

MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN DETEKSI DINI STRESS DI ERA PANDEMI COVID 19

MAINTAINING MENTAL HEALTH AND EARLY DETECTION OF STRESS IN THE COVID-19 PANDEMIC

Elisa Ulfiana¹, Dewi Andang Prastika², Endri Astuti³

^{1,2} *Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia*

Email: my_ulep@yahoo.com, dewiandangprastika@gmail.com, driensatutit@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 telah membuat banyak orang terjebak di rumah karena harus menjaga jarak sosial dan fisik. Sebagian dari mereka mengalami kekurangan stimulasi dan menghadapi tekanan berlebihan selama beraktivitas di rumah. Masyarakat juga selalu dihujani oleh berita dan informasi tentang COVID-19 melalui media TV, media sosial maupun internet. Hal ini membuat masyarakat cemas dan dapat mengancam kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang sering muncul adalah mudah terbawa emosi, stress, cemas berlebihan, depresi dan sebagainya. Gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi sistem imun dalam tubuh yang menyebabkan manusia mudah terserang sakit, termasuk berpotensi lebih tinggi terserang COVID-19.

Pengabdian masyarakat diadakan bertujuan untuk mengetahui adanya resiko COVID-19 dan peningkatan pengetahuan pada masyarakat tentang menjaga kesehatan mental dan deteksi resiko di era pandemi COVID-19 di RW 08 kelurahan Sambunharjo. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pembagian masker, hand sanitizer, ember untuk cuci tangan kepada masyarakat, sosialisasi cuci tangan, pengisian kuesioner tentang deteksi dini stress oleh masyarakat, pembuatan video tentang menjaga kesehatan mental di era pandemi, pemberian edukasi kepada WUS tentang menjaga kesehatan mental di era pandemi COVID-19 dan pemberian edukasi kepada anak. Selain itu, masyarakat aktif menjaga kesehatan selama pandemi COVID-19 dengan pemeriksaan jentik nyamuk setiap minggu dan kerja bakti setiap bulan.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan tentang menjaga kesehatan mental di era pandemi meningkat dari 42,8% menjadi 85,7% dengan kategori baik setelah diberikan edukasi dan ditemukan 5 responden yang mengalami gejala stress. Selain itu, perilaku responden meningkat dalam mematuhi protokol kesehatan seperti lebih rutin cuci tangan dan memakai masker dengan tersedianya sarana prasarana yang mendukung.

Kata Kunci : Kesehatan Mental; Stres; Covid-19

ABSTRACT

The corona virus pandemic has left many people stuck at home because they have to maintain social and physical distance. Some of them experience a lack of stimulation and face excessive pressure during activities at home. The public is always bombarded with news and information about COVID-19 through TV, social media and the internet. This makes people anxious and can threaten mental health. Mental health disorders that often arise are easily carried away by emotions, stress, excessive anxiety, depression and so on. Mental health disorders can affect the immune system in the body which makes humans susceptible to illness, including a higher potential for COVID-19.

The community service was held with the aim of knowing the risks of COVID-19 and increasing public knowledge about maintaining mental health and risk detection in the COVID-19 pandemic era in RW 08, Sambunharjo sub-district. The methods used in this community service are the distribution of masks, hand sanitizers, buckets for washing hands to the community, socialization of hand washing, filling out questionnaires about early detection of stress by the community, making videos about maintaining mental health in the pandemic era, providing education to WUS about maintaining mental health in the era of the COVID-19 pandemic and providing education to children. In addition, the community actively maintains health during the COVID-19 pandemic by checking for mosquito larvae every week and community service every month.

The result of this community service is that knowledge about maintaining mental health in the pandemic era increased from 42.8% to 85.7% in the good category after being given education and found 5 respondents who experienced symptoms of stress. In addition, the behavior of respondents increased in complying with health protocols such as washing hands more regularly and wearing masks with the availability of supporting infrastructure.

