

DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL BAGI KELUARGA DI MASA PANDEMI

Agung Eko Hartanto¹, Yustina Purwaningsih¹, Gandes Widya Hendrawati¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

agungeko_hartanto@poltekkes-malang.ac.id

Mental Health and Psychosocial Support during a Pandemic in Families

Abstract: Indonesia and the world community are currently still busy with the outbreak of the corona virus pandemic (Covid-19). The increase in the number of cases and the impact of the pandemic felt by all levels of society including the family as the smallest unit. The presence of Covid-19 is a stressor for the community which can have an impact on mental and psychosocial health. Depression and anxiety about an illness cause strong emotional disturbances in both adults and children. Nurses' support for families in providing education and increasing mental health and psychosocial resilience is a priority during the current pandemic. PSDKJI data on mental health during the Covid-19 pandemic recorded 66% depression, 63% experiencing anxiety from 1,552 respondents. The purpose of this activity is to increase knowledge and ability to overcome psychosocial problems for families during a pandemic. The activities carried out are providing education accompanied by relaxation exercises. The participants' speed decreased from 9 (30%) to 2 (7%) after education and relaxation exercises.

Keywords: mental health, psychosocial, Covid-19

Abstrak: Indonesia dan masyarakat dunia saat ini masih disibukkan dengan wabah pandemi virus corona (Covid-19). Peningkatan jumlah kasus dan dampak pandemi dirasakan oleh semua lapisan masyarakat termasuk keluarga sebagai unit terkecil. Kehadiran Covid-19 adalah stressor bagi masyarakat yang dapat berdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial. Depresi dan kecemasan tentang suatu penyakit menyebabkan gangguan emosi yang kuat, baik terhadap orang dewasa maupun anak-anak. Dukungan perawat kepada keluarga dalam memberikan edukasi serta peningkatan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial merupakan prioritas di masa pandemi saat ini. Data PSDKJI tentang kesehatan mental selama pandemi Covid-19 tercatat 66% depresi, 63% mengalami kecemasan dari 1.552 responden. Tujuan Kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mengatasi masalah psikososial bagi keluarga pada masa pandemi. Adapun kegiatan yang dilakukan yakni pemberian edukasi disertai latihan relaksasi. Penurunan kecemasan pada peserta dari 9 (30%) menjadi 2 (7%) orang setelah diberikan edukasi dan latihan relaksasi.

Kata kunci: kesehatan jiwa, psikososial, Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 adalah stressor psikososial yang dapat dialami setiap orang. Masalah psikososial yang sering dialami misalnya kecemasan dan mudah stress. Tingginya kasus positif, kematian dan OTG saat ini tentunya akan menjadikan stressor tersendiri terhadap masyarakat. Sudah banyak upaya yang dilakukan oleh pemerintah namun belum menunjukkan

penurunan jumlah kasus, sehingga hal ini menimbulkan masalah baru (stressor) bagi masyarakat terutama terkait dengan masalah psikologis. Kasus covid pada bulan Juli 2021 adalah kasus terkonfirmasi 3,17 juta (+38.679), sembuh 2,51 juta (+37.640), dan Meninggal dunia 83.279 (+1.266).

Kehadiran Covid-19 cenderung menyebabkan stress yang merupakan salah satu

gangguan yang dialami beberapa masyarakat. Ketakutan dan kecemasan tentang suatu penyakit menyebabkan gangguan emosi yang kuat, baik terhadap orang dewasa maupun anak-anak. Karena diam-diam tatanan kehidupan menjadi berubah. Pandemi COVID-19 berdampak pada aspek fisiologis, psikologis, dan sosial lanjut usia (Tristanto, 2020) dan usia lainnya anak, muda maupun dewasa.

Kesehatan Jiwa masih belum menjadi agenda prioritas, terutama di daerah pedesaan dan pedalaman. Keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa merawatnya dengan cara melakukan pasung Gangguan jiwa masih menjadi trend dan isu kesehatan mental yang memerlukan perhatian dari pemerintah ataupun pihak terkait kesehatan mental.

Pentingnya dukungan dan pendamping dimulai dari keluarga untuk menekan seminimal mungkin dan mengembalikan keberfungsian sosialnya. Keluarga dapat menunjukkannya dengan dukungan baik moril maupun materill emosional, materi, nasehat, informasi, dan penilaian positif pada orang dengan gangguan jiwa dirumah.

METODE PENELITIAN

Kegiatan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial melibatkan 30 ibu – ibu Pengurus Daerah Salimah Kab. Madiun ini dilakukan dengan daring menggunakan media *zoom meeting*. Peserta adalah perwakilan dari sembilan kecamatan di

kabupaten Madiun yang diambil dengan tehnik *Purposive Sampling*.

