

# **Menjaga Kondisi Psikis Selama PSBB dalam Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia**



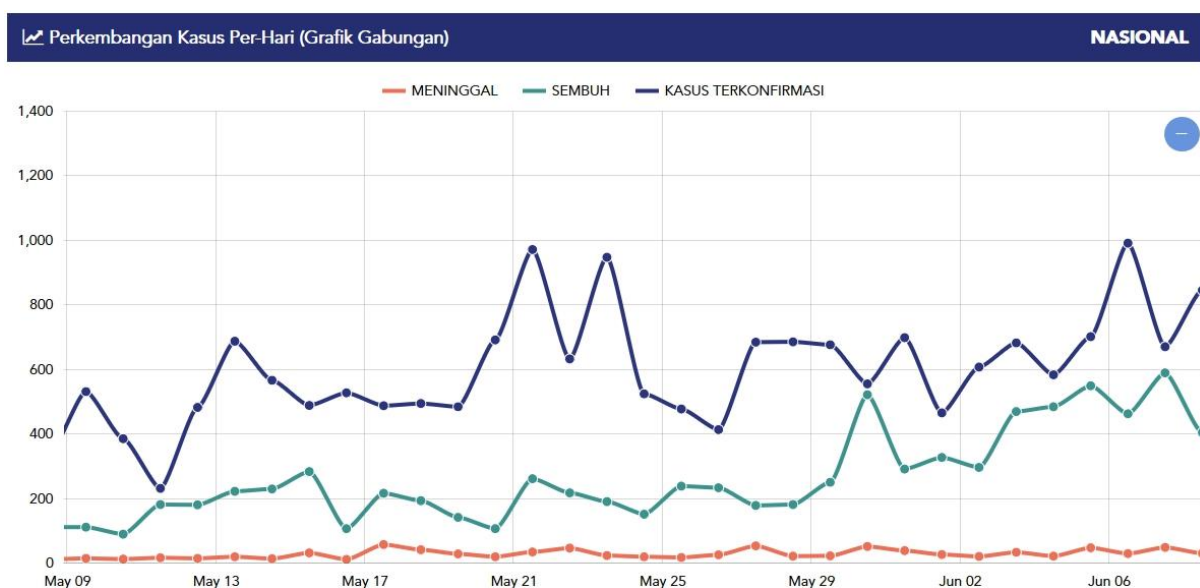
Disusun Oleh:

A.Miyanza Rezkyawan L.Tunru	201906000222/12019002309
Gabriela Jeanifer	201906000094/12019001148
Havian Daulung Telium	201906000194/12019002020

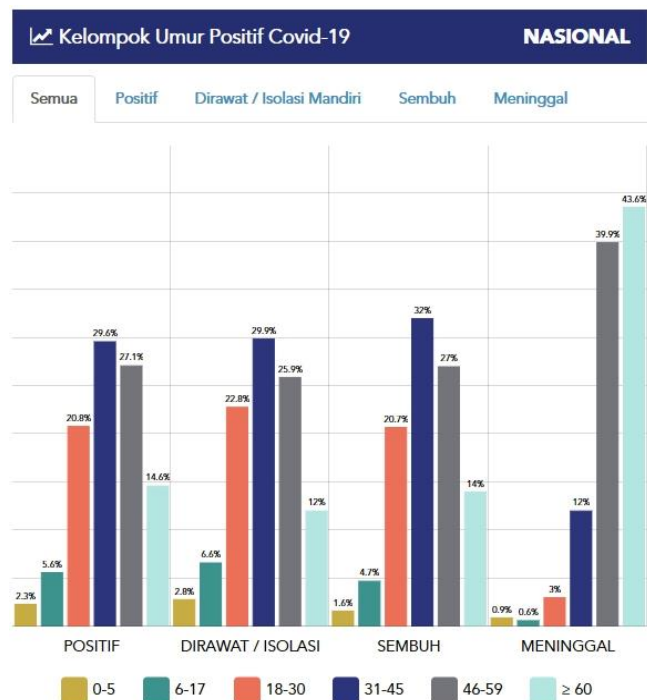
**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA ATMA JAYA  
JAKARTA  
2020**

Di akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan munculnya virus baru yang menