



PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN JIWA PADA SITUASI PANDEMI COVID-19

Syenshie Virgini Wetik*, Cyntia Theresia Lumintang

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado, Kairagi I Kombos Manado, Kairagi Satu, Manado, Kota Manado, Sulawesi Utara 95000, Indonesia

*sywetik@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan jiwa menjadi isu utama yang dihadapi sebagian besar masyarakat Indonesia sebagai dampak dari situasi pandemi covid-19. Gangguan psikologis yang dirasakan antara lain perasaan takut dan khawatir berlebihan, depresi, stress, frustrasi, insomnia, putus asa dan keinginan bunuh diri. Berbagai kondisi gangguan psikologis ini memberi dampak terhadap kondisi fisiologis dan mempengaruhi kualitas hidup manusia. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa di masa pandemi covid-19. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan berupa ceramah dan demonstrasi latihan relaksasi. Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat usia dewasa 20-60 tahun dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 100%. Kesimpulannya, kegiatan ini sangat bermanfaat dan penting sekali untuk dilakukan di lingkungan masyarakat luas pada situasi pandemi covid-19 ini.

Kata kunci: kesehatan jiwa; pandemi covid-19; pengetahuan masyarakat

INCREASING PUBLIC KNOWLEDGE ABOUT MENTAL HEALTH IN THE COVID-19 PANDEMIC SITUATION

ABSTRACT

Mental health is a major issue experienced by most Indonesians as a result of the COVID-19 pandemic situation. Psychological disorders that felt include feelings of excessive fear and worry, depression, stress, frustration, insomnia, hopelessness and suicidal ideation. These various psychological disorders have an impact on physiological conditions and affect the quality of human life. The purpose of this activity is to increase public knowledge about mental health during the COVID-19 pandemic. The method used is health education with lecture method and demonstrations of relaxation exercises. The target of this activity is the adult age category 20-60 years old with a total of 30 participants. The result of the implementation of this activity is an increase in community knowledge by 100%. In conclusion, this activity is very useful and very important to be carried out in the wider community during this covid-19 pandemic situation.

Keywords: covid-19 pandemic; mental health; public knowledge

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa menjadi isu utama yang dihadapi sebagian besar masyarakat sebagai dampak dari situasi pandemi covid-19. Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) melaporkan bahwa 64,3% dari 1.522 responden mengalami gangguan psikologis cemas atau depresi akibat covid-19. Hal yang dirasakan meliputi takut dan

khawatir berlebihan, tidak bisa rileks, tidak nyaman, gangguan tidur, dan meningkatnya kewaspadaan yang berlebihan (Himapsikologi, 2020). Sedangkan pada survei yang dilakukan oleh Komunitas *Into The Light* bekerjasama dengan Change.org Indonesia terhadap 5.211 responden menemukan bahwa 98% merasa kesepian dalam waktu sebulan terakhir, 2 dari 5 partisipan memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri dalam waktu 2 minggu terakhir dan >50% pernah berpikir lebih baik mati dan ingin menyakiti diri sendiri dalam waktu 2 minggu terakhir (Daruwati, 2021). Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa begitu besarnya dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat akibat situasi pandemi covid-19 ini.

Faktor yang menyebabkan meningkatnya gangguan psikologis masyarakat akibat situasi pandemi covid-19 antara lain 1) Penetapan kebijakan *social distancing*, hal ini menyebabkan kondisi tekanan emosional dan perasaan keterasingan karena tidak bisa melakukan aktifitas sosial dengan baik. 2) situasi resesi ekonomi global yang menyebabkan gangguan ekonomi, meningkatnya pemutusan kerja/ pengangguran. 3) kebijakan *physical distancing*, tanpa disadari menyebabkan gangguan pada perkembangan psikososial karena harus berdiam diri di rumah memicu perasaan bosan dan stress (Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Keadaan ini menyebabkan semua orang merasa khawatir berlebihan tertular virus baik terhadap diri sendiri, keluarga dan kerabat lainnya (Fundrika & Varwati, 2021). Berbagai kondisi gangguan psikologis ini tentunya memberi dampak terhadap kondisi fisiologis dan mempengaruhi kualitas hidup manusia (Keliat et al., 2020)

