



# **Penatalaksanaan Medis pada Ansietas dan Depresi**

**dr. Lahargo Kembaren, SpKJ**

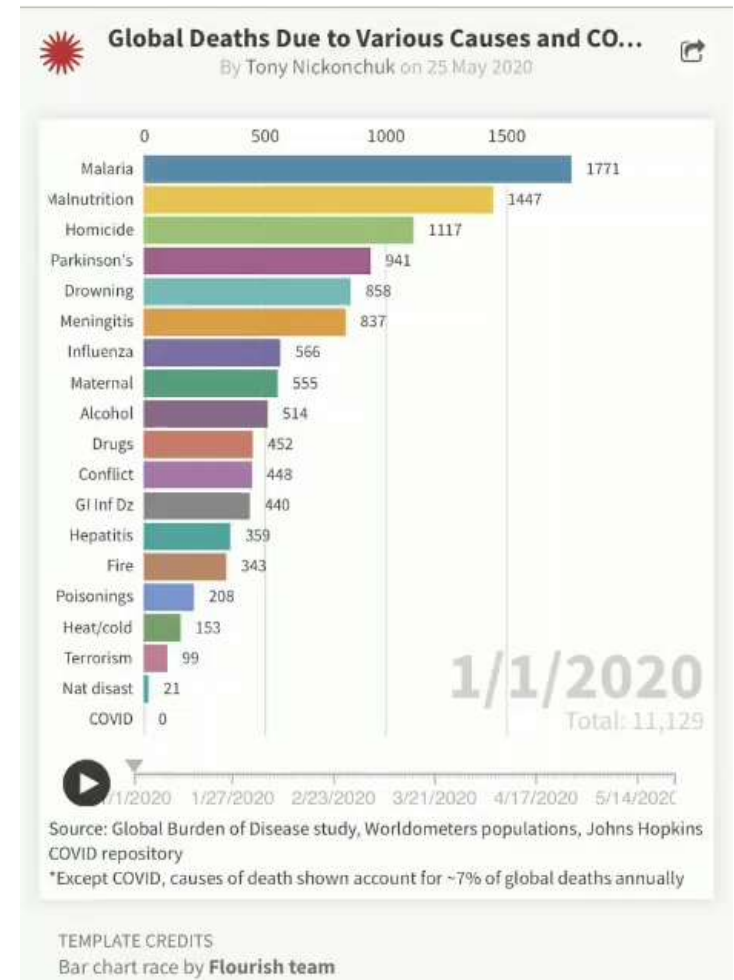
*Psikiater RS Jiwa.dr.H.Marzoeki Mahdi Bogor*

*Kepala Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSMM Bogor*

*Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia*

# Covid-19 Update

21 Juli 2020



# Covid-19 = Stresor psikososial

Pandemi

Infodemi

Working  
From Home

Study From  
Home

PSBB

New  
Normal

Stigma

Hoax

# New Normal ? Adaptasi Kebiasaan Baru *(tapi masih cemas dan takut)*



A resident rider aboard the London Underground. (J. Helme/Magnum/Bloomberg)

## Londoners Have Become Afraid of Public Transit

KARNATAKA

## Usage of public transport system affected by pandemic fear



SPECIAL CORRESPONDENT

MYSURU, JUNE 10, 2020 17:56 IST  
UPDATED: JUNE 10, 2020 17:56 IST

SHARE ARTICLE



PRINT



Trains running almost empty, KSRTC buses not seeing many patrons



Home > News > National

## Virus Corona dan Kecemasan Naik Transportasi Publik

Kamis, 12 Mar 2020 17:45 WIB

Desk: Nadia Rudianto



Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia

# Swaperiksa Masalah Psikologis

Online



**1** Cemas

**2** Depresi

**3** Trauma Psikologis

Hasil Swaperiksa dan Rekomendasi dapat langsung diperoleh di:

<http://www.pdsjki.org/home>







# MASALAH PSIKOLOGIS TERKAIT PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA



Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI)

