

MODUL **Pengabdian Masyarakat**

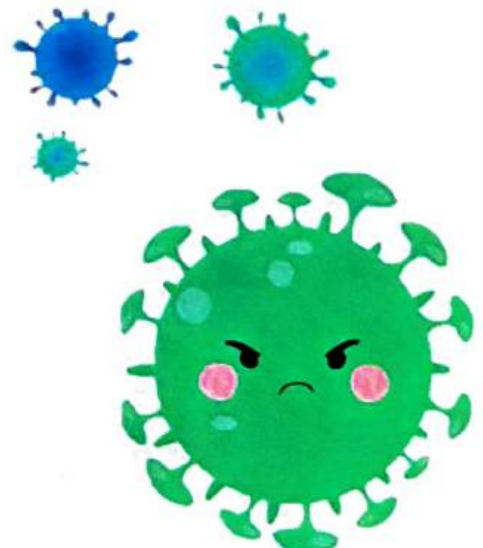
Menjaga Kesehatan Mental dan Deteksi Dini Stress Di Era Pandemi Covid-19

Disusun Oleh:

Elisa Ulfiana, S.SiT, M.Kes

Endri Astuti, S.SiT, M.Kes

JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SEMARANG



MODUL

Pengabdian Masyarakat

Menjaga Kesehatan Mental dan Deteksi Dini Stress Di Era Pandemi Covid-19

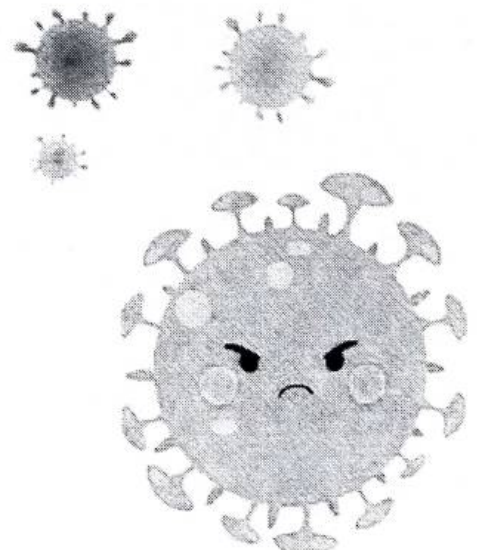
Disusun Oleh:

Elisa Ulfiana, S.SiT, M.Kes

Endri Astuti, S.SiT, M.Kes

JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SEMARANG



MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN DETEKSI DINI STRESS DI ERA PANDEMI COVID-19

Tim Penyusun :

ELISA ULFIANA ,S.SIT,M.Kes

ENDRI ASTUSTI ,S.SIT,M.Kes

Team pelaksana

Selpina Englisia O

Alfina Rohmah

Ratna Nur Kumala

Jihan Nadya Q

Octaviani Ikke N

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Penting Diketahui!

Pembajakan Buku adalah Kriminal!

Anda jangan menggunakan buku bajakan, demi menghargai jerih payah para pengarang yang notabene adalah para guru.



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202046502, 5 November 2020

Pencipta

Nama : Elisa Ulfiana, S.Si, M.Kes dan Endri Astuti, S.Si, M.Kes
Alamat : Perum Sembungharjo Permai E21 RT 3 RW 8 Sembungharjo Genuk Kota Semarang, Semarang, Jawa Tengah, 50116
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Poltekkes kemenkes semarang
Alamat : Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Semarang, Jawa Tengah, 50268
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Modul
Judul Ciptaan : Modul Pengabdian Masyarakat "MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN DETEKSI DINI STRESS DI ERA PANDEMI COVID 19"

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 4 November 2020, di Kota Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman

Nomor pencatatan : 000214060

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN DETEKSI DINI STRESS

DI ERA PANDEMI COVID-19

Tim Penyusun :

Elisa Ulfiana, S.SiT, M.Kes

Endri Astuti, S.SiT, M.Kes

Edisi I, Cetakan Pertama 2020

Diterbitkan Oleh :

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Telp. 0247477208

perpustakaanpoltekkessmg@yahoo.com

Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah 50268

ISBN : 978-623-6730-29-4

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan menterjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

155.9042

ELS

Elisa Ulfiana

m

Menjaga Kesehatan Mental Dan Deteksi Dini Stress Di Era Pandemi Covid-19 / Elisa Ulfiana, dkk.. Cetakan 1, Edisi Pertama. Semarang : Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, 2020.

40 p. Bibli.; Ilus. 18 cm.

ISBN : 978-623-6730-29-4

1. Stres

I. Judul

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan dengan judul **"Menjaga Kesehatan Mental Dan Deteksi Dini Stress Di Era Pandemi Covid 19"**. Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pengabdian ingin menghaturkan terimakasih kepada :

1. Dr.Marsum BE,S.Pd,MHP Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
2. Sri Rahayu, S.Kep.,Ns.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
3. UP2M Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang yang telah memberi kesempatan pengabdian untuk melakukan pengabdian masyarakat.
4. Segenap Dosen Jurusan Kebidanan Semarang Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
5. Semua pihak, yang telah membantu penyusunan Pengabdian masyarakat ini

Pengabdian menyadari bahwa penyusunan laporan kegiatan ini masih terdapat beberapa kekurangan. Oleh karena itu, pengabdian mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sehingga hasil dari penyusunan laporan kegiatan Pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan bagi semua pihak.

