

PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN JIWA SAAT PANDEMI COVID-19
DILINGKUNGAN MASYARAKAT RT 30 KELURAHAN AIR HITAM, SAMARINDA,
KALIMANTAN TIMUR

Hestri Norhapifah, Siti Kholifah, Dinda Milen Putri, Selviyana

ITKES Wiyata Husada Samarinda

*e-mail: Hestrinorhapifah@stikeswhs.ac.id

Abstrak: Pandemi penyakit virus corona 2019 (COVID-19) bukan hanya mengancam kesehatan fisik, tetapi juga telah mengancam kesehatan mental banyak orang. Betapa tidak, penyakit yang telah menelan 53.292 korban jiwa di seluruh dunia hingga 3 April 2020 ini telah menimbulkan banyak kekhawatiran di kalangan masyarakat. Setiap menit, masyarakat selalu dihujani oleh berita dan informasi seputar COVID-19, baik melalui TV, media sosial, serta internet. Maka tak heran jika banyak masyarakat mengalami gangguan mental seperti rasa kekhawatiran yang berlebihan di tengah pandemi penyakit yang ditimbulkan oleh virus corona tersebut. Beberapa gangguan mental yang kerap timbul dewasa ini misalnya mudah terbawa emosi, stres, cemas berlebihan, depresi, dan sebagainya. Kecemasan dan gangguan mental ini kemudian akan menimbulkan ketidakseimbangan di otak, yang pada akhirnya timbul menjadi gangguan psikis, atau disebut juga psikosomatik. Ketika seseorang mengalami gejala psikosomatik, maka ia bisa merasakan gejala seperti penyakit COVID-19, yakni merasa demam, pusing, atau sakit tenggorokan, padahal suhu tubuhnya normal.

Kata Kunci: Kesehatan Jiwa, Pandemi Covid 19, Masyarakat

Abstract : The 2019 corona virus pandemic (COVID-19) has not only threatened physical health, but has also threatened the mental health of many people. Imagine, the disease that has claimed 53,292 lives worldwide until April 3, 2020 has caused a lot of concern among the people. Every minute, the public is always bombarded with news and information about COVID-19, both through TV, social media, and the internet. So do not be surprised if many people experience mental disorders such as excessive worry in the midst of a pandemic of diseases caused by the corona virus. Some mental disorders that often arise today, for example, easily carried emotions, stress, excessive anxiety, depression, and so on. Anxiety and mental disorders will then cause imbalances in the brain, which in turn arises into a psychological disorder, or also called psychosomatic. When a person experiences psychosomatic symptoms, he can feel symptoms such as COVID-19 disease, which is feeling fever, dizziness, or a sore throat, even though his body temperature is normal.

Key word : Mental Health, Pandemic Covid 19, Society

Pendahuluan

Kesehatan jiwa menurut WHO (*World Health Organization*) adalah ketika seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kondisi perkembangan yang tidak sesuai pada individu disebut gangguan jiwa (UU No.18 tahun 2014).

Di akhir bulan Desember 2019, masyarakat ditakutkan dengan adanya wabah virus yang dikenal dengan sebutan COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina. Virus ini menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara, termasuk Indonesia. Koronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginveksi system pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat,

seperti infeksi paru-paru (pneumonia). *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

Pandemi penyakit virus corona 2019 (COVID-19) bukan hanya mengancam kesehatan fisik, tetapi juga telah mengancam kesehatan mental banyak orang. Betapa tidak, penyakit yang telah menelan 53.292 korban jiwa di seluruh dunia hingga 3 April 2020 ini telah menimbulkan banyak kekhawatiran di kalangan masyarakat. Setiap menit, masyarakat selalu dihujani oleh berita dan informasi seputar COVID-19, baik melalui TV, media sosial, serta internet. Maka tak heran jika banyak masyarakat mengalami gangguan mental seperti rasa kekhawatiran yang berlebihan di tengah pandemi penyakit yang ditimbulkan oleh virus corona tersebut. Beberapa gangguan mental yang kerap timbul dewasa ini misalnya mudah terbawa emosi, stres, cemas berlebihan, depresi, dan sebagainya. Kecemasan dan gangguan mental ini kemudian akan menimbulkan ketidakseimbangan di otak, yang pada akhirnya timbul menjadi gangguan psikis, atau disebut juga psikosomatik. Ketika seseorang mengalami gejala psikosomatik, maka ia bisa merasakan gejala seperti penyakit COVID-19, yakni merasa demam,

pusing, atau sakit tenggorokan, padahal suhu tubuhnya normal.

Data statistik yang dikemukakan oleh (WHO) (2012) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami masalah gangguan kesehatan jiwa. Sepertiga diantaranya terjadi di Negara berkembang. Data yang ditemukan oleh peneliti di Harvard University dan University College London, mengatakan penyakit kejiwaan pada tahun 2016 meliputi 32% dari semua jenis kecacatan diseluruh dunia. Angka tersebut meningkat dari tahun sebelumnya (VOA Indonesia,2016).