1522  
Swaperiksa

di web Pdsjki

3 masalah  
psikologis

Cemas, Depresi &  
Trauma Psikologis

3 Instrumen

GAD - 7

PHQ - 9

PCL-C - 17



## Sebaran Responden

Jawa Barat 23.4%  
DKI Jakarta 16.9%  
Jawa Tengah 15.5%  
Jawa Timur 12.8%  
Banten 7.0%  
DI Yogyakarta 5.5%  
Sumatera Barat 1.7%  
Aceh 1.6%  
Sulawesi Selatan 1.4%  
Lainnya < 1%

Data :  
**www.pdsjki.org**  
1 Mei 2020

76.1%  
Perempuan

14 Tahun  
Usia Min.

71 Tahun  
Usia Maks.



**64.3%**

responden memiliki masalah psikologis cemas atau depresi (n=1305 responden)



63 % CEMAS

66 % DEPRESI

#### GEJALA CEMAS UTAMA



#### GEJALA DEPRESI UTAMA



#### INTERPRETASI SKOR



# TRAUMA PSIKOLOGIS TERKAIT COVID-19



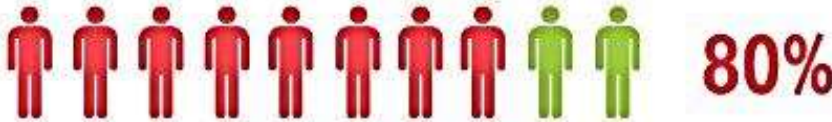
Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI)

Hasil 182 Swaperiksa di web PDSKJI

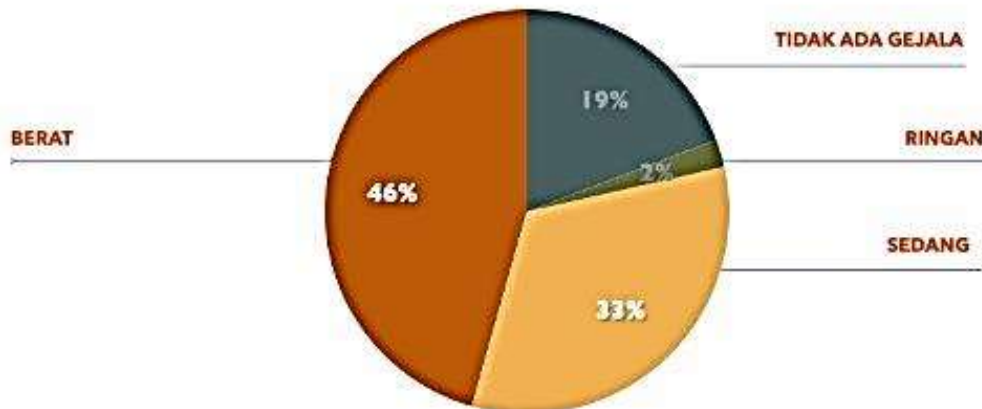
Instrumen *Post Traumatic Symptom Check List - Civilian Version* - 17

85% responden wanita

Usia Min. 16 Tahun Maksimal 60 Tahun



memiliki gejala stres paska trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait COVID-19