Semarang, 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan dan Manfaat.....	2
C. Seputar COVID-19.....	4
BAB II MATERI.....	5
A. COVID-19 SECARA UMUM.....	5
B. PROGRAM JOGO TONGGO (PENCEGAHAN COVID-19).....	11
C. IMPLEMENTASI KEGIATAN PENGABMAS.....	13
D. KESEHATAN MENTAL.....	15
E. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES.....	20
F. TIPE-TIPE STRES PSIKOLOGIS.....	20
G. GEJALA STRESS.....	22
H. DAMPAK STRESS.....	23
BAB III INSTRUMEN PENGUKURAN STRESS.....	24
A. Self-Reporting Questionnaire-29.....	24
B. <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS 42).....	28
C. Pengetahuan Kesehatan Mental.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang. Sampai dengan tanggal 25 Maret 2020, dilaporkan total kasus konfirmasi COVID-19 sejumlah 414.179 dengan 18.440 kematian (CFR 4,4%) yang dilaporkan di 192 negara/wilayah. Di antara kasus tersebut, sudah ada beberapa petugas kesehatan yang dilaporkan terinfeksi COVID-19. Pada tanggal 12 April 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 4.241 kasus. Menurut WHO (2020), munculnya pandemi menimbulkan stres pada berbagai lapisan masyarakat. Meskipun sejauh ini belum terdapat ulasan sistematis tentang dampak COVID-19 terhadap kesehatan jiwa, namun sejumlah penelitian terkait pandemi (antara lain flu burung dan SARS) menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya.

Penelitian pada penyintas SARS menunjukkan bahwa dalam jangka menengah dan panjang, 41—65% dari penyintas mengalami berbagai macam gangguan psikologis (Maunder, 2009). Sebuah penelitian di Hong Kong menunjukkan bahwa masalah psikologis pada penyintas SARS tidak berkurang dalam kurun waktu satu tahun setelah kejadian. Bahkan, diperkirakan 64% dari penyintas berpotensi mengalami gangguan psikiatrik (Lee, dkk., 2007). Adapun faktor risiko terbesar untuk mengalami berbagai distress psikologis terdapat pada perempuan dan tenaga kesehatan. Sebuah penelitian yang juga dilakukan di Hong Kong bahkan menunjukkan bahwa 30 bulan paskainfeksi SARS, 25.6% dari penyintas mengalami Post Traumatic Disorders (PTSD) dan 15.6% mengalami gangguan depresi. Secara rata-rata, setidaknya 30% penyintas mengalami salah satu dari gejala tersebut (Mak dkk., 2009).

Berdasarkan penelitian tentang dampak tsunami pada tahun 2004, maka semua masalah kesehatan jiwa meningkat hampir dua kali lipat setelah 12 bulan, yaitu gangguan jiwa berat (severe

mental disorder) dari 2-3% menjadi 3-4%, gangguan jiwa sedang ke berat (mild to moderate mental disorder) dari 10% menjadi 15-20%, sedangkan distres psikososial sedang ke berat (mild to severe psychosocial distress) mencapai 30-50%, dan distres psikososial sedang (mild psychosocial distress) 20-40%. Kondisi kesehatan masyarakat terkait penularan virus corona dibagi menjadi orang tanpa gejala, orang dengan pemantauan, pasien dengan pengawasan, dan orang yang menderita COVID-19 (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan (Miftahul et al., 2020) penyebab terjadinya gangguan mental pada masa pandemi salah satunya adalah pekerjaan dan kebutuhan. Dimana untuk melakukan pencegahan penularan virus pemerintah menghimbau untuk dirumah saja, akan tetapi tuntutan kebutuhan harus tetap terpenuhi. Ketika hal ini terus terjadi, akibatnya struktur fungsional tidak berfungsi dan seiring berjalannya waktu bisa dipastikan akan bertransformasi ke fungsi yang baru. Oleh karenanya, tatanan kehidupan akan mengalami ketidak seimbangan, serta hal ini bisa menjadi peluang tinggi dalam gangguan kesehatan jiwa masyarakat. Menurut Zhang, dkk (2020) dalam (Ekaningtyas, 2020) pada umumnya, ketakutan dan kecemasan pada masyarakat yang mengalami pandemic Covid-19 disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait Covid19, kurangnya kebiasaan hidup sehat, ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan besar yang terjadi secara tiba-tiba, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami pandemic, kurangnya pengetahuan terkait kesehatan fisik dan mental, kecenderungan dan cara melakukan asesmen kesehatan mental secara mandiri, serta rendahnya kemampuan coping psikologis.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

A. Umum

Untuk mengetahui adanya resiko covid 19 dan peningkatan pengetahuan pada masyarakat tentang menjaga kesehatan mental dan deteksi resiko di era pandemi covid 19 di RW 08 kelurahan Sambungharjo.

B. Khusus

- a) Untuk meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang menjaga kesehatan mental di era pandemi Covid-19.
- b) Untuk meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam melaksanakan protokol kesehatan
- c) Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perubahan dampak covid 19 terhadap kesehatan mental masyarakat.
- d) Mengajari masyarakat mengidentifikasi tingkat stress untuk mendeteksi resiko kesehatan mental masyarakat di era pandemi covid 19.

2. Manfaat Kegiatan

a. Untuk Masyarakat

Pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengertian, penyebab, mekanisme masuknya virus ke dalam tubuh, tanda gejala, cara penularan, cara pencegahan, perubahan dampak covid 19 terhadap kesehatan mental masyarakat, cara menjaga kesehatan mental, dan deteksi resiko di era pandemi covid-19

b. Untuk Kader Kesehatan

Pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang pengertian, penyebab, mekanisme masuknya virus ke dalam tubuh, tanda gejala, cara penularan, cara pencegahan, perubahan dampak covid 19 terhadap kesehatan mental masyarakat, cara menjaga kesehatan mental, dan melatih kader untuk bisa mendeteksi resiko kesehatan mental masyarakat di era pandemi covid 19.

c. Untuk Tokoh Masyarakat

Bisa membuat tokoh masyarakat lebih aware terhadap pandemi covid-19 dan membantu dalam menghadapi karakteristik masyarakat saat pandemi covid-19 di Kelurahan Sembungharjo.

d. Untuk institusi kebidanan poltekkes semarang

Memberikan kesempatan kepada dosen dan mahasiswa untuk melakukan salah satu tridharma perguruan tinggi yaitu berupa pengabdian masyarakat.