Keywords : Mental Health, Stress, Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi corona telah membuat banyak orang terjebak di rumah karena harus menjaga jarak sosial dan fisik. Sebagian dari mereka mengalami kekurangan stimulasi dan menghadapi tekanan berlebihan selama beraktivitas di rumah (Dzulfaroh, 2020). Kondisi ini mengancam mereka dengan gangguan kesehatan mental, sehingga mereka berpotensi lebih tinggi terkena penyakit, termasuk virus corona baru atau COVID-19 (Jateng, 2020).

Setiap menit, masyarakat selalu dihujani oleh berita dan informasi seputar COVID-19, baik melalui TV, media sosial, serta internet. 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. Setiap orang perlu menjaga kesehatan mental untuk menghindari keluhan fisik yang muncul akibat stress (Kemenkes, 2020). Karena, ketika seseorang stres, maka sistem imun dalam tubuh akan berkurang. Ini akan menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan hasil riset dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) setelah 5 bulan pandemi COVID-19 di Indonesia, terdapat 4010 orang melakukan pemeriksaan dengan 64,8% mengalami masalah psikologis. Perempuan lebih banyak mengalami masalah psikologis dengan persentase 71%. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada usia 17-29 tahun dan diatas 60 tahun. PDSKJI membuat tiga golongan masalah psikologis adalah cemas sebanyak 65%, depresi 62% dan trauma 75%. Analisis data dari PDSKJI menunjukkan bahwa dari total 4010 swaperiksa terdapat 1725 swaperiksa depresi dan 62% diantaranya dengan masalah psikologis depresi dan 44% berpikir “merasa lebih baik mati” atau

“melukai diri sendiri dengan cara apapun”. Masyarakat yang paling banyak memikirkan “lebih baik mati” pada usia 18-29 tahun, dimana 15 % memikirkan “lebih baik mati” setiap hari dan 20% memikirkan “lebih baik mati” beberapa hari dalam seminggu. Pada bulan Agustus 2020, trend berpikir untuk “merasa lebih baik mati” kembali meningkat sebanyak 48% (PDSKJI, 2020).

Sebagai salah satu upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikologis di musim pandemic Covid-19 yaitu dengan mengadakan pengabdian masyarakat dengan judul “Menjaga Kesehatan Mental Dan Deteksi Resiko”. Pengabdian masyarakat ini merupakan penerapan protokol kesehatan di era pandemic COVID-19 dan pemberian edukasi kepada WUS maupun anak-anak di RW 8 kelurahan Sembungharjo yang terdiri dari 5 wilayah RT.

Dalam keadaan pandemi COVID-19 tentu banyak sekali dampak yang dialami oleh masyarakat karena banyak dari masyarakat yang dirumahkan karena pengurangan karyawan ditempat kerja dan banyak ibu-ibu yang mengeluh cemas dan pusing dengan keadaan anak yang mengikuti school from home, adanya fenomena tersebut maka diperlukan upaya untuk mengatasi segala kecemasan dan bagaimana menjaga mental tetap sehat dimasa era pandemi COVID-19 (Ika, 2020).

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara, ceramah, diskusi, tanya jawab, simulasi dan Praktik terapi mural untuk kelompok yang beresiko. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan kerjasama antara Politeknik Kesehatan Kementrian Semarang dalam hal ini Jurusan Kebidanan Semarang dengan ketua RW, ketua RT, ketua PKK RW, kader kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Capaian Target / Khalayak

Target sasaran atau khalayak dalam pengabmas ini adalah seluruh lapisan masyarakat yang secara langsung merasakan

dampak dari terjadinya pandemi COVID-19. Pada kegiatan awal pengabmas tanggal 11 Juli 2020 telah dilakukan sosialisasi cara mencuci tangan dengan masker serta melengkapi sarana dan prasarana berupa tempat cuci tangan khususnya ditempat umum, pada kegiatan ini tim pengabmas bekerjasama dengan tim Kampung Candi siaga COVID-19 untuk penyediaan tempat cuci tangan dimasing-masing RT 1 tempat dan lokasi tempat umum yaitu pintu masuk perumahan sehingga orang yang masuk perumahan wajib mencuci tangan. Selain cuci tangan juga dilakukan penempelan MMT. Setelah kegiatan ini dilaksanakan sudah nampak sarana berupa cuci tangan dan sabunnya di tiap RT dan tempat umum selain depan perumahan juga ditempatkan di lapangan RW 08 diharapkan warga yang melakukan aktivitas dilapangan bisa sewaktu waktu untuk melakukan cuci tangan.

