

PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF TERHADAP KEPATUHAN CUCI TANGAN DALAM PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN COVID - 19 PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN PURWOSARI KUDUS

Anny Rosiana M, Sukesih, Afiyanti Riyana Dewi

^aUniversitas Muhammadiyah Kudus

annyrosiana@umkudus.ac.id, sukesih@umkudus.ac.id

Abstrak

Covid-19 telah menginfeksi seluruh wilayah Indonesia, termasuk di Kota Kudus, menurut data website resmi Satgas Covid-19 pada tanggal 24 September 2020 telah mencapai 1.469 kasus positif, dan pada wilayah Kelurahan Purwosari menurut data pada tanggal 2 Oktober 2020 telah terdapat kasus positif sebanyak 15 kasus, dalam upaya pencegahannya diperlukan ketaatan dalam melaksanakan protokol kesehatan terutama dalam hal mencuci tangan. Teori konspirasi dalam kasus Covid-19 terus berkembang sehingga mengakibatkan masyarakat menjadi abai terhadap protokol kesehatan, untuk itulah diperlukan intervensi untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi berpikir positif terhadap kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 pada ibu rumah tangga di Kelurahan Purwosari Kudus. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi Experiment dengan menggunakan bentuk rancangan Control Group Pre Test Post Test. Peneliti menggunakan purposive sampling dengan mengambil jumlah populasi sebanyak 3143 ibu rumah tangga dan jumlah sampel sebanyak 66 orang. Analisa bivariat menggunakan uji wilcoxon dan instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan buku terapi berpikir positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh terapi berpikir positif terhadap kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 pada ibu rumah tangga di Kelurahan Purwosari Kudus 2021 dengan P Value sebesar 0,027 dengan α 5%. Ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 pada ibu rumah tangga di Kelurahan Purwosari Kudus 2021

Kata Kunci : Covid-19, Terapi Berpikir Positif, Mencuci Tangan, Protokol Kesehatan

The 1st Conference on Science, Health, Economics,
Education and Technology

Abstract

Background: Covid-19 has infected all regions of Indonesia, including in Kudus City, according to data from the official website of the Covid-19 task force on September 24, 2020, there have been 1,469 positive cases, and in the Purwosari Village area according to data on October 2, 2020, there have been 15 positive case, in an effort to prevent it, it is necessary to comply with the implementation of health protocols, especially in terms of washing hands. Conspiracy theories in the case of Covid-19, resulting in people being ignorant of health protocols, which is why intervention is needed to reduce the spread of Covid-19. Purpose: To know the effect of positive thinking therapy on handwashing compliance in the implementation of the Covid-19 health protocol for housewives in Purwosari Kudus. Method : Type of research used in this study is Quasi Experiment using the Control Group Pre Test Post Test design form. Researchers used purposive sampling by taking a population of 3143 housewives and a total sample of 66 people. Bivariate analysis used the Wilcoxon test and the instruments used were questionnaire sheets and positive thinking therapy books. Results : The results showed that the effect of positive thinking therapy on handwashing compliance in the implementation of the Covid-19 health protocol for housewives in Purwosari Kudus Village 2021 with a P Value of 0,027 with 5%. Conclusion: There is an effect of positive thinking therapy on handwashing compliance in the implementation of the Covid-19 health protocol for housewives in Purwosari Kudus

Keywords : Covid-19, Positive Thinking Therapy, Hand Washing, Health Protocol

I. PENDAHULUAN

WHO pada tanggal 11 Maret 2020 telah menyatakan kondisi Pandemi Covid-19, Berdasarkan data yang dilansir dari website resmi Satgas covid-19 pada tanggal 24

September 2020, Covid – 19 telah menginfeksi 216 negara, dengan jumlah konfirmasi positif sebanyak 17.660.523 kasus, total kematian akibat positif Covid-19 sebanyak 680.894 kasus. Sedangkan untuk di Indonesia sendiri jumlah total konfirmasi

positif sebanyak 257.388 kasus, untuk total kematian kasus konfirmasi positif sebanyak 9.977 kasus, dan sembuh dari Covid-19 sebanyak 187.958 kasus. Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah konfirmasi positif sebanyak 20.646 kasus, dengan total kematian konfirmasi Covid-19 sebanyak 1.885 kasus, dan sembuh dari Covid-19 sebanyak 15.784 kasus. Kabupaten Kudus jumlah konfirmasi positif Covid-19 sebanyak 1.469 kasus, untuk kematian positif Covid-19 sebanyak 195 kasus, dengan jumlah sembuh dari Covid-19 sebanyak 1.098 kasus. Kecamatan Kota Kudus terdapat konfirmasi positif sebanyak 227 kasus, dengan 12 kasus konfirmasi positif harus dirawat di RS, isolasi mandiri sebanyak 20 kasus, dengan total kesembuhan sebanyak 154 kasus.

Konfirmasi positif Covid-19 di Kelurahan Purwosari sendiri pada tanggal 2 Oktober 2020 terdapat 15 kasus, dengan total kematian akibat covid-19 sebanyak 5 kasus, dan jumlah sembuh dari Covid-19 sebanyak 10 kasus. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* merupakan penyakit menular yang disebabkan Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang memiliki tanda dan gejala utama berupa demam, sesak nafas, dan batuk, Sesuai anjuran pemerintah, untuk memutus rantai penularan Covid-19 diperlukan adanya kebiasaan baru bagi masyarakat (KEMENKES RI, 2020).

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru, Mengingat cara penularannya berdasarkan droplet infection dari individu ke individu, maka penularan dapat terjadi dimana terdapat orang berinteraksi sosial, Salah satu cara yang digunakan sebagai pencegahan penularan pada individu lain yaitu dengan menggunakan Cuci tangan secara teratur.

Mencuci tangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menggunakan sabun dan menggunakan antiseptik berbasis alkohol, menurut WHO mencuci tangan dengan sabun merupakan cara yang tepat sesuai kesehatan, Menurut Riris dalam Ibrahim (2020) sabun mampu membunuh kuman atau virus yang menempel di tangan, Maka usaha yang paling

sederhana untuk menegakan pilar hidup sehat adalah dengan gemar cuci tangan.

Pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 cuci tangan diperlukan peran dari semua pihak, terutama ibu rumah tangga, sebelum terjadi pandemi Covid-19, ibu rumah tangga sudah menjadi sasaran utama dalam gerakan cuci tangan pakai sabun (KEMENKES RI, 2013).

Ibu rumah tangga yang memiliki peran sebagai edukator dalam keluarga diharapkan mampu untuk memberikan edukasi tentang cuci tangan sebagai upaya pelaksanaan Protokol Kesehatan, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Brilian (2016) yang berjudul Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mencuci Tangan pada Ibu Rumah Tangga Anggota Posyandu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Utara menyatakan bahwa dari 91 responden terdapat 83 responden (91,2%) murni sebagai Ibu Rumah Tangga dan Tidak Bekerja, dilihat dari tingkat pengetahuan responden tentang cuci tangan menyatakan bahwa dari 91 responden 89 orang (97,8%) memiliki tingkat pengetahuan tentang mencuci tangan kurang baik dan hanya 2 orang memiliki pengetahuan tentang mencuci tangan baik. Pada penerapan 5 waktu cuci tangan hanya 4 orang dari 91 responden yang menerapkan dengan baik. Kepatuhan mengacu kepada perilaku yang dilakukan individu sesuai dengan yang dianjurkan oleh praktisi kesehatan atau informasi yang diperoleh dari sumber informasi lain (Ian & Marcus, 2011).

Berkembangnya isu teori konspirasi tentang Covid-19 mengakibatkan kurangnya kepercayaan terhadap Covid-19, Dikutip dari Liputan 6.com menurut pendapat Ketua Satgas Penanganan Covid-19, Doni Monardo mengatakan terdapat 5 provinsi yang warganya paling tidak percaya tentang wabah Covid-19, kelima provinsi tersebut diantaranya adalah DKI Jakarta, Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa barat dan Kalimantan selatan, hal inilah yang membuat fikiran negatif tentang konspirasi Covid-19 terus berkembang, sehingga masyarakat menjadi abai dalam pelaksanaan protokol Covid-19. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah Intervensi untuk mengubah pikiran negatif tentang konspirasi Covid-19 yang mampu untuk

meningkatkan kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan, Intervensi yang dapat diberikan berupa terapi berpikir positif.