C. Seputar COVID-19

Angka kejadian Covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan dari hari ke hari. Bahkan angka pertambahan kasus terkonfirmasi positif covid-19 menyentuh angka ribuan per harinya ditambah dengan terjadinya peningkatan angka kematian akibat covid-19. Total kasus konfirmasi di Indonesia per tanggal 26 Oktober 2020 mencapai 392.934 orang. Dikutip dari laman Covid19.go.id, dari total kasus konfirmasi tersebut, 317.672 orang telah dinyatakan sembuh. Presentase kesembuhan sekitar 80,8% dari total kasus konfirmasi. Sementara itu pasien meninggal bertambah sebanyak 112 orang. Sehingga sampai hari ini, pasien meninggal akibat Covid-19 berjumlah 13.411 orang. Presentasi kematian dari terkonfirmasi yaitu 3,4 % dari kasus terkonfirmasi. Sedangkan, pasien dalam perawatan berjumlah 61.851 atau 15,7% yang dirawat di rumah sakit atau menjalani isolasi mandiri di rumah (KPC PEN, 2020)

A. COVID-19 SECARA UMUM

1. Pengertian COVID-19



Figure 1 diakses dari [ugeskriftet.dk](https://www.ugeskriftet.dk)

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini masih belum diketahui (Kemenkes, 2020).

2. Tanda dan Gejala COVID-19

Dalam pedoman covid-19, tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian.

Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Kemenkes, 2020).

Menurut WHO (2020) gejala yang dialami oleh orang yang terpapar virus COVID-19 dibagi menjadi 3 bagian, yaitu :

a. Gejala yang paling umum :

- 1) Demam
- 2) Batuk kering
- 3) Kelelahan

b. Gejala yang sedikit tidak umum

- 1) Rasa tidak nyaman dan nyeri
- 2) Nyeri tenggorokan
- 3) Diare
- 4) Konjungtivis Mata merah
- 5) Sakit kepala
- 6) Hilangnya indera perasa atau penciuman
- 7) Ruam pada kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki

c. Gejala serius

- 1) Kesulitan bernapas atau sesak napas
- 2) Nyeri dada atau rasa tertekan pada dada
- 3) Hilangnya kemampuan berbicara atau bergerak (WHO,2020).

3. Cara Penularan COVID-19

a. Secara Langsung

Penularan virus corona secara langsung terjadi apabila seseorang yang terpapar virus covid-19 ini batuk, bersin, atau berbicara dan percikannya langsung mengenai

orang lain (*droplet*). Situasi ini biasanya terjadi apabila pihak-pihak yang terlibat berinteraksi dalam jarak satu meter.

b. Secara Tidak Langsung

Sedangkan penularan virus corona secara tidak langsung, yakni apabila seseorang menyentuh permukaan atau benda apa pun yang sudah terkena atau terkontaminasi percikan atau tetesan dari seseorang yang terpapar *Covid-19*. Ketika tanpa diketahui menyentuh benda yang sudah terkontaminasi virus corona tersebut, dan menyentuh wajah seperti di bagian hidung, mulut, dan mata tanpa mencuci tangan terlebih dulu, kita berisiko tertular (Kemenkes, 2020).

4. Pencegahan COVID-19

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (*droplet*), tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat (Kemenkes, 2020).

Kunci pencegahan meliputi pemutusan rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar meliputi (3M) menggunakan masker, mencuci tangan menggunakan sabun, dan menjaga jarak minimal 1 meter (Susilo et al., 2020).

a. Mencuci tangan

Membersihkan tangan dengan air dan sabun tingkat keampuhan menghilangkan bakteri ditangan dapat berbeda, dalam hal ini jika hanya di cuci dengan air, bakteri yang akan

keluar hanya sedikit, sedangkan sabun dapat mengeluarkan banyak bakteri karena dalam sabun terdapat bahan khusus yang dapat mengendalikan bakteri yang ada pada tangan, dalam hal ini terdapat beberapa bahan aktif yang terkandung dalam sabun cuci tangan yaitu alcohol, emollient, triclocarban, triclosan dan lainnya (Nakoe et al., 2020).



Figure 2. Cara mencuci tangan dengan baik dan benar

(<https://promkes.kemkes.go.id/flyer-6-langkah-cuci-tangan-pakai-sabun-ctps>)

b. Menggunakan Masker

Selain mencuci tangan, penggunaan masker berperan dalam pencegahan transmisi COVID-19. Masker dapat memfiltrasi partikel mengandung virus seperti aerosol atau droplet. WHO menyarankan penggunaan masker yang sesuai adalah menutupi bagian mulut dan hidung, ketika bagian depan dan dalam masker, pastikan tangan bersih

sebelum memakai masker dan setelah melepas masker. Ada berbagai jenis masker diantaranya yaitu masker N95, masker surgical/medikal, dan masker kain. Setiap jenis masker memiliki kemampuan melindungi (filtrasi) yang berbeda beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya jenis bahan, penggunaan selama pandemi; penggunaan oleh petugas kesehatan dan masyarakat umum, protokol kesehatan seperti mencuci tangan, social distancing, dan penggunaan APD lainnya. Dari hasil studi, ditemukan bahwa masker N95 memiliki efikasi filtrasi lebih besar dibandingkan masker jenis lain. Oleh karena itu, masker N95 lebih tepat digunakan di fasilitas kesehatan sedangkan masker medis dan kain dapat digunakan oleh masyarakat sebagai kontrol transmisi COVID-19 (Dwirusman, 2020).



Figure 3. Cara memakai masker yang benar dan risiko penularan

(<https://promkes.kemkes.go.id/flyer-cara-memakai-masker-yang-benar-format-pdf/>)

(<https://rsmitraplumbon.com/tujuan-menggunakan-masker/>)

c. Menjaga Jarak

Droplet yang keluar saat kita batuk, jika tanpa masker bisa meluncur sampai 2 meter. Saat berbicara tanpa masker, aerosol (uap air) bisa meluncur sejauh 2 meter. Saat bersin tanpa masker, droplet bisa meluncur sejauh 6 meter. Dengan menjaga jarak, kita bisa mengurangi risiko tertular/menulari. Hal penting yang dapat dilakukan dalam usaha untuk menjaga jarak sebagai berikut:

- 1) Menghindari kerumunan
- 2) Menghindari penggunaan transportasi yang tidak memenuhi standar protokol kesehatan
- 3) Mengurangi aktivitas dalam ruangan ber-ac yang tertutup dan banyak orang dalam waktu lebih dari 2 jam
- 4) Menjaga jarak dengan orang lain 2 meter
- 5) Tidak berjabat tangan, bergandengan tangan, atau berpelukan
- 6) Hindari berdekatan dengan siapa pun dan dimana pun (Kemenkes, 2020)



Figure 4. Menjaga Jarak

(<https://promkes.kemkes.go.id/flyer-menjaga-jarak-social-distancing>)

B. PROGRAM JOGO TONGGO (PENCEGAHAN COVID-19)

1. Anggota Jogo Tonggo

- a. Karang taruna
- b. Bidan desa
- c. Dasa wisma
- d. Posyandu
- e. Pendamping PKH
- f. PPL (Pertanian)
- g. Warga
- h. Linmas
- i. Pendamping desa
- j. Organisasi lainnya (Jogo Tonggo Jateng Gayeng, 2020).