# gejala stres pasca trauma yang menonjol

**MERASA  
BERJARAK DAN  
TERPISAH DARI  
ORANG LAIN**



**MERASA TERUS  
WASPADA,  
BERHATI-HATI,  
BERJAGA-JAGA**



## GEJALA PENGHINDARAN

Merasa terpisah dari orang lain



4

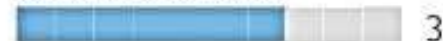
Mati rasa



4

## GEJALA STIMULUS PANCA INDRA BERLEBIHAN

Waspada terus menerus



3

Ledakan kemarahan atau mudah kesal



3

Sulit tidur



3

Masalah konsentrasi



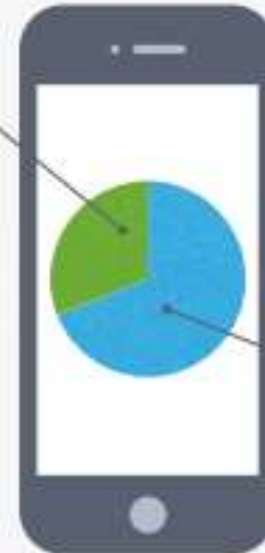
3

**Data :**  
**[www.pdiskji.org](http://www.pdiskji.org)**  
**14 Mei 2020**



TIDAK ADA  
MASALAH  
PSIKOLOGIS

31%



69%

MASALAH  
PSIKOLOGIS



*Karakteristik  
Responden*





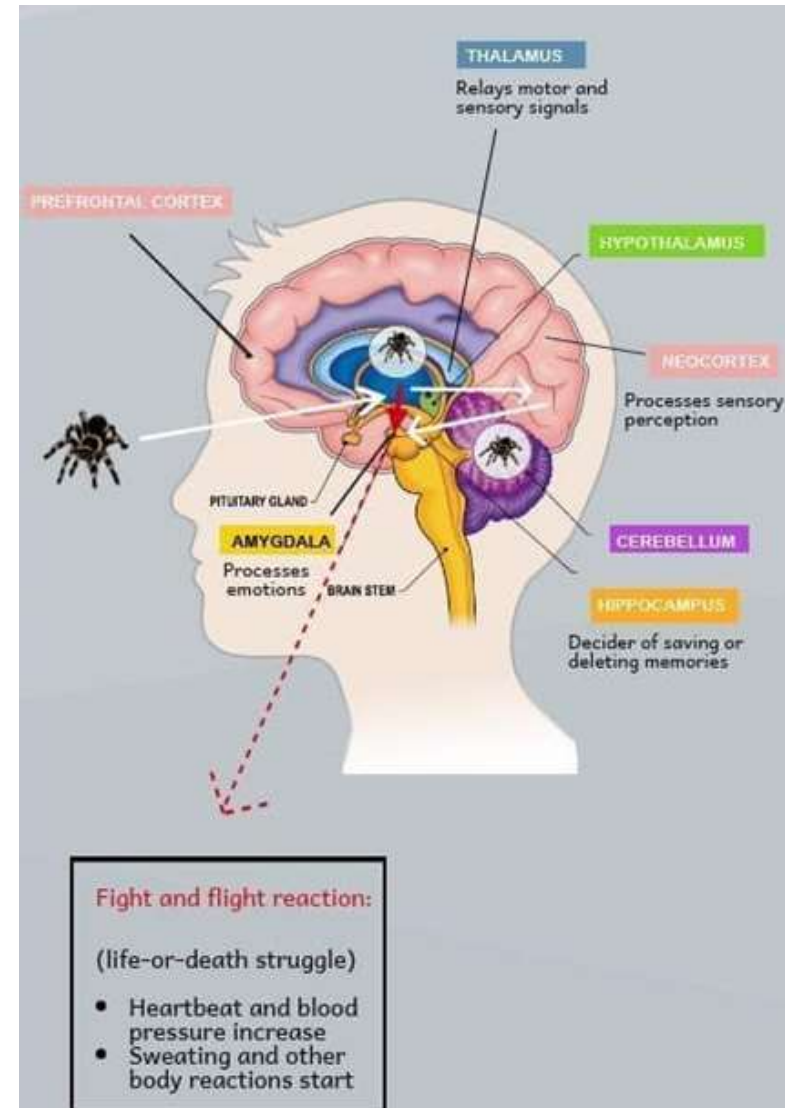
## MERASA LEBIH BAIK MATI ATAU INGIN MELUKAI DIRI SENDIRI



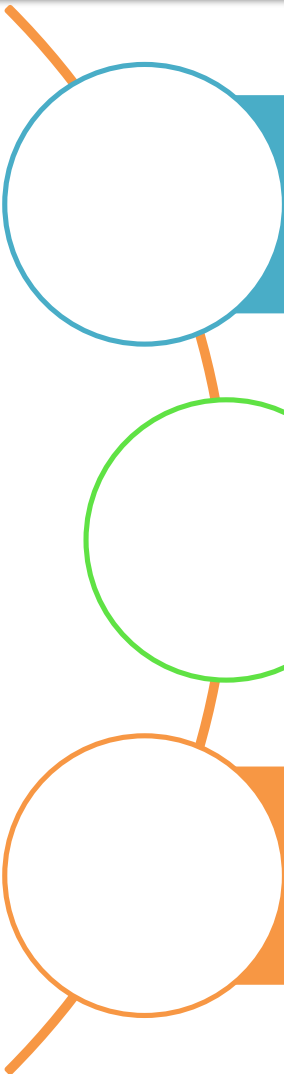
Sumber: Swaperiksa Web PDSKJI per tanggal 14 Mei 2020