Sama dengan Negara lain hingga saat ini Indonesia masih berupaya melawan Virus Corona. Jumlah kasus virus Corona terus bertambah dengan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tak sedikit yang meninggal. Usaha penanganan dan pencegahan terus dilakukan demi melawan COVID-19 dengan gejala mirip flu. Kasus Virus Corona diketahui lewat penyakit misterius yang melumpuhkan Kota Wuhan, China. Tragedi pada akhir 2019 tersebut terus berlanjut hingga penyebaran virus Corona mewabah ke seluruh dunia. Dikutip dari CNN, berikut beberapa hal yang wajib diketahui seputar perkembangan Coronavirus, yang biasa disebut virus

Corona atau COVID-19, hingga mewabah dan jadi pandemi.

Setiap orang perlu menjaga kesehatan mental untuk menghindari keluhan fisik yang muncul akibat stres. Karena, ketika seseorang stres, maka sistem imun dalam tubuh akan berkurang. Ini akan menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit. Menyadari bahwa kecemasan akibat COVID-19 telah meliputi banyak masyarakat, maka World Health Organization (WHO) pada Maret 2020 merilis panduan bagi masyarakat untuk sama-sama menjaga kesehatan mental (Koentiaraningrat, 2009)

Dalam kegiatan PkM ini kai akan memberikan edukasi terkait Kesehatan Jiwa saat pandemi covid 19 melalui pengeras suara yang ada di RT 30 Kelurahan Air Hitam Samarinda dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya masyarakat RT 30 Kelurahan Air Hitam tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa saat pandemi covid 19 ini.

Metode

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Masyarakat di Wilayah Rt 30 di Kelurahan Air Hitam dengan memberikan edukasi mengenai menjaga Kesehatan jiwa saat

Pandemi Covid 19 menggunakan media pengeras suara di masjid.

a. Persiapan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dimulai dengan melakukan bekerjasama antara ITKES WHS dengan Kelurahan Air Hitam, puskesma Juanda dan RT di Wilayah Air Hitam di Samarinda. Berikutnya kami melakukan studi pendahuluan lebih lanjut tentang jumlah peserta dan juga penentuan pelaksanaan pelatihan di wilayah RT 30 Air Hitam Setelah didapatkan data kami menetapkan Kelompok dan Tanggal Pelaksanaan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari kamis tanggal 20 April 2020 di RT 30 Kelurahan Air Hitam kami menyampaikan materi dengan menggunakan pengeras suara yang ada di masjid adapun materi penyuluhan mengenai:

- Pengertian Sehat Jiwa
- Manfaat menjaga Kesehatan Jiwa
- Peserta dapat mengetahui, memahami, menjaga kesehatan jiwa yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari.
- Menjelaskan langkah-langkah dalam menjaga kesehatan jiwa saat pandemi covid 19

- Memberikan kesempatan pada masyarakat bertanya melalui group wa warga RT 30 dan menjawab pertanyaan masyarakat

Hasil

a. Karakteristik Peserta

Peserta merupakan warga RT 30 Kelurahan Air Hita, Samarinda yang berada di wilayah kerja Puskesmas Juanda Samarinda.

b. Respon Peserta

Peserta belum memahami tentang menjaga kesehatan jiwa di masa pandemi covid 19

c. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengetahui tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa saat pandemi covid 19 ini.
2. Peserta memahami pentingnya perawatan diri dan dapat melakukan perawatan diri secara mandiri
3. Hasil PkM ini memberikan pengertian, pengetahuan, pemahaman kepada masyarakat mengenai tips menjaga kesehatan jiwa dalam menyikapi dan mengatasi pandemi covid 19.

Dokumentasi Kegiatan

INTERVENSI PSIKOSOSIAL TERHADAP RESPON TAHAP INCIDENT COVID-19

INTERVENSI UMUM

INTERVENSI MANDIRI

1. Mengajak kesadaran fisik; pola makan sehat, olahraga, tidur cukup

2. Berselelah dan berdoa bersama keluarga

3. Melakukan rutinitas rumah terapung bersama keluarga

4. Mengajang Distansi Social jika ada indikasi

5. Melakukan hindangan meditasi

6. Sempurnakan keadaan lingkungan di dekat rumah dan geleste dengan menjaga keseimbangan lingkungan hidup

7. Penggunaan alat pelindung diri (APD) berkisar pada 100%

8. Berdoa bersama keluarga

9. Mengupdate informasi dari sumber yang terpercaya

AKU STRONG

(Assessment, Kurangi kontak, Sediakan hand sanitizer, Jenang, Relaksasi, Olahraga, cuci tangan)