Kelurahan Kombos Timur merupakan salah satu kelurahan yang secara administrative berada dibawah Kecamatan Singkil, Kota Manado. Berdasarkan data pada bulan Juli tahun 2021 dilaporkan bahwa Kecamatan Singkil pernah menduduki posisi ke-5 penderita covid terbanyak di Kota Manado dengan jumlah 113 kasus (Karouw, 2020). Adanya situasi pandemi seperti ini menyebabkan masyarakat mengalami berbagai kesulitan hidup misalkan kehilangan pekerjaan atau sumber penghasilan, mengalami kesulitan pada faktor ekonomi dan lainnya sehingga berdampak pada seluruh aspek kehidupannya. Berbagai permasalahan yang dialami masyarakat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis misalkan kelelahan, susah tidur, menjadi malu, murung, merasa tidak berdaya dan tidak berharga, konflik dalam rumah tangga, emosi tidak terkendali bahkan sampai berpikir untuk mengakhiri hidup. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa. Data ini didapatkan dari hasil pengkajian yang ditemukan mahasiswa praktek lapangan tentang kesehatan jiwa masyarakat di masa pandemi covid-19 ini.

Berdasarkan paparan diatas maka pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan tentang masalah psikososial yang muncul di masa pandemi covid-19 menjadi sangat penting dilakukan. Harapannya yaitu 1) masyarakat mendapatkan informasi yang adekuat tentang covid-19 dan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan untuk lebih mengenal tentang gangguan psikososial dan psikosomatis yang dirasakan akibat pandemi covid-19 dan memperkuat imunitas fisik dan jiwa dan 2) menjadikan Kelurahan Kombos Timur menjadi wilayah dengan tingkat kesiapan yang adekuat dalam beradaptasi dengan

situasi pandemi ini. Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa di situasi pandemi covid-19.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Sasaran dalam penelitian ini adalah masyarakat kategori usia dewasa: 20- 60 tahun berdasarkan pembagian usia *World Health Organization* (WHO) tahun 2019. Alasan pemilihan kategori usia ini yaitu kategori usia ini adalah usia produktif sehingga mampu menerima informasi dengan baik dan diharapkan mampu meneruskan informasi ini ke lingkungan terdekat dan pada usia ini sangat penting untuk menjaga pola hidup sehat (Harismi, 2020). Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan terdiri dari kegiatan pengkajian dan identifikasi masalah, pemilihan peserta dan koordinasi tempat, pengurusan izin, persiapan materi serta koordinasi tim kerja. Karena kegiatan ini dilakukan pada masa pandemi covid-19 maka jumlah peserta dibatasi maksimal 30 orang yang dipilih secara khusus dengan mempertimbangkan peran dan fungsi di masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 22 Juli 2021 dimulai pada jam 10.00-11.30 WITA dan jam 12.00-13.30 WITA bertempat di rumah kepala lingkungan 1 dan 2. Kegiatan ini dibagi menjadi 2x (dua kali) pelaksanaan pada jam berbeda dikarenakan penerapan kebijakan *social* dan *physical distancing* terkait kebijakan protokol kesehatan covid-19. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kelengkapan penggunaan alat pelindung diri (masker) dan handsanitizer kepada seluruh peserta dan tim kemudian dilanjutkan pemaparan materi. Kegiatan ini yang dibagi menjadi 4 (empat) sesi, yaitu 1) evaluasi awal tentang sejauh mana pengetahuan warga tentang masalah kesehatan jiwa dan masalah kesehatan jiwa yang dialami selama masa pandemi, 2) menyampaikan penjelasan tentang masalah kesehatan jiwa yang terjadi di masyarakat akibat situasi pandemi covid-19. 3) demonstrasi dan latihan relaksasi yang dapat diterapkan oleh masyarakat untuk mencegah/ mengatasi masalah yang dirasakan. 4) evaluasi akhir dan diskusi terbuka terkait penjelasan materi ataupun konsultasi tentang masalah yang dirasakan.

Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 30 orang dan terdiri dari tokoh masyarakat, tokoh agama, kader dan masyarakat umum. Kegiatan ini berlangsung menarik dan interaktif serta berjalan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Seluruh peserta tampak antusias dan mengikuti kegiatan dengan seksama serta mampu mengikuti latihan secara mandiri. Pada sesi diskusi, banyak pertanyaan dan sharing pengalaman tentang masalah kesehatan jiwa yang dirasakan selama situasi pandemi. Di akhir sesi, peserta mengungkapkan bahwa pelaksanaan kegiatan ini sangat bermanfaat karena memberikan informasi baru karena minimnya pengetahuan masyarakat tentang informasi kesehatan jiwa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang ditemukan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu 100% peserta mengalami gangguan psikologis akibat situasi pandemi covid-19. Adapun keluhan yang dirasakan yaitu cemas, khawatir berlebihan, insomnia, mudah marah dan tersinggung, stress, putus asa, isolasi sosial, tidak produktif, gangguan maag dan hipertensi, perasaan ketidakpastian, merasa terancam, gelisah dan frustrasi. Hal ini ditambah dengan kondisi yaitu

ketidaktahuan masyarakat akan informasi tentang masalah kesehatan jiwa dan kurangnya layanan kesehatan jiwa di masyarakat karena selama ini yang menjadi prioritas pelayanan fasilitas kesehatan berorientasi pada peningkatan kesehatan fisik. Setelah dilakukan kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa sebesar 100%. Hal ini ditandai dari ekspresi verbal dan non-verbal yang ditunjukkan selama proses penjelasan materi serta antusiasme peserta pada sesi diskusi. Seluruh peserta pun dipastikan mampu menerapkan latihan relaksasi yang dilatihkan secara mandiri. Sehingga disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa yang dialami di masa pandemi covid-19 ini. Edukasi tentang kesehatan jiwa di masyarakat masih sangat minim pelaksanaannya. Belum adanya kampanye/ pemberian edukasi secara luas tentang kesehatan mental dibandingkan dengan penyakit fisik kronis lainnya sehingga masyarakat informasi tentang kesehatan jiwa di masyarakat masih dianggap tabu, negatif bahkan disepelekan (Primastiwi, 2018) dan enggan mencari upaya rehabilitasi (Dewi et al., 2020). Sehingga sangat penting sekali untuk melaksanakan kegiatan edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pemahaman agar informasi tentang kesehatan mental menjadi lebih familiar dan kegiatan promotif-preventif dapat dikenal luas.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan sangat bermanfaat dan efektif dalam meningkatkan kesehatan mental di masyarakat (Maulana et al., 2019). Pelaksanaan Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial (DKJPS) dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan jiwa di lingkungan komunitas (Utami et al., 2020). Pelaksanaan penkes DKJPS efektif dalam meningkatkan pengetahuan warga tentang masalah psikososial terkait covid-19 (Wetik et al., 2021). Hal ini sejalan dengan kegiatan edukasi DKJPS untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan jiwa pada komunitas ojek online yang dinyatakan memberikan hasil yang maksimal (Ausrianti et al., 2020). Pemberian edukasi melalui kegiatan penkes sangat penting dilakukan oleh tenaga kesehatan pada masyarakat agar memberikan dampak ketenangan dalam pemulihan fisik dan psikologis (Dianti Nurmalita, 2021) serta mampu mengurangi masalah psikologis yang dirasakan misalnya cemas dan depresi akibat covid-19 (Nursalam, 2021). Berdasarkan hasil yang didapatkan pada kegiatan ini maka pemberian edukasi bagi masyarakat berbasis penkes sangat penting dilakukan oleh tenaga kesehatan di masa ini.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM

SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan masyarakat mengatasi masalah kesehatan jiwa yang terjadi sebagai dampak situasi pandemi covid-19 sehingga kegiatan ini sangat bermanfaat dan penting sekali untuk dilakukan di lingkungan masyarakat lebih luas lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan menyampaikan terima kasih kepada pihak pemerintah Kelurahan Kombos Timur Kecamatan Singkil, Kota Manado, Sulawesi Utara, kader posyandu dan seluruh masyarakat yang sudah membantu dan terlibat dalam proses pelaksanaan kegiatan ini sehingga berjalan dengan baik. Dan terlebih khusus kepada pihak Universitas Katolik De La Salle dan Fakultas Keperawatan yang sudah memberikan izin dalam penyelenggaraan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Surya, D. O., & Suryani, U. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 serta Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.37287/jpm.v2i2.101>
- Daruwati, M. K. (2021). *Kesehatan Mental di Indonesia Selama Pandemi, Hasil Survei Ungkap Mayoritas Masyarakat Merasa Kesepian* Artikel ini telah tayang di *Kompas.com* dengan judul “Kesehatan Mental di Indonesia Selama Pandemi, Hasil Survei Ungkap Mayoritas Masyarakat Merasa Kesepian”,
- Dewi, E. I., Wuryaningsih, E. W., & Susanto, T. (2020). Stigma Against People with Severe Mental Disorder (PSMD) with Confinement “Pemasungan.” *NurseLine Journal*, 4(2), 131. <https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.13821>
- Dianti Nurmalita, T. (2021). *Peranan Tenaga Medis Dalam Menghadapi Pandemi Ditinjau Dari Sudut Pandang Masyarakat* [Artikel]. Fkp Unair. <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1175-peranan-tenaga-medis-dalam-menghadapi-pandemi-ditinjau-dari-sudut-pandang-masyarakat>
- Fundrika, A. B., & Varwati, L. (2021). 4 Faktor yang Bisa Jadi Pemicu Stres Selama Pandemi. *Suara.Com*. <https://www.suara.com/health/2021/02/23/011500/4-faktor-yang-bisa-jadi-pemicu-stres-selama-pandemi?page=all>
- Harismi, A. (2020). Risiko Penyakit Berdasarkan Klasifikasi Umur Menurut WHO. *Kemenkes RI*. <https://www.sehatq.com/artikel/risiko-penyakit-berdasarkan-klasifikasi-umur-menurut-who>

- Himapsikologi. (2020). *MENTAL SELF CARE DURING PANDEMI*. <http://himapsikologi.student.uny.ac.id/mental-self-care-during-pandemi/>
- Karouw, D. (2020). 5 Kecamatan di Manado dengan Kasus Konfirmasi Covid-19 dan Kematian Tertinggi. *INews*. <https://sulut.inews.id/berita/5-kecamatan-di-manado-dengan-kasus-konfirmasi-covid-19-dan-kematian-tertinggi>
- Keliat, B. A., Marlina, T., Windarwati, D. H., Mubin, F. M., Sodikin, A., Kristaningsih, T., D Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). *Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (Mental Health and Psychosocial Support) Covid-19: Keperawatan Jiwa* (Vol. 2). <http://ipkji.org/dkjpg/buku-dkjpg-covid-19keperawatan-jiwa-edisi-2/>
- Maulana, I., S, S., Sriati, A., Sutini, T., Widiyanti, E., Rafiah, I., Hidayati, N. O., Hernawati, T., Yosep, I., H, H., Amira D.A, I., & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>
- Nursalam. (2021). *Dilema Peran Perawat saat Pandemi* [Artikel]. <https://www.jawapos.com/opini/09/04/2020/dilema-peran-perawat-saat-pandemi/>
- Primastiwi, E. (2018). Berdiskusi Tentang Kondisi Seputar Kesehatan Mental di Indonesia. *White Board Journal*. <https://www.whiteboardjournal.com/ideas/berdiskusi-tentang-kondisi-seputar-kesehatan-mental-di-indonesia/>
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i4.1580>
- Utami, S. D., Keliat, B. A., Marlina, T., Matulesy, A., Ningdyah, E. M. A., Hidayati, E. N., & Fausiah, F. (2020). *Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19* (Vol. 1). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20043000003/pedoman-dukungan-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-pada-pandemi-covid-19.html>
- Wetik, S. V., Grace, P. B., & Fressy, L. N. (2021). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Dkjpg) Covid-19 Pada Masyarakat Kategori “Orang Sehat” Di Desa Seretan Kecamatan Lembean Timur, Sulawesi Utara. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(1), 213–218. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3247>