunia yang tidak lepas dari berbagai ujian dan cobaan, termasuk ujian penyakit (Jaya, Abubakar, and Khalid 2021).

Berdasarkan sabda Nabi SAW, yang terbaik dalam menghadapi suatu penyakit selain dengan bersabar adalah bersikap optimis (Suriyati, Muhammad Zulkarnain Mubhar, and Ni'mah 2022). Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa optimisme merupakan sesuatu yang baik.

Optimisme adalah sikap seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal. Optimisme merupakan bentuk semangat yang ada di dalam diri untuk selalu berusaha dan berupaya ketika mengalami kesulitan atau ujian. Berdasarkan hadits Nabi SAW dari Hadits Riwayat Muslim, beliau menyukai mukmin yang tangguh, yaitu seorang mukmin yang kuat, bersikap optimis dan selalu berpikir positif.

Rasulullah SAW memerintahkan kepada umat muslim agar selalu bersikap optimis dan ber-husnudzon dalam menjalankan kehidupan di dunia, karena hal tersebut akan berdampak pada kesehatan jasmani dan rohani. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW, beliau selalu menunjukkan sikap optimis dan memberikan berita gembira berupa rahmat dari Allah SWT dan beliau tidak pernah merasa sedih terhadap urusan dunia, karena beliau selalu mengamalkan firman-firman Allah SWT (Suriyati, Muhammad Zulkarnain Mubhar, and Ni'mah 2022).

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan paling banyak responden mengalami gangguan kecemasan minimal dan kecemasan ringan. Pada penelitian ini tidak terdapat adanya hubungan yang bermakna antara kondisi long COVID dengan gangguan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, Arianda. 2021. "Covid-19: Epidemiologi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko Dan Pencegahan." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3(November): 653-60. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0ACOVID-19>.
- Afandi, Irfan. 2020. "STRATEGI MENGHADAPI COBAAN DALAM AL-QUR'AN (Pemaknaan Tekstual Dan Kontekstual Terhadap Qs. Al-Baqarah: 155)." *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam* 18(2): 350.
- Aristawati, Dkk. 2022. "STRATEGI PENYINTAS LONG COVID-19 DALAM MENGATASI KECEMASAN, DEPRESI DAN PTSD." *Jurnal Keperawatan* 14(Clcv): 1139-46.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani. 2018. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9(1): 1-10.
- Bai, Francesca et al. 2022. "Female Gender Is Associated with Long COVID Syndrome: A Prospective Cohort Study." *Clinical Microbiology and Infection* 28(4): 611.e9-611.e16.
- Chandratika, Dyah, and Susy Purnawati. 2014. "Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Semester I Dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *Jurnal Medika Udayana* 3(1): 403-14.
- Crook, Harry et al. 2021. "Long Covid - Mechanisms, Risk Factors, and Management." *The BMJ* 374: 1-18.
- Davis, Hannah E. et al. 2021. "Characterizing Long COVID in an International Cohort: 7 Months of Symptoms and Their Impact." *eClinicalMedicine* 38.
- Efriza. 2021. "Covid-19." *BRMJ: Baiturrahmah Medical Journal Baiturrahmah Medical Journal* 1(1): 60-68.
- Fancourt, Daisy, Andrew Steptoe, and Feifei Bu. 2023. "Psychological Consequences of Long COVID: Comparing Trajectories of Depressive and Anxiety Symptoms before and after Contracting SARS-CoV-2 between Matched Long- and Short-COVID Groups." *British Journal of Psychiatry* 222(2): 74-81.
- Hazumi, Megumi et al. 2022. "Differences in the Course of Depression and Anxiety after COVID-19 Infection between Recovered Patients with and without a Psychiatric History: A Cross-Sectional Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(18): 13-15.
- Jaya, Asri, Achmad Abubakar, and Rusydi Khalid. 2021. "Manajemen Sabar Menghadapi Musibah Dalam Perspektif Al Qur ' an." *Jurnal Mirai Manajemen* 6(December): 72-81.
- Klaser, Kerstin et al. 2021. "Anxiety and Depression Symptoms after COVID-19 Infection: Results from the COVID Symptom Study App." *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry* 92(12): 1254-58.
- Lie, Jason Gunawan, and Arlends Chris. 2022. "Hubungan Tingkat Pengetahuan COVID-19 Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Selama Pandemi

- COVID-19." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 18(1): 104.
- Livia Prajogo, Stefany, and Ananta Yudianto. 2021. "Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26(1): 85-100.
- Mar'ati, Rela, and Moh. Toriqul Chaer. 2017. "Pengaruh Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 1(1): 30.
- Martins, Sónia et al. 2022. "Depressive and Anxiety Symptoms in Severe COVID-19 Survivors: A Prospective Cohort Study." *Psychiatric Quarterly* 93(3): 891-903.
- Mazza, Mario Gennaro et al. 2020. "Anxiety and Depression in COVID-19 Survivors: Role of Inflammatory and Clinical Predictors." *Brain, Behavior, and Immunity* 89(July): 594-600. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.07.037>.
- Mirza, Ahmad A. et al. 2021. "Depression and Anxiety among Medical Students: A Brief Overview." *Advances in Medical Education and Practice* 12: 393-98.
- Nugraha, Aditya Dedy. 2020. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2(1): 1-22.
- Putra, Andika. 2021. *SINDROM LONG COVID*. ed. Guepedia/LA. Jakarta: Guepedia.
- Quek, Travis Tian Ci et al. 2019. "The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(15): 2735.
- Rafika, Widha Nur, Puji Purwaningsih, and Abdul Wakhid. 2022. "Studi Deskriptif Pengetahuan Dan Kecemasan Mengenai Long Covid-19 Pada Masyarakat Di Kabupaten Semarang." *Coping: Community of Publishing in Nursing* 10(2): 225.
- Raveendran, A. V., Rajeev Jayadevan, and S. Sashidharan. 2021. "Long COVID: An Overview." *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews* 15(3): 869-75. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.04.007>.
- Sakurada, Yasue et al. 2023. "Trends in Long COVID Symptoms in Japanese Teenage Patients." *Medicina (Lithuania)* 59(2).
- Suparti, Luciana Tati, Maria Yunita Indriarini, and Yosi Maria Wijaya. 2022. "Karakteristik Penderita Long Covid." *Jurnal Kesehatan* 10(1): 60-66.
- Suriyati, Muhammad Zulkarnain Mubhar, and Siar Ni'mah. 2022. "Sabar Dan Optimisme Dalam Tinjauan Hadis." *Jurnal Penelitian Agama* 23(2): 197-212.
- Susilowati, Sri dan Intan Sari. 2022. "GAMBARAN SINDROMA PASCA COVID (LONG COVID) PADA PENYINTAS COVID-19 DI KELURAHAN SERUABOJONGSARI." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada* 6(2): 14-27.
- Yai, Abu Ahmad Said. 2014. "Ujian Dari Allah Dan Cara Mengatasinya." : 1-16.