INTERVENSI PSIKOSOSIAL TERHADAP RESPON TAHAP PRE-INCIDENT COVID-19

Individu

- Self Assessment, mengetahui kondisi diri, betuk dan kesulitan, risiko dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala
- Kurangi kontak Social-Distancing, tetap menjaga jarak dengan orang lain, tidak berbagi makanan, tidak bersentuhan fisik dengan orang lain, menghindari keramaian, menghindari pertemuan dengan keluarga besar, berpergian keluar rumah
- Sediakan hand sanitizer atau sabun dan air segera setelah selesai berpergian
- Toning, tetap tenang, jangan panik, salam santun
- Olahraga, Melakukan olahraga dengan rutin, makan cukup dan menjaga nutrisi dengan baik
- Cuci tangan: Memakai sabun dan air mengalir dengan sifatnya setelah makan dan bersantai, serta menjaga kebersihan area sekitar jika tangan belum dibersihkan

HEBAT
(Waspada, Berhati-hati, Akses informasi, pe tunjuk kebersihan diri)

INTERVENSI PSIKOSOSIAL TERHADAP RESPON TAHAP PRE-INCIDENT COVID-19

Lingkungan

- * Hidup sehat: Sedihkan tangan, sembahyang atau sabun di selap sudut rumah serta dilakukan pemantauan suhu
- * Bersihkan Lingkungan: Lokukan pembersihan lingkungan diri dan sekitarnya minimal 2 kali sehari
- * Akses Informasi: Menyediakan pusat informasi dan komunikasi dalam bentuk online
- * Berikan petunjuk tentang pelaksanaan kebersihan diri

IBADAH
(Interaksi, LiBATkan keluarga, IbaDAH)

INTERVENSI PSIKOSOSIAL TERHADAP RESPON TAHAP PRE-INCIDENT COVID-19

Keluarga

• Interaksi:
Tingkatkan interaksi dalam keluarga

• Ibadah:
Melakukan ibadah dan ber bersama keluarga di rumah

• Ibadah:
Melakukan ibadah dan ber bersama keluarga di rumah

• Ibadah:
Jika ada perlukan
1. Sesih berlebihan
2. Panik berlebihan
3. Putus asa
4. Menyakiti diri sendiri
5. Marah tanpa terkontrol
Segera hubungi nomor berikut ini : rapidresponses...
(+62 821-3193-7263)

LATIHAN BERPIKIR POSITIF

1. Latihan optimis

- Gunakan kata positif saat berbicara
- Percayalah saudara dapat meningkatkan kesehatan diri sendiri
- Berikan pujiann atas keberhasilan diri
- Bersikap tenang
- Syukuri kondisi saat ini
- Latihan penegasan diri dengan kata-kata positif

2. Selalu Tersenyum





Kesimpulan

Diharapkan dengan hasil kegiatan ini dapat memberikan wawasan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa saat pandemi covid 19 serta masyarakat dapat mengetahui, mengenali dan mengatasi gangguan kesehatan mental,

termasuk kecemasan dan depresi. Menjaga pola tidur, makan makanan sehat, menghindari konsumsi tembakau dan alkohol, serta menenangkan pikiran dari informasi-informasi yang membuat masyarakat bertambah cemas, bisa menjadi solusi, sehingga masyarakat akan merasa lebih tenang, nyaman, dan ceria.

Setiap orang perlu menjaga kesehatan mental untuk menghindari keluhan fisik yang muncul akibat stres. Karena, ketika seseorang stres, maka sistem imun dalam tubuh akan berkurang. Ini akan menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit. Menyadari bahwa kecemasan akibat COVID-19 telah meliputi banyak masyarakat, maka World Health Organization (WHO) pada Maret 2020 merilis panduan bagi masyarakat untuk sama-sama menjaga kesehatan mental. Caranya ialah dengan melakukan beberapa hal berikut: 1. Cobalah berempati, 2. Kurangi stigma negatif terhadap pasien COVID-19, 3. Batasi diri dari paparan berita dan media sosial, 4. Lindungi diri sendiri dan keluarga, 5. Berikan dukungan pada tenaga medis, 6. Saling mendukung sesama, 7. Olahraga Teratur, 8. Menerapkan pola makan sehat,

Rekomendasi

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan berjadwal dan adanya komunikasi dan konseling untuk tenaga kesehatan.

Referensi

- Centers for Disease Control and Prevention (2020). 2019 Novel Coronavirus, Wuhan, China.
- Citroner, G. Healthline (2020). China Coronavirus Outbreak: CDC Issues Warning, Multiple Cases in U.S.
- Huang, et al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 6736(20), pp. 1-10.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC: Geneva, 2007
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.
- IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners. IASC: Geneva, 2015.
- Keliat, Budi Anna; Panjaitan; Helena. 2005. *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Ed.2. Jakarta: EGC.
- Stuart, Gail W.2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.

Suliswati, 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa.*
Jakarta : EGC

Wang, et al. (2020). A Novel Coronavirus Outbreak of Global Health Concern. *The Lancet*, 6736(20), pp. 1-4.

World Health Organization (2020). Coronavirus.

World Health Organization (2020). Novel Coronavirus (2019-nCoV).

Yosep,Iyus.2007. *Keperawatan Jiwa.*
Jakarta: PT. Refika Aditama