

TETAP SEHAT MENTAL SELAMA PANDEMI COVID-19

STAY MENTALLY HEALTHY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

¹Harpeni Siswatibudi, ²Anas Rahmad Hidayat

¹Program Studi Diploma Tiga Administrasi Rumah Sakit

²Program Studi Diploma Tiga Rekam Medis dan Informasi Kesehatan
Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta, Indonesia

harpeni@permataindonesia.ac.id¹, anasrh@permataindonesia.ac.id²

Abstrak

Sehat mental diartikan sebagai kondisi individu yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya (WHO, 2015). Masing-masing individu memiliki standar berbeda dalam menghadapi kondisi yang dianggap mengancam bagi dirinya, salah satunya adalah Pandemi Covid-19. Respon terhadap situasi ini bermacam-macam, yaitu stress, cemas, depresi, produktif, agresif, dan sebagainya. Oleh karena itu penulis melakukan kegiatan pemaparan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengatasi kondisi ini. Pemaparan dilakukan secara webinar, ditayangkan melalui platform zoom dan youtube <https://www.youtube.com/watch?v=71wRZHSnwaU>. Faktor yang bisa memicu kondisi kesehatan mental, mulai dari kepedihan, isolasi, hingga kehilangan pendapatan dan ketakutan yang muncul akibat pandemi. Hal ini juga disebut bisa memperburuk kondisi yang sebelumnya sudah ada. Malahan, tidak sedikit orang yang akhirnya melarikan diri dengan cara mengonsumsi alkohol, mengalami insomnia, hingga kecemasan dan depresi.

Kata Kunci: Sehat Mental, Pandemi, Covid-19

Abstract

Mental health is defined as the condition of an individual who is in a state of well-being, is able to recognize his potential, is able to deal with everyday pressures, and is able to contribute to his social environment (WHO, 2015). Each individual has different standards in dealing with conditions that are considered threatening to him, one of which is the Covid-19 pandemic. Responses to this situation vary, namely stress, anxiety, depression, productive, aggressive, and so on. Therefore, the authors carry out exposure activities to increase knowledge and understanding of overcoming this condition. The presentation was conducted through a webinar, broadcast through the zoom and youtube platforms <https://www.youtube.com/watch?v=71wRZHSnwaU>. Factors that can trigger mental health conditions, ranging from pain, isolation, to loss of income and the fear that arises due to the pandemic. It is also said to be able to exacerbate pre-existing conditions. In fact, not a few people who end up escaping by consuming alcohol, experiencing insomnia, to anxiety and depression.

Keywords: Mental Health, Pandemic Covid-19

¹ Program Studi Diploma Tiga Administrasi Rumah Sakit, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

² Program Studi Diploma Tiga Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) melakukan survey tentang kesehatan mental. Hal itu kemudian dikaitkan dengan kondisi dunia yang saat ini tengah mengalami pandemi COVID-19. Dari survey tersebut, diketahui bahwa banyak negara yang melaporkan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental. Dengan kata lain, COVID-19 ternyata memberi dampak juga pada kesehatan mental.

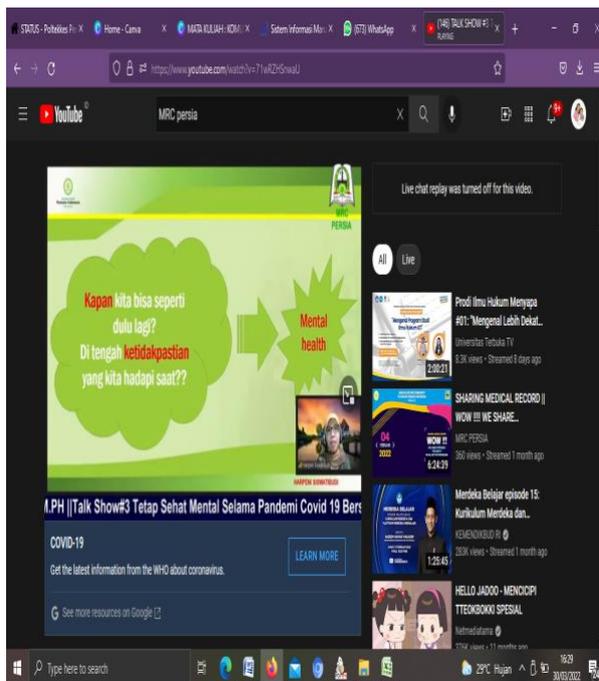
Sayangnya, kesehatan mental menjadi hal yang diabaikan dalam rencana tanggapan pandemi virus Corona. Padahal, aspek kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Merujuk pada survei yang dilakukan WHO antara Juni dan Agustus, setidaknya ada 83 persen dari 130 negara yang telah memasukkan kesehatan mental dalam rencana menghadapi pandemi. Di tengah pandemi, permintaan terhadap layanan kesehatan mental disebut meningkat secara dramatis.

