

Pendampingan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Secara Daring pada Klien Terkonfirmasi covid-19 di RSUD Provinsi Sulawesi Barat

Zulhaini Sartika A. Pulungan¹, Edi Purnomo²

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mamuju, Sulawesi Barat

Abstrak. Pengabdian kepada masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di RSUD Provinsi Sulawesi Barat sebagai rumah sakit rujukan Covid-19 di Provinsi Sulawesi Barat. Masalah yang dihadapi adalah peningkatan jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid-19 pada masyarakat dan petugas kesehatan di Sulawesi Barat. Metode yang digunakan adalah pelatihan secara daring. Latihan yang diberikan terdiri dari teknik relaksasi tarik nafas dalam, latihan relaksasi otot progresif dan latihan berfokus pada lima jari. Pendampingan dilakukan selama 14 hari. Hasil yang dicapai adalah (1) klien terkonfirmasi Covid-19 merasa tubuhnya lebih rileks dan imunitas tubuhnya meningkat setelah latihan relaksasi nafas dalam, (2) klien terkonfirmasi Covid-19 merasa tubuhnya rileks dan dapat tertidur nyenyak setelah latihan otot progresif, (3) pikiran positif klien terkonfirmasi Covid-19 meningkat. Rasa cemas, tegang, atau khawatir berkurang.

Kata kunci: kesehatan jiwa, psikososial, covid-19, DKJPS

Abstract. Community service with Community Partnership Program (PKM) is carried out at the West Sulawesi Provincial Hospital as a referral hospital Covid-19 in West Sulawesi Province. The problem faced is an increase in the number of confirmed positive cases of Covid-19 in the public and health workers in West Sulawesi. The method used is online training. The exercises provided consist of deep breath relaxation techniques, progressive muscle relaxation exercises and five finger focused exercises. Assistance was carried out for 14 days. The results achieved were (1) the client who was confirmed with Covid-19 felt that his body was more relaxed and his body immunity increased after deep breathing relaxation exercises, (2) the client who was confirmed with Covid-19 felt that his body was relaxed and could sleep soundly after progressive muscle training, (3) the mind positive clients confirmed that Covid-19 has increased. They feel less anxious, tense, or worried.

Keywords: mental health, psychosocial, covid-19, DKJPS

I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang ditetapkan sebagai bencana non alam tidak hanya memberi dampak pada kesehatan fisik, tapi juga dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang (Utami dkk., 2020; Huang & Zhao, 2020; Salari *et al.*, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Allsopp *et al.* (2019) menyatakan bahwa gangguan mental yang diakibatkan suatu bencana memberikan dampak yang lebih luas dan lebih lama bila dibandingkan dengan cedera fisik. Sementara perhatian pada kesehatan mental akibat bencana tersebut jauh

lebih sedikit, baik dari segi pengadaan personil maupun sumber dayanya.

Selama terjadinya wabah Covid-19 di Cina dilaporkan telah terjadi gangguan psikologis baik pada tingkat individu, komunitas, nasional, dan internasional. Setiap individu cenderung mengalami ketakutan akan tertular dan mengalami gejala berat Covid-19, merasa tidak berdaya, dan menjadi stereotip terhadap orang lain. Pandemi bahkan menyebabkan krisis psikologis (Xiang, *et al.*, 2020).

Petugas kesehatan berisiko tinggi mengalami masalah kejiwaan berupa stres ringan hingga berat karena pekerjaan yang mereka hadapi (Lai Ma, *et*.

al., 2020). Ketakutan yang dirasakan seperti peningkatan risiko terpapar, terinfeksi dan kemungkinan menginfeksi orang yang mereka cintai juga menjadi beban tersendiri. Banyak tenaga kesehatan harus mengisolasi diri dari keluarga dan orang terdekat meski tidak mengalami Covid-19, hal ini keputusan sulit dan dapat menyebabkan beban psikologis yang signifikan pada mereka (Kang, *et. al.*, 2020).