# Proses Terjadinya Stres dan Cemas dalam Otak

- Stresor yang didengar, dilihat, dialami akan menyebabkan otak mengeluarkan hormon stres '**Kortisol**'
- Kortisol menyebabkan efek pada berbagai organ tubuh
- *Reaksi Psikosomatik*



# Ansietas dan Depresi saat Pandemi Covid-19



Pandemi Covid-19 dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan jiwa dan yang cukup sering terjadi adalah **ansietas (gangguan cemas) dan depresi**

Ansietas dan depresi memiliki **tanda dan gejala** yang perlu dikenali dengan cepat agar dapat diberikan **penatalaksanaan** yang tepat

Bila ditangani dengan baik maka ansietas dan depresi dapat **PULIH** sehingga fungsi, aktivitas dan produktivitas dapat kembali seperti semula.



# Tanda dan gejala Ansietas

## Gejala Psikologis

Cemas, khawatir

Gelisah

Takut mati

Takut kehilangan kendali

Panik

## Gejala Fisik

Jantung berdebar

Nafas sesak, berat, pendek

Mual, kembung, diare

Nyeri kepala, otot

Keringat dingin

Pada pemeriksaan fisik, laboratorium dan penunjang lainnya tidak ditemukan adanya masalah

# Jenis Gangguan Ansietas



# Tanda dan gejala Depresi

## Gejala Utama

Mood sedih, murung, menangis

Semangat/minat menurun, hilang, tidak bergairah

Energi berkurang, hilang, mudah lelah

## Gejala Tambahan

Gangguan pola tidur

Gangguan pola makan

Fokus, konsentrasi menurun

Nyeri, gatal di beberapa anggota tubuh yg berpindah dan hilang timbul

Pandangan masa depan suram

Rasa bersalah, berdosa, pikiran berulang

Pikiran tentang kematian, bunuh diri

# Jenis Gangguan Depresi

## Depresi Ringan

Ada 2 dari 3 gejala utama depresi

Ditambah sekurang-kurangnya 2 dari gejala lainnya

Tidak boleh ada gejala yg berat

Berlangsung 2 minggu

Hanya sedikit kesulitan dalam pekerjaan dan kegiatan yg biasa dilakukan

## Depresi Sedang

Sekurang-kurangnya harus ada 2 dari 3 gejala utama depresi

Ditambah sekurang-kurangnya 3-4 dari gejala lainnya

Tidak boleh ada gejala yg berat

Berlangsung 2 minggu

Menghadapi kesulitan nyata untuk meneruskan kegiatan, pekerjaan dan urusan rumah tangga

## Depresi Berat

Semua 3 gejala utama depresi harus ada

Ditambah sekurang-kurangnya 4 dari gejala lainnya dan beberapa harus ada gejala yg berat

Lamanya sekurang-kurangnya sekitar 2 minggu, bila gejalanya berat maka bisa kurang dari 2 minggu

Sangat tidak mungkin pasien akan mampu meneruskan kegiatan, pekerjaan atau urusan rumah tangga

# Proses Terjadinya Depresi dalam Otak





# Penyebab Ansietas dan Depresi

- Ansietas dan depresi adalah gangguan jiwa yang disebabkan oleh multifaktor yaitu :

*Bio-Psiko-Sosial*

## Biologi

- Genetik
- Trauma kepala
- Infeksi
- Penggunaan narkoba
- Keseimbangan neurotransmitter di otak

## Psikologis

- Pengalaman psikologis yang traumatis (harapan yg tidak tercapai, kekecewaan, kehilangan, dll)
- Relasi yang tidak baik / kurang dengan sekitar

## Sosial

- Kehidupan sosial yang menjadi stresor, contoh : Pandemi Covid-19
- Pola asuh orang tua
- Nilai, norma, agama, budaya
- Lingkungan sosial sehari hari