WHO, dalam sebuah pernyataan, menyebut ada sejumlah faktor yang bisa memicu kondisi kesehatan mental, mulai dari kepedihan, isolasi, hingga kehilangan pendapatan dan ketakutan yang

muncul akibat pandemi. Hal ini juga disebut bisa memperburuk kondisi yang sebelumnya sudah ada. Malahan, tidak sedikit orang yang akhirnya melarikan diri dengan cara mengonsumsi alkohol, mengalami insomnia, hingga kecemasan. Kendati begitu, WHO menyebut masih harus mengumpulkan lebih banyak data untuk mempelajari dampak COVID-19 yang satu ini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2021 dengan sasaran Mahasiswa Calon Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Umum. Kegiatan ini dilakukan melalui webinar dengan platform Zoom dan ditayangkan secara langsung (*streaming*) melalui <https://www.youtube.com/watch?v=71wRZHSnwaU>. Peserta kegiatan mencapai 233 orang yang tergabung dalam platform zoom dan sampai saat ini rekaman kegiatan masih dapat diakses melalui <https://www.youtube.com/watch?v=71wRZHSnwaU>.



PEMBAHASAN

Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis

Sebuah survei mengenai distres psikologis terkait COVID-19, dilakukan di Tiongkok, Hong Kong, Macau, dan Taiwan, melibatkan 52.730 responden. Hasil survei menunjukkan beberapa faktor yang berperan meningkatkan distres psikologis, seperti peningkatan gangguan cemas menyeluruh, panik, dan depresi, yaitu:

- Jenis kelamin wanita lebih rentan mengalami stres dan dapat mengalami post traumatic stress disorder / PTSD
- Usia 18-30 tahun atau diatas 60 tahun lebih rentan, karena usia 18-30 tahun merupakan usia produktif dan lebih banyak mendapatkan

informasi dari sosial media sehingga meningkatkan terjadinya stres. Sementara, tingginya tingkat kematian pada pasien berusia diatas 60 tahun membuat terjadinya distres psikologis yang meningkat pada kelompok usia tersebut

- Tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkaitan dengan self-awareness terhadap kesehatan yang lebih tinggi, sehingga mereka mudah mengalami stres
- Pekerja yang bermigrasi mengalami peningkatan distres terkait kekhawatiran risiko penularan dari transportasi publik, serta penurunan pendapatan akibat penundaan atau pengurangan pekerjaan
- Masyarakat yang tinggal di dekat dengan regio sentral kasus tertinggi

Hal lain yang akan mempengaruhi tingkat distres psikologis, adalah tersedianya sumber daya kesehatan, efisiensi sistem kesehatan publik, serta tindakan mengontrol dan preventif yang dilakukan pemerintah terhadap situasi pandemik tersebut.

Kesehatan Mental Terkait Karantina

Karantina merupakan salah satu langkah yang diambil untuk mencegah

penyebaran wabah virus corona. Tindakan ini dilaporkan memberikan efek perburukan psikologis, termasuk terjadinya gejala PTSD, kebingungan, dan kemarahan.