Rumah Sakit Daerah Provinsi Sulawesi Barat merupakan rumah sakit rujukan Covid-19 di Sulawesi Barat. Rumah sakit ini telah mempersiapkan ruangan isolasi khusus perawatan pasien terkonfirmasi Covid-19 dan telah melakukan perawatan sejak ditemukannya kasus pertama di Sulawesi Barat pada pertengahan bulan Maret 2020. Sampai saat ini menurut juru bicara gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 Safaruddin Sanusi, Provinsi Sulawesi Barat mencatat kasus harian Covid-19 tertinggi yakni mencapai 156 kasus. Peningkatan jumlah kasus positif pada masyarakat dan petugas kesehatan di RSUD Provinsi Sulawesi Barat, menyebabkan pelayanan UGD pernah ditutup untuk sterilisasi dan mengisolasi petugas kesehatan yang kontak erat dan terkonfirmasi positif Covid-19.

Berdasarkan masalah di atas perlu upaya yang dilakukan untuk mengurangi tekanan pada tenaga kesehatan. Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI) telah melatih relawan-relawan di seluruh Indonesia melalui program Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial (DKJPS) yang bertujuan memberikan promosi, pencegahan, pemulihan dan rehabilitasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada masyarakat. Dukungan psikososial dibutuhkan oleh semua orang yang mengalami bencana dalam derajat yang berbeda-beda (Keliat & Marlina, 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melindungi atau meningkatkan kesejahteraan psikologis dan/atau mencegah serta menangani kondisi kesehatan jiwa dan psikososial sesuai dengan kebutuhan pada petugas kesehatan di RSUD Provinsi Sulawesi Barat.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan secara daring. Latihan yang diberikan terdiri dari teknik relaksasi tarik nafas dalam, latihan relaksasi otot progresif dan latihan berfokus pada lima jari. Pendampingan dilakukan pada klien terkonfirmasi Covid-19 yang dirawat di ruang isolasi Covid-19 RSUD Provinsi Sulawesi Barat dengan gejala ringan-sedang, masih dapat berkomunikasi dengan baik, kooperatif dan memiliki ponsel dengan aplikasi *whatsapp*. Jumlah klien yang telah didampingi sebanyak 10 orang yang merupakan petugas kesehatan RSUD di Provinsi Sulawesi Barat.

Langkah-langkah proses pengabdian masyarakat yang dilaksanakan sebagai berikut:

1. Melakukan proses pengkajian yang dimulai dengan pengisian kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) untuk mengkaji status kesehatan fisik dan jiwa klien.
2. Melakukan latihan relaksasi tarik nafas dalam, menggunakan leaflet yang diberikan melalui media *whatsapp*.
3. Melakukan latihan relaksasi otot progresif, menggunakan leaflet yang diberikan melalui media *whatsapp*.
4. Melakukan latihan berfokus pada lima jari, menggunakan leaflet yang diberikan melalui media *whatsapp*.
5. Melakukan pemantauan selama 14 hari dan diakhir pertemuan klien mengisi kembali *Self Reporting Questionnaire* (SRQ).

Leaflet yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah leaflet latihan relaksasi tarik nafas dalam, latihan relaksasi otot progresif, dan latihan berfokus pada lima jari yang dibuat oleh Tim Penulis DKJPS Covid-19 IPKJI (Keliat, dkk., 2020). Leaflet ini kami peroleh pada saat mengikuti pelatihan relawan DKJPS Covid-19 yang diselenggarakan oleh Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI).

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap berdasarkan kasus yang ditemukan di RSUD Provinsi Sulawesi Barat dari bulan April sampai Oktober 2020. Hasilnya sebagai berikut:

1. Skrening Kesehatan Fisik dan Jiwa

Tabel 1. Hasil Skrining Kesehatan Fisik Klien Terkonfirmasi Covid-19 di RSUD Prov. Sulawesi Barat

Gejala yang dialami	n	%
Demam	1	10
Batuk	1	10
Sakit tenggorokan	1	10
Sakit kepala	2	20
Tanpa gejala	5	50
Jumlah	10	100

Tabel 1. menunjukkan hasil skrining kesehatan fisik klien terkonfirmasi Covid-19 di RSUD Prov. Sulawesi Barat yang paling banyak adalah tanpa gejala 5 (50%), kemudian sakit kepala 2 (20%) dan gejala demam, batuk, sakit tenggorokan masing-masing 1 orang (10%).