Berpikir positif merupakan suatu konsep berfikir yang menempatkan sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang sedang dihadapi. (Elfiky dalam Dwitanyanov, dkk., 2010), berdasarkan penelitian Masithoh (2014) yang berjudul Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Perilaku Membuang Dahak Pada Pasien Tuberkulosis hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi berpikir positif pada kelompok perlakuan terdapat 0% pasien yang mengalami penurunan perilaku membuang dahak di Puskesmas Gribig Kudus, 31, 5% pasien yang sama dalam perilaku membuang dahak, dan 68, 5% pasien yang mengalami peningkatan perilaku membuang dahak, hal ini berarti ada pengaruh antara terapi berpikir positif terhadap perilaku membuang dahak pada pasien tuberkulosis yang didasarkan pada hasil uji wilcoxon didapatkan p value sebesar $0,001 < p \text{ value } 0,05$ pada kelompok perlakuan, dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa berpikir positif mampu mempengaruhi perubahan perilaku menjadi lebih baik.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 30 September 2020 di Kelurahan Purwosari Rt 06 Rw 08 Kecamatan Kota Kabupaten Kudus, dari 10 orang ibu rumah tangga terdapat 2 orang selalu mencuci tangan apabila berinteraksi dengan orang lain, 5 orang ketika diluar rumah hanya mencuci tangan saat disediakan tempat cuci tangan, 3 orang jarang mencuci tangan ketika keluar rumah, pada survey pola berpikir positif terhadap Covid-19, dari 10 orang terdapat 7 orang menyatakan ketidakpercayaan terhadap Covid-19 dengan menganggap bahwa Covid-19 merupakan konspirasi, dan 3 orang menyatakan percaya tentang adanya Covid-19.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan menggunakan bentuk rancangan *Control Group Pre Test Post Test*, instrumen

penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan lembar kuisioner dan buku kerja terapi berpikir positif. Jumlah populasi dalam penelitian sebanyak 3143 dengan jumlah sampel sebanyak 66 orang Teknik sampling berupa *Purposive sampling*, Analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS dan Uji statistik yang digunakan yaitu Uji *wilcoxon*

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Pada Kelompok Intervensi (n = 33)

Kategori Umur	N	%
22- 32	6	18,2
33-43	13	39,4
44-55	14	42,4
Total	33	100,0

Sumber : Data Primer, 2021.

Menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi berada pada rentang umur 44-55 sebanyak 14 orang (42,4%), diikuti oleh rentang umur 33-43 sebanyak 13 (39,4%), kemudian jumlah responden terendah pada rentang umur 22- 32 sebanyak 6 orang (18,2%).

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Pada Kelompok Kontrol (n = 33)

Kategori Umur	N	%
21 – 31	14	42,4
32-42	7	21,2
43-52	12	36,4
Total	33	100,0

Sumber : Data Primer, 2021.

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok kontrol berada pada rentang umur 21 – 31 sebanyak 14 orang (42,4%), diikuti oleh rentang umur 43-52 sebanyak 12 (36,4 %), kemudian jumlah responden terendah pada rentang umur 32-42 sebanyak 7 orang (21,2%).

2. Pendidikan

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Pada Kelompok Intervensi (n = 33)

PENDIDIKAN TERAKHIR	N	%
TIDAK SEKOLAH	1	3,0
SD	5	15,2
SMP	9	27,3
SMA	16	48,5
PERGURUAN TINGGI	2	6,1
TOTAL	33	100,0

Sumber : Data Primer, 2021.

Berdasarkan tabel 4.3 di atas bahwa pendidikan terakhir yang dimiliki oleh responden adalah sebagai berikut: responden yang memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 5 orang (15,2%), SMP sebanyak 9 orang (27,3%), SMA sebanyak 16 orang (48,5%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 2 orang (6,1%), sedangkan responden yang tidak sekolah sebanyak 1 orang (3,0%).

