

# Manajemen Psikososial pada Penanganan Covid-19

---

CITRA FITRI AGUSTINA

# dr. Citra Fitri Agustina, SpKJ



**Tempat Tanggal Lahir: Jakarta/ 15 Agustus 1981**

**Email: [citra.fitri@yarsi.ac.id](mailto:citra.fitri@yarsi.ac.id)**

## Pendidikan:

2006: Lulus Pendidikan Dokter, FK Universitas YARSI

2013: Lulus PPDS Psikiatri FK Universitas Indonesia

## Pengalaman:

- Staf Pengajar Ilmu Kesehatan Jiwa, FK Universitas Yarsi
- Wakil ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia Cabang DKI Jakarta (2019-2022)
- Ketua Komisi 1 Indonesia Early Career Psychiatrist
- Sekretaris Seksi Psikiatri Komunitas PP PDSKJI
- Sekretaris Persaudaraan Alumni FK Yarsi
- Sekretaris Lembaga Kesehatan Nahdlatul Ulama (2015-2020)

## COVID-19 Bukan Bencana Biasa

Penyebab tak terlihat, tak mudah untuk segera dikenali → penyakit vs bencana

Bergejala nyata, mirip yang lainnya, tak bergejala hingga fatal

Membatasi koneksi antar manusia – physical dan social distancing, penggunaan APD

Baru – kurang informasi, beragam, berubah-ubah

Stigma Sosial

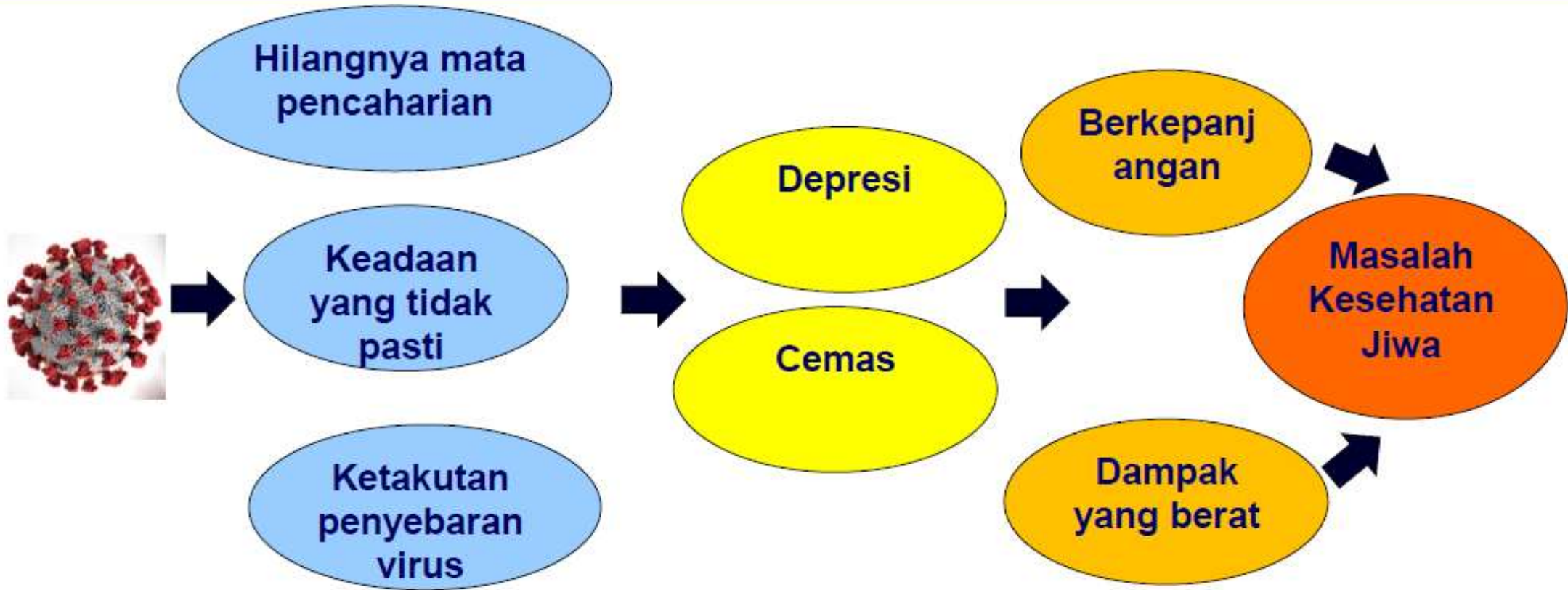
Menuntut banyak pendekatan baru: manajemen penyakit (obat, teknik - alur, PPK), manajemen sumber daya, sistem komunikasi, teknologi

Batas Waktu????