Menggunakan metode ceramah dan praktek latihan selama dua sesi yaitu: *sesi pertama* dengan memberikan materi deteksi dini dan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada keluarga sehat, *sesi kedua* dilanjutkan penyampaian materi manajemen dukungan kesehatan jiwa dan psikososial serta di lanjutkan dengan latihan peningkatan kesehatan jiwa dan psikososial meliputi Latihan Relaksasi Nafas Dalam, Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan Hipnosis Lima Jari.

Pada tahap pelaksanaan *zoom meeting*, peserta mengisi kuisisioner pre-test dan deteksi dini psikososial. Tahap evaluasi, meminta peserta untuk melakukan deteksi dini kepada minimal satu anggota keluarga yang ada dirumah. Tahap lanjutan, memberikan modul materi DKJPS yang telah disampaikan kepada seluruh peserta.

HASIL PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu – ibu Salimah Kab. Madiun berlangsung ada tanggal 25 – 26 September 2021 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut tampak bahwa kegiatan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) Covid-19 di masa pandemi sangat dibutuhkan oleh para ibu Salimah khususnya dalam rangka pencegahan gangguan psikososial dalam keluarga. Hasil kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Ibu Salimah Kab. Madiun

No	Karakteristik (tahun)	n	%
1	Usia		
	26 – 35	8	27
	36 – 45	16	53
	46 – 55	6	20
2	Pendidikan		
	SMA	11	37
	S1	16	53
	S2	3	10
3	Pekerjaan		
	Guru	1	53
	PNS	3	4
	IRT	2	10
	Perangkat Desa	8	6
	Karyawan Swasta		27
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar (53%) peserta berusia 36 – 45 tahun. Pendidikan peserta sebagian besar (53%) dari peserta memiliki pendidikan terakhir Sarjana (S1). Sedangkan berdasarkan pekerjaan sebagian besar (53%) dari peserta bekerja sebagai guru.

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Kecemasan

Tingkat Cemas	Pre	%	Post	%
Tidak cemas	21	70	28	93
Ringan	6	20	2	7
Sedang	3	10	0	0
Berat	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Pada Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan peserta 20% dengan cemas ringan dan 10% cemas sedang. Sedangkan setelah diberikan latihan, hasilnya hanya 7% peserta cemas ringan.

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Depresi

Tingkat Depresi	Pre	%	Post	%
Tidak depresi	24	80	30	100
Depresi ringan	6	20	0	0
Depresi sedang	0	0	0	0
Depresi berat	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Pada Tabel 3 menunjukkan tingkat depresi peserta sebelum diberikan latihan hampir 20% dengan

depresi ringan, sedangkan setelah Latihan seluruhnya 100% tidak depresi.

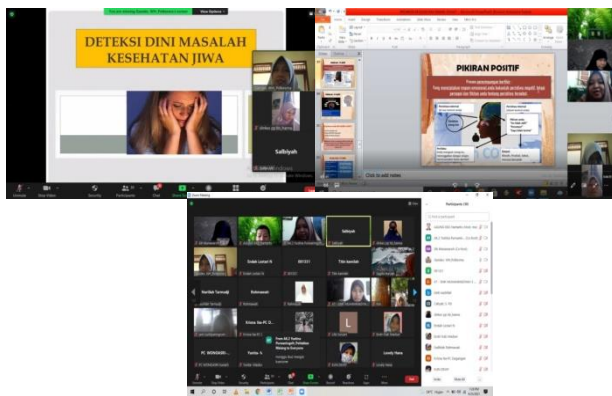
Pengabdian masyarakat kepada ibu – ibu Salimah adalah merupakan bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi dari Poltekkes Kemenkes Malang Prodi D3 Keperawatan Ponorogo.

Pelaksanaan pengabdian dengan mengambil topik dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS), hal ini sesuai dengan situasi dan kebutuhan mitra. Dampak fisik, sosial, ekonomi maupun psikososial bisa muncul pada era pandemi. Ibu dalam keluarga merupakan sosok yang sangat penting dalam memberikan kontribusi pemecahan dari masalah termasuk upaya memberikan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial kepada anggota keluarganya. Dilaksanakan selama 2 hari yakni pada sesi pertama pemberian Edukasi DKJPS dan sesi kedua Latihan manajemen DKJPS. Evaluasi dilakukan sebelum dan setelah kegiatan.

Pelaksanaan pengabmas diawali dengan membuat grup *whatsapp* untuk memudahkan koordinasi dan mitra. Sebelum sesi materi DKJPS secara keseluruhan peserta mengisi Pre test yang dilaksanakan pada hari pertama. Berikutnya materi DKJPS disampaikan kepada mitra pengabdian masyarakat yang disampaikan secara *daring* dengan media *zoom meeting*.

