



Edukasi Kesehatan Mental dalam menghadapi Pandemi Covid-19 di Kelurahan Tobimeita Kota Kendari

Djafar Mey¹, Ramadhan Tosepu², Sitti Mikarna Kaimuddin³, Fitirani⁴

^{1,4} Fakultas Ilmu dan Teknologi Kebumian, Universitas Halu Oleo

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Jurusan Psikologi

Korespondensi

Djafar Mey

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kebumian, Universitas Halu Oleo

Email: djafar_Mey@yahoo.com

Kata Kunci :

Kesehatan Mental, Covid-19, edukasi, penyuluhan

Keywords :

Mental Health, Covid-19, education, Counseling

Abstrak. Virus dapat melewati batas administrasi suatu kota dan dapat berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapinya. Pandemi Covid-19 berpengaruh pada respon jiwa dan psikologis manusia. Masyarakat mengalami kecemasan dan timbulnya rasa takut dalam melakukan interaksi ataupun beraktifitas. Di Kelurahan Tobimeita telah dilaksanakan edukasi tentang kesehatan mental dalam menghadapi Covid-19. Edukasi ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental. Cara menjaganya yaitu jaga kesehatan, saling berempati, meminta bantuan kepada orang lain, mengurangi stres, memanfaatkan waktu di rumah dan tetap menjalin komunikasi dengan teman maupun saudara melalui media online. Edukasi ini perlu dilakukan secara terus menerus.

Abstract. *Viruses can cross the administrative boundaries of a city and have an effect on preparedness in the face of a viral pandemic. The Covid-19 pandemic has an impact on human mental and psychological responses. People experience anxiety and fear in their interactions or activities. In Sub District Tobimeita, education was conducted on mental health in the face of Covid-19. This education increases public knowledge about mental health. How to take care of it is to maintain health, empathize with each other, ask for help from others, reduce stress, take advantage of time at home and keep in touch with friends and relatives through online media. This education needs to be done continuously.*

PENDAHULUAN

Data tanggal 31 Maret 2020 menunjukkan bahwa di Indonesia kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian.¹⁰ Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia sebesar

8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara (Susilo dkk, 2020). Propinsi Sulawesi Tenggara juga terpapar Covid 19 diberbagai Kabupaten yang ada, dan hal pasien Covid-19 bertambah sehingga Rumah Sakit Umum Daerah

perlu menambah ruangan (Diskominfo, 2020). Pandemi Covid-19 berpengaruh pada respon jiwa dan psikologis manusia, dimana terjadi rasa cemas dan takut ketika melakukan aktivitas di luar rumah, terutama ketika berinteraksi dengan sesama manusia karena resiko terinfeksi dan menginfeksi orang lain.

Respon jiwa dan psikologis manusia mempunyai pengaruh dalam menghadapi pandemi Covid-19. Rasa cemas dan takut timbul ketika melakukan aktivitas di luar rumah, Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*) dan menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Setelah seseorang mulai merasakan kecemasan maka sistem pertahanan diri selanjutnya akan menilai kembali ancaman diiringi dengan usaha untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan perasaan terancam tersebut. Seseorang dapat menggunakan pertahanan diri (*defence mechanism*) dengan meningkatkan aktifitas kognisi atau motorik (Vibriyanti, 2020)

Masyarakat di Kota Kendari juga mengalami kecemasan dan timbulnya rasa takut dalam melakukan interaksi ataupun beraktifitas, terutama ketika beraktifitas di luar rumah. Edukasi sangat dibutuhkan melalui layanan psikologi untuk mengurangi rasa takut dan cemas yang berlebihan, dan beralih pada pola pikir kehati-hatian dalam menghadapi pandemi Covid-19. Komunikasi, koordinasi, kontribusi dan kepatuhan pada protokol kesehatan merupakan bagian dari kesiapan diri dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini.

Mengingat adanya risiko peningkatan masalah kesehatan jiwa akibat pandemi Covid-19 di tengah masyarakat, maka perlu adanya penyuluhan mengenai dukungan kesehatan masyarakat secara psikologis, agar masyarakat mempunyai pedoman dalam menghadapi pandemi, sehingga Kelompok orang yang sehat

mendapatkan penyuluhan kesehatan masyarakat secara psikologis, Kelompok rentan mendapatkan perlakuan khusus untuk promosi, pencegahan, pemulihan dan rehabilitasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial dan Tenaga non kesehatan yang memberikan layanan mendapatkan penyuluhan dan pencegahan masalah kesehatan jiwa. Oleh karena itu, Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Secara Psikologis Dalam Menjalani Kehidupan New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Tobimeita, Kota Kendari sangat perlu untuk dilakukan.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pendekatan deskriptif.

