

Rehabilitasi Psikososial pada Pasien yang mengalami Reaksi Stres Akut di Era COVID-19

Era Catur Prasetya¹, Muhammad Afif²

¹Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya / RS Muhammadiyah Lamongan

²Mahasiswa Profesi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Email: era.catur@fk.um-surabaya.ac.id

Abstract

Acute Stress Reaction is a strong emotional or physical reaction felt after a sad event. Generally this reaction will subside as part of the body's recovery process. The Covid-19 pandemic period in addition to affecting the physical also affects a person's psychology. After experiencing Covid-19 infection, patients can also experience trauma from it. The incidence of Acute Stress Reaction in COVID-19 patients in the general population is quite high, around 7% to 53%. Reactions to Acute Stress Reaction will be different for each family member, namely changes in behavior, difficulty concentrating, anxiety, fear, sadness or even physical symptoms, headaches, nausea, insomnia. Even though we don't experience it, we must be aware of it. Because the reaction is different as a family is often not aware of the changes to it. If this reaction occurs, it is necessary for the family to provide communication support and regular rest and regular monitoring. If there is no improvement or the reaction is strong enough then you can seek help from a mental health professional.

Keywords: *Acute Stress Reaction, Covid-19, psychosocial*

Abstrak

Reaksi stres akut adalah reaksi emosional atau fisik yang kuat yang dirasakan setelah suatu peristiwa yang menyedihkan. Umumnya reaksi ini akan mereda sebagai bagian dari proses pemulihan tubuh. Masa pandemi Covid-19 selain mempengaruhi fisik juga mempengaruhi psikologis seseorang. Setelah mengalami infeksi Covid-19 pasien juga bisa mengalami trauma akan hal tersebut. Angka kejadian Reaksi stres akut pada pasien covid-19 pada populasi umum cukup tinggi yakni sekitar 7% hingga 53%. Reaksi terhadap trauma akan berbeda setiap anggota keluarga yakni bisa adanya perubahan perilaku, sulit berkonsentrasi, cemas, takut, sedih atau bahkan juga bisa gejala fisik, sakit kepala mual, insomnia. meskipun tidak mengalami namun kita harus menyadari hal tersebut. Karena reaksi tersebut berbeda-beda sebagai keluarga sering tidak menyadari perubahan akan hal tersebut. Apabila terjadi reaksi tersebut perlunya keluarga memberikan dukungan berkomunikasi dan istirahat yang teratur dan pemantauan secara berkala. Jika tidak ada perbaikan atau reaksi yang cukup kuat maka bisa mencari bantuan dari ahli Kesehatan jiwa.

Kata kunci : Reaksi stres akut, Covid-19, psikososial



Pendahuluan

Pada masa pandemi Covid-19 kondisi selain mempengaruhi fisik juga dapat menyebabkan manifestas gangguan psikiatrik, gangguan kognitif, mood/afek, persepsi dan perilaku. Pasien yang mengalami Covid-19 juga mengalami berbagai kondisi gangguan psikologi yang mengkhawatirkan kondisinya , cemas terhadap perawatan dan prosedur yang menimbulkan ketiaknyamanan serta jaruh dari orang-orang terdekat. Setelah mengalami infeksi virus ternyata masih memiliki kerentanan terjadi gangguan psikologis yang kondisi stress akut, depresi, ansietas, dan gangguan stress paska trauma. Kondisi stress psikologik selama Covid-19 yang disebabkan akibat pelepasan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) mengaktivasi HPA axis yang selain depresi, bisa menimbulkan berbagai gangguan jiwa lain misalnya kecemasan dan gangguan stress paska trauma / post reaksi stres akut. Angka kejadian pada pasien dengan pada era Covid-19 populasi umum di China, Spanyol, Italia, Iran, Amerika Serikat, Turki, Nepal dan Denmark didapatkan gangguan stress paska trauma relatif tinggi berkisar dari 7% hingga 53%, gejala kecemasan 6,33%-50,9, depresi (14,6-48,3%), distress psikologis (34,43-38%)^{1,2}.

Reaksi stres akut adalah reaksi emosional atau fisik yang kuat setelah peristiwa yang menyedihkan adalah hal yang wajar. Namun, pada umumnya, reaksi ini akan mereda sebagai bagian dari proses pemulihan alami tubuh. Anggota keluarga yang mengalami peristiwa menyedihkan bersama sering kali menjadi lebih dekat dan lebih menghargai satu sama lain. Pengalaman Reaksi stres akut adalah peristiwa yang terjadi dalam hidup yang dapat mengancam keselamatan kita dan berpotensi membahayakan nyawa kita sendiri atau orang lain. Akibatnya, seseorang mengalami tekanan emosional, psikologis, dan fisik tingkat tinggi yang untuk sementara mengganggu kemampuannya untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari³.

