

## Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa saat Pandemi Covid-19

Dwi Kartika Pebrianti<sup>1</sup>, Armina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Baiturrahim Jambi

Email : dwiekartika86@gmail.com

Submitted : 27/04/2021

Accepted: 21/06/2021

Published: 28/06/2021

### Abstract

*The case of the Corona Virus is known through a mysterious disease that paralyzed the City of Wuhan, China. The tragedy at the end of 2019 has continued until the spread of the Corona virus has spread throughout the world. Quoted from CNN, here are some things that must be known about the development of the Corona virus, which is commonly called the Corona virus or COVID-19, until it broke out and became a pandemic. Everyone needs to maintain mental health to avoid physical complaints that arise due to stress. Because when someone is stressed, the immune system in the body will decrease. This will cause the body to be susceptible to disease. Realizing that anxiety due to COVID-19 has pervaded many communities, the World Health Organization (WHO) in March 2020 released a guide for people to jointly maintain mental health. Through community service activities by directly interacting with the community while still implementing the COVID-19 protocol, socialization was carried out about the importance of maintaining mental health in the community during the Covid-19 Pandemic. Community service at RT 30 Recognize Besar, the community can know, recognize and overcome how to recognize mental health disorders including anxiety and depression, it is hoped that the community will always think optimistically in facing the Covid-19 pandemic, by implementing health protocols, maintaining a healthy lifestyle, regular exercise, always think positively, maintain communication with family and friends*

**Keywords :** covid pandemic 19, mental health, society

### Abstrak

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 Corona virus, 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. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan turun langsung berinteraksi ke masyarakat dengan tetap menerapkan protokol COVID-19, dilaksanakan sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa di lingkungan masyarakat pada masa Pandemi Covid-19. Pengabdian masyarakat pada RT 30 Kenali Besar, masyarakat dapat mengetahui, mengenal dan mengatasi cara mengenal gangguan kesehatan mental termasuk juga kecemasan dan depresi, diharapkan masyarakat selalu berfikir secara optimis dalam menghadapi masa pandemi Covid-19, dengan menerapkan protokol kesehatan, menjaga pola hidup sehat, olahraga teratur, selalu berfikir positif, menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat

**Kata Kunci:** kesehatan jiwa, masyarakat, pandemi covid-19

## 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).

Pandemi penyakit virus corona 2019 (COVID-19) bukan hanya mengancam kesehatan fisik, tetapi juga telah mengancam kesehatan mental banyak orang. dimana 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) (2020) 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 menjadi 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.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada RT 30 di Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya masyarakat di Kelurahan Kenali Besar tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa saat pandemi covid 19

#### **TARGET DAN LUARAN**

Target kegiatan ini, masyarakat dapat mengetahui, mengenal dan mengatasimasalah dengan cara mengenal gangguan kesehatan mental termasuk juga kecemasan dan depresi, diharapkan masyarakat selalu berfikir secara optimis dalam menghadapi masa pandemi Covid-19, dengan menerapkan protokol kesehatan, menjaga pola hidup sehat, olahraga teratur, selalu berfikir positif, menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat. Luaran kegiatan ini adalah publikasi pada jurnal ber-ISSN, publikasi di media sosial dan memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa saat pandemi covid-19

#### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pendekatan untuk mengatasi masalah:

1. Koordinasi dengan ketua RT 30 tentang hasil rencana kegiatan dalam

upaya penanganan masalah kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa saat pandemic covid 19.

2. Sosialisasi, komunikasi dan informasi ke warga mengenai rencana kegiatan melalui undangan dan bekerjasama dengan kader setempat.

3. Memberikan leaflet dengan mendatangi kerumah-rumah warga.

4. Memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa dimasa pandemic covid-19 yang berupa,

a. Pengertian Sehat Jiwa

b. Manfaat menjaga Kesehatan Jiwa

c. Peserta dapat mengetahui, memahami, menjaga kesehatan jiwa yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari.

d. Menjelaskan langkah-langkah dalam menjaga kesehatan jiwa saat pandemi covid 19

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan antara lain melakukan penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa di masyarakat saat pandemic covid-19. Peserta penyuluhan ini yaitu warga kelurahan kenali besar RT 30 yang dikunjungi ke rumah-rumah untuk diberikan penyuluhan peserta penyuluhan berjumlah 10 orang. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2021 di RT 30 kelurahan kenali besar dengan mengunjungi rumah-rumah warga media yang digunakan adalah leaflet.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada warga RT 30 Kelurahan Kenali Besar didapatkan hasil dari 10 orang warga dapat berfikir secara

optimis dalam menghadapi masa pandemi Covid-19.

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).

Berdasarkan hasil penelitian Winurini Sulis, yang berjudul "*Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*" (2020) menunjukkan hasil Permasalahan kesehatan mental, seperti cemas, depresi, dan trauma karena Covid-19 dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Beberapa faktor risiko utama adalah jarak dan isolasi sosial, resesi ekonomi, stres dan trauma pada tenaga kesehatan, serta stigma dan diskriminasi. Terhadap permasalahan ini, pemerintah telah meluncurkan layanan Sejiwa untuk membantu menangani ancaman psikologi masyarakat akibat pandemi Covid-19.

