

**EDUKASI MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN JIWA PADA SITUASI PANDEMIK
COVID-19****Syenshie Virgini Wetik^{1*}, Cyntia Lumintang², Wahyuny Langelo³**¹⁻³ Universitas Katolik De La Salle Manado

Email Korespondensi: sywetik@gmail.com*

Disubmit: 09 September 2021

Diterima: 12 Desember 2021

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.5108>**ABSTRAK**

Berbagai masalah gangguan kesehatan jiwa dan psikososial terjadi pada masyarakat sebagai dampak dari situasi pandemik Covid-19. Stress, cemas, gangguan pola tidur, perilaku obsesif, takut untuk berinteraksi sosial dan lingkungan, mudah menangis, merasa kesepian, depresi, *Post Traumatic Syndrome* (PTSD) bahkan terjadi keinginan dan perilaku bunuh diri. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang informasi kesehatan jiwa. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa yang terjadi sebagai dampak dari pandemik covid-19 serta memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengatasi masalah tersebut. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan roleplay. Setelah dilakukan kegiatan ini maka terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan relaksasi sebesar 100% pada masyarakat Desa Lembean. Kesimpulannya, kegiatan ini sangat bermanfaat dan penting untuk dilakukan bagi masyarakat di masa pandemic covid-19 ini.

Kata kunci: Pengetahuan Masyarakat, Kesehatan Jiwa, Pandemi Covid-19**ABSTRACT**

The occurrence of various mental health and psychosocial problems in the community as a result of the Covid-19 pandemic situation. Stress, anxiety, insomnia, obsessive behavior, withdrawal from social environments, crying, loneliness, depression, Post Traumatic Syndrome (PTSD) and even suicidal ideation. One of the major problems is the lack of public knowledge about mental health. The purpose of this service is to provide information to increase public knowledge about mental health and to provide training to improve the community's ability to overcome these problems. The method used is discussion and roleplay. There was an increase in relaxation abilities by 100% after the implementation of this service. In conclusion, this service is very useful and important for the community during this covid-19 pandemic.

Keywords: Covid-19 Pandemic, Mental Health, Public Knowledge.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa menjadi isu yang paling penting diangkat pada situasi pandemik *Corona Virus Disease* (COVID-19) ini. Hal ini dapat dilihat dari berbagai dampak yang dirasakan oleh masyarakat antara lain stress, mudah cemas akan berbagai hal, gangguan pola tidur, perilaku obsesif terkait kuman, takut untuk melakukan interaksi sosial dan lingkungan, mudah menangis, merasa kesepian, depresi, *Post Traumatic Syndrome* (PTSD) hingga perilaku bunuh diri (Savage, 2020). Berbagai kondisi psikologis yang terjadi tersebut tentunya akan berdampak pula pada kondisi fisiologis dan kualitas hidup manusia (Keliat et al., 2020). Isu akan permasalahan kesehatan jiwa ini menjadi tantangan besar di tahun 2021.

Hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) tentang masalah psikologis yang dialami masyarakat terkait masa pandemi di seluruh provinsi Indonesia menunjukkan bahwa 68% mengalami kecemasan, 67% mengalami depresi, 77% mengalami trauma psikologis dan 49% responden merasakan depresi hingga berpikir mengenai kematian (Himapsikologi, 2020). Hal ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) bahwa terjadi peningkatan kasus yang signifikan pada masalah kesehatan jiwa antara tahun 2019 dengan jumlah 197 ribu kasus dan di tahun 2021 menjadi 277 ribu kasus sebagai dampak dari pandemi covid-19 (Susanto, 2020). Jumlah kasus kesehatan jiwa yang dilaporkan tersebut akan terus mengalami peningkatan bahkan menjadi permasalahan yang akan terus dialami sebagai akibat dari situasi krisis covid-19 ini.