Rehabilitasi Psikososial pada Pasien Reaksi stres akut di Era COVID-19

Cerita Tetangga Kita

Arina adalah seorang ibu rumah tangga. Selama 3 bulan terakhir, dirinya mengeluhkan kecemasan dan hal tersebut mulai dirasakan semakin memberat pada satu bulan terakhir. Kecemasan yang dirasakannya mulai mengganggu aktivitasnya sehari-hari dan membuat dirinya sulit berkonsentrasi. Arina juga sering mimpi buruk dan mengalami gangguan tidur⁴.

Arina sendiri sudah menikah dan memiliki 1 orang anak berusia 4 tahun. Empat bulan yang lalu, dirinya dinyatakan positif COVID-19 dan saat ini dirinya sudah dinyatakan sehat. Saat dirinya disolasi di rumah sakit, suami dan anaknya juga harus menjalani pemeriksaan SWAB dan isolasi mandiri di rumah. Bersyukur, hasil swab mereka negatif. Selama menjalani isolasi di RS Siti Khodijah Arina merasa Bahagia karena tenaga medis memperlakukan dirinya sangat baik dan ramah⁴.

Namun ketika kembali pulang ke rumah Arina merasakan perasaan yang berbeda. Bayangan ruangan isolasi yang terkunci dari luar dan hanya berisi dirinya tiba-tiba sering muncul terutama saat Arina tanpa sengaja melamun saat mengerjakan tugas rumah tangga. Kadang bayangan itu berkelebat seperti keranda yang pernah digunakan untuk membawa rekan sebelah kamar isolasinya yang waktu itu meninggal hadir diluar kamarnya saat tidur. Arina juga mengaku hampir setiap hari bermimpi tentang ruang isolasi, dan seperti merasa terkurung didalamnya⁴.

Arina cenderung menghindari semua berita tentang COVID 19 baik itu yang ada di televisi maupun whatsapp group HP. Bahkan beberapa waktu yang lalu Arina sempat histeris saat suami dan putranya bermain peran seperti dokter dengan pasien COVID 19. Suami Arina juga merasakan jika Arina menjadi lebih sensitif, bersumbu pendek dan akan sulit sekali berhenti saat marah. Padahal Arina yang dahulu tidak seperti ini⁴.

Reaksi Terhadap Trauma

Pada pasien-pasien Covid-19 pada gejala berat banyak yang melaporkan bahwa merasakan perasaan-perasaan negatif, ketakutan, perasaan bersalah dan tidak berdaya. Stigma-stigma dan ketidakpasian akan perkembangan infeksi virus Covid-19 sehingga menyebabkan tingginya gejala depresi, kecemasan dan gejala stress pasca trauma^{1,6}.

Dalam sebuah keluarga, setiap anggota akan bereaksi terhadap peristiwa trauma tersebut dengan caranya sendiri. Jika anggota keluarga tidak memahami pengalaman satu sama lain, maka kesalahpahaman, gangguan komunikasi, dan masalah lain dapat terjadi. Meskipun kita tidak dapat memahami dengan tepat apa yang dialami oleh setiap anggota keluarga, menyadari reaksi umum dan pengaruhnya terhadap kehidupan keluarga dapat membantu semua orang mengatasi dengan lebih baik dalam jangka panjang⁵.

Reaksi umum terhadap trauma yang dapat terjadi adalah:

1. Merasa seolah-olah kita berada dalam keadaan 'siaga tingkat tinggi' dan 'terus berjaga-jaga' untuk hal lain yang mungkin terjadi
2. Merasa mati rasa secara emosional, seolah-olah dalam keadaan 'shock'
3. Menjadi sensitif emosional dan mudah kesal
4. merasa capek dan lelah
5. merasa stres berat dan terus menerus cemas
6. menjadi sangat protektif terhadap orang lain termasuk keluarga dan teman
7. tidak ingin meninggalkan tempat tertentu karena takut 'apa yang mungkin terjadi'³.

Meskipun beberapa keluarga dapat mengambil pelajaran dari krisis yang telah terjadi dan justru membantu keluarga mereka menjadi lebih dekat dan lebih kuat. Namun, jangan ragu untuk mencari bantuan kepada yang ahli jika kita merasa tidak yakin atau merasa bahwa keluarga kita sedang berjuang untuk pulih⁵.