# Dampak Fisik dan Psikososial pada tatalaksana Covid-19

Fisik	Psikologis	Sosial
Penularan	Rasa tidak menentu → keamanan, keadilan, kesetaraan	Kesepian
Kelelahan	Panduan berubah → SOP mungkin berubah, instruksi tumpang tindih → performa kerja menurun	Terbatasnya akses
Perlambatan terapi	Burn out	Khawatir penularan
Perburukan kondisi	Cemas, depresi	Hari Raya
Mortalitas		
Komorbidity		

# COVID-19 dan Kesehatan Jiwa



# Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial

---

- Dapat berupa ketakutan, cemas, dan panik terhadap kejadian COVID-19.
- Orang semakin enggan bertemu dengan orang lain dan muncul curiga orang lain dapat menularkan. Perasaan ini akan memberikan respons pada tubuh untuk cepat melakukan perlindungan untuk memastikan keamanan.

Gejala awal yang terjadi adalah khawatir, gelisah, panik, takut mati, takut kehilangan kontrol, takut tertular, dan mudah tersinggung. Jantung berdebar lebih kencang, nafas sesak, pendek dan berat, mual, kembung, diare, sakit kepala, pusing, kulit terasa gatal, kesemutan, otot-otot terasa tegang, dan sulit tidur yang berlangsung selama dua minggu atau lebih.



## Respons Kesehatan Jiwa dan Psikososial untuk COVID-19 – Pada Populasi Umum

Sangat wajar jika Anda merasa takut dan cemas pada saat ini.

Membicarakan perasaan Anda dengan orang lain dapat mengurangi keresahan yang Anda rasakan.

**Saya khawatir...**



#KesehatanJiwa #COVID19 #coronavirus



Risiko terinfeksi dan menginfeksi orang lain,

Gejala umum seperti masalah kesehatan lain (mis., demam) bisa disalahartikan sebagai COVID-19 dan menyebabkan rasa takut terinfeksi

Orangtua khawatir akan anak-anaknya yang mereka tinggal di rumah sendiri (karena sekolah tutup) tanpa asuhan dan dukungan yang tepat

Risiko penurunan kesehatan fisik dan jiwa pada kelompok-kelompok, yang rentan seperti orang berusia lanjut dan penyandang disabilitas, jika pengasuh dikarantina dan tidak ada layanan dan dukungan lain.

# Apakah Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial?

Contoh:

Layanan kesehatan jiwa oleh spesialis kesehatan jiwa (perawat kesehatan jiwa, psikolog, psikiater, dll)

Layanan kesehatan jiwa dasar oleh dokter layanan kesehatan primer. Dukungan emosional dan praktis dasar dari kader kesehatan

Mengaktifkan hubungan sosial ruang ramah anak yang mendukung dukungan tradisional dari masyarakat

Advokasi layanan dasar yang aman, dapat diterima di masyarakat dan melindungi harga diri



Dukungan jenis apa pun dari luar atau lokal yang bertujuan melindungi atau meningkatkan kesejahteraan psikologis dan/atau mencegah atau menangani kondisi kesehatan jiwa.

Tingkatan-tingkatan ini disesuaikan dengan spektrum kebutuhan kesehatan jiwa dan psikososial dan digambarkan dalam piramida intervensi .



World Health  
Organization

Indonesia



# Sikap mental menghadapi situasi ini dapat berupa:

---

- Sikap Reaktif → reaksi yang cepat, tegang, agresif terhadap keadaan yang terjadi dan menyebabkan kecemasan dan kepanikan. Seperti memborong bahan makanan, masker, *hands-sanitizer*, vitamin, dll. Sikap reaktif ini dapat dikendalikan dengan cara mencari berbagai info atau masukan dari banyak orang sebelum mengambil keputusan.
- Sikap Responsif → tenang, terukur, mencari tahu apa yang harus dilakukan dan memberikan respon yang tepat dan wajar. Sikap responsive dapat dikembangkan agar tidak terjadi masalah kesehatan jiwa dan psikososial