Berbagai faktor menjadi sumber stressor dari meningkatnya masalah kesehatan jiwa masyarakat. 1) Kebijakan penerapan *social distancing* dan adaptasi kebiasaan baru. Manakala semua aktifitas harus dilakukan dari rumah seperti bekerja dan belajar dari rumah, interaksi dilakukan secara virtual, pembatasan aktifitas fisik dan sosial, penerapan protokol kesehatan yang berakibat pada depresi, stress berkepanjangan dan berdampak pada seluruh aspek kehidupan. 2) Masalah ekonomi. Situasi pandemik ini menyebabkan guncangan pada sektor ekonomi termasuk bagi keluarga. Pendapatan menurun dan tidak stabil bahkan terjadi pemutusan pekerjaan menimbulkan stress baru bagi setiap orang. 3) Dampak psikososial. Situasi pandemik berkepanjangan dan ketidakpastian kapan situasi ini akan berakhir ini memunculkan tekanan hidup, ketakutan, kekhawatiran berlebih akan berbagai dan menyebabkan gangguan pada aspek kognitif. 4) Gangguan kesehatan fisik. Penyebaran virus covid-19 yang semakin meluas menyebabkan semua orang cemas karena takut tertular baik bagi dirinya sendiri maupun bagi anggota keluarga dan kerabat lainnya (Fundrika & Varwati, 2021).

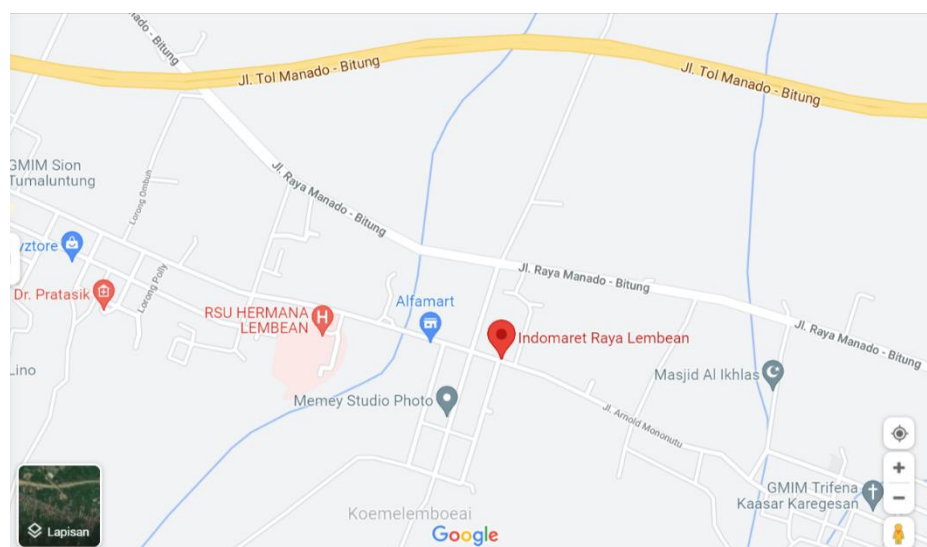
Desa Lembean merupakan salah satu wilayah administratif di bawah Kecamatan Kauditan, Minahasa Utara. Berdasarkan data tertanggal 12 Juli tahun 2021 dilaporkan bahwa Kecamatan Kauditan masuk dalam kategori zona merah dengan urutan ketiga di Kabupaten Minahasa Utara (Rompis, 2021). Adanya situasi pandemik 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 pandemik covid-19 ini.

Berdasarkan paparan diatas, pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan tentang masalah psikososial yang muncul di masa pandemi covid-19 menjadi sangat penting untuk dilakukan. Agar supaya warga mendapatkan informasi yang adekuat tentang covid-19 sehingga dapat meningkatkan pengetahuan warga untuk lebih mengenal tentang gangguan psikosoial dan psikosomatis yang dirasakan akibat pandemi covid-19. Pemberian edukasi melalui penyuluhan kesehatan sangat efektif bagi masyarakat (Maulana et al., 2019). Adapun harapan utamanya yaitu masyarakat dapat memperkuat imunitas fisik dan jiwa dan menjadikan Desa Lembean menjadi wilayah dengan tingkat kesiapan yang adekuat dalam menjalankan adaptasi tatanan/perilaku hidup baru (*new normal*) di masa pandemi Covid-19 ini.

2. MASALAH

Desa Lembean merupakan salah satu wilayah administratif di bawah Kecamatan Kauditan, Minahasa Utara, Sulawesi Utara. Berdasarkan data tertanggal 12 Juli tahun 2021 dilaporkan bahwa Kecamatan Kauditan masuk dalam kategori zona merah dengan urutan ketiga di Kabupaten Minahasa Utara. Adanya situasi 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, 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 terkait covid-19.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE

Kegiatan PKM dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Kesehatan Jiwa Pada Situasi Pandemi Covid-19” ini. Sasaran dalam penelitian ini adalah masyarakat kategori usia dewasa: 20-60 tahun berdasarkan pembagian usia *World Health Organization* (WHO) tahun 2019. Karena usia ini adalah masa produktif sehingga sangat penting untuk menjaga pola hidup sehat agar bisa tetap sehat dan mampu memberikan edukasi kepada orang terdekat (Harismi, 2020). Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ini, terdiri dari:

1) Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini terdiri dari pengkajian dan indentifikasi masalah, koordinasi tempat dan peserta, pengurusan izin, penyusunan materi dan koordinasi tim kerja. Dikarenakan kegiatan ini dilaksanakan pada situasi pandemi covid-19 dan penerapan PPKM maka jumlah peserta dibatasi maksimal 20 orang terpilih (diundang secara khusus dengan mempertimbangkan kebermanfaatannya bagi masyarakat), dengan melakukan *social distancing* dan menerapkan protokol kesehatan covid-19 dengan sangat ketat sesuai dengan standar yang berlaku.

2) Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 17 Juli 2021 dimulai pada jam 15.00 sampai dengan jam 16.30 wita bertempat di rumah salah satu tokoh masyarakat. Kegiatan diawali dengan pengaturan tempat duduk peserta mengikuti standar proses covid-19, penggunaan alat pelindung diri (masker) dan handsanitizer. Setelah dipastikan semua sesuai standard yang berlaku maka dilanjutkan pada kegiatan penyampaian materi yang dibagi menjadi 4 (empat) sesi, yaitu 1) sesi pertama, melakukan evaluasi awal tentang pengetahuan warga terkait dengan masalah kesehatan jiwa menggunakan metode tanya jawab. 2) Sesi kedua, memberikan penjelasan tentang masalah kesehatan jiwa yang terjadi di masyarakat sebagai dampak dari situasi pandemi covid-19. 3) Sesi ketiga, mendemonstrasikan latihan relaksasi yang dapat digunakan untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan jiwa yang dirasakan. 4) Sesi keempat, memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi terkait materi yang disampaikan.

3) Evaluasi

Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang. Secara keseluruhan kegiatan ini berlangsung interaktif. Hal ini terlihat dari antusiasme yang ditunjukkan oleh seluruh peserta. Seluruh peserta terlihat mengikuti dengan seksama setiap penjelasan yang diberikan dan langsung merefleksikan dalam kehidupannya sehari-hari. Pada sesi demonstrasi, seluruh peserta terlihat mampu beradaptasi dan mengikuti latihan yang diberikan hingga mampu melakukan secara mandiri. Pada sesi diskusi, peserta tampak antusias bertanya sambil menceritakan pengalaman tentang kesehatan jiwa yang dirasakan selama situasi pandemi. Di akhir sesi, peserta mengungkapkan kesan dan pesan terkait pelaksanaan kegiatan ini yaitu merasa sangat bermanfaat karena menambah wawasan baru karena belum pernah terpapar tentang pengetahuan kesehatan jiwa yang dirasakan sangat relevan dengan pengalaman yang dirasakan saat ini terkait situasi pandemi covid-19 ini. Kegiatan pemberian *doorprize* juga dilakukan oleh tim sebagai *reward* bagi peserta yang sudah antusias mengikuti kegiatan ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai permasalahan kesehatan jiwa sebagai akibat dari situasi pandemik ini belum dapat tertangani dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari minimnya perhatian dan akses pelayanan kesehatan jiwa yang diterima oleh seluruh masyarakat Indonesia yang artinya belum setara dengan kesehatan. Hal ini terlihat dari belum adanya kampanye besar-besaran tentang kesehatan mental bagi masyarakat bila dibandingkan dengan penyakit kronis lainnya yang sangat mudah diakses di berbagai media massa. Kecenderungan kurang terbuka mencari pertolongan bila mengalami masalah kesehatan mental akibat kurangnya pengetahuan, persepsi negatif bahkan takut mendapat stigma karena kasus seperti ini sering dianggap sepele dan belum dianggap sebagai kasus yang urgent untuk diselesaikan (Primastiwi, 2018). Adanya stigma yang kuat terhadap orang dan keluarga dengan masalah gangguan kesehatan jiwa di lingkungan masyarakat Indonesia menyebabkan masyarakat enggan untuk melakukan upaya rehabilitatif (Dewi et al., 2020).