Kehidupan Keluarga Pasca Peristiwa Traumatis

Beberapa hal mungkin terjadi pada keluarga kita yang pernah mengalami peristiwa Reaksi stres akut:

1. Orang tua mungkin takut akan keselamatan satu sama lain dan keselamatan anak-anak mereka yang jauh dari rumah.
2. Anggota keluarga mungkin mengalami mimpi buruk atau mimpi yang menjengkelkan tentang peristiwa tersebut.
3. Ketakutan akan pengalaman menyedihkan lain yang mungkin terjadi dapat memengaruhi kehidupan keluarga.
4. Kemarahan pada siapa pun yang diyakini telah menyebabkan peristiwa tersebut sering kali dapat mengalir ke orang yang tersayang atau keluarga secara umum.
5. Anggota keluarga mungkin merasa kewalahan oleh ketidakamanan atau kurangnya kendali, dan memikirkan memiliki begitu banyak hal untuk dilakukan.
6. Anggota keluarga mungkin tidak tahu cara berbicara satu sama lain. Setiap orang berjuang untuk memahami apa yang telah terjadi dan bagaimana perasaan mereka tentang hal itu. Jika berbicara membuat perasaan semakin tidak nyaman, maka mereka akan memilih menghindarinya.
7. Pada balita gejala yang sering muncul sering menangis sering seperti ketakutan atau sedih, dekat hanya kepada beberapa orang tertentu, mimpi buruk - bangun dengan terkejut, menyerang atau memukul, duduk di satu sudut tertentu, terlalu aktif atau mengganggu, menggigit pakaian dan sulit makan.
8. Pada anak usia 6-10 tahun yang sering muncul berupa gejala sering menangis, terlalu aktif, banyak menyerang anak/ orang lain, gangguan tidur, menolak melakukan apa yang di minta, mengompol, sulit makan, mau menang sendiri, mencoba kabur dari rumah, menolak diajak bicara, mengulang-ngulang tindakan tertentu, berperilaku lebih muda dari umurnya dan mengeluh badannya sakit-sakit.
9. Ketidaksabaran, kesalahpahaman, pertengkaran atas hal-hal kecil dan penarikan diri antar satu sama lain dapat berdampak pada kehidupan keluarga dan hubungan satu sama lain⁵.

Orang Bereaksi Berbeda Terhadap Trauma

Penting untuk diingat bahwa masing-masing orang memiliki respon yang berbeda-beda terhadap peristiwa yang menyedihkan. Namun, terkadang respon orang bisa berlawanan. Beberapa orang mungkin bisa saja menarik diri dan membutuhkan waktu untuk dirinya sendiri, sementara beberapa yang lain bisa juga membutuhkan teman dan ingin membicarakannya. Meskipun terkadang hal ini terkesan membingungkan, memberi seseorang ruang yang diperlukan untuk mengatasi reaksi mereka sendiri bisa sangat membantu. Dengan keluarga, reaksi yang mungkin terjadi meliputi:

1. Perasaan yang kuat - termasuk kecemasan, ketakutan, kesedihan, rasa bersalah, amarah, kerentanan, ketidakberdayaan atau keputusasaan.

2. Perasaan ini tidak hanya berlaku untuk peristiwa tersebut, tetapi juga untuk banyak aspek kehidupan normal lainnya yang sebelumnya
3. Gejala fisik - termasuk sakit kepala, mual, sakit perut, insomnia, kurang tidur, mimpi buruk, nafsu makan berubah, berkeringat dan gemetar, sakit dan nyeri, atau memburuknya kondisi medis yang sudah ada sebelumnya
4. Pikiran terpengaruh- termasuk kesulitan berkonsentrasi atau berpikir jernih, masalah ingatan jangka pendek, kesulitan merencanakan atau membuat keputusan, ketidakmampuan untuk menyerap informasi, pemikiran berulang tentang peristiwa Reaksi stres akut, memikirkan tentang tragedi masa lalu lainnya, pikiran pesimis atau ketidakmampuan untuk membuat keputusan
5. Perubahan perilaku - termasuk penurunan prestasi kerja atau sekolah, beralih ke pola makan yang berubah, menggunakan narkoba atau alkohol, tidak dapat istirahat atau diam, kurangnya motivasi untuk melakukan apa pun, meningkatkan agresivitas atau terlibat dalam tindakan merusak diri sendiri atau melukai diri sendiri⁵.

