

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN MASYARAKAT PASCA BANJIR DI DESA X

Muhammad Najmi¹, Muthmainnah¹

¹ S1 Keperawatan, FKIK, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Info Artikel

Submitted: 20 Desember 2022
Revised: 24 Januari 2023
Accepted: 14 Februari 2023

*Corresponding author:

Muthmainnah

Email:

muthmainnah@umbjm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Banjir merupakan bencana yang paling sering terjadi di Indonesia. Dampak yang terjadi akibat bencana banjir ini meliputi rusaknya infrastruktur, sarana dan prasarana, ekonomi, gangguan emosi dan bahkan sampai hilangnya nyawa manusia. Salah satu gangguan emosi yang sering dialami adalah kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang muncul dengan adanya perasaan khawatir, takut yang berkelanjutan dan dalam.

Tujuan: Mengetahui tingkat kecemasan masyarakat pasca banjir di Desa x

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis pendekatan deskriptif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Desa x yang terdampak banjir yaitu sebanyak 612. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 86 orang. Instrument penelitian ini menggunakan HARS. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis *Univariat*

Hasil: Hasil penelitian didapatkan bahwa responden mengalami tingkat kecemasan Ringan yaitu sebanyak 46,5%. hal ini dikarenakan responden sudah mengalami kejadian banjir yang berulang-ulang sehingga mekanisme koping responden terhadap cemas masuk di tingkat Ringan.

Kesimpulan: tingkat kecemasan masyarakat di Desa x tahun 2022 yang paling banyak mengalami kecemasan ringan. Diharapkan juga hasil dari penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan serta pengetahuan yang berkaitan dengan keperawatan bencana dan dengan penelitian ini dapat membantu peneliti dan peneliti selanjutnya untuk mengetahui tingkat kecemasan masyarakat pasca banjir

Kata kunci: cemas, Pasca Banjir, Masyarakat

ABSTRACK

Background: Flood is the most frequent disaster in Indonesia. The impacts that occur as a result of this flood disaster include damage to infrastructure, facilities and infrastructure, the economy, emotional disturbance and even to the loss of human life. One of the most common emotional disturbances is anxiety. Anxiety is a natural disorder of feelings that arises with a feeling of worry, fear that is sustainable and deep.

Objective: Knowing the level of anxiety of the post-flood community in Village x

Method: This study uses a quantitative method, with a descriptive approach and uses a cross sectional approach. The population in this study were all the people in Village X who were affected by the flood, namely 612. The sampling technique in this study used a simple random sampling technique with a total sample of 86 people. This research instrument uses HARS. Data analysis in this study used Univariate analysis.

Results: The results of the study found that respondents experienced mild anxiety levels, namely as much as 46.5%. this is because the respondent has experienced repeated flood events so that the respondent's coping mechanism for anxiety is at a mild level.

Conclusion: the level of anxiety of the people in the village x in 2022 will experience the most mild anxiety. It is also hoped that the results of this

study can provide additional insight and knowledge related to disaster nursing and this research can help researchers and future researchers to determine the level of anxiety of the post-flood community.

Keywords: *anxiety, Post-Flood, Community*

PENDAHULUAN

Bencana yang terjadi pada tahun 2021 di Indonesia mulai dari gempa bumi, letusan gunung api, kebakaran hutan dan lahan, kekeringan, abrasi, banjir dan tanah longsor, tanah longsor, dan banjir. Banjir merupakan bencana yang paling sering terjadi di Indonesia. Dampak yang terjadi akibat bencana banjir meliputi rusaknya infrastruktur, sarana dan prasarana, ekonomi, gangguan emosi dan bahkan sampai hilangnya nyawa manusia. Penyebab banjir ini disebabkan oleh faktor alam, faktor non alam dan faktor manusia. (Ariansyah, 2021).