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Pada Kelompok Kontrol (n = 33)

PENDIDIKAN TERAKHIR	N	%
SD	6	18,2
SMP	6	18,2
SMA	15	45,5
PERGURUAN TINGGI	6	18,2
TOTAL	33	100,0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.4 di atas bahwa pendidikan terakhir yang dimiliki oleh responden adalah sebagai berikut: responden yang memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 6 orang (18,2%), SMP sebanyak 6 orang (18,2%), SMA sebanyak 15 orang (45,5%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 6 orang (18,2%).

C. Analisa Univariat

1) Berdasarkan Penelitian Yang Dilakukan Di Kelurahan Purwosari Kudus Terhadap Kepatuhan Cuci Tangan Ibu Rumah Tangga Sebelum Dilakukan Terapi Berpikir Positif Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Adalah Sebagai Berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Cuci Tangan dalam Pelaksanaan Protokol Covid-19 Sebelum dilakukan Terapi Berpikir Positif pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Purwosari Kudus (n=66)

Variabel Kepatuhan Mencuci Tangan	Frekuensi			Total (%)
	Tidak Patuh (%)	Patuh(%)	Sangat Patuh (%)	
Kelompok Intervensi	3 (9,1)	13 (39,4)	17 (51,5)	33 (100)
Kelompok Kontrol	4 (12,1)	15 (45,5)	14 (42,4)	33 (100)

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa kepatuhan cuci tangan pada kelompok intervensi responden memiliki kepatuhan tidak patuh sebanyak 3 (9,1%), patuh sebanyak 13 (39,4%), sangat patuh sebanyak 17 (51,5%).

Pada kelompok kontrol responden memiliki kepatuhan tidak patuh sebanyak 4 (12,1%), patuh sebanyak 15 (45,5%), sangat patuh sebanyak 14 (42,4%).

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Cuci Tangan dalam Pelaksanaan Protokol Covid-19 Sesudah dilakukan Terapi Berpikir Positif pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Purwosari Kudus (n=66)

2) Berdasarkan Penelitian Yang Dilakukan Di Kelurahan Purwosari Kudus Terhadap Kepatuhan Cuci Tangan Ibu Rumah Tangga Sesudah Dilakukan Terapi Berpikir Positif Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Adalah Sebagai Berikut:

Kepatuhan Mencuci Tangan	Frekuensi			Total (%)
	Tidak Patuh (%)	Patuh (%)	Sangat Patuh (%)	
Kelompok Intervensi	1 (3,0)	14 (42,4)	18 (54,5)	33 (100)
Kelompok Kontrol	4 (12,1)	13 (39,4)	16 (48,5)	33 (100)

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa kepatuhan cuci tangan pada kelompok intervensi responden memiliki kepatuhan tidak patuh sebanyak 1 (3,0%), patuh sebanyak 14 (42,4%), sangat patuh sebanyak 18 (54,5%).

Pada kelompok kontrol responden memiliki kepatuhan tidak patuh sebanyak 4 (12,1%), patuh sebanyak 13 (39,4%), sangat patuh sebanyak 16 (48,5%).

Tabel 4.7. Tabel Analisis Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Kepatuhan Cuci Tangan Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Purwosari Kudus (n=33)

Kepatuhan Mencuci Tangan	Frekuensi	RANK				P VALUE				
		Tidak Patuh		Sangat Patuh						
		N	%	N	%					
Kelompok Intervensi	Sebelum	3	9,1	13	39,4	17	51,5	0	6	0,027
	Sesudah	1	3,0	14	42,4	18	54,5			
Kelompok Kontrol	Sebelum	4	12,1	15	45,5	14	42,4	2	5	0,394
	Sesudah	4	12,1	13	39,4	16	48,5			

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4.7 hasil dari uji wilcoxon pada kelompok intervensi nilai signifikannya adalah $0,027 < 0,05$ dan nilai signifikansi pada kelompok kontrol adalah $0,216 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap kepatuhan mencuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Purwosari.

