

## KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOSOSIAL PADA MASA PADEMI

Virus Corona atau Covid-19 yang semakin merebak di sebagian besar negara termasuk Indonesia tidak hanya menyebabkan gejala dan penyakit fisik saja. Akan tetapi, juga memberikan dampak psikologis baik pada penderita atau masyarakat luas.



*Sumber: Kompas.com*

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut. Gangguan mental emosional bisa terjadi karena Pandemi Covid 19.

Pandemi Covid 19 merupakan bencana non alam yang memberikan dampak permasalahan bagi masyarakat luas. Kondisi ini memberi dampak fisik maupun psikologis bagi setiap individu, khususnya masyarakat yang harus mengalami isolasi/karantina karena Covid 19.

Respon dari lingkungan masyarakat sekitar, terisolasi, berpisah dengan anggota keluarga di rumah, menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan mental emosional. Respon yang muncul bisa bermacam macam. Mulai dari sakit kepala, kehilangan nafsu makan, tidur tidak nyenyak, merasa tegang, khawatir maupun cemas. Kondisi karantina (pembatasan gerak aktivitas) juga bisa menyebabkan aktivitas sehari hari menjadi terganggu.

### **Mengatasi Dampak Psikologis Pasien Corona**

Wajar bagi pasien corona jika mengalami tekanan psikologis. Banyaknya kabar seputar penyakit Covid-19 bisa memicu rasa gelisah dan khawatir yang berlebihan. Perasaan itu pada akhirnya bisa membuat pasien mengalami stres dan gangguan mental yang berujung pada memburuknya kondisi kesehatan.

*Berikut ini tips mengatasi dampak psikologis pasien corona:*

#### ***Pilah-pilah informasi***

Covid-19 adalah penyakit baru sehingga peneliti masih berupaya menggali informasi yang valid. Di media sosial dan Internet, banyak informasi yang diragukan kebenarannya malah berseliweran. Pasien corona mesti cermat memilah informasi dari sumber tepercaya. Jangan mudah percaya meski info itu dibagikan oleh anggota keluarga atau teman dekat. Cek silang dengan informasi dari Kementerian Kesehatan, WHO, dan media massa nasional. Begitu pula orang di sekitar pasien corona. Sebaiknya tidak asal menyebar informasi tanpa diketahui kebenarannya.

#### ***Terapkan gaya hidup sehat***

Pasien corona wajib menerapkan gaya hidup sehat demi kesehatan fisik dan mental. Asupan makanan dengan gizi seimbang akan menjaga daya tahan tubuh. Ditambah olahraga, minum cukup air putih, serta istirahat yang cukup, risiko gangguan psikologis bisa dikurangi. Olahraga yang bisa dilakukan untuk kesehatan mental antara lain yoga dan meditasi.

### ***Tetap berkomunikasi***

Isolasi bisa membuat pasien corona mengalami gangguan psikologis yang dipicu rasa kesepian. Untuk mengatasinya, tetaplah buka jalur komunikasi dengan orang-orang sekitar. Rutinlah melakukan video call atau sekadar mengobrol lewat aplikasi pesan tiap hari. Makin sering mengobrol, risiko dampak psikologis makin bisa ditekan. Isi obrolan dengan pesan positif dan gurauan, hindari topik tentang virus corona.

### ***Fokus ke hal lain***

Rasa penasaran mengikuti berita tentang corona pasti ada. Tapi sebaiknya tidak terus-terusan memperhatikan berita. Manfaatkan waktu untuk beristirahat dan melakukan kegiatan lain yang disukai. Menjalani hobi akan membuat hati senang dan tenang. Sebaliknya, jika perhatian terpusat pada berita seputar corona, rasa gelisah akan terus ada.

### ***Tanamkan optimisme***

Pesimisme terkait dengan masalah mental dan depresi. Karena itu, lebih baik bersikap optimistis dan memenuhi pikiran dengan hal-hal positif. Vaksin atau obat corona memang belum ditemukan. Tapi, menurut Ikatan Dokter Indonesia, tingkat kesembuhan pasien corona bisa mencapai 97 persen di seluruh dunia. Itu artinya peluang sembuh dari corona amatlah besar.

WHO menyatakan Covid-19 sebagai pandemi global. Tapi status itu hanya menandakan penyebarannya yang meluas di berbagai negara. Bukan berarti Covid-19 adalah penyakit yang menjadi lebih mematikan. Pasien corona justru perlu dibantu ketimbang dicap negatif. Begitu

juga tenaga medis yang tiap hari bekerja menangani pasien. Perlu kesadaran dan kerja sama masyarakat untuk mengatasi masalah global ini.

Pandemi COVID-19 berdampak besar pada kehidupan kami. Banyak dari kita menghadapi tantangan yang bisa membuat stres, membebani, dan menyebabkan emosi yang kuat pada orang dewasa dan anak-anak. Tindakan kesehatan masyarakat, seperti jarak sosial, diperlukan untuk mengurangi penyebaran COVID-19, tetapi dapat membuat kita merasa terisolasi dan kesepian serta dapat meningkatkan stres dan kecemasan. Belajar mengatasi stres dengan cara yang sehat akan membuat Anda, orang-orang yang Anda sayangi, dan orang-orang di sekitar Anda menjadi lebih tangguh.

Sumber:

- Siti Nurjanah (2020). Gangguan mental emosional pada klien pandemic Covid 19 di Rumah Karantina. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Dr. Rivo Mario Warou Lintuuran, Sp.KJ. Dampak Psikologis Pasien Corona. Primaya Hospital

### **Sinarmas MSIG Life**

---

Kantor Management dan Layanan Nasabah  
Jl. Jend. Sudirman No. 21 RT. 010 / RW. 001  
Kuningan, Karet, Setia Budi  
Jakarta  
Phone: (021) 5060 – 9999  
Email: [cs@sinarmasmsiglife.co.id](mailto:cs@sinarmasmsiglife.co.id)