# Penatalaksanaan Ansietas dan Depresi

## Pola Hidup Sehat

Makanan bergizi

Hindari rokok,  
kopi, alkohol,  
narkoba

Olah raga  
teratur

Tidur cukup

## Psikofarmaka

Obat anti  
depresi

Obat anti  
ansietas

Obat anti  
psikotik

Obat 'Mood  
Stabilizer"

## Psikoterapi

Suportif

Reedukatif  
(CBT=cognitive  
behaviour  
therapy)

Rekonstruktif  
(psikodinamik,  
psikoanalisis)

## Rehabilitasi Psikososial

Remediasi  
kognitif

Latihan  
keterampilan  
sosial

Latihan okupasi  
dan vokasional

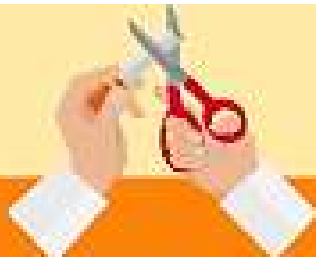
## Transcranial Magnetik Stimulation

Memberikan  
stimulasi  
gelombang  
elektromagnetik  
di otak untuk  
memulihkan sel  
saraf otak yang  
terganggu

# Pola Hidup Sehat



**1**  
**Tetap aktif** dalam beraktifitas fisik, seperti olahraga



**2**  
**Jangan merokok,** jika tertanjur berhentilah



**3**  
**Atur berat badan** dengan menjaga pola makan yang sehat, seimbang, rendah lemak, dan rendah kadar gula



**4**  
**Mengonsumsi** makanan yang kaya akan serat, seperti buah dan sayur



**5**  
**Kurangi pemakaian** garam pada masakan dan perhatikan juga kadar garam pada makanan siap santap



**6**  
**Konsumsi ikan** paling tidak dua kali dalam seminggu



**7**  
**Kurangi Konsumsi** Lemak Jenuh

# AKTIVITAS FISIK

## 30 MENIT SETIAP HARI



Menjaga kesehatan  
agar terhindar  
dari penyakit

Meningkatkan  
kekuatan otot dan  
daya tahan tubuh

Membuat  
wajah & tubuh  
lebih segar

Membakar kalori,  
mencegah kelebihan  
berat badan

Meningkatkan  
rasa percaya diri

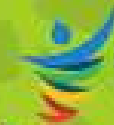
Mengurangi  
stres dan  
emosional

Membuat tidur  
lebih nyenyak

Meningkatkan  
kualitas  
hubungan seks



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



GERMAS  
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

**ISTIRAHAT YANG CUKUP harus memenuhi syarat KUANTITAS dan KUALITAS yang baik**

**Kuantitas**

Tidur malam minimal 7 jam setiap hari

Tidak sering terbangun saat tidur

Bangun di pagi hari dengan segar

Dapat tidur dengan mudah, 30 menit setelah berbaring

**Kualitas**





# Psikofarmaka

## Mood Stabilizer

- Lithium
- Divalproex
- Carbamazepin
- Lamotrigine

## Anti psikotik

- Olanzapine - Haloperidol
- Risperidone - Chlorpromazine (CPZ)
- Aripiprazole - Trifluoperazine
- Quetiapine - Flupenazine
- Clozapine

## Anti Depresan

- Amitriptilin
- Fluoxetine
- Sertraline
- Escitalopram

## Anti Ansietas

- Diazepam
- Lorazepam
- Alprazolam
- Clobazam

# Psikoterapi



Suportif (menguatkan mental)

Re-edukatif (terapi pikiran dan perilaku /  
CBT-cognitive behaviour therapy)

Re-konstruktif



**Half  
Empty**

**Half  
Full**

**#Perspective**

**A perspective  
can change  
the way we  
look at life.**

**It can be a  
turning point.  
It can be a  
triggering  
point.**

# Layanan Rehabilitasi Psikososial

(Dicover Oleh BPJS )