Rank pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh ke arah positif pada kelompok intervensi sebanyak 6 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat pengaruh ke arah positif sebanyak 5 orang dan pengaruh ke arah negatif sebanyak 1 orang.

IV. PEMBAHASAN

A. ANALISA UNIVARIAT

1. Kepatuhan Mencuci Tangan Ibu Rumah Tangga Sebelum dilakukan Terapi Berpikir Positif pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

D. Analisa Bivariat

- 3) Hasil analisis Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Kepatuhan Cuci Tangan Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Purwosari Kudus Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol .

Mengacu pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 berada pada tingkat sangat patuh, namun masih terdapat ibu rumah tangga baik dalam kelompok intervensi maupun kelompok kontrol yang memiliki tingkat kepatuhan tidak patuh dalam mencuci tangan, hal ini dapat mempermudah penularan virus Covid-19 pada masyarakat.

Covid-19 merupakan penyakit jenis baru yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, penyebaran dari manusia ke manusia menjadi sumber utama sehingga penyebarannya menjadi lebih agresif, transmisi SARS-CoV-2 dari pasien simptomatik terjadi melalui droplet yang keluar saat batuk atau bersin, dalam perkembangannya SARS-CoV-2 dapat viabel pada aerosol yang dihasilkan melalui nebulizer setidaknya selama 3 jam (Susilo, dkk., 2019).

Berdasarkan literatur review oleh Susilo,dkk (2020) yang berjudul Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini menyatakan bahwa menurut Rekomendasi WHO dalam menghadapi wabah Covid-19 adalah melakukan proteksi dasar salah satunya dengan mencuci tangan secara teratur menggunakan alkohol atau sabun dan air.

Air disebut sebagai pelarut Universal , namun mencuci tangan dengan air saja tidak cukup untuk menghilangkan coronavirus karena virus tersebut merupakan virus RNA dengan selubung lipid bilayer, Sabun mampu mengangkat serta mengurai senyawa hidrofobik seperti minyak dan lemak (Riedel.et al. dalam Susilo, dkk., 2020). Selain itu, Masyarakat juga dianjurkan untuk mencuci tangan dengan cairan berbasis alkohol, kandungan etanol 62-71% dapat mengurangi infektivitas virus (Kampf G, et.al., dalam Susilo, dkk., 2019), oleh sebab itu mencuci tangan dapat dilakukan menggunakan hand rub ketika tangan tidak kotor secara kasat mata.

Sebuah studi pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Siregar, dkk (2020) yang berjudul Empowerment of housewife in efforts of preventing covid 19 to children in Kelurahan Sunggal menyatakan Ibu rumah tangga berperan penting dalam pencegahan penyakit pada keluarga, Ibu perlu mengingatkan anggota keluarga untuk sesering mungkin mencuci tangan sebelum menyentuh wajah dan makan.

2. Kepatuhan Mencuci Tangan Ibu Rumah Tangga Sesudah dilakukan Terapi Berpikir Positif pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi berpikir positif dimana mayoritas tingkat kepatuhan cuci tangan pada kelompok eksperimen adalah sangat patuh, dan ibu rumah tangga yang memiliki tingkat kepatuhan tidak patuh menurun.

Pada kelompok kontrol juga terdapat kenaikan pada tingkat kepatuhan sangat patuh sebanyak 2 orang hal ini juga dapat dipengaruhi oleh waktu pengambilan post test yang dilakukan oleh peneliti, dan kedua

kelompok responden juga diberikan informasi secara komunikasi efektif mengenai Covid-19.

Terapi berpikir positif merupakan terapi yang mampu merubah pikiran negatif, memberikan ketenangan pada diri, merubah perilaku menjadi lebih baik, menghargai diri sendiri dan orang lain (Elfiky, 2020), Menurut Arifin (2011) berpikir positif merupakan metode motivasi yang umum digunakan untuk meningkatkan sikap seseorang dan mendorong pertumbuhan diri, yang pada intinya berpikir positif bertujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat tekad maupun keyakinan diri.