2. Prinsip Kerja Satgas Jogo Tonggo

- a. Kemanusiaan
- b. Non permanen
- c. Gotong royong
- d. Transparan
- e. Melibatkan semua pihak (Jogo Tonggo Jateng Gayeng, 2020).

3. Satgas Ekonomi Jogo Tonggo

- a. Mendata kebutuhan dasar masyarakat
- b. Mendata warga yang tidak mampu menyediakan kebutuhan dasar
- c. Mengupayakan secara maksimal agar warga bisa dibantu
- d. Memastikan bantuan tepat sasaran

- e. Memastikan kegiatan bertani, berkebun, dan berdagang tetap berjalan dengan memperhatikan protocol kesehatan
- f. Melayani kebutuhan makan sehari-hari warga yang karantina mandiri
- g. Mendorong terbangunnya lumbung pangan (Jogo Tonggo Jateng Gayeng, 2020).

4. Tugas Satgas Sosial dan Keamanan Jogo Tonggo

- a. Bersama tim kesehatan melakukan pencatatan orang masuk dan keluar di lingkungan RW
- b. Membuat jadwal giliran ronda
- c. Menghindarkan kerumunan
- d. Memastikan yang berstatus OPD dan OTG untuk tidak keluar rumah
- e. Menyiapkan data pilah penerima bantuan agar seluruh bantuan tepat sasaran dan tepat guna
- f. Memastikan kelompok lansia, difabel, ibu hamil, serta nak-anak mendapatkan perlindungan
- g. Memastikan seluruh kegiatan sosial dilakukan secara gotong royong
- h. Meredam dan menyelesaikan konflik sosial secara rembugan / musyawarah
- i. Memastikan kesepakatan warga terkait dengan jam berkunjung / bertamu
- j. Memastikan setiap rumah memiliki alat komunikasi umum manual (kentongan)
- k. Memberikan pemahaman bahwa jenazah tidak menularkan covid-19
- l. Pengamanan warung-warung sembako (Jogo Tonggo Jateng Gayeng, 2020).

5. Satgas Kesehatan Jogo Tonggo

- a. Mendata setiap orang yang keluar masuk desa
- b. Mencegah penyebaran dan penularan COVID-19 dengan membawa orang yang teridentifikasi PDP ke Rumah Sakit Rujukan
- c. Memastikan dan update data siapa saja yang berstatus OTG, PDP, dan ODP

- d. Mengupayakan ODP dan OTG karantina mandiri 14 hari
- e. Memastikan : lokasi strategis tersedia cuci tangan, penyemprotan disinfektan secara rutin, warga tertib keluar rumah memakai masker, jaga jarak fisik antara warga 1,5-2 meter
- f. Memberikan pelayanan kesehatan : pemeriksaan badan, pengecekan gejala Covid-19, pengecekan tempat cuci tangan
- g. Mendorong praktik hidup bersih dan sehat, makan minum seimbang, olahraga, istirahat cukup, lingkungan bersih
- h. Berkoordinasi dengan petugas kesehatan desa untuk pemeriksaan lanjut jika ada kondisi darurat (Jogo Tonggo Jateng Gayeng, 2020).

C. IMPLEMENTASI KEGIATAN PENGABMAS

Pelaksanaan pengkajian spiritual dan dzikir yoga kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah melakukan pengkajian spiritual dan yoga dzikir, yang bertujuan untuk masyarakat dapat terkaji dari aspek spiritualnya, dapat mengetahui manfaat dzikir yoga dan dapat melakukan gerakan dzikir yoga sehingga dapat melakukan sendiri gerakan dzikir yoga di rumah.

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan beberapa persiapan. Semua anggota tim melakukan diskusi dan pembagian tugas terkait kegiatan pengabdian masyarakat. Pada hari pelaksanaan, semua anggota tim hadir ditempat pelaksanaan dan melakukan persiapan tempat dan alat-alat yang akan digunakan. Target yang diharapkan dari 15 undangan yang hadir 11 (daftar hadir terlampir) kegiatan pengmas dari jumlah kehadiran adalah 17 ketercapaian sebanyak 73%. sebelum memulai kegiatan dilakukan pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan dan kadar gula darah (hasil dari pengukuran terlampir).

Pada saat melakukan pengkajian spiritual semua undangan yang hadir dilakukan pengkajian hasil dari pengkajian adalah bahwa masyarakat yang telah dikaji rata-rata spiritualnya dalam kategori baik karena mereka dari hasil pengkajian Faith, Importance & influence, community dan Address and application. Kemudian pada saat dilakukan penyuluhan dan penjelasan mengenai gerakan yoga dan dzikir para penderita yang hadir antusias, dan kebanyakan dari penderita disana sering melakukan dzikir jadi ketika dijelaskan mudah mengerti.