- a. Lokasi
Balai pertemuan Kelurahan Tobimeita menjadi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- b. Populasi dan Sampel
Populasi dalam kegiatan ini yaitu masyarakat yang bertempat tinggal di Kelurahan Tobimeita Kota Kendari. Sampel nya yaitu sebanyak 30 orang
- c. Tahapan Kegiatan
Persiapan
Pada tahapan ini dilakukan berbagai aktivitas diantaranya yaitu, persiapan bahan pengabdian, pengurusan administrasi berupa persuratan kesediaan pelaksanaan pengabdian masyarakat dari pihak Kelurahan Tobimeita, persuratan, materi penyuluhan, persiapan media, persiapan leaflet, modul dan benner serta power point.
Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan ini sesuai dengan pedoman protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah.
- d. Protokol Kesehatan dalam pelaksanaan pengabdian
 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian
Kepada Masyarakat menerapkan protokol kesehatan yang berlaku berdasarkan Keputusan Menteri

Kesehatan Republik Indonesia No HK.01.07/MENKES/382/2020.

2. Pembatasan jumlah peserta
3. Kondisi peserta dipastikan kondisi sehat, jika terdapat keluhan terhadap munculnya gangguan kesehatan seperti batuk, demam, pilek maka agar tetap tinggal di rumah.
4. Pembagian masker kepada seluruh peserta, panitia dan penyuluh
5. Pembagian handsaitezer kepada seluruh peserta, panitia dan penyuluh
6. Mengatur jarak tempat duduk antar peserta
7. Selama kegiatan berlangsung, diupayakan untuk tidak melakukan kontak fisik, seperti bersalaman
8. Penggunaan peralatan yang bersifat individu dan tidak dipakai bersamaan
9. Kegiatan pengabdian dengan durasi maksimal 120 menit
10. Diupayakan untuk tidak makan bersama dengan menggunakan peralatan bersama. Dan jika ada makan bersama maka diusahakan untuk menggunakan box pribadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

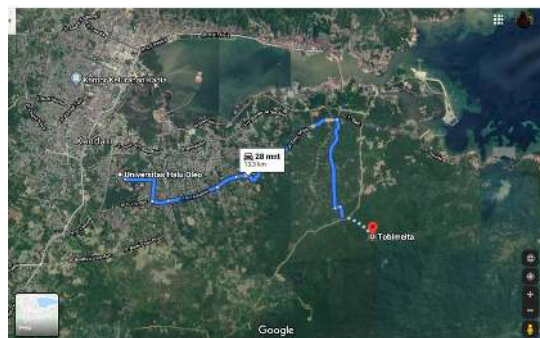
Hasil

Lokasi Kegiatan

Kota Kendari terdiri dari 11 kecamatan, diantaranya yaitu Kecamatan Abeli dengan Kelurahan Tobimeita yang merupakan lokasi pengabdian masyarakat. Kelurahan Tobimeita memiliki luas 440 Ha yang terdiri dari 5 RW dan 11 RT, dengan wilayah landai sampai berbukit (BPS Kota Kendari, 2019) (Gambar 1). Kelurahan Tobimeita memiliki batas administrasi:

Sebelah utara : Kelurahan Anggalomelai
Sebelah timur : Kelurahan Petoaha

Sebelah selatan : kecamatan Moramo (Konawe Selatan)
Sebelah barat : Kelurahan Benua Nirae



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian, Kelurahan Tobimeita Kota Kendari

Pelaksanaan Kegiatan

Pada era New Normal data per tanggal 23 Juli 2020 dari Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Tenggara mengkonfirmasi positif sebesar 712 jiwa, dimana mengalami kenaikan dari hari sebelumnya sebesar 685 jiwa. Kota Kendari terkonfirmasi positif sebanyak 59 orang, yang hari sebelumnya berjumlah 54 orang, dan mengalami penambahan sebanyak 5 orang. Yang tersebar di beberapa kecamatan yaitu Kecamatan Kadia, Kecamatan Baruga, Kecamatan Kambu, Kecamatan Poasia Kecamatan Puwatu dan Kecamatan Kendari (satgascovid19.sultra, 2020). Penambahan terhadap kasus Covid-19 terus terjadi dan tidak ada waktu pasti pandemik ini akan berakhir, sehingga berpengaruh pada respon jiwa dan psikologis manusia, terdapat rasa cemas ketika berinteraksi dan hal ini dapat menimbulkan stres. Jika hal ini terjadi dalam jangka panjang maka akan semakin banyaknya penanganan yang harus dilakukan, sehingga dengan situasi yang dihadapi maka Tim Dosen UHO mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 4 November 2020 berupa edukasi kesehatan mental di Kelurahan Tobimeita Kecamatan Abeli Kota Kendari.