Tabel 2. Hasil Skrining Kesehatan Jiwa Klien Terkonfirmasi Covid-19 di RSUD Prov. Sulawesi Barat

Pernyataan	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Tidur tidak nyenyak	2	20	8	80
Mudah merasa takut	1	10	9	90
Merasa cemas, tegang, atau khawatir	4	40	6	60
Merasa sulit berpikir jernih	2	20	8	80
Merasa tidak bahagia	1	10	9	90
Mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan	1	10	9	90
Merasa lelah sepanjang waktu	2	20	8	80
Mudah lelah	3	30	7	70

Tabel 2. menunjukkan hasil skrining kesehatan jiwa klien terkonfirmasi Covid-19 di RSUD Prov. Sulawesi Barat paling banyak menyatakan merasa cemas, tegang dan khawatir 4 (40%); mudah lelah

3 (30%); tidur tidak nyenyak, merasa sulit berfikir jernih, merasa lelah sepanjang waktu masing-masing 2 orang (20%); mudah merasa takut, merasa tidak bahagia, merasa kesulitan untuk mengambil keputusan masing-masing 1 orang (10%).

Berdasarkan hasil pengkajian kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) tersebut maka tim pengabdian masyarakat memberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan jiwa klien terkonfirmasi Covid-19 di RSUD Provinsi Sulawesi Barat.

2. Latihan Relaksasi Tarik Nafas Dalam

Menjadi klien terkonfirmasi Covid-19 dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, dan khawatir. Perasaan ini memicu amigdala untuk menghasilkan hormon kortisol yang dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga mudah terjadi infeksi. Tanda dan gejala yang dialami oleh klien seperti denyut nadi dan tekanan darah meningkat, sesak napas, pusing, gemetar, berkeringat dingin, diare/atau kadang sulit buang air besar (BAB), wajah tegang, mulut kering, sulit tidur, sulit konsentrasi, dan lain-lain. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah relaksasi tarik napas dalam.

Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Berbaring atau duduk tenang (posisi yang nyaman bagi klien)
- 2) Tarik napas melalui hidung
- 3) Tahan napas 3-5 detik
- 4) Keluarkan udara melalui mulut secara perlahan dengan cara dihembuskan
- 5) Lakukan tindakan ini 4-6 kali
- 6) Lakukan evaluasi pada klien

3. Latihan Otot Progresif

Latihan otot progresif bermanfaat untuk merelaksasi seluruh tubuh dan membantu tidur dengan nyaman. Latihan otot progresif dilakukan pada sebelas otot yaitu:

- 1) Latihan mata dan dahi

- Latihan mata dan dahi dilakukan dengan mengencangkan dan mengerutkan mata dan dahi.
- 2) Latihan pipi
Latihan pipi dilakukan dengan menggembungkan dan mengempotkan pipi
 - 3) Latihan Mulut
Latihan mulut dilakukan dengan mencucu dan menyengir
 - 4) Latihan tengkuk/leher
Dilakukan dengan menempelkan dagu ke dada kemudian menengadah sejauh-jauhnya ke belakang.
 - 5) Latihan bahu
Dilakukan dengan mengangkat bahu sampai menyentuh telinga kemudian dikembalikan ke posisi semula
 - 6) Latihan tangan
Dilakukan dengan cara meluruskan tangan seperti mendorong pintu sambil mengencangkannya kemudian mengendurkannya kembali
 - 7) Latihan otot dada
Dilakukan dengan membusungkan dada kemudian kembalikan seperti semula
 - 8) Latihan meregangkan otot punggung
Dilakukan dengan cara membusungkan dada dan melengkungkan punggung ke belakang kemudian mengendurkannya kembali
 - 9) Latihan otot perut
Dilakukan dengan cara menggembungkan perut dan mengendurkannya kembali
 - 10) Latihan otot bokong
Dilakukan dengan mengencangkan seperti menjepit kertas dan mengendurkannya kembali
 - 11) Latihan otot kaki
Dilakukan dengan meluruskan kedua kaki sambil duduk, telapak kaki menjauh dari badan kemudian mengendurkannya kembali.