2. Capaian Pengetahuan

Capaian pengetahuan masyarakat tentang menjaga kesehatan mental dilakukan dengan pemberian kuesioner sebelum pemberian materi dari narasumber juga dilaksanakan setelah pemberian materi yang baru akan dilaksanakan pada hari sabtu 25 Juli 2020. Sedangkan tingkat stress masyarakat ada sebagian yaitu sejumlah 22 warga yang mengisi tingkat stres pada saat kegiatan ke 2 pengabmas yaitu pembagian masker dan pengukuran tingkat stress Self-Reporting Questionnaire-29.

Tabel 1 Gambaran pengetahuan masyarakat tentang stress

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	6	42,8	12	85,7
Kurang Baik	8	57,2	2	14,3

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan data pengisian kuesioner pretest didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang baik sebanyak 8 responden (57,2%), dan yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 6 responden (42,8%) . Kemudian untuk data

posttest setelah pemberian materi didapatkan hasil dengan responden yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 12 responden (85,7%) dan yang memiliki pengetahuan kurang baik menurun menjadi 2 responden (14,3%).

Tabel 2 Gambaran tingkat Stress

Tingkat Stress	F	%
Sehat	17	77
Cemas	2	9,2
Gangguan tidur, cemas, tegang dan khawatir	3	13,5
Narkotika	0	0

Data primer, 2020

Berdasarkan instrument stress, di dapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sehat yaitu 17 orang (77,3%), kemudian responden yang sedang mengalami cemas sebanyak 2 responden (9,2%), dan responden yang mengalami gangguan tidur, cemas, tegang dan khawatir sebanyak 3 orang (13,5%), serta tidak ada responden yang mengalami gejala gangguan narkotika.

3. Kesiediaan dalam pemanfaatan

Masyarakat dengan adanya kegiatan pengabmas ini merasa senang khususnya bapak RT dan RW serta tim gugus tugas kelurahan siaga candi untuk penanganan COVID-19 yang kebetulan ditempatkan di RW 08 karena terbantu untuk pengadaan sarana dan prasarana serta adanya pemberian informasi kepada masyarakat khususnya terkait protokol kesehatan dan bagaimana menjaga kesehatan mental masyarakat dera pandemi COVID-19 ini yang memang secara nyata dampaknya dirasakan oleh masyarakat. masyarakat RW 08 tidak lagi khawatir ketika aktivitas di fasilitas umum wilayah RW 08 karna telah tersedia tempat cuci tangan yang bisa digunakan sewaktu waktu.

4. Hambatan dalam pelaksanaan

Kecamatan Genuk khususnya kelurahan Sembungharjo merupakan wilayah zona merah

dengan kasus COVID-19 cukup tinggi sehingga pada awal pelaksanaan kegiatan agak mundur dari jadwal yang ditentukan dikarenakan belum dibolehkannya kegiatan pengumpulan orang dan jika pelaksanaan dilakukan secara daring tidak memungkinkan dan warga tidak bersedia sehingga kegiatan pelaksanaan menjadi agak mundur (Jateng, 2020).

PEMBAHASAN

Pandemi corona virus/COVID-19 sangat meresahkan bagi masyarakat. Masyarakat harus membatasi kegiatan sehari-hari, menjaga jarak sosial dan fisik. Informasi ataupun berita COVID-19 yang berbahaya justru menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Kondisi ini mengancam mereka dengan gangguan kesehatan mental lebih berpotensi untuk terserang penyakit termasuk virus corona baru atau COVID-19 (Dinkes Jateng, 2020). Pengabmas diadakan tanggal 11 Juli 2020 bekerjasama dengan tim Kampung Candi siaga COVID-19 dan seluruh masyarakat di RW 08 kelurahan Sembungharjo sukses meningkatkan perilaku pencegahan COVID-19 dengan rajin cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih dan selalu memakai masker ketika berpergian keluar rumah. Hal ini sesuai dengan protokol kesehatan yang sudah diatur oleh Kemenkes RI bahwa masyarakat harus cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar, menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin serta menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat (WHO, 2020).