Faktor-faktor yang dianggap menjadi stressor selama karantina, antara lain:

- a. Durasi karantina yang lebih panjang dari 10 hari berhubungan dengan meningkatnya gangguan mental khususnya gejala PTSD, perilaku menghindar dan kemarahan
- b. Ketakutan akan infeksi yang dialami dan menularkan ke orang lain. Ketakutan ini khususnya terjadi pada wanita hamil dan mereka yang memiliki anak kecil
- c. Frustrasi dan kebosanan terjadi akibat seseorang kehilangan rutinitas harian, dan terjadi pengurangan kontak fisik dan sosial dengan orang lain, termasuk akibat perasaan menjadi terisolasi dari dunia sekitar
- d. Tidak memiliki cukup cadangan kebutuhan dasar, seperti makanan, minuman, pakaian, atau akomodasi, termasuk obat-obatan hingga alat pelindung diri
- e. Kekurangan informasi resmi dari pemerintah mengenai panduan langkah yang perlu dilakukan, pembagian tingkat berisiko, dan

tujuan dari karantina. Informasi yang kurang ini merupakan salah satu prediktor timbulnya gejala PTSD.

Sebuah penelitian di Korea menyatakan gejala cemas dan kemarahan tetap bertahan pada 4 hingga 6 bulan setelah selesai karantina. Penurunan atau kehilangan sokongan finansial terutama bagi pekerja dengan tingkat pendapatan rendah. Hal ini menjadi faktor risiko terjadinya kemarahan dan ansietas di beberapa bulan setelah karantina selesai, serta berkembangnya distres sosio-ekonomi.

Stigma terhadap orang yang mengalami karantina berupa diperlakukan berbeda, dihindari, tidak diundang dalam acara sosial, dianggap menakutkan dan berbahaya, dianggap menularkan, serta mendapat kritikan

Bagi tenaga medis yang bekerja mengatasi wabah, mendapatkan pandangan dari keluarga bahwa pekerjaannya terlalu berisiko dan menimbulkan ketegangan di dalam keluarganya. Beberapa tenaga kesehatan maupun pasien yang dapat selamat dari wabah juga menunjukkan ketakutan untuk kembali bekerja karena merasa takut dirinya menjadi sumber penyebaran penyakit.

Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan

Menghadapi kasus infeksius dalam jumlah besar akan membuat tenaga medis berada dalam tekanan fisik dan mental. Terdapat kecenderungan bagi tenaga medis untuk mengecilkan risiko tertular terhadap dirinya, menolak untuk beristirahat, dan menolak dikatakan membutuhkan bantuan psikologis. Besaran dampak psikologis yang dialami akan sangat berkaitan dengan faktor budaya.

Beban yang secara langsung dihadapi oleh tenaga medis adalah perasaan cemas terinfeksi dan meninggal, berpisah dengan keluarga terkait tuntutan bekerja, menyaksikan pemandangan traumatik termasuk pasiennya yang dalam kondisi kritis atau meninggal, bekerja dalam setting overburdened yang kronik, mengalami putus asa akibat kehilangan nyawa pasien dalam jumlah besar walaupun telah berupaya maksimal, kekurangan reinforcements dan replacements, serta kelelahan atau burnout. Beberapa kekhawatiran lainnya termasuk khawatir membuat keluarga khawatir, khawatir membawa pulang virus ke rumah, khawatir kekurangan alat perlindungan diri/APD, atau khawatir ketidakmampuan mengatasi

pasien.

Beban dan kekhawatiran yang tinggi ini tentu akan meningkatkan tingkat stres, seperti depresi, ansietas, perilaku permusuhan, dan gejala somatik. Kondisi ini pun dapat terjadi bahkan setelah 1 tahun pandemik berlalu, sehingga dapat disimpulkan dapat bersifat akut maupun kronik.

Kesehatan Mental Pasien

Kesehatan mental pasien akan dipengaruhi oleh keparahan gejala, komplikasi, gejala sisa, efek terapi, maupun kemampuan mengakses layanan kesehatan. Kesulitan menjalani fungsi sehari-hari akibat gejala penyakit atau gejala sisa yang dialami dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seseorang. Beberapa pasien dapat mengalami perasaan tidak berdaya, bahkan perasaan duka akibat kehilangan orang-orang terdekat mereka termasuk sesama pasien dalam perawatan. Selain itu, adanya penyebaran infeksi ke sistem saraf pusat dapat menyebabkan terjadinya gejala neuropsikiatri tergantung area otak yang terkena. Gejala neuropsikiatri tersebut dapat bersifat menetap ataupun mengalami perbaikan setelah infeksi teratasi.

a. Pasien lansia

Pasien lansia digolongkan sebagai pasien yang rentan karena memiliki risiko penularan yang lebih tinggi dan memiliki keterbatasan untuk mengakses layanan kesehatan. Gejala depresi juga sering ditemui sebagai akibat langsung dari keterbatasan yang mereka miliki.