Kehidupan Keluarga Berminggu-minggu atau Berbulan-bulan Setelahnya

Hubungan keluarga bisa berubah beberapa minggu atau bahkan beberapa bulan setelah peristiwa traumatis. Karena waktu telah berlalu, anggota keluarga terkadang tidak menyadari bagaimana perubahan terkait langsung dengan peristiwa tersebut³. Setiap keluarga berbeda tetapi, secara umum, perubahan yang terjadi dalam beberapa minggu atau bulan setelah peristiwa tersebut meliputi:

1. Anggota keluarga mungkin menjadi pemarah atau mudah tersinggung satu sama lain, dan dapat menyebabkan pertengkaran serta perselisihan.
2. Mereka mungkin kehilangan minat dalam kegiatan atau produktifitas menurun di tempat kerja atau sekolah. Anak-anak mungkin ingin selalu dekat, menuntut atau nakal.
3. Anak remaja mungkin menjadi argumentatif, menuntut atau memberontak. Individu mungkin merasa diabaikan dan disalahpahami.
4. Beberapa anggota keluarga mungkin bekerja sangat keras untuk membantu orang yang dicintai, sehingga mereka lalai terhadap diri sendiri.
5. Masing-masing anggota keluarga mungkin merasa kurang terikat satu sama lain.
6. Orang tua mungkin mengalami masalah emosional atau seksual dalam hubungan mereka.
7. Setiap orang merasa lelah dan menginginkan dukungan, tetapi tidak dapat memberikan tanggapan sebagai balasannya⁵.



Strategi Pemulihan Dari Trauma

Perencanaan terapi psikologik seperti dukungan Kesehatan jiwa dan psikososial, konseling atau psikoterapi yang berfokus pada fleksibilitas, mekanisme koping, aspek kesejahteraan, dan fokus kepada resiliensi. Terapi psikologi yang lain misalnya Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy (TF-CBT)¹. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi komplikasi dan mendukung pemulihan keluarga antara lain:

1. Ingatlah bahwa pemulihan membutuhkan waktu. Persiapkan anggota keluarga untuk melewati masa trauma dan kurangi tuntutan yang tidak perlu untuk menghemat energi setiap orang.
2. Jangan hanya fokus pada masalah. Luangkan waktu luang untuk berkumpul dan bersantai, dan biarkan reaksi trauma mereda.
3. Tetap berkomunikasi (antar anggota keluarga). Pastikan setiap anggota keluarga memberi tahu yang lain apa yang terjadi pada mereka dan bagaimana membantu mereka.
4. Rencanakan waktu istirahat secara teratur dan pertahankan aktivitas yang kita nikmati sebelumnya bahkan jika kita tidak menyukainya. Kita dapat menikmati waktu me time jika kita mengusahakannya. Kenikmatan dan relaksasi akan membangun kembali energi emosional.
5. Pantau kemajuan keluarga Anda dalam pemulihan dan apa yang telah dicapai. Jangan hanya terus memikirkan apa yang masih harus dilakukan.
6. Tetap positif dan memberi semangat, meskipun terkadang setiap orang perlu membicarakan ketakutan dan kekhawatiran mereka. Ingatkan dirikita bahwa saat ini keluarga melewati masa-masa sulit yang nantinya Insya Allah membuat kita lebih kuat^{5,7}.

Pada psikoterapi kognitif perilaku untuk aspek Reaksi stres akut/ Trauma Focused-Cognitive Behavior Therapy (TF-CBT) dapat dimodifikasi agar bisa sesuai dengan kondisi saat ini yakni masa pandemic Covid-19 dengan penekanan pada hal-hal berikut :

1. Memberikan edukasi terkait dampak psikologi pandemic Covid-19
2. Pengembangan psikososial agar bisa mengoptimalkan penyesuaian emosional dan perilaku masa karantian atau lebih dikenal dengan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar).
3. Mengekspresikan afektif dan pemecahan masalah agar masalah-masalah emosional teratasi.
4. Formulasi kognitif dalam mengilustrasikan hubungan antara proses pikir, perasaan dan perilaku
5. Pikiran-pikiran negative selama masa pandemi ini harus dihadapi ataupun bisa juga memodifikasi pemikiran-pemikiran tersebut.

6. Memberikan kesempatan individu atau kelompok masyarakat bercerita terkait pikiran dan perasaan Reaksi stres akut selama masa pandemic Covid-19 ini hal ini disebut menarasikan Reaksi stres akut.
7. Melakukan Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dirumah dan peningkatan keterampilan manajemen stress melalui pelatihan bisa bimibingan melalui daring.
8. Melakukan mengatasi perasaan kehilangan anggota keluarga atau kenalan yang meninggal karena Covid-19 yakni terapi kedukaan
9. Membuat sesi dukungan kelompok secara online untuk memberikan kesempatan saling bercerita mengenai pikiran/perasaan Reaksi stres akut.
10. Membekali diri untuk mencegah individu atau masyarakat agar tidak terpapar dengan infeksi Covid-19.
11. Memaparkan pengingat Reaksi stres akut dan tidak menghindari terus-menerus yang tidak lagi berisiko setelah pandemi bagi individu/ masyarakat¹.