Psikoedukasi

Manajemen kasus

Latihan keterampilan sosial

Latihan keterampilan hidup

Terapi vokasi

Terapi okupasi

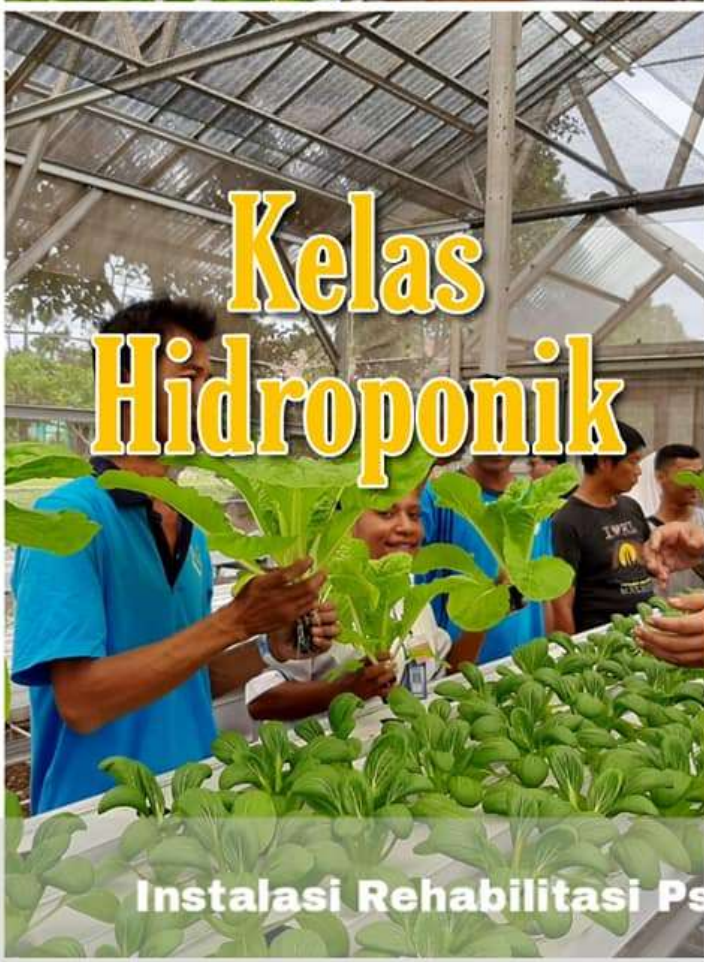
Dukungan hidup (life support)

Spiritual

Rehabilitasi kognitif

Komunitas Terapeutik





Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSMM Bogor



# MEMBUAT MIE AYAM



Kelas Vokasional : Tata Boga



Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSM Bogor



# Latihan Service Handphone

Instalasi  
Rehabilitasi  
Psikososial  
RSMM Bogor dan  
Dompot Dhuafa



# REMEDIASI KOGNITIF

Mengembalikan fokus,  
konsentrasi, memori  
dan kemampuan  
problem solving

Ayo  
KE REHAB  
AJA!

Instalasi Rehabilitasi Psikososial RSMM Bogor

# TMS

*(transcranial magnetic stimulation)*



TMS (Transcranial Magnetik Stimulation), pemberian stimulasi gelombang elektromagnetik untuk mengatasi gangguan stres, cemas, dan depresi.

# Konsultasi online



“Kamu bisa curhat, konsultasi, dan mencurahkan semua perasaan kamu supaya kamu tidak Cemas dan Baper selama pandemi Covid 19”



1. Download aplikasi SehatPedia
2. Klik fitur Covid-19
3. Klik Kesehatan Jiwa
4. Silakan kamu memilih dokter untuk berkonsultasi.