Tahap 1 tentang DKJPS (Promosi kesehatan dan deteksi dini) dan screening/pre test dilaksanakan pada 27 September 2021, kemudian dilanjutkan tahap 2 pada 28 September 2021 dengan materi Latihan Manajemen DKJPS dan

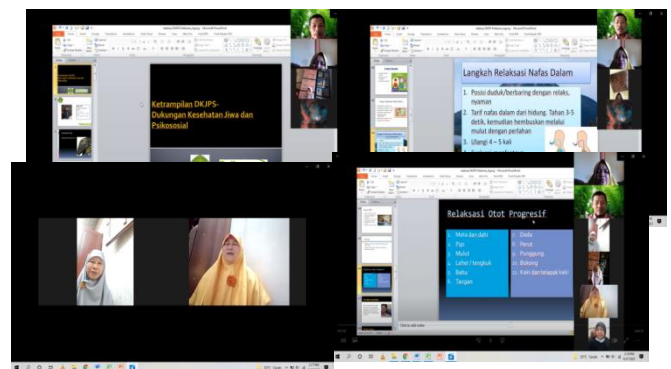
post tes. Metode edukasi dengan ceramah dan diskusi merupakan metode yang mudah dan sudah dikenal. Notoatmodjo (20120) menyatakan bahwa salah satu cara yang dapat dilaksanakan untuk mempengaruhi perilaku kesehatan individu, kelompok atau masyarakat dapat melalui pendidikan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu media dalam pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Pelaksanaan DKJPS Tahap 1

Pelaksanaan Tahap 2, sebelum post test, peserta diberikan Latihan Manajemen DKJPS yang meliputi Relaksasi Nafas Dalam, Hipnosis Lima Jari dan Relaksasi Otot Progresif. Latihan ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan maupun masalah psikologis terlebih dalam situasi pandemi. Hasil edukasi dan latihan DKJPS menunjukkan adanya perubahan tingkat cemas dari 30% mengalami cemas ringan dan sedang, menjadi 7% dengan cemas ringan. Perubahan juga tampak pada tingkat depresi, mengalami peningkatan dari terdapat perubahan dari depresi ringan (20%), menjadi tidak ada depresi (100%). Stuart dan Sundeen (1998), faktor presipitasi menjadi 2 meliputi ancaman terhadap integritas

biologi seperti penyakit, trauma fisik dan menurunnya kemampuan fisiologis untuk melakukan aktifitas harian, ancaman yang menyangkut konsep diri atau harga diri misalnya duka/kehilangan, pergantian peran, perubahan lingkungan dan status ekonomi. Tehnik relaksasi adalah metode utama yang digunakan untuk menghilangkan stress Smeltzer et al, (2013). Tujuan dari latihan relaksasi adalah menghasilkan sebuah respon yang menghambat respon stress.



Gambar 2. Pelaksanaan DKJPS Tahap 1

PENUTUP

Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) kepada ibu-ibu Salimah meliputi deteksi dini, Promosi kesehatan jiwa dan psikososial pada orang sehat dan latihan Relaksasi sebagai upaya peningkatan kesehatan dan imunitas pada masing – masing keluarganya. Seluruh peserta DKJPS mampu memahami tujuan, manfaat DKJPS dan mampu mengaplikasikan cara mengatasi cemas/depresi.

DAFTAR PUSTAKA

BPS Ponorogo, 2018, *Kecamatan Kauman Dalam Angka Kauman Subdistricts in Figures 2018*,

- Jurnal BPS Ponorogo
- Kaplan, H., Sadock, B., & Grebb, J. (1998). *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Widya Medika. Jakarta
- Keliat, Marlina, Mindarwati, Mubin, Soldikin, Kristaningsih, Akemat, Trihadi, Kembaren, (2020). *Dukungan Kesehatan Jiwa & Psikososial Covid-19: Keperawatan Jiwa*. Cet 2 FIK UI. Jakarta.
- Kemenkes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010), *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku* Jakarta: P.T Rineka Cipta
- Nuwa, Saleh Muhammad (2018). *Pengaruh Kombinasi Progrsive Relaxation Denga Spiritual Guided Imagery And Music Terhadap Koping Dan Resiliensi Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Smeltzer Suzanne C. O'Connel, Bare G. Brenda, Hinkle L. Janice, S.H.K., 2013. *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* 10th ed., USA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 530 Walnut Street, Philadelphia.
- Stuart, G., G., & Sundeen, S. (1995). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book
- Wahyudi, Beni (2019). *Pengaruh Intervensi Auditori Hipnosis Lima Jari Terhadap Vital Sign: Tekanan Darah, Frekuensi Nadi, Frekuensi Pernafasan dan Nyeri Pada klien Fraktur Ekstremitas*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Wetik, S. V., Grace, P. B., & Fressy, L. N. (2021). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (DKJPS) 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>