Mencari Bantuan Dari Seorang Ahli Kesehatan Jiwa

Stres Reaksi stres akut dapat menyebabkan reaksi yang sangat kuat pada beberapa orang dan dapat menjadi kronis (berkelanjutan). Kita harus mencari bantuan kepada yang ahli jika :

- Tidak dapat menangani gangguan perasaan secara intens dan merasakan nyeri fisik yang tidak jelas
- Terus merasa mati rasa dan hampa
- Merasa bahwa tidak bisa kembali ke keadaan normal setelah tiga atau empat minggu
- Terus mengalami gejala stres fisik
- Terus mengalami gangguan tidur atau mimpi buruk
- Dengan sengaja berusaha menghindari apa pun yang mengingatkan Anda pada pengalaman Reaksi stres akut
- Tidak ada orang yang dapat diajak berbagai mengenai perasaan kita.
- Merasa hubungan keluarga dan teman sedang tidak baik-baik saja
- Rawan mengalami kecelakaan dan menggunakan lebih banyak rokok, alkohol atau obat-obatan
- Tidak dapat kembali bekerja atau mengelola tanggung jawab
- Terus menghidupkan kembali pengalaman Reaksi stres akut Merasa sangat gelisah dan dapat dengan mudah terkejut⁵.

Kesimpulan

Reaksi stres akut adalah reaksi trauma emosional atau fisik yang kuat yang dirasakan setelah suatu peristiwa yang menyedihkan. Ketika seseorang terinfeksi COVID-19 selain mengalami gangguan fisik pasien juga bisa mengalami gangguan psikologis. Masalah psikologis bisa terjadi pada saat terinfeksi ataupun sesudah terinfeksi



COVID-19. Ketika seseorang mengalami trauma maka reaksi terhadap tersebut bisa berbeda-beda bergantung pribadi masing-masing. Kadang hal tersebut sering luput sehingga banyak keluarga yang tidak menyadari perubahan tersebut. Apabila seseorang mengalami reaksi terhadap trauma perlunya perencanaan psikologik untuk pemulihan dari trauma. Namun jika reaksi masih berlanjut maka bisa meminta bantuan dari ahli kedokteran jiwa. Dan pada masa pandemi COVID-19 ini ada beberapa penyesuaian dari perencanaan terapi agar bisa sesuai dan tidak terhambat oleh karena masa pandemi COVID-19.

Daftar Pustaka

1. Sutrisno, Achmad C.R., Andrianto, dan Abdullah M. 2021. Manifestasi Klinis Multiorgan Covid 19. Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR: Surabaya.
2. American Psychiatric Association (APA) 2020 - Mental Health and Coronavirus Outbreaks
3. Schiraldi GR. The Post Reaksi stres akut Stress Disorder Sourcebook. Second Edition. A Guide to Healing, Recovery, and Growth. United State, 2009.
4. Santoso, Budi, Twediana B.H., Era Mufliha F *et al.* 2020. Buku Saku Dukungan Psikososial dan Kesehatan Jiwa Bagi Pasien. Muhammadiyah Covid-19 Command Center PP Muhammadiyah : Lamongan
5. [https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/Reaksi stres akut-and-families](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/Reaksi%20stres%20akut-and-families)
6. [https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).pdf)
7. Bartsch K; Bartsch E. Sang Terluka Yang Menyembuhkan. Penerbit Pustaka Muda. Semarang 2005.

LAMPIRAN

Komprehensif COVID-19
Promotif, Preventif,
Kuratif dan Rehabilitatif

Mengadakan Webinar

Webinar Dokter Edukasi Dokter

dr. Sarah Yunara, Sp.PD
Promotif, Preventif & Tata Laksana Covid-19 Ringan Sedang

dr. Eka Ari Puspita, Sp.An
Tatalaksana Pasien Kritis Covid-19

dr. Gadiza Raizninth P, M.Ked.Klin., Sp.KFR
Rehabilitasi Medik Covid-19

FREE SKP IDI

PENDAFTARAN
bit.ly/covid-19fkumsby

CONTACT PERSON
Angga : 081322687986
Lina : 081916734720

Panelis :
dr. Abdur Rohman, Sp.PD, FINASIM
dr. Rijanto Agoeng Basoeki, Sp.OG (K), M.H.
dr. Anik Purnawati, Sp.P

24 Oktober 2021
08.00 WIB