Adapun beberapa upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi gelombang masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada masyarakat Indonesia. Pada bulan April 2021, peluncuran layanan bantuan konsultasi kesehatan jiwa (SEJIWA) untuk mencegah ancaman gangguan psikologis bagi masyarakat dengan cara menghubungi layanan hotline 119 ext 8. Kemkes RI menerbitkan buku Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) sebagai bentuk upaya promotif dan preventif bagi masyarakat serta berkerjasama dengan HIMPSI dan Ikatan Perawat Keperawatan Jiwa (IPKJI) memberikan pelatihan bagi tenaga kesehatan masyarakat umum dalam membentuk Desa Siaga Covid-19 (Winurini, 2020). Namun kegiatan tersebut tentunya belum seutuhnya dapat menjangkau seluruh masyarakat Indonesia sehingga pemberian edukasi terkait masalah kesehatan jiwa di masyarakat menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan agar dapat membangun persepsi positif tentang kesehatan jiwa sehingga besar harapannya masyarakat dapat memiliki kesadaran yang baik dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental secara berimbang.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang berbagai masalah kesehatan jiwa yang dirasakan akibat dampak covid-19. Selain itu, masyarakat memiliki kemampuan tentang berbagai teknik relaksasi yang dapat dipakai untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan jiwa yang muncul. Penyuluhan kesehatan sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat (Maulana et al., 2019). Hal ini didukung oleh hasil penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat tentang kesehatan jiwa yang menunjukkan terjadinya peningkatan (Wibowo & Zen, 2020). Penyuluhan kesehatan berbasis Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial (DKJPS) sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang dampak psikososial di masa pandemic covid-19 (Wetik et al., 2021). Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui kegiatan edukasi berbasis DKJPS ditemukan efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat pada kelompok kategori ojek online (Ausrianti et al., 2020)

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari kegiatan PKM ini maka pemberian edukasi bagi masyarakat melalui penkes sangat penting dilakukan oleh tenaga kesehatan di masa ini. Pemberian kegiatan ini sangat membantu memberikan ketenangan untuk pemulihan fisik dan psikis warga

(Dianti Nurmalita, 2021). Pendekatan psikososial pada masyarakat dapat dilakukan oleh perawat untuk mengurangi ketakutan, kecemasan, dan depresi masyarakat agar tidak berdampak dan menghambat pada penyembuhan covid-19 (Nursalam, 2021). Berdasarkan pemaparan diatas maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa penting sekali untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode pemberian penyuluhan/ edukasi kesehatan terkait dampak psikososial yang dirasakan oleh masyarakat agar kesehatan fisik dan mental menjadi optimal sehingga masyarakat mampu untuk beradaptasi dengan situasi ini.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan PKM

5. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa pada situasi pandemik covid-19 dan kemampuan relaksasi masyarakat dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan jiwa sebagai dampak situasi pandemik covid-19 sehingga kegiatan ini sangat bermanfaat untuk dilakukan kepada masyarakat lebih luas lagi.

6. 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>
- Dewi, E. I., Wuryaningsih, E. W., & Susanto, T. (2020). Stigma Against People With Severe Mental Disorder (Psm) With Confinement "Pemasungan." *Nurseline Journal*, 4(2), 131. <https://doi.org/10.19184/Nlj.V4i2.13821>
- Dianti Nurmali, 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 Pandemic*. <http://himapsikologi.student.uny.ac.id/mental-self-care-during-pandemic/>
- 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/dkjps/buku-dkjps-covid-19-keperawatan-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/>

- Rompis, A. (2021). Tiga Kecamatan Di Minahasa Utara Zona Merah Covid-19. *Tribun News*. <https://Manado.Tribunnews.Com/2021/06/30/Tiga-Kecamatan-Di-Minahasa-Utara-Zona-Merah-Covid-19>
- Savage, M. (2020). Dampak Psikologis Akibat Pandemi Covid-19 Diduga Akan Bertahan Lama. *Bbc News Indonesia*. <https://www.Bbc.Com/Indonesia/Vert-Fut-54808663>
- Susanto, D. (2020). Kasus Gangguan Jiwa Di Indonesia Meningkatkan Selama Masa Pandemi. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.Com/Humaniora/352006/Kasus-Gangguan-Jiwa-Di-Indonesia-Meningkat-Selama-Masa-Pandemi>
- 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>
- Wibowo, D. A., & Zen, D. N. (2020). Pentingnya Pengetahuan Masyarakat Tentang Kesehatan Jiwa Di Dusun Cimamut Kabupaten Ciamis. *Abdimas Galuh*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.25157/Ag.V2i1.3344>
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 12(15), 6.