

Tips Ampuh Jaga Kesehatan Mental Saat Pandemi Corona



Chataya Syah Dhafa Siregar, mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh

Oleh Chataya Syah Dhafa Siregar

Kasus positif Covid-19 atau Virus Corona di Indonesia pertama kali dikonfirmasi pada Senin (2/3) diumumkan secara langsung oleh Presiden Joko Widodo. Sejak hari itu, jumlah kasus positif Covid-19 makin bertambah setiap harinya. Beberapa pasien dinyatakan negatif, ada pula yang telah sembuh, namun banyak juga pasien yang meninggal dunia. Data terbaru saat ini dari Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging Kemenkes, dari total 9.096 kasus positif Covid-19, tercatat 7.180 orang dalam perawatan, 1.151 orang dinyatakan sembuh, dan 765 meninggal dunia.

Beberapa negara telah menerapkan *lockdown* terhadap warga negaranya, artinya setiap warga negara tidak boleh meninggalkan sebuah gedung atau kawasan dengan bebas kecuali saat keadaan darurat. Tujuan hal tersebut untuk mencegah terjadinya penyebaran virus. Kebijakan ini diterapkan seperti di negara Italia, Malaysia, Perancis, China, Spanyol, dan lain-lain. Berbeda dengan negara yang lain, pada Senin (16/3) Presiden Jokowi memberlakukan kebijakan untuk tetap produktif di rumah mulai dari kegiatan bekerja, belajar hingga beribadah serta *physical distancing* yang perlu dilakukan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 yang menyerang saluran pernapasan tersebut. #dirumahaja menjadi trending di jagat raya Twitter dengan 13K tweets.

Selain keluhan warganet melalui cuitan *Twitter*, Liputan6 melansir berita (7/4) tentang *drivertaksionline* yang bunuh diri akibat nganggur karena pandemi corona ini. Beliau melakukan hal tersebut karena terbelit membayar cicilan mobil ditambah lagi dengan situasi wabah saat ini. Kebijakan untuk tetap produktif di rumah dan *physical distancing*, sedikit banyaknya menimbulkan masalah, baik itu masalah jarak secara emosional dengan orang lain yang awalnya dapat saling memberikan dukungan, masalah ekonomi, masalah tugas *online* para pelajar dan mahasiswa hingga masalah kesehatan mental. Bagi sebagian orang, hal ini menjadi suatu tekanan yang besar. Apalagi saat ini masyarakat dihantui dengan kecemasan dan kebingungan karena ketidakpastian kapan pandemi corona akan berakhir. Bila tidak dikendalikan hal tersebut akan berdampak negatif terutama pada kesehatan mental setiap individu. Sehingga pandemi Covid-19 ini tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga mengancam kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi pada masa pandemi dapat disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari *physical distancing* atau jaga jarak yang dapat menimbulkan rasa bosan dan frustrasi. Setiap individu dapat merasakan dampak terhadap mental mereka seperti rasa kurang bersemangat, murung, cemas, *insomnia*, dan rasa ingin keluar rumah untuk berinteraksi dengan orang lain ataupun kecemasan pemenuhan akan kebutuhan sehari-hari. Bagi mereka yang sedang dikarantina akan timbul rasa terasingi dari orang lain, kesepian karena jauh dari keluarga dan orang yang mereka sayangi. Apalagi pada era modern saat ini, banyak informasi simpang siur atau kurang tepat yang menyebar di masyarakat dari berbagai sumber yang dapat menimbulkan rasa kebingungan dan kecemasan, yang mengindikasikan telah terusiknya kesehatan mental.

Hal-hal tersebut akan memberi dampak kesehatan mental pada orang yang sehat. Mirisnya lagi dapat memperparah keadaan mental bagi mereka yang telah memiliki masalah kesehatan mental seperti gangguan depresi, gangguan kecemasan, *obsessive-compulsive disorder* (penderitanya terganggu oleh pikiran sehinggaenderitanya melakukan suatu tindakan secara berulang), gangguan psikotik, dan lain-lain. Setiap individu pastinya memiliki reaksi psikologis yang berbeda terhadap situasi yang membuat mereka stres. Cara kita merespon pandemi Covid-19 ini bergantung pada latar belakang masing-masing orang. Ada orang yang merespon kuat secara fisik dan mental terhadap krisis pandemi Covid-19, namun ada juga beberapa kelompok berisiko mengalami stres psikologi selama pandemi Covid-19 seperti lansia, anak-anak, penderita penyakit kronis, tenaga kesehatan yang berperan sebagai *front-line* saat pandemi berlangsung, dan orang yang memiliki gangguan kesehatan mental.

Bagi sebagian orang, hal ini menjadi suatu tekanan yang besar. Apalagi saat ini masyarakat dihantui dengan kecemasan dan kebingungan karena ketidakpastian kapan pandemi corona akan berakhir. Bila tidak dikendalikan hal tersebut akan berdampak negatif terutama pada kesehatan mental setiap individu. Sehingga pandemi Covid-19 ini tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga mengancam kesehatan mental.

Tanggal: 03 May 2020

Post by: [riyandhi](#)

Kategori: [Artikel Opini](#),

Tags: [Unimal](#), [Kedokteran Unimal](#),