Kepala Kelurahan Tobimeita membuka kegiatan pengabdian ini dan

memberikan sambutan bahwa kegiatan dalam mengingatkan masyarakat secara terus menerus perlu dilakukan dan pihak kelurahan telah membentuk satgas covid sehingga kita perlu melangkah bersama dalam meminimalisir dampak covid-19 yang terjadi ditengah masyarakat (Gambar 1).



Gambar 1. Acara dibuka oleh Kepala Lurah Tobimeita

Penyampaian materi kegiatan berlangsung setelah pembukaan. Materi kesehatan mental disampaikan oleh psikolog, yaitu Sitti Mikarna Kaimuddin, S.Psi., M..Psi, Psikolog. Sehat mental merupakan kombinasi dari pikiran (kognitif) yang senantiasa berpikir positif, berperilaku adaptif dengan keadaan lingkungan, serta kondisi fisiologis yang sehat. Untuk bisa sehat mental, kita sebaiknya senantiasa berpikir positif dan bisa menyesuaikan diri dengan apa yang ada disekeliling kita (Kaimuddin, 2020).

Penyampaian materi mengenai kesehatan mental telah terlaksana, maka selanjutnya dilaksanakan bimbingan cara mensugesti jiwa agar tetap berpikir positif dengan jiwa yang tenang dalam menjalani kehidupan new normal pada masa pandemi Covid-19. Para peserta telah diberikan kertas dan polpen pada masing-masing individu untuk pelaksanaan kegiatan ini. Peralatan yang digunakan peserta telah diberikan ketika melakukan registrasi, sehingga mengurangi kontak secara langsung.



Gambar 2. Penyampaian Materi Kesehatan Mental

Pembahasan

Kegiatan pengabdian berlangsung di Kelurahan Tobimeita dengan menyajikan materi terkait kesehatan mental dalam menghadapi pandemi Covid-19. Pengetahuan masyarakat terhadap pandemi Covid-19 menunjukkan hal yang positif karena banyaknya informasi yang didapatkan baik melalui media cetak, *online* maupun diskusi bersama antar masyarakat. Hal ini dapat terlihat dari kegiatan diskusi, dimana masyarakat menyampaikan pendapat. Namun Pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental dalam menghadapi pandemi digali dengan penyuluh memberikan arahan kepada para peserta dengan membagi dua kertas yang dengan menuliskan dampak negatif dan dampak positif yang telah dirasakan selama masa pandemi dan new normal. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dampak yang terbesar pada para peserta dan apa saja yang dirasakan.



Gambar 3. Para Peserta Menuliskan Dampak Yang Dirasakan pada masa Pandemi dan New Normal

Peserta telah menuliskan dapat negatif dan dampak positif yang dapat dirasakan, setelah itu penyuluh membaca dan mendeteksinya, kemudian memberikan arahan cara mensugesti jiwa agar tetap berpikir positif dengan jiwa yang tenang dalam menjalani kehidupan New Normal pada masa pandemik Covid-19. Dan para peserta telah dilengkapi dengan liflet menjaga kesehatan mental ditengah wabah covid 19 (Gambar 4). Jika dilihat dari sebagian besar yang menyatakan kondisinya, maka dapat ditemukan bahwasannya warga Tobimeita lebih banyak beranggapan bahwa selama covid ini mereka mengalami stress, cemas, takut dan khawatir. Menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stressor*). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*).

Emosi-emosi negatif ini timbul karena banyak hal, termasuk diantaranya karena takut tertular covid (walaupun di kelurahan tersebut belum ada warga yang tertular covid 19), merasa kegiatannya terbatas selama covid, jarang bertemu keluarga, pendapat berkurang, serta menjadi beban bagi para ibu rumah tangga yang memiliki anak sekolah karena pekerjaan mereka menjadi bertambah dengan mengajarkan anak belajar. Sehubungan dengan menghadapi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk

Selain itu, pandangan positif juga muncul seperti banyaknya bantuan yang datang selama covid, memiliki banyak

waktu luang dengan keluarga, pengeluaran berkurang karena anak tidak bersekolah, serta lebih banyak beristirahat di rumah.