Penelitian Hestri, yang berjudul "*Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat RT 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur*" (2020) menunjukkan hasil 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.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pada pelayanannya (Ayuningtyas, dkk., 2018; Ridlo & Zein, 2015).

Kesehatan mental memiliki peranan cukup penting untuk memaksimalkan kesehatan setiap individu. Menurut Nurjannah (2020) gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat

berkembang menjadi patologis apabila berlanjut.

Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) adalah virus corona jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah teridentifikasi pada manusia. Virus corona adalah zoonosis, artinya ditularkan antara hewan dan manusia. Investigasi terperinci menemukan bahwa SARS-CoV ditularkan dari kucing luwak ke manusia dan MERS-CoV dari unta dromedaris ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan yang belum menginfeksi manusia (Covid19.go.id).

Situasi pandemi COVID-19 mendorong pembahasan yang lebih serius mengenai masifikasi pelayanan kesehatan mental, sebagai salah satu isu penting di dunia. Gangguan kesehatan mental yang sering tersembunyi dari pandangan sesungguhnya memiliki spektrum yang luas (Mawarpury, dkk., 2018). WHO telah mengidentifikasi kesehatan mental sebagai komponen integral dari penanggulangan COVID19 (World Health Organization, 2020b). Melihat permasalahan kesehatan mental dalam konteks situasi pandemi COVID-19.

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

pusung, 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).

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 menjadi pandemi.

Setiap orang harus menjaga kesehatan jiwa untuk menghindari keluhan fisik akibat stres. dimana, ketika seseorang stres sistem imun dalam tubuh akan berkurang. hal 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).

Masalah kesehatan mental sangat berkaitan dengan hilangnya produktivitas masyarakat dan juga pengendalian pandemi COVID-19. Jika pemerintah tidak memberikan perhatian yang diperlukan pada isu kesehatan mental, khususnya dalam intergrasi implementasi kebijakan terkait penanggulangan pandemi COVID-19, maka potensi kerugian paskapandemi akan semakin besar. Pemerintah harus mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam layanan berbasis masyarakat sebagai cara untuk memastikan cakupan universal layanan kesehatan mental. Model pemberdayaan partisipatif dan bottom-up menjadi pilihan yang rasional untuk mengatasi masalah sumber daya dan stigma sebagai penghalang keberhasilan program kesehatan mental di Indonesia. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan turun langsung berinteraksi ke masyarakat dengan tetap menerapkan protokol COVID-19, dilaksanakan sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa di lingkungan masyarakat pada masa Pandemi Covid-19. Pengabdian masyarakat ini dimaksudkan sebagai upaya mengatasi permasalahan diatas dan menambah pengetahuan masyarakat tentang berfikir secara optimis dalam menghadapi masa pandemi Covid-19. Dalam kegiatan sosialisasi ini, diharapkan masyarakat dapat melakukan beberapa hal berikut cobalah berempati, kurangi stigma negative, kurangi kegiatan yang membuat cemas atau stress, jaga dan dukung satu sama lain, olahraga teratur dan diharapkan masyarakat dapat

berfikir secara optimis dalam menghadapi masa pandemi Covid-19. Luangkan waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga, sahabat, teman, dan rekan kerja , baik melalui pesan singkat, telepon, atau video call. bisa menceritakan kekhawatiran dan kecemasan yang dirasakan. Dengan cara ini, tekanan yang di rasakan dapat berkurang sehingga bisa lebih tenang.



Gambar 1. Pemberian Edukasi



Gambar 2. Pemberian Leaflet

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada RT 30 Kenali Besar, masyarakat dapat mengetahui ,mengenal dan mengatasi

cara mengenal gangguan kesehatan mental termasuk juga kecemasan dan depresi, diharapkan masyarakat selalu berfikir secara optimis dalam menghadapi masa pandemi Covid-19, dengan menerapkan protokol kesehatan, menjaga pola hidup sehat, selalu berfikir positif, menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat

## **2. Saran**

Diharapkan kepada ketua RT 30 Kenali Besar, setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, selalu mengingatkan warga RT 30 dapat berfikir optimis dalam menghadapi masa pandemi covid 19 dengan cara selalu berfikir positif dan menerapkan protokol kesehatan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada Ketua STIKes Baiturrahim atas dukungan moril serta materi yang bersumber dari dana pengabdian internal STIKBA sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik

## **DAFTAR PUSTAKA**

- 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
- Nurjannah Siti (2020). *Gangguan Mental emosional pada klien Pandemi covid 19 di Rumah*

*Karantina Jurnal Keperawatan Jiwa*. 3 (3) 329-334

Norhapifah Hestri. 2020. *Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat RT 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur*. Diakses 12 februari 2021

Winurini Sulis. 2020. *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*. Diakses 13 Februari 2021

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