- b. Pasien dengan komorbiditas gangguan mental
- Pasien dengan komorbiditas gangguan mental akan lebih mudah mengalami relaps dan hendaya dalam fungsi sehari-hari, terutama pada komorbiditas gangguan psikotik atau gangguan perkembangan yang sulit memperoleh pengobatan rutinnya. Stres yang bersumber dari pandemik juga dapat meningkatkan gejala psikotik, mania, depresi, anxietas, penyalahgunaan zat, dan risiko bunuh diri sehingga meningkatkan penggunaan obat-obat psikotropika khususnya antipsikosis dan benzodiazepine.

Kesehatan Mental Keluarga

Keluarga dari tenaga kesehatan maupun pasien yang terkonfirmasi terinfeksi COVID-19 dilaporkan memiliki peningkatan risiko terjadinya

distress psikologi. Meningkatnya gejala depresi pada keluarga tenaga kesehatan sejalan dengan tingginya jam kerja tenaga kesehatan. Sedangkan keluarga pasien berisiko tinggi mengalami gangguan cemas menyeluruh terkait dengan tingginya risiko penularan infeksi dan ketakutan akan meninggalnya anggota keluarga yang terjangkit infeksi, serta berkurangnya jam berkumpul dengan keluarga.

Lalu apa yang bisa kita lakukan agar tetap sehat mental?

1. Self-Healing

a. Mindfulness

Mindfulness adalah suatu kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan, serta non-judgmental (Kabat-Zinn, 1990).

b. Guided imagery

Pejamkan mata, lalu bayangkan sesuatu yang menyenangkan, dengan berbagai modalitas seperti visual, auditori, dan kinestetik untuk membantu meningkatkan imajinasi. Meskipun kenyamanan

inibersifat jangka pendek,namun *Guided Imagery* bisa menjadi pertolongan pertama psikologis dalam menanggulangi kecemasan berlebih.

c. *Expressive writing*

Refleksikan pikiran dan perasaan yang Anda alami selama masa pandemi kedalam bentuk tulisan.

d. Self-talk

Bicaralah kepada diri sendiri dengan kalimat positif. Perlu diketahui bahwa emosi cenderung dipengaruhi oleh pikiran kita, yang mana pikiran kita sangat tergantung dari bagaimana kita menafsirkan suatu peristiwa. Penting untuk kita memperbaiki kembali apa yang menjadi isi pikiran, karena pikiran yang positif akan meningkatkan kualitas emosi dan perasaan.

2. Pendekatan Spiritualisme

- Pahami bahwa ada hal-hal yang dapat kita kendalikan, dan ada hal-hal juga yang tidak dapat kita kendalikan
- Pahami juga bahwa ada Dzat yang Maha Kuasa,yang Maha

Mengendalikan segala sesuatu. Dengan memahami hal ini, hati kita akan menjadi tenang (dengan catatan: tetap imbangi dengan upaya preventif terbaik)

Meningkatkan spiritualisme bisa diterapkan dengan menulis jurnal kebersyukuran, entah nikmat sehat sampai hari ini, nikmat bekerja dari rumah, atau nikmat kebersamaan dengan keluarga. Sebab tidak semua orang mendapatkan privilese tersebut di masa pandemi ini.

Penting bagi kita untuk tetap bersyukur,meningkatkan kesabaranyang tinggi, berlapang dada seraya tetap melakukan ikhtiar terbaik untuk menjaga diri dan orang lain untuk terhindar dari virus COVID-19.