Setelah diberikan penjelasan dicontohkan gerakan yoga yang didalamnya ada bacaan dzikir pada masyarakat yang hadir disana memperhatikan kemudian sama-sama melakukan gerakan dzikir yoga, pada saat melakukan gerakan yoga dzikir ada yang kesulitan melakukan gerakan, karena tidak terbiasa dengan gerakan-gerakan yoga. Setelah selesai melakukan dzikir yoga kemudian dikaji hasilnya masyarakat disana merasa lebih rileks dan tidak merasa kaku-kaku lagi dibagian badan mereka merasa senang setelah dilakukan dzikir yoga. Latihan jasmani atau olahraga sangat penting untuk masyarakat dan bermanfaat yaitu dapat menurunkan kadar gula darah juga dapat memperlancar peredaran darah, menurunkan berat badan karena berolahraga dapat membakar lemak, yang akan memperberat peningkatan kebutuhan insulin, olahraga juga akan mengurangi terjadinya komplikasi. Relaksasi dengan gerakan yang benar seperti continuous, rhythmic, interval, progressive, endurance (Darlimartha & Ardian, 2012).

D. KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Kesehatan Mental



Figure 2 diakses dari paradigma kesehatan mental-unair news.

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental

Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaiannya dengan lingkungan sekitar.

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi

masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya (Putri et al., 2015).

2. Penyebab Kesehatan Mental

Sebuah survei mengenai distres psikologis terkait COVID-19, dilakukan di Tiongkok, Hong Kong, Macau, dan Taiwan, melibatkan 52.730 responden. Hasil survei menunjukkan beberapa faktor yang berperan meningkatkan distres psikologis, seperti peningkatan gangguan cemas menyeluruh, panik, dan depresi, yaitu:

- a. Jenis kelamin wanita lebih rentan mengalami stres dan dapat mengalami *post traumatic stress disorder* / PTSD
- b. Usia 18-30 tahun atau diatas 60 tahun lebih rentan, karena usia 18-30 tahun merupakan usia produktif dan lebih banyak mendapatkan informasi dari sosial media sehingga meningkatkan terjadinya stres. Sementara, tingginya tingkat kematian pada pasien berusia diatas 60 tahun membuat terjadinya distres psikologis yang meningkat pada kelompok usia tersebut
- c. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkaitan dengan *self-awareness* terhadap kesehatan yang lebih tinggi, sehingga mereka mudah mengalami stress
- d. Pekerja yang bermigrasi mengalami peningkatan distres terkait kekhawatiran risiko penularan dari transportasi publik, serta penurunan pendapatan akibat penundaan atau pengurangan pekerjaan
- e. Masyarakat yang tinggal di dekat dengan regio sentral kasus tertinggi
- f. Isolasi, ketakutan, ketidakpastian, kekacauan ekonomi itu semua menyebabkan tekanan
- g. Stigma terhadap pasien yang selamat sehingga ditolak masyarakat

- h. Kemungkinan timbulnya amarah dan permusuhan terhadap pemerintah dan tenaga garis depan
- i. Kemungkinan kambuhnya gangguan kesehatan jiwa dan penyalah-gunaan obat dan akibat-akibat negatif lain karena orang menghindari fasilitas kesehatan atau tidak dapat menjangkau tenaga kesehatan (Alomedika, 2020).

3. Tanda dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental

Tidak Fokus



Mudah Marah



Sulit Tidur



Tidak bisa duduk diam



Menangis

Merasa Sedih & Bersalah



Khawatir



Perubahan Selera



Merasa Sangat Lelah

4. Cara Menjaga Kesehatan Mental di Era Pandemi Covid-19

Banyaknya informasi yang beredar mengenai virus corona (Covid-19) bisa saja memengaruhi kesehatan mental. Rasa panik, stres, takut kehilangan orang-orang tercinta, dan perubahan aktivitas adalah segelintir dampak dari mewabahnya virus yang mengancam pernapasan ini. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan virus corona sebagai pandemik. Hal ini membuat pemerintah dan masyarakat dunia makin waspada dengan penyebaran virus corona. Meski penting untuk mencari informasi terpercaya, kita juga perlu mengetahui langkah-langkah untuk membentengi diri dari stres dan panik berlebih di tengah wabah corona. Berikut beberapa saran dari lembaga kesehatan dunia tersebut dalam menjaga kesehatan mental kita:

a. Cari sumber-sumber informasi yang dapat dipercaya

Dalam sehari, berapa banyak informasi yang beredar seputar corona di grup aplikasi pesan Anda? Meski beragam informasi tersebut disebar oleh keluarga atau teman, kita sebaiknya lebih hati-hati karena tak menutup kemungkinan bahwa berita itu hoaks/tidak benar. Alih-alih merasa tenang, kita justru bisa lebih panik dan cemas. Pastikan selalu memantau perkembangan virus corona dari sumber-sumber yang benar-benar terpercaya. Contohnya dari situs WHO, Kementerian Kesehatan RI, dan media terpercaya.

b. Gunakan teknologi sebagai media penjamin silaturahmi

Demi menghindari penyebaran Corona yang lebih meluas, sedapat mungkin kita menghindari kontak fisik satu sama lain. Teknologi media sosial seperti Whatsapp, Line, Telegram, Facebook dapat menjadi alternatif untuk menjalin komunikasi. Selain itu berbagai media sosial tersebut juga dapat dimanfaatkan sebagai media komunikasi kerja, bagi orang-orang yang melakukan sistem kerja Working from Home (WFH).

c. Tetap aktif di dalam rumah

Lakukan kegiatan yang membuat tubuh dan pikiran nyaman. Hal ini penting terutama bagi Anda yang sedang melakukan isolasi mandiri. Contoh kegiatannya seperti menonton film, membaca buku, mendengarkan musik, dan mengakses konten positif di media sosial. Konsumsi makanan sehat dan seimbang serta minum air putih. Tingkatkan durasi tidur dan lakukan olahraga saat sudah bangun. Gerakan olah tubuhnya di dalam rumah bisa sangat sederhana, seperti peregangan otot, atur pernapasan, atau bersedasi.

d. Perbanyak komunikasi dengan keluarga

Bagi sebagian orang yang tinggal sendirian, melakukan social distancing dapat membuat perasaan kesepian berlebihan. Cobalah mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran perihal pandemi yang tengah dihadapi bersama orang-orang tertentu yang paling dipercaya, seperti keluarga, kekasih, atau sahabat. Bagi keluarga yang mengisolasi diri dalam satu tempat tinggal, upayakan komunikasi tetap terjaga. Ayah dan ibu dianjurkan meluangkan waktu untuk berbicara dengan anaknya tentang pandemi corona dan meyakinkan bahwa mereka aman.

e. Mencoba berempati dan tidak memberi stigma

Jangan memberi label kepada orang yang positif Covid-19 sebagai "korban", namun gantilah dengan kata "pejuang" yang sedang berusaha sembuh. Dengan mengganti kata dengan sesuatu yang lebih positif, artinya kita juga turut memberikan semangat dan menghargai perjuangan mereka dalam melawan wabah ini, bukan diskriminasi. Terakhir, menghadapi wabah corona tanpa terpancing kepanikan maupun ketakutan niscaya dapat membantu menjaga kesehatan mental dan fisik di tengah krisis kesehatan global ini.