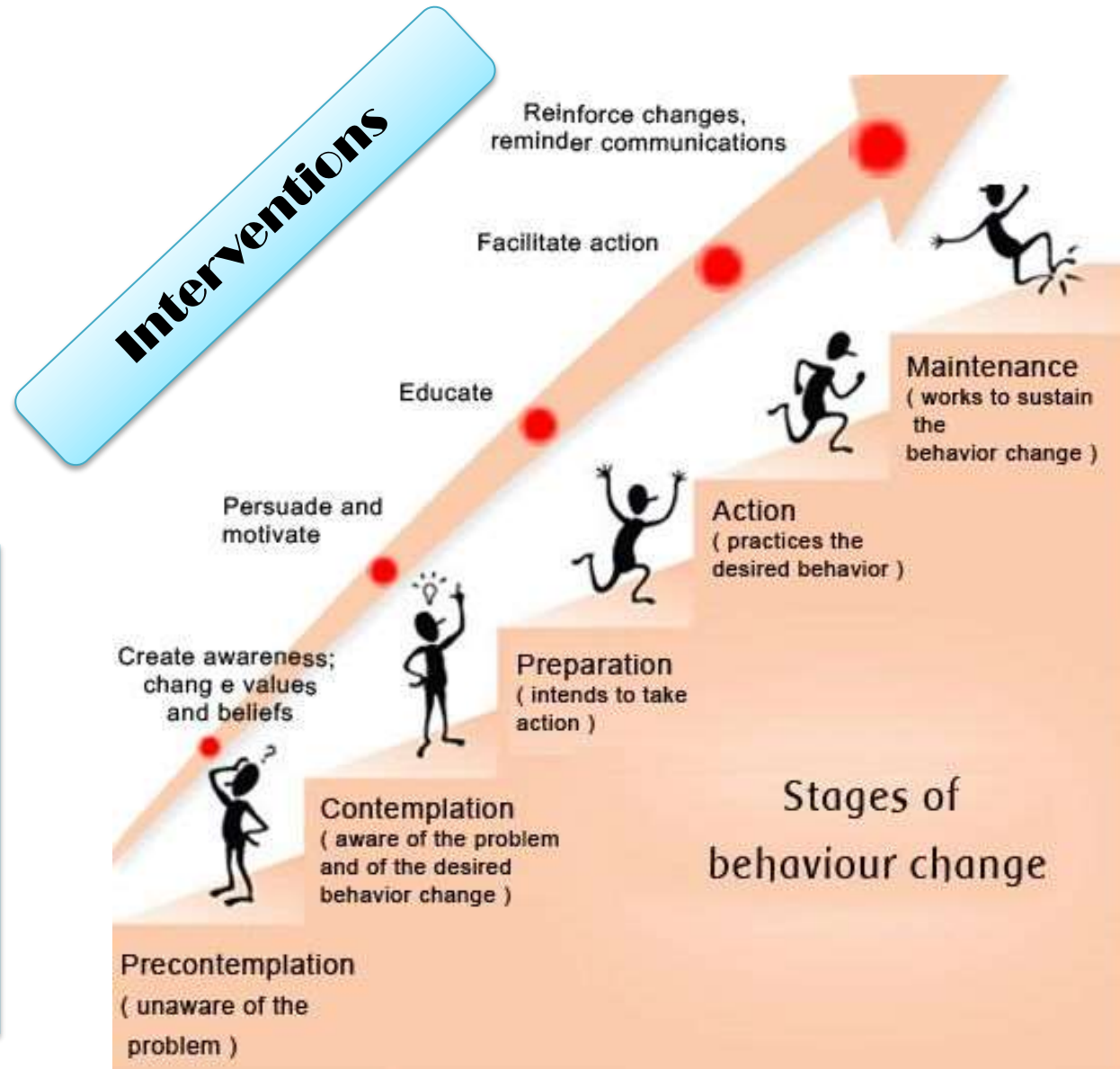


<https://play.google.com/store/apps/details?id=id.sehatpedia.apps>



# Adaptasi Kebiasaan Baru

Intervensi  
pada setiap  
perubahan  
perilaku





# Simpulan

- Ansietas dan depresi adalah gangguan jiwa yang banyak terjadi sebagai akibat dari Pandemi Covid-19
- Gangguan ini perlu dikenali dengan baik tanda dan gejalanya agar dapat diberikan penatalaksanaan yang cepat dan tepat
- Pemulihan (recovery) adalah target utama dari penanganan gangguan ini, ditandai dengan bebas dari gejala dan kembali produktif.

# Terima kasih

“When ‘I’ is replaced by ‘WE’  
even illness becomes wellness.”

~ Unknown



**dr Lahargo Kembaren, SpKJ**

08126536219

L\_kembaren@yahoo.com

@Lahargo\_kembaren

www.LahargoKembaren.com