4. Latihan Berfokus pada Lima Jari

Latihan berfokus pada lima jari bertujuan untuk meningkatkan pikiran positif. Langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Fokuskan pandangan dan pikiran ke lima jari
- 2) Tarik napas dalam
- 3) Pejamkan mata
- 4) Kosongkan pikiran
- 5) Angkat tangan kanan selanjutnya pertemukan:
 - a. Ibu jari dengan telunjuk: kemudian bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda.
 - b. Ibu jari dengan jari tengah: kemudian bayangkan semua orang memberikan perhatian dan peduli pada saudara
 - c. Ibu jari dan jari manis: kemudian bayangkan pujian yang didapat dari pasangan, keluarga atau teman atas prestasi yang pernah diraih saat sekolah, kerja, dan lain-lain
 - d. Ibu jari dan kelingking: bayangkan tempat tempat indah yang pernah saudara kunjungi, misal di pantai, di gunung, dan lain-lain
- 6) Tarik nafas dalam
- 7) Buka mata
- 8) Evaluasi manfaatnya dan latih secara rutin 3-4 kali sehari.

IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

1. Terlaksananya latihan relaksasi tarik nafas dalam dan membuat klien terkonfirmasi Covid-19 merasa tubuhnya lebih rileks, sehingga imunitas tubuhnya meningkat.
2. Terlaksananya latihan otot progresif dan klien terkonfirmasi Covid-19 merasa tubuhnya rileks dan dapat tertidur nyenyak
3. Terlaksananya latihan berfokus pada lima jari dan pikiran positif klien terkonfirmasi Covid-19 meningkat. Rasa cemas, tegang, atau khawatir berkurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak RSUD Provinsi Sulawesi Barat yang menjadi mitra terlaksananya pengabdian kepada masyarakat program kemitraan masyarakat (PKM) ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allsopp, K., Brewin, C.R., Barrett, A., Williams, R., Hind, D., Chitsabesan, P., French, Paul. (2019). Responding to mental health needs after terror attacks. *The BMJ*. doi: 10.1136/bmj.l4828.
- Huang, Y. & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954.
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel corona virus. *The Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/S2215-0366(20) 30047-X.
- Keliat, B.A., Marlina, T., Windarwati, H.D., Mubin, M.F., Sodikin, M.A., Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., Kembaren, L. (2020). *Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial Covid-19: Keperawatan jiwa*. Jakarta: IPKJI.
- Keliat, B.A., & Marlina, T. (2018). *Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (Mental health and psychosocial support): Keperawatan jiwa*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA network open*. doi: 10.1001/-jamanetworkopen.2020.3976.
- Salari, N., Hosseini-Far, Jalali, Vaisi-Raygani, Rasoulpoor, Mohammadi, Rasoulpoor, Khaledi-Paveh. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and health*. 16(1), 57. doi: 10.1186/s12992-020-00589-w.
- Utami, D.S., Keliat, B. A., Marlina, T., Matulesy, A., Ningdyah, A. E. M., Hidayati, N. E., Fausiah, F., Suci, E. S. T. S., Zjubaidi, A. M., Baskoro, D. S. B., Sholah Imari, S., Mangawang, L. R., Hartanti, L., Fatchanurrahman, Herbert Sidabutar, H., Djatmiko, P., Savitri, L. M., Deliana, J., Desnita, M. (2020). *Pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza, Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI.
- Xiang, Y. T., Li, Zhang, Qing Cheung, Chee, H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8.