Pengaruhnya pun tak hanya baik untuk Anda pribadi, tapi juga orang-orang di sekitar.

E. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES

Merupakan gabungan dari faktor internal (individu) dan eksternal (sosial), yaitu:

1. Sosial
 - a. jumlah peristiwa yang menjadi stressor, kemunculannya secara bersamaan.
 - b. situasi tertentu, misal: dengan siapa kita hidup, seberapa lama kita mengalami stres tersebut.
2. Individual
 - a. Karakteristik kepribadian individu, misal: pemarah, ambisius, agresif.
 - b. Kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan stres, antara lain: inteligensi, fleksibilitas berpikir, banyak akal.
 - c. Harga diri (self-esteem).
 - d. Bagaimana individu menerima atau mempersepsikan peristiwa yang berpotensi memunculkan stres.
 - e. Toleransi terhadap stres, tergantung pada: kondisi kesehatan, tingkat kecemasan (Ayuni, 2012).

F. TIPE-TIPE STRES PSIKOLOGIS

Dapat dengan mudah membuat perbedaan, tetapi sulit memisahkan berbagai bentuk stres yang dialami individu.

1. Tekanan (Pressure)

Tekanan bersumber dari dalam diri (misal: ambisi) atau luar diri (misalnya kompetisi di lingkungan), bahkan dapat berupa gabungan keduanya. Apabila terlalu keras menuntut diri sendiri, muncul perilaku self-defeating, dimana diri kita kalah dengan tuntutan kita sendiri yang berlebihan (contoh: pada orang perfeksionis). Tekanan lingkungan lainnya, seperti menghadapi ujian, tagihan hutang.

2. Frustrasi (Frustration).

Muncul karena adanya hambatan terhadap motif atau perilaku kita dalam mencapai tujuan. Dapat muncul akibat tidak adanya objek tujuan yang sesuai, misal: saat lapar, tidak ada makanan; atau adanya penundaan, misal: menunggu lampu lalu lintas hijau; atau adanya rintangan sosial, misal: ingin jadi juara menyanyi tapi tidak pernah punya kesempatan.

Sumber frustrasi dari dalam diri individu:

- a. tidak punya kemampuan
- b. rendahnya komitmen
- c. rendahnya kepercayaan diri
- d. perasaan bersalah
- e. karakteristik individu: jenis kelamin, warna kulit

Tingkat frustrasi tertentu merupakan bagian dari proses pertumbuhan (contoh: masa remaja masa matang fisik dan seksual sehingga ingin independen padahal secara ekonomi masih dependen pada orangtua). Frustrasi dapat menimbulkan kemarahan dan perilaku yang agresif, semakin rendah toleransi kita terhadap frustrasi maka semakin mudah kita untuk cenderung menjadi agresif.

3. Konflik.

Muncul ketika individu berada dalam kondisi di bawah tekanan untuk merespon dua atau lebih dorongan yang saling bertentangan secara simultan atau bersamaan. Konflik dibedakan berdasar nilai dari masing-masing pilihan; jika pilihannya memiliki tujuan yang positif bagi individu maka dinamakan sebagai approach tendency. Sedangkan jika pilihannya memiliki tujuan negatif dinamakan avoidance tendency.

Macam-macam konflik:

- a. approach-approach conflict dua pilihan yang masing-masing memiliki alternatif yang diinginkan.

- b. avoidance-avoidance conflict dua pilihan yang samasama memiliki konsekuensi negatif.
- c. approach-avoidance conflict satu objek memiliki konsekuensi positif maupun negatif.
- d. double approach-avoidance conflict dua alternatif yang samasama punya konsekuensi positif dan negatif.

4. Cemas.

Merupakan perasaan samarsamar, rasa yang tidak mudah untuk merasakan bahaya cemas yang akan datang.

Simptom cemas: jantung berdebar, ketegangan otot, keringat dingin. Secara psikolog dianggap wajar jika dalam intensitas yang normal, karena kecemasan merupakan tanda alarm yang memperingatkan kita bahwa bahaya sudah dekat dan membangkitkan kita untuk meresponnya secara tepat. Stres terhadap kecemasan dipelajari dan berfungsi dalam hubungannya dengan perasaan aman. Kecemasan taraf ringan/ sedang : menstimulasi individu menjadi lebih waspada dan responsif pada situasi yang membutuhkan perhatian lebih (facilitating anxiety). Kecemasan yang berlebihan : memperburuk performa kita (debilitating anxiety). Beda kecemasan dengan rasa takut: rasa takut: jika merasa terancam pada sesuatu yang spesifik & jelas letaknya cemas : lebih subjektif dan umum ancamannya, lebih stressful, karena ancaman tidak diketahui objek dan efeknya; lebih mudah terakumulasi sehingga membuat berkurangnya kesadaran dan memperburuk performa kita (Ayuni, 2012).

G. GEJALA STRESS

Walaupun kita terbiasa terhadap tingkat stres yang tinggi, bukan berarti kita bisa menghadapi stres tersebut. Setiap orang memiliki batas kritis dalam menghadapi suatu stres. Batas kritis tiap orang berbeda dari waktu ke waktu, tergantung pada keadaan sehat kita, keluarga, kehidupan, tuntutan pekerjaan, dan lain sebagainya.. Stres yang menumpuk dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun jiwa. Gejala stress menurut P2PTM Kemenkes RI adalah sebagai berikut :

1. Gelisah, muka pucat, jantung berdebar-debar
2. Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak
3. Nafsu makan berkurang atau makan berlebih
4. Mudah tersinggung
5. Sulit konsentrasi
6. Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih (P2PTM, 2019).