Walaupun demikian, tetap saja dapat dinilai bahwa kondisi psikologis warga Kelurahan Tobimeita lebih banyak yang mengalami stres karena covid sehingga merasa ketakutan, cemas, dan membatasi aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu perlu tindak lanjut dari pemerintah setempat untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental warganya karena kesehatan fisik tidak hanya terbentuk dari fisik tapi juga sehat secara mental. Dengan adanya edukasi mental yang telah diberikan, diharapkan dapat membantu para warga untuk bisa memahami dan mulai mengimplementasikan pada kehidupan sehari-hari.

Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (*uncontrolled*), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali (Shin & Newman, 2019). Contoh tindakan yang terkendali yang dilakukan pada masa pandemik seperti ini antara lain berolahraga, meditasi, melukis, bermain musik, berkebun, memasak, membaca buku, menonton film, dan lain sebagainya. Berbagai aktivitas tersebut sesuai dengan ketertarikan dan kemampuan individu sebagai strategi yang tangguh dan protektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan panik (Wood & Runger, 2016).



Gambar 4. Liflet Kesehatan Mental

Edukasi kesehatan mental perlu terus dilakukan kepada masyarakat, khususnya pada masyarakat di Kecamatan Tobimeita Kecamatan Abeli. Tim pengabdian membagikan modul kesehatan mental dan memberikan benner di beberapa tempat yang bisa dijangkau oleh masyarakat Kecamatan Tobimeita Kecamatan Abeli. Pemberian benner dan modul diwakilkan oleh Kepala Kelurahan, ibu Ketua RT dan puskesmas yang akan didistribusikan kepada masyarakat dan kader posyandu (Gambar 5, 6 dan 7).



K2JCE | VOLUME 01 | NOMOR 02 | Januari | 2021

Gambar 5. Pemberian Modul dan Benner Benner Kesehatan Kepada Kepala Kelurahan Tobimeita



Gambar 6. Pemberian Modul dan Benner Benner Kesehatan Mental Kepada Ibu Ketua RT Sekaligus Kader Posyandu Kelurahan Tobimeita



Gambar 10. Pemberian Modul dan Benner Kesehatan di Puskesmas

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental dalam menjalani kehidupan new normal pada masa pandemi covid-19 diterima dengan baik oleh masyarakat Kelurahan Tobimeita dan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat Kelurahan Tobimeita untuk tetap menjaga kesehatan mental di era new normal. Edukasi ini perlu dilakukan secara terus menerus.

FUNDING

Kegiatan pengabdian ini menggunakan dana dari Universitas Halu Oleo, melalui

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Halu Oleo.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pelaksana pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Halu Oleo dan ketua LPPM UHO atas bantuan dana yang diberikan dalam kegiatan ini. Kepala Kelurahan Tobimeita Kecamatan Abeli dan masyarakat atas dukungan dan bantuan sehingga kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik.

Daftar Pustaka

- BPS Kota Kendari. (2019). Kota Kendari dalam Angka 2019. *Kendari: Badan Pusat Statistik Kota Kendari*.
- Diskominfo Kendari. (2020). Pasien Covid-19 Bertambah, Pemkot Kendari akan Tambah Ruangan RSUD Kendari. kendarikota.go.id (Diakses, 23 Juli 2020. <https://www.kendarikota.go.id/berita/pasien-covid-19-bertambah-pemkot-kendari-akan-tambah-ruangan-rsud-kendari/>)
- Vibriyanti, Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Edisi Khusus Demografi dan COVID-19.,. 69-74
- Wood W. & Rünger D. (2016). Psychology of habit. *Annu.*, 67, 289–314.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414033417>
- Shin, K.E. & Newman, M.G.(2019). Self-And OtherPerceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression. *Anxiety Disord.*, 65, 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.04.005>
- Sadock ,J.B., & Sadock, A.V. (2010). Kaplan & Sadock. Buku Ajar Psikiatri Klinis. Edisi ke-2. EGC
- Satgascovid19.sultra. (2020). [UPDATE DATA] Kamis, 23 Juli 2020, pukul 17.00 WITA dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (Diakses, 23 Juli 2020. <https://www.instagram.com/satgasCovid19.sultra/>)
- Susilo, Adityo, C. Martin Rumende, Ceva W Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Herikurniawan, Robert Sint0, Gurmeet Singh, Leonard Nainggolan, Mira Yulian, Erni J Nelwan, Lie Khie chen. Alvina Widhani, Edwin Wijaya, Bramantya Wicaksana, Maradewi Maksum, Firda Annisa, Chyntia, OM Jasirwan, Evy Yuniastuti. 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*,7(1), 45-67.