3. Bijak dalam menyaring informasi atau berita seputar COVID-19

a. Informasi yang reliabel

Pastikan bahwa kita hanya mempercayai informasi mengenai Covid-19 yang dapat dipercaya (valid dan reliabel), misalnya WHO.

b. Batasi waktu dalam membaca berita

Tetapkan berapa kali dalam sehari kita mengakses berita,

-
- misalnya sekali di pagi atau sore hari atau dua kali sehari.
- c. Tidak semua informasi dari berbagai sumber harus kita ketahui
Tidak semua informasi harus kita ketahui sampai-sampai waktu yang kita miliki habis hanya untuk update berita terkini.
 - d. Sering informasi sebelum sharing
Sering informasi sebelum sharing. Bijak dalam memberikan informasi ke orang lain agar tidak menimbulkan kepanikan kolektif.
4. Menerapkan budaya hidup bersih dan sehat
 - a. Selalu mencuci tangan sebelum menyentuh area wajah, mata, dan hidung atau ketika akan makan.
 - b. Gunakan masker dan sedia hand sanitizer bila terpaksa harus keluar rumah, serta bersihkan benda-benda yang sering disentuh dengan menggunakan disinfektan.
 - c. Pastikan asupan gizi tercukupi dan istirahat teratur.
 5. Olahraga teratur
 - a. Usahan selalu berolahraga setiap hari sesuai dengan kebutuhan masing-masing.
 - b. Aktivitas otot mampu menurunkan jumlah hormon kortisol yang menjadi pemicu stress dalam tubuh.
 - c. Streaching sekita 20 menit setiap hari.
 - d. Dengan berolahraga, hormon endorfin (hormon yang berperan dalam kestabilan suasana hati atau mood serta mencegah stress) yang dihasilkan tubuh kita meningkat.
 6. Berpikir positif hadapi coronavirus
 - a. Berpikir positif dapat menjadi cara yang efektif untuk menanggulangi rasa cemas berlebihan.
 - b. Penting bagi kita semua untuk berpikir positif bahwa semua elemen (pemerintah, WHO, para peneliti, masyarakat yang peduli) sedang melakukan upaya terbaik untuk menangani Covid-19.
 - c. Kendati demikian, berpikir positif juga harus diimbangi dengan sikap realistis bahwa pandemi Covid-19 ini memang berbahaya dan berpotensi mematikan.
-

7. Berpikir positif, namun tetap realistis
 - a. Maka keliru bila kita mengandalkan pikiran positif yang kita bangun lalu abai dengan himbuan pemerintah.
 - b. Imbangi pikiran positif dengan tetap bersikap realistis, yaitu menajlankan anjuran WHO untuk physical distancing, mrnggunakan maskerjika memang terpaksa harus keluar untuk memenuhi kebutuhan pokok, dan hidup bersih.
 - c. Mari tetap tumbuhkan pikiran positif bahwa himbuan untuk physical distancing di amsa pandemi ini adalah bentuk cinta terbaik yang bisa kita berikan kepada sekitar untuk menekan laju penyebaran virus Covid-19.
8. Tetap terhubung pada social support
 - a. Meski saat ini kita sedang menerapkan physical distancing, kitaharus tetap terhubung dengan sosial melalui media yang tersedia,karena pada dasarnya kita adalah makhluk sosial.
 - b. Tetap rutin menghubungi keluarga (bagi yang sedang rantau)sekaligus saling mengingatkan satu sama lain untuk taat padahimbauan pemerintah.
- c. Bila dirasa dukungan sosial belum mampu menanggulangi kecemasan akibat COVID-19, jangan ragu untuk meminta bantuan profesional (konsultasi psikologis).
9. Meminta bantuan profesional (psikolog, konseler, psikister)
 - a. Layanan psikolog lokal
Saat ini tersedia sejumlah layanan psikologi di berbagai daerah yang sifatnya gratis, khusus menangani permasalahan psikologis yang muncul karena pandemi.
 - b. Layanan psikolog pusat
Pemerintah juga membuka layanan psikologi sejiwa, layanan konsultasi selama masa pandemi Covid-19, yaitu dengan menghubungi 119 dan memilih nomor (menekan tombol) 8.
10. Tetap produktif dan peduli
Salah satu karakteristik individu yang sehat mental adalah mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat sesuai dengan bidang kerjanya, keluarga, komunitas, dan di antara teman. Kebijakan pemerintah untuk bekerja dari

rumah selama masa pandemi Covid-19 ini bisa dimaknai secara positif bahwa produktivitas tidak diukur dari dimana lokasi kita bekerja, melainkan seberapa besar manfaat yang dapat kita berikan untuk sesama.