H. DAMPAK STRESS

Ketika seseorang mengalami stress, biasanya terlihat dari dampak yang ditimbulkan dari stress tersebut. Dampak dari stres dapat dikelompokkan, antara lain :

1. Akibat fisik, antara lain meningkatnya detak jantung, tekanan darah dan gula darah, banyak mengeluarkan keringat, mulut terasa kering, sesak napas, demam, dan mati rasa.
2. Akibat psikologis, antara lain cemas, agresif, apatis, bosan, depresi, kelelahan, frustrasi, merasa berdosa dan malu, cepat marah, murung, merasa harga diri rendah, kesepian, dan mudah gugup.
3. Akibat pada perilaku, antara lain menjadi pencandu obat, makan banyak atau kurang nafsu makan, pemabuk dan perokok, semaunya sendiri, dan gemar mengucapkan kata-kata kotor/jorok.
4. Akibat kognitif, antara lain tidak mampu membuat keputusan, sering lupa, dan sangat sensi terhadap kritik.
5. Akibat dalam pekerjaan, antara lain sering tidak masuk kerja, hubungan dengan teman kerja buruk, dan produktivitas menurun (PKBI DIY, 2020)

BAB III

INSTRUMEN PENGUKURAN STRESS

A. Self-Reporting Questionnaire-29

Petunjuk: Bacalah petunjuk ini seluruhnya sebelum mulai mengisi. Pertanyaan berikut berhubungan dengan masalah yang mungkin mengganggu Anda selama 30 hari terakhir. Apabila Anda menganggap pertanyaan itu Anda alami dalam 30 hari terakhir, berilah tanda silang (X) pada kolom Ya. Sebaliknya, Apabila Anda menganggap pertanyaan itu tidak Anda alami dalam 30 hari terakhir, berilah tanda silang (X) pada kolom Tidak. Jika Anda tidak yakin tentang jawabannya, berilah jawaban yang paling sesuai di antara Y dan T. Kami tegaskan bahwa jawaban Anda bersifat rahasia dan akan digunakan hanya untuk membantu pemecahan masalah Anda.

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	Apakah Anda sering merasa sakit kepala?		
2.	Apakah Anda kehilangan nafsu makan?		
3.	Apakah tidur Anda tidak nyenyak?		
4.	Apakah Anda mudah merasa takut?		
5.	Apakah Anda merasa cemas, tegang, atau khawatir?		
6.	Apakah tangan Anda gemetar?		
7.	Apakah Anda mengalami gangguan pencernaan?		
8.	Apakah Anda merasa sulit berpikir jernih?		
9.	Apakah Anda merasa tidak bahagia?		
10.	Apakah Anda lebih sering menangis?		
11.	Apakah Anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari?		

12.	Apakah Anda mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan?		
13.	Apakah aktivitas/tugas sehari-hari Anda terbengkalai?		
14.	Apakah Anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini?		
15.	Apakah Anda kehilangan minat terhadap banyak hal?		
16.	Apakah Anda merasa tidak berharga?		
17.	Apakah Anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup Anda?		
18.	Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu?		
19.	Apakah Anda merasa tidak enak di perut?		
20.	Apakah Anda mudah lelah?		
21.	Apakah Anda minum alkohol lebih banyak dari biasanya atau Apakah Anda menggunakan narkoba?		
22.	Apakah Anda yakin bahwa seseorang mencoba mencelakai Anda dengan cara tertentu?		
23.	Apakah ada yang mengganggu atau hal yang tidak biasa dalam pikiran Anda?		
24.	Apakah Anda pernah mendengar suara tanpa tahu sumbernya atau yang orang lain tidak dapat mendengar?		
25.	Apakah Anda mengalami mimpi yang mengganggu tentang suatu bencana/musibah atau adakah saat-saat Anda seolah mengalami kembali kejadian bencana itu?		
26.	Apakah Anda menghindari kegiatan, tempat, orang		

	atau pikiran yang mengingatkan Anda akan bencana tersebut?		
27.	Apakah minat Anda terhadap teman dan kegiatan yang biasa Anda lakukan berkurang?		
28.	Apakah Anda merasa sangat terganggu jika berada dalam situasi yang mengingatkan Anda akan bencana atau jika Anda berpikir tentang bencana itu?		
29.	Apakah Anda kesulitan memahami atau mengekspresikan perasaan Anda?		

Interpretasi:

1. Apabila terdapat 5 atau lebih jawaban YA pada no 1-20 berarti terdapat masalah psikologis seperti cemas dan depresi
2. Apabila terdapat jawaban YA pada No. 21 berarti terdapat penggunaan zat psikoaktif/narkoba
3. Apabila terdapat satu atau lebih jawaban YA dari no. 22-24 berarti terdapat gejala gangguan psikotik (gangguan dalam penilaian realitas) yang perlu penanganan serius
4. Apabila terdapat satu atau lebih jawaban YA dari no. 25-29 berarti terdapat gejala-gejala gangguan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) / gangguan stres setelah trauma

Setiap gangguan yang ditemukan sebaiknya segera dilakukan intervensi untuk mengatasinya. Hal yang dapat dilakukan antara lain adalah :

- a. Kemampuan mengatasi masalah yang perlu ditingkatkan (problem solving), ada tips mengatasi masalah yaitu 4A (Avoid, Alter, Adapt, Accept). Avoid, mencoba menghindari masalah bila memungkinkan; Alter, mengurangi

beban masalah dengan melakukan prioritas penyelesaian masalah, delegasi, atau minta pertolongan orang lain dalam menyelesaikannya, Adapt, mencoba beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapi dengan cara mengurangi waktu santai, meningkatkan intensitas penyelesaian masalah, mengurangi waktu tidur; Accept, menerima dengan lapang dada bila memang masalah tersebut tidak bisa diselesaikan dengan baik.