Hasil penelitian diatas di dukung juga penelitian dari Masithoh (2014) mengenai pengaruh terapi berpikir positif terhadap perilaku membuang dahak pada pasien tuberkulosis, dimana dalam penelitian tersebut terdapat peningkatan perilaku sebanyak 13 orang setelah dilakukan terapi berpikir positif.

B. ANALISA BIVARIAT

1. Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Kepatuhan Cuci Tangan Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Purwosari Kudus pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari kelompok intervensi setelah dilakukan terapi berpikir positif adalah $0,027 < 0,05$ dengan arah positif sebanyak 6 orang maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi berpikir positif terhadap kepatuhan mencuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 di kelurahan Purwosari Kudus.

Berpikir positif adalah sebuah proses kegiatan yang terdiri atas interaksi dan kerja otak dari suatu rangkaian pikiran atau persepsi sebagai cara penting terhadap kebahagiaan seseorang, Terapi berpikir positif adalah terapi yang digunakan untuk merubah suatu pikiran negatif menjadi sebuah pikiran positif yang digunakan untuk merubah kualitas perilaku menjadi lebih positif (Elfiky, 2020).

Menurut Teori Albrecht dalam Sendanayasa (2014) menyatakan bahwa terdapat 4 Komponen dalam terapi berpikir positif, diantaranya adalah harapan yang

positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, serta penyesuaian diri yang realistik.

Penelitian ini dilakukan dengan 4 sesi yang disusun ke dalam buku kerja terapi berpikir positif. Sesi Pertama dengan cara orientasi yang bertujuan untuk membangun hubungan saling percaya antara terapis dengan ibu rumah tangga dengan menanamkan sikap optimisme terhadap ibu rumah tangga, sikap optimisme akan membawa individu pada tujuan yang diinginkan, percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki (Kurniawan, 2019).

Sesi Kedua dilanjutkan dengan mengidentifikasi masalah mengenai kepatuhan cuci tangan pada ibu rumah tangga dan membantu mengajarkan terapi berpikir positif, terap berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan strategi otogenik sebagai upaya penyelesaian masalah tersebut, terapi berpikir positif strategi otogenik termasuk kedalam afirmasi diri, dimana afirmasi merupakan alat psikologi yang pengaruhnya sangat kuat terhadap perubahan ke arah positif individu (Abdurrahman dalam Niawati dan Supradewi, 2017).

Sesi ke- tiga pemberian terapi berpikir positif berupa pernyataan yang tidak menilai terhadap Covid-19 pada ibu rumah tangga dengan memberikan gambaran yang positif jika taat terhadap mencuci tangan, Berdasarkan teori Albercht dalam Rohmah (2012) pernyataan yang tidak menilai berupa penggambaran keadaan dari pada menilai keadaan, menerima kenyataan yang ada, dan tidak kaku serta fanatik dalam berpendapat.

Sesi ke – empat pemberian terapi berpikir positif berupa penyesuaian diri yang realistik, sesuai dengan teori Albercht dalam Rohmah (2012) bahwa penyesuaian diri yang realistik bertujuan untuk mampu mengidentifikasi fenomena yang saat ini dihadapi, mampu mengakui keadaan yang dialami, serta mampu melakukan kontrol perilaku dalam hal ini adalah untuk menerapkan kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19.

Pikiran yang positif yang telah tertanam pada pikiran bawah sadar kemudian diulang secara terus menerus akan menjadi bagian dalam pikiran, pikiran positif dari pikiran

bawah sadar akan menciptakan dan memberikan sesuai dengan apa yang dipikirkan (Masithoh,2014).

Kepatuhan dalam melaksanakan protokol kesehatan terutama dalam hal mencuci tangan, menjadi bagian penting dalam pencegahan penularan Covid-19, berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan bahwa pikiran yang positif mampu untuk merubah perilaku ke arah yang lebih positif.

Hasil dari penelitian ini di dukung oleh hasil penelitian dari Masithoh (2014) yang berjudul Pengaruh Terapi Berpikir Positif terhadap Perilaku membuang dahak pada pasien tuberkulosis dimana berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan p value $0,001 < 0,05$ pada kelompok eksperimen, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian tersebut terdapat pengaruh terapi berpikir positif terhadap perilaku membuang dahak pada pasien tuberkulosis.