11. Jika merasa bosan selama bekerja di rumah, berikut tipsnya:

a. *Stretching*

Berjalan ke teras rumah untuk meregangkan otot-otot yang hanya dipakai duduk sepanjang waktu.

b. Berjemur

Berjemur di pagi hari, yaitu sekitar pukul 09.00-10.00 pagi. Berjemur bisa dilakukan di teras rumah, atau cukup dengan membuka tirai jendela dan dekatkan tubuh kita dengan sinar matahari.

c. Rehat

Jika siang hari sudah mulai lelah, kita bisa mandi atau istirahat siang selama 20-40 menit.

d. Nikmati kebersamaan

Dengan segala fleksibilitas di atas serta waktu yang lebih banyak bersama keluarga saat bekerja, semoga dapat memunculkan emosi positif dan tetap produktif.

12. Tetap peduli dan saling menjaga

a. Bangun empati dan ukuran bantuan ataupun bisa meringankan tekanan masyarakat yang belum bisa memperoleh privilese bekerja di rumah (misal donasi melalui berbagai platform online dan komunitas sosial yang reliabel).

b. Altruisme (tindakan sukarela menolong orang lain atas dasar empati tanpa mengharapkan timbal balik) bermanfaat bagi kesehatan mental, yaitu mengurangi emosi negatif yang muncul karena tekanan situasi, memunculkan perasaan berharga.

c. Kelola rasa empati dan peduli dengan lingkungan sekitar untuk menyehatkan mental kita sekaligus membangun kesadaran kolektif untuk sama-sama menyelesaikan masalah selama pandemi Covid-19.

13. Stop stigma

a. Menghadapi situasi pandemi Covid-19 ini tentu bukan dengan panik, apalagi hingga memunculkan stigma terhadap tenaga medis dan pasien yang menderita Covid-19. Kepanikan justru membuat pikiran kita tidak jernih, muncul perasaan

cemas tidak terkendali, dan juga tindakan yang menjauhkan kita dari solusi.

b. Munculnya stigma justru akan menyakiti seluruh manusia dengan menciptakan ketakutan berlebihan.

c. Stigma juga dapat mempengaruhi kesehatan mental kelompok yang distigmatisasi sekaligus masyarakat tempat kelompok tersebut tinggal. Jangan sampai kepanikan kita justru menimbulkan permasalahan kesehatan mental bagi orang lain.

14. Saling menjaga dan saling peduli
Penting bagi kita semua untuk menghentikan stigma untuk sama-sama menjadi masyarakat yang tangguh dan sehat mental. Saatnya masyarakat dan tenaga medis saling peduli dengan meningkatkan empati. Karena pandemi Covid-19 hanya akan berakhir apabila ada kesadaran kolektif untuk patuh dengan prosedur selama masa pandemidan saling menjaga satu sama lain.

KESIMPULAN

Berikut beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan mental selama Pandemi Covid-19.

1. *Self-Healing* (*Mindfulness, Guided imagery, Expressive writing dan Self-talk*)
2. Pendekatan Spiritualisme
3. Bijak dalam menyaring informasi atau berita seputar COVID-19
4. Menerapkan budaya hidup bersih dan sehat
5. Olahraga teratur
6. Berpikir positif hadapi coronavirus
7. Berpikir positif, namun tetap realistis
8. Tetap terhubung pada social support
9. Meminta bantuan profesional (psikolog, konseler, psikister)
10. Tetap produktif dan peduli
11. Jika merasa bosan selama bekerja di rumah dapat mencoba Stretching, Berjemur, Rehat, Nikmati kebersamaan, Tetap peduli dan saling menjaga
12. Stop stigma
13. Saling menjaga dan saling peduli

REFERENCES

<https://psikologi.unair.ac.id/wp-content/uploads/2020/05/01-Tetap-Sehat-Mental-selama-Masa-Pandemi-COVID-19.pdf>