- b. Manajemen stres yang baik : pengaturan waktu, olah raga, tidur cukup, pola makan yang sehat, memiliki hubungan relasi yang membangun dengan orang lain, relaksasi (progressive muscle relaxation, mendengarkan musik, nonton, waktu santai), memiliki sudut pandang positif dalam kehidupan, dan kehidupan spiritual yang baik
- c. Berkonsultasi dengan profesional kesehatan jiwa seperti Psikiater, psikolog, dokter umum, perawat jiwa, pekerja sosial, rohaniawan akan membantu penyelesaian masalah/gangguan kejiwaan yang dialami secara bertahap.

Jangan ragu ragu untuk mencari pertolongan bila kesehatan jiwa kita terganggu karena kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Hindari stigma bahwa orang yang mengalami masalah/gangguan jiwa adalah aib karena itu akan memperlambat proses pemulihan dari gangguan yang dialami.

Apabila gangguan jiwa yang dialami cukup berat maka seorang dokter ahli jiwa Psikiater akan memberikan obat-obatan untuk mempercepat proses pemulihan, jangan ragu dan khawatir karena obat-obatan itu akan bekerja sesuai dengan indikasi yang sesuai sama seperti juga obat-obatan fisik yang lain. Pemulihan untuk masalah/gangguan jiwa membutuhkan waktu, ikuti saran dan terus berkonsultasi selama masih diperlukan agar proses pemulihan bisa berjalan dengan baik. Tidak ada kesehatan tanpa kesehatan jiwa.

B. Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)

Petunjuk: Bacalah petunjuk ini seluruhnya sebelum mulai mengisi. Pertanyaan berikut berhubungan dengan masalah yang mungkin mengganggu Anda selama 1 minggu terakhir. Apabila Anda menganggap pernyataan itu Anda alami dalam 30 hari terakhir, berilah tanda silang (X) pada kolom yang sesuai dengan yang Anda alami.

Keterangan :

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Kadang – kadang

2 : Sering

3 : Hampir setiap saat

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil / sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk berelaksasi / bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				

14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal : makan, ambulasi, sosialisasi)				
17.	Merasa tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal : tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun Latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh Latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas tugas yang tidak bisa dilakukan				
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan yang tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				

36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan kondisi situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempertahankan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Interpretasi :

6. Skala Depresi ditunjukkan pada pernyataan nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42
7. Skala Kecemasan ditunjukkan pada pernyataan nomor : 24, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41
8. Skala Stress ditunjukkan pada pernyataan nomor : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39

Indikator Penilaian

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Parah	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat Parah	> 28	> 20	> 34

C. Pengetahuan Kesehatan Mental

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik		
2.	Merasa selalu sedih dan merasa bersalah merupakan tanda gejala seseorang mengalami gangguan mental		
3.	Gangguan mental sama dengan gangguan jiwa		
4.	Penyebab terjadinya gangguan mental pada seseorang salah satunya adalah faktor genetik		
5.	Penyalahgunaan NAPZA merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan mental		
6.	Seseorang yang mengalami gangguan mental tidak bisa sembuh		
7.	Depresi bukan termasuk gangguan mental		
8.	Melakukan aktivitas yang positif dapat mencegah terjadinya gangguan mental		
9.	Orang dengan gangguan mental rentan terhadap penyakit karena daya tahan tubuh menurun		
10.	Kondisi pandemi COVID-19 dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seseorang		

Salam Sehat Jiwa !!!

DAFTAR PUSTAKA

Alomedika. Kesehatan Mental Dalam Kondisi Pandemi Virus Corona.
<https://www.alomedika.com/kesehatan-mental-dalam-kondisi-pandemik-virus-corona>

Diakses pada 12 Juli 2020

Ayuni, D. Q. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Keluarga*. UPT Undip Press.

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 73.

https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situationreports/20200402sitrep-73-covid19.pdf?sfvrsn=5ae25bc7_6

Dwirusman, C. G. (2020). Peran dan Efektivitas Masker dalam Pencegahan Penularan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). *Jurnal Medika Utama*, 2(October), 412–420.
<http://jurnalmedikahutama.com>

Ekaningtyas, N. L. D. (2020). *Pandemi Covid-19 : Dampak Psikologis dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Keluarga*.

Jogo Tonggo Jateng Gayeng. 2020. <https://jatengprov.go.id/rilis/percepat-tangani-covid-19-dengan-jogo-tonggo-apa-itu/> Diakses pada 12 Juli 2020

Kembaren, Lahargo. 2018. *Artikel Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan* : Bogor

Kemenkes RI. 2020. *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Pandemi Covid-19. 2020. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza, Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.*

Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (<https://covid19.go.id/peta-sebaran>). Diakses pada 13 Juli 2020

Miftahul, M. I., Undaan, F., & Kudus, T. (2020). *Polemik Pandemi Covid-19 dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Jiwa*. 2(1), 50–61.

- Nakoe, R., S Lalu, N. A., & Mohamad, Y. A. (2020). Perbedaan Efektivitas Hand-Sanitizer Dengan Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Bentuk Pencegahan Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 65–70. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6563>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikumiawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widh ani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- World Health Organization. 2020 . Coronavirus Diseases (COVID -19). Diakses pada 16 Juli 2020 (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms>)
- World Health Organization. 2020 Doing What Matters in Times of Stress : An Illustrated Guide. Department of Mental Health and Substance Use di akses pada 9 Juli 2020. (<https://www.ui.ac.id/pandemikcorona-kesehatan-mental-tetap-harus-terjaga/>)



Politeknik Kesehatan
Kemenkes Semarang

MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN DETEKSI DINI STRESS DI ERA PANDEMI COVID-19

Modul ini bertujuan untuk mengetahui adanya resiko covid 19 dan peningkatan pengetahuan pada masyarakat tentang menjaga kesehatan mental dan deteksi resiko di era pandemi COVID-19. Diharapkan modul ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengertian, penyebab, mekanisme masuknya virus ke dalam tubuh, tanda gejala, cara penularan, cara pencegahan, perubahan dampak covid 19 terhadap kesehatan mental masyarakat, cara menjaga kesehatan mental, dan deteksi resiko di era pandemi COVID-19.

Diterbitkan Oleh :

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Telp: (024)7477208

ISBN 978-623-6730-29-4