Laporan World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang paling rentan mengalami bencana alam. Menurut laporan CNN Indonesia 2021, ada beberapa negara maju yang diterjang banjir bandang baru-baru ini. Di Kanada banjir bandang melanda di beberapa wilayah di Vancouver. Akibat dari banjir tersebut mengakibatkan rusaknya rumah, terendahnya jalan raya, lumpuhnya akses kereta api, serta 1 orang korban jiwa dan 2 orang hilang. Pada Australia wilayah yang diterjang banjir badang adalah wilayah Odnatta, dikarenakan hujan lebat yang mengguyur wilayah tersebut secara terus menerus. Menurut laporan AFP Ada 1 keluarga yang terjebak banjir tersebut. Badan Keamanan Maritim Australia menyatakan bahwa keluarga tersebut memiliki persediaan logistik yang cukup dan tidak ada memakan korban jiwa. Amerika Serikat yang terkena banjir menerjang di kota Sumas, Washington. Ada 1600 penduduk yang terdampak pemadaman listrik akibat dari bencana banjir tersebut. Akibat oleh hujan lebat yang terus menerus mengguyur dan angin yang kencang sehingga daerah Sumas mengalami banjir besar. Belum diketahui apakah ada korban jiwa akibat banjir tersebut. Daerah Italia yang juga mengalami banjir bandang di Catania. Banjir tersebut mengakibatkan terendahnya jalanan di perkotaan tersebut. Pemerintah kota juga menyebutkan situasinya sudah sangat kritis. Di Jerman wilayah North Rhine-Westphalia juga mengalami banjir bandang. Dimana 30 orang meninggal dunia dan 19 orang meninggal dunia di Rhineland-Palatine. Yang mengalami dampak paling parah adalah Desa Schuld, ambruknya rumah serta puluhan orang yang dinyatakan menghilang. Banjir bandang juga melanda Belgia, dikarenakan sungai Vesdre yang meluap sehingga ruas-ruas jalan di Pepsinter terendam banjir. Sehingga mengakibatkan layanan transportasi untuk saat itu terhenti. Dinyatakan ada 3 orang lansia dinyatakan hilang akibat banjir bandang ini. Di Belanda dan Luxembourg juga mengalami banjir bandang secara bersamaan. Mengakibatkan rusaknya rumah-rumah dan jalan sehingga menyebabkan terhentinya layanan transportasi. (Harjanti, et al., 2020).

Letak Indonesia yang berada di wilayah khatulistiwa dengan wilayah yang berpulau-pulau berimplikasi pada dinamika iklim dan cuaca yang beragam dan rentan terhadap dampak dari perubahan iklim. Menurut Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) beberapa fenomena yang mempengaruhi iklim/musim di Indonesia, yaitu El Nino Southern Oscillation (ENSO), Indian Ocean Dipole (IOD), sirkulasi monsun Asia-Australia, daerah pertemuan angin antar tropis dan kondisi suhu permukaan laut di wilayah perairan Indonesia. (Haryoko & Gunawan, 2021).

Menurut data Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) pada 2 Februari 2021 mencatat angka kejadian bencana banjir di Kalimantan Selatan pada Kabupaten Tabalong jumlah korban 9.937 jiwa, pada Kabupaten Balangan jumlah korban 24.147 jiwa, pada Kabupaten HST jumlah korban 88.321 jiwa, pada Kabupaten HSU jumlah korban 4.774 jiwa, pada Kabupaten HSS jumlah korban sebanyak 10.534 jiwa, pada Kabupaten Tapin jumlah korban 1.687 jiwa, pada Kabupaten Batola jumlah korban 59.196 jiwa, pada Kabupaten Banjar jumlah korban 276.986 jiwa, pada Kabupaten Tanah Laut jumlah korban 42.543 jiwa, pada Kota Banjarbaru jumlah korban 8.243 jiwa, pada Kota Banjarmasin jumlah korban 108.524 jiwa.

Menurut data Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Banjar dari rekapan bencana banjir di tahun 2021 mencatat angka kejadian bencana banjir pada bulan Januari sebanyak 19 kecamatan yang terkena dampak banjir, 207 Desa/Kelurahan, 60654 Kepala Keluarga (KK), sebanyak 275906 jiwa yang terdampak, 11 orang meninggal dan 82782 orang mengungsi. Sedangkan pada bulan Desember pada Kecamatan Martapura sebanyak 15 Desa/Kelurahan, Martapura Timur 18 Desa/Kelurahan, Martapura Barat 13 Desa/Kelurahan, Astambul 2 Desa/Kelurahan, Mataraman 1 Desa/Kelurahan, Sungat Tabuk 1 Desa/Kelurahan dan Cintapuri Darussalam 9 Desa/Kelurahan.

Menurut Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Banjar Tahun 2019, Kecamatan Martapura merupakan daerah yang sering terjadi banjir, potensi bencana banjir di wilayah Kabupaten Banjar masih besar pada saat musim hujan tiba. Warga yang berada pada daerah pinggiran sungai sering mengalami banjir disekitar rumahnya setelah hujan besar. Berdasarkan data Badan Perencanaan Penelitian dan Pengembangan Daerah (Bappeda Litbangda) Kabupaten Banjar terdapat sebanyak 27.368 rumah, 2 jembatan, 5 tempat ibadah dan 9 sekolah di 207 desa dari 19 Kecamatan di Kabupaten Banjar yang terdampak. Terdapat sebanyak 3 jiwa meninggal, 190.929 jiwa yang terdampak dan 32.113 jiwa yang harus mengungsi (Wahid, 2021).