V. KESIMPULAN

1. Perbedaan karakteristik Responden berdasarkan kategori kelompok umur pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada rentang usia 44 – 45 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada rentang usia 21 – 31. Karakteristik responden berdasarkan kategori pendidikan terakhir pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar adalah SMA.
2. Kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 pada ibu rumah tangga sebelum dan sesudah diberikan terapi berpikir positif pada pada kelompok intervensi terjadi perubahan ke arah positif sebanyak 6 orang.
3. Kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 pada ibu rumah tangga sebelum dan sesudah diberikan terapi berpikir positif pada kelompok kontrol terjadi perubahan ke arah negatif sebanyak 2 orang dan terjadi perubahan ke arah positif sebanyak 5 orang.
4. Berdasarkan uji wilcoxon didapatkan bahwa ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap kepatuhan cuci tangan dalam pelaksanaan protokol kesehatan Covid-19 pada Ibu Rumah Tangga dengan nilai p value 0,027 dengan arah positif sebanyak 6 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Syamsul.(2020). Pentingnya Penerapan Protokol Kesehatan dalam Rangka Menurunkan Transmisi Covid-19. <https://covid19.ulm.ac.id/pentingnya-penerapan-protokol-kesehatan-dalam-rangka-menurunkan-transmisi-covid-19/>. Diakses tanggal 9 Februari 2021.
- Brilian, A., Septiko., Liana, Delima Fajar.(2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mencuci Tangan Pada Ibu Rumah Tangga Anggota Posyandu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Utara. Naskah Publikasi Universitas Tanjung Pura.
- corona.jatengprov.go.id. Sebaran Kasus Covid di Jawa Tengah. <https://corona.jatengprov.go.id/>. 2020. Diakses pada tanggal 24 September 2020.
- corona.kuduskab.go.id. Laporan Gugus Tugas Percepatan penanganan Covid-19 Kabupaten Kudus. <https://corona.kuduskab.go.id/>. Diakses pada Tanggal 24 september 2020.
- covid19.go.id. Peta Sebaran. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>. 2020. Diakses pada tanggal 24 September 2020.
- Dwitiantyanov, A. Dkk.(2010) Pengaruh Terapi Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). Jurnal Psikologi Undip, Vol. 8, No. 2;135-144.
- Elfiky, Ibrahim. (2020). Terapi Berpikir Positif Cetakan. Jakarta: Penerbit Zaman
- Ibrahim,I.,Kamaluddin, K., Mintasrihardi, M., Junaidi, A, M., & Abd. Gani, A. (2020). Bencana Virus Corona melalui Sosialisasi pada Anak Usia Dini pada Desa Rempe Kecamatan Seteluk Sumbawa Barat. Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, Vol.3 No. 2,191-195.
- KEMENKES RI. (2014). Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Indonesia. Pusat Data dan Informasi. Jakarta: KEMENKES RI
- KEMENKES RI. (2013) . Panduan Penyelenggaraan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCPTS).Jakarta: KEMENKES RI.
- KEMENKES RI. (2020).Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19). Jakarta: KEMENKES RI.
- Masitoh, AR. (2014). Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Perilaku Membuang Dahak Pada Pasin Tuberkulosis. JIKK, Vol.5, No. , Hal: 26-34.
- Niati, D., Supradewi,R. (2017). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri untuk Menurunkan Tingkat Stress dan Afek Negatif pada Pasien Kanker. Jurnal psikologi Proyeksi, Vol.12, No.1, hal: 45-46.
- Rohmah, L. (2012). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kepatuhan Pada Aturan . Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Siregar, dkk., 2020 Empowerment of housewife in efforts of preventing covid 19 to children in Kelurahan Sunggal.Sumatera Utara ABDIMAS TALENTA 5(2) 2020: 293-301.
- Susilo Adityo, dkk. 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. Jakarta: Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Vol. 7, No. 1 Maret 2020