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang (Kartika Sari, 2012). Dalam pengabmas ini dilakukan pengukuran deteksi dini stress dengan cara membagikan kuesioner yang selanjutnya dijawab oleh 22 responden sesuai kondisinya. Pengukuran deteksi dini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang stress dan mengetahui gejala stress yang dialami oleh

masyarakat. Pengukuran deteksi dini dilakukan sebelum pemberian materi maupun setelah pemberian materi tentang menjaga kesehatan mental di era pandemi. Hasilnya ditemukan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan tentang stress sebanyak 42,9% dengan kategori baik (dari 42,8% naik menjadi 85,7%) dan penurunan tingkat pengetahuan sebanyak 42,9% dengan kategori kurang baik (dari 57,2% turun menjadi 14,3%). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memperhatikan pemberian edukasi dengan baik sebagai langkah awal mencegah stress di pandemi COVID-19.

Dari 22 responden ditemukan bahwa 17 responden (77,3%) kategori sehat atau tidak terdapat gejala stress dalam dirinya, 2 responden (9,2%) merasa cemas, 3 responden (13,5%) tidak bisa tidur nyenyak, merasa cemas, tegang dan khawatir. Hal ini sesuai dengan teori dari Kholil Lur Rochman (2010) dan Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly (2005) bahwa gejala kecemasan adalah merasa takut dan cemas, emosi kuat dan sangat tidak stabil, merasa adanya fantasi, delusi, ilusi dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar), merasa mual dan muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, sering menderita diare, muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi, sulit bernapas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, berperilaku menghindari, terganggu, melekat dan dependen, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi (Kartika Sari, 2012).





KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan pada pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Pengetahuan responden mengenai cara menjaga kesehatan mental di era pandemi COVID-19 menjadi meningkat sebanyak 42,8% setelah pemberian edukasi.
2. Kepatuhan masyarakat dalam melaksanakan protokol kesehatan meningkat setelah diberikan sarana prasarana yang mendukung.
3. Pengetahuan responden mengenai dampak COVID-19 terhadap perubahan kesehatan mental menjadi meningkat setelah pemberian materi.

Masyarakat dapat mengidentifikasi tingkat stress secara mandiri untuk mendeteksi risiko kesehatan mental di era pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Dinkes Jateng (2020) *Satgas Melwan Covid-19 Berbasis Masyarakat*. Available at: <https://covid19.go.id/p/masyarakat-umum/satgas-melawan-covid-19-berbasis-masyarakat>.

Dzulfaroh, A. N. (2020) *Sering Disebut Kala Pandemi Apa Itu Komorbid?* Available at: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/11/090800065/sering-disebut-kala-pandemi-covid-19-apa-itu-komorbid?page=all> (Accessed: 27 November 2020).

Ika (2020) *Cara Mencegah Covid-19 Pada Orang Dengan Komorbid, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. Available at: <https://www.ugm.ac.id/id/berita/20192-cara-mencegah-covid-19-pada-orang-dengan-komorbid>.

Jateng, D. (2020) *Sebaran Kasus COVID-19 Di Jawa Tengah*.

Kartika Sari, D. (2012) *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.

Kemenkes, R. (2020) *Komorbid Jadi Penyebab Terbanyak Kematian Pasien COVID-19*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20102100001/komorbid-jadi-penyebab-terbanyak-kematian-pasien-covid-19.html> (Accessed: 27 November 2020).

Kemenkes RI (2020) 'Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)', *Germas*, pp. 0–115.

PDSKJI (2020) *5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia*. Available at: <http://pdskji.org/home> (Accessed: 27 November 2020).

WHO (2020) *Water, sanitation, hygiene and waste management for COVID-19*. Available at: <https://www.who.int/publicationsdetail/water-sanitation-hygiene-and-wastemanagement-for-covid-19>.