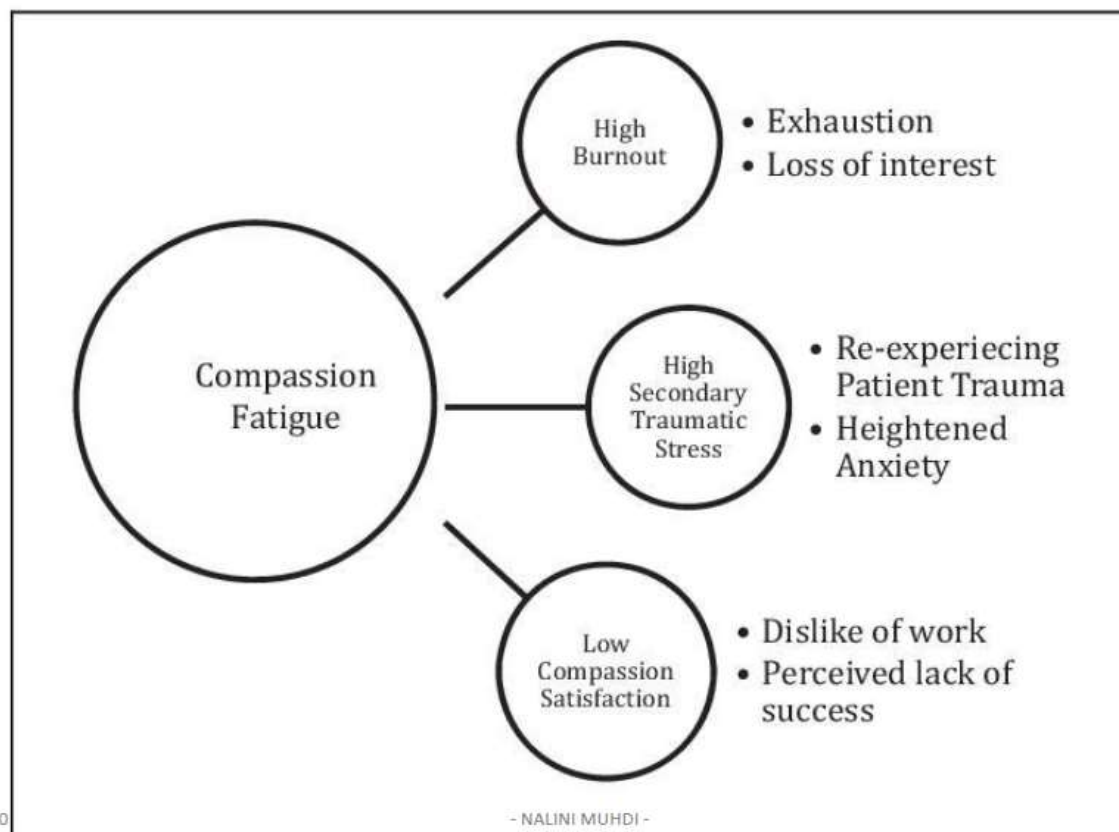
# Paparan yang lama..

---

Burn Out → Kewalahan, jenuh,  
lelah

Stres traumatic sekunder →  
reaksi dan gejala stress akibat  
paparan pengalaman traumatic  
lainnya

# Paparan Stress yang berkepanjangan



# Strategi manajemen psikososial di Faskes

---

1. Penyampaian Informasi berimbang
2. Pelayanan:
  - Instrumen pemeriksaan yang mencukupi
  - Penyampaian *Breaking bad news* yang tepat
  - Kebutuhan terapi → karantina mandiri? Isolasi? Rawat?
3. Perlindungan ekonomi → regulasi yang tepat, bantuan langsung
4. Kebutuhan Kesehatan jiwa

# Strategi Manajemen Psikososial pada OTG/ODP/PDP/Covid (+)

---

## 1. Mengurangi stresor

- Mengurangi membuka media sosial • Mendapatkan informasi yang benar tentang COVID-19

## 2. Relaksasi fisik

- Tarik nafas dalam
- *Progressive Muscle Relaxation* (Relaksasi Otot Progresif)
- Olah raga secara rutin

## 3. Berpikir positif

- *Afirmasi/positive self talk*, mengucapkan pernyataan positif tentang diri sendiri, keluarga, kehidupan, dll
- Hipnotik 5 jari, menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif, satukan jempol dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat, jempol dengan jari tengah sambil membayangkan orang-orang yang sayang dan perhatian, jempol dengan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami, jempol dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan keindahannya.



# Strategi Manajemen Psikososial pada OTG/ODP/PDP/Covid (+)

---

- Penghentian pikiran, jika ada pikiran negatif yang mengganggu jangan biarkan berlama-lama → lawan dengan pikiran rasional. Termasuk juga tidak menstigma diri sendiri

4. . Mempertahankan dan meningkatkan hubungan interpersonal dengan Saling menyapa, memberi pujian atau penghargaan dan harapan dengan memanfaatkan teknologi informasi. Dapat pula dilakukan dengan berbagi cerita positif / *let's talk* melalui media Sosial, berbagi perasaan dan pikiran pada orang yang dapat dipercaya

- Mempertahankan dan meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga dengan kasih sayang, rasa hormat dan saling menghargai dalam keluarga.
- Membangun jaringan sosial dalam memenuhi kebutuhan dasar di antaranya pangan, sandang, dan papan.