Desa x merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar. Yang mengalami banjir dengan ketinggian ± 1 meter lebih menurut pengamatan secara langsung yang dilakukan saat kejadian banjir melanda di desa tersebut. Desa x memiliki karakteristik wilayah di pinggiran sungai, dimana tiap tahun ketika musim hujan tiba selalu mengalami bencana banjir akibat hujan deras yang terus mengguyur, meluapnya air sungai dan juga kiriman air yang datang dari wilayah Riam Kanan dan Riam Kiwa. Tidak hanya rumah, akses jalan pun digenangi banjir sehingga menyebabkan lumpuhnya akses lalu lintas kendaraan. Oleh sebab itulah banyak kegiatan-kegiatan keagamaan atau aktivitas yang terhambat akibat bencana banjir ini. Seperti pesantren-pesantren, haul, syukuran, hingga aktivitas warga yang biasanya menggunakan jamban apung untuk memenuhi kebutuhan eliminasi, mandi, mencuci pakaian terhenti akibat bencana banjir ini. Banjir tersebut menimbulkan dampak psikologis pada masyarakat seperti rasa takut, cemas, stress, ketakutan akibat bencana banjir yang mungkin akan terulang kembali (Bulkis, 2021)

Desa x yang memang langganan terjadi banjir menimbulkan kecemasan pada masyarakat, hal ini dikarenakan adanya permasalahan yang serupa selalu terjadi dialami oleh masyarakat tiap tahunnya. Perlu adanya solusi yang harus diberikan untuk mengatasi permasalahan yang dialami masyarakat di Desa x baik dalam hal persiapan atau mitigasi akan datang banjir dan masalah kecemasan yang dialami masyarakat ketika bencana banjir ini terjadi.

Kecemasan timbul akibat bencana yang tidak dapat diperkirakan kapan terjadinya dan kerugian apa yang akan ditimbulkan. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang muncul dengan adanya perasaan khawatir, takut yang berkelanjutan dan dalam. Masyarakat Desa X yang cemas akan banjir yang kapan akan surut, kemungkinan air yang bisa bertambah naik dan pemenuhan kebutuhan keseharian yang menjadi terganggu akibat banjir tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis pendekatan deskriptif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Desa X yang terdampak banjir yaitu sebanyak 612. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 86 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah HARS. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis *Univariat*.

HASIL

Tabel 1. Tingkat kecemasan Masyarakat Pasca Banjir di Desa x

No	Variabel	F	%
1	Tidak ada kecemasan	23	26,7
2	Cemas ringan	40	46,5
3	Cemas sedang	14	16,3
4	Cemas berat	9	10,5

Hasil penelitian didapatkan pada tabel 1, menunjukkan jika responden mengalami tingkat kecemasan Ringan yaitu sebanyak 46,5%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.5 menunjukkan bahwa masyarakat paling banyak mengalami kecemasan ringan hal ini dikarenakan sering terjadi banjir di daerah tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khotimah, et al., 2020) korban pasca bencana banjir mengalami cemas ringan sebanyak 92.1%. Cemas ringan yang dialami oleh korban banjir dapat disebabkan karena adanya eksternal yang berupa ancaman integritas diri yaitu ketidakmampuan fisiologi terhadap kebutuhan dasar dan faktor internal berupa adanya potensi stressor yaitu stressor psikososial yang berdampak pada perubahan seseorang yang membuat orang tersebut beradaptasi sehingga dapat menyebabkan kecemasan.

Berdasarkan hal di atas peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang terjadi pada masyarakat pasca bencana banjir di Desa X disebabkan karena terganggunya perekonomian masyarakat, sulit beraktivitas, trauma akan banjir datang kembali, takut akan air yang semakin meninggi akibat dari curah hujan yang tinggi ataupun banjir dari air kiriman, kerugian materi seperti rusaknya rumah, kebun, sawah, tambak ikan akibat banjir yang merendam, timbulnya penyakit kulit, sampai kehilangannya nyawa manusia. Meskipun banjir di Desa X ini merupakan hal yang biasa terjadi tiap tahun, tetapi dengan ketinggian air yang $\pm 1,5$ meter, tetap menimbulkan adanya perasaan yang cemas pada masyarakat disana.

Dampak yang terjadi pada tubuh akibat cemas ini, yaitu pada sistem saraf pusat menyebabkan otak melepaskan hormon stress secara teratur. Menimbulkan gejala sakit kepala, pusing dan depresi. Sistem kardiovaskuler menjadi lebih cepat, nyeri dada, berisiko terkena hipertensi dan penyakit jantung. Di sistem eksresi dan pencernaan menimbulkan gejala sakit perut, mual, diare, kehilangan nafsu makan dan masalah pencernaan lainnya. Sistem imun, kecemasan memicu respons stress sehingga otak melepaskan banyak bahan kimia dan hormon. Jika kecemasan terjadi secara berulang kali dan stress, tubuh akan sulit untuk berfungsi dengan normal sehingga melemahkan sistem kekebalan tubuh dan membuat rentan akan terkena penyakit. Sedangkan pada sistem pernapasan akan menyebabkan pernapasan cepat dan dangkal. Dan efek lainnya ketika mengalami kecemasan seperti ketegangan otot, insomnia, depresi dan isolasi sosial (Florenzia, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner didapatkan bahwa yang paling banyak diberikan tanda oleh masyarakat pada pertanyaan nomor 4 adalah mengenai masalah pada gangguan tidurnya. Apabila hal ini tidak diatasi maka akan menimbulkan hilangnya konsentrasi, meningkatnya stress, muncul obesitas, sering lupa sesuatu, nyeri punggung, kelelahan, sakit kepala, depresi dan insomnia.

Salah satu jenis relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan dan belum banyak dilakukan di Indonesia adalah meditasi dan yoga, melakukan nafas dalam merupakan salah satu pengelolaan kecemasan yang paling sederhana yang bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun dan akan lebih efektif jika dilakukan secara teratur (Hasanah, et al., 2021). Terapi zikir merupakan penanganan non farmakologi yang dapat bermanfaat bagi masyarakat yang mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Ketika seseorang berzikir, hal tersebut memasukkan dan menghidupkan sifat-sifat dan asma asma Allah yang mempunyai kekuatan yang tak terhingga di dalam tubuh. Dengan hal tersebut seseorang akan merasa nyaman, tenang dan kembali seimbang. Keadaan seimbang di dalam tubuh dapat mengembalikan dan menormalkan fungsi organ tubuh seperti sedia kala (Zamry, 2012) dalam (Faridah & Indrawati, 2021).

Beberapa cara yang bisa diterapkan untuk mengatasi gangguan tidur ini yaitu dengan memposisikan diri nyaman dan serileks mungkin, membuat lingkungan yang tenang, mengatur pencahayaan lampu tidur, hindari minum kafein dan alkohol, rajin berolahraga, jangan terlalu lama tidur siang, hindari penggunaan hp saat akan tidur, berwudhu sebelum tidur, membaca do`a tidur dan membaca ayat suci Al-Qur`an, sholawat, berzikir, istigfar, dan bacaan apapun yang mampu membuatnya tenang untuk memulai tidurnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini bahwa tingkat kecemasan masyarakat di Desa X tahun 2022 memiliki kecemasan ringan. Saran untuk peneliti selanjutnya melakukan korelasi karakteristik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariansyah, A., 2021. *BNPB*. [Online] Available at: <https://bnpb.go.id/definisi-bencana#:~:text=Banjir%20adalah%20peristiwa%20atau%20keadaan,aliran%20sungai%20pada%20alur%20sungai>. [Accessed 07 Maret 2021].
- Bulkis, S., 2021. *Banjir Kalsel, Tunggul Irang Ulu Kabupaten Banjar Terendam Lagi*. Martapura: Tribunbanjar.com
- Faridah & Indrawati, I., 2021. Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Tresna Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), pp. 2655-9266.
- Florenca, G., 2020. *Mengidap Gangguan Kecemasan, Ini Dampaknya pada Tubuh*, Jakarta: Halodoc.
- Harjanti, A. S., Sagala, F. H. & Elisha, J., 2020. Efektivitas Dukungan Sosial Dalam Pemulihan Trauma Psikologis pada Wanita Setelah Bencana Alam.
- Haryoko, U. & Gunawan, D., 2021. *Prakiraan Musim Hujan 2021/2022 di Indonesia*. Jakarta: s.n.
- Haryoko, U. & Gunawan, D., 2021. BMKG Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika. In: R. H. Damayanti & M. Denata, eds. *Prakiraan Musim Hujan 2021/2022 di Indonesia*. Jakarta: s.n
- Hasanah, A., Palhadad, M. & Tasalim, R., 2021. Pengaruh Terapi Meditasi dan Yoga Terhadap Gangguan Kecemasan Pasca Bencana Banjir di Desa Alat Kecamatan Hantakan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*, 3(2), pp. 33-44.
- Khotimah, Hayati, N. I., Feriansyah, C. & Muliani, R., 2020. Tapas Acupresure Technique (TAT) 20 Menit Perhari Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Korban Pasca Bencana Banjir. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(2).
- Wahid, M., 2021. *Banjir Kalsel - Sejak Malam hingga Pagi Sungai Meluap, Warga Tunggul Irang Ulu Banjar Mengungsi*, Banjarmasin: Tribunbanjar.com