5.. Berdoa dan berserah diri kepada Tuhan

Jika dengan cara di atas tidak dapat teratasi dapat  
menghubungi tim kesehatan jiwa di Fasilitas Kesehatan

Dukungan sosial dapat berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung dengan aspek kepribadian. Dukungan sosial memengaruhi beberapa aspek kepribadian individu, seperti kepribadian tangguh, harga diri dan rasa optimism. Optimisme, harga diri dan resiliensi yang tinggi dapat menurunkan depresi seseorang. Artinya setiap individu memiliki kemampuan berbeda dalam menurunkan depresi yang dialami, namun penelitian di atas menekankan tergantung karakteristik dari masing-masing individu (IFRC, 2020) .

Dukungan sosial ini bisa datang dari anggota keluarga, teman, dan pekerja medis. Banyak pasien yang terisolasi sering merasa tidak berdaya dan kesepian karena kurangnya keluarga atau teman yang menemani. Dalam keadaan tersebut, pekerja medis sebagai dukungan sebaya utama yang sangat penting bagi pasien yang terinfeksi.

Di beberapa rumah sakit darurat Wuhan, pasien dengan gejala ringan melakukan latihan *Tai Chi* (yang telah diverifikasi sebagai cara yang efektif untuk meningkatkan fungsi paru-paru untuk pasien PPOK), bernyanyi dan menari sebagai relaksasi fisik, disertai dan dibimbing oleh staf medis. Interaksi dokter-pasien semacam ini dapat mendorong pasien untuk tetap berpikiran positif (Zhu S *et al*, 2018).

# Strategi Manajemen Psikososial pada Individu

---

1. Tetap aktif. Baca, tulis, mainkan game, lakukan teka-teki silang, kembangkan permainan pikiran untuk merangsang pemikiran, misalnya ingat plot film atau petikan dari buku.
2. Menghindari frustrasi dengan Humor
3. Makan secukupnya dan berolahraga sebanyak mungkin. Ini akan membantu menjaga tubuh tetap kuat dan menangkal efek fisik dari stres.
4. tetap terhubung dengan keluarga dan orang terdekat
5. Berdoa

# Strategi Manajemen Psikososial pada Masyarakat

1. Tidak menyebarkan berita yang belum teruji kebenarannya
2. Mengaktifkan dukungan kelompok dalam kelola Covid-19, misalnya dengan RT RW Siaga Covid-19, Karang Taruna
3. Melakukan upaya promosi kesehatan di lingkungannya yaitu peningkatan imunitas fisik dan ketahanan mental, serta pencegahan penularan dan pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial melalui media sosial pada komunitas dan masyarakat umum
4. Bersama-sama mempraktikkan kebiasaan upaya promosi kesehatan dan pencegahan tersebut melalui media sosial pada komunitas dan masyarakat umum.
5. Memantau dan cek anggota masyarakat/komunitas yang tidak melakukan upaya promosi kesehatan dan pencegahan
6. Memantau dan cek anggota masyarakat/ komunitas yang menunjukkan gejala terjadi penularan COVID-19 dan/atau gejala masalah kesehatan jiwa dan psikososial → rujuk atau tidak

# Strategi Manajemen Psikososial pada Masyarakat

---

7. Membantu menghubungkan antar berbagai dukungan psikososial dan jejaring yang tersedia, dengan masyarakat/komunitas yang membutuhkan, antara lain ketersediaan bahan pangan, sarana kesehatan, support group local (a.l. RT/RW, dasa wisma, posyandu)
8. Mengetahui informasi prosedur rujukan di wilayah kerja tentang penanganan lebih lanjut COVID-19 dan masalah kesehatan jiwa dan psikososial



# Simpulan

---

Tidak menentunya masa Pandemi ditambah variasi gejala Covid-19 membuat masyarakat rentan mengalami dampak psikososial. Hal ini diperberat dengan ketidakpatuhan masyarakat akan kebijakan pemerintah atau perubahan aturan. Kebingungan yang lama -> stress, yang akhirnya dapat menjadi cemas, depresi atau gejala lain. Oleh karena itu perlu adanya dukungan psikososial pada masyarakat umum serta pasien khususnya. Apabila gejala psikis dapat teratasi → imunitas meningkat → mood dan pikiran juga makin baik. Oleh karena itu, Diperlukan kerjasama berbagai pihak dalam tatalaksana Covid-19, termasuk dukungan psikososial

# Daftar Pustaka

---

1. Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Dukungan Psikososial dan Kesehatan Jiwa pada masa Covid 19, 2020
2. Mahdi N, Layanan Konseling Tenaga Kesehatan di Era Pandemi Covid-19. Peluan dan Tantangan
3. Inter Agency standing committee, Catatan tentang aspek kesehatan jiwa dan psikososial wabah COVID-19 Versi 1.0 , 2020
4. Diatri, Keparahan dampak Fisik dan psikis Covid19, 2020

# Terima Kasih

Kepanikan adalah separuh penyakit,  
Ketenangan adalah separuh obat, dan  
kesabaran adalah permulaan kesembuhan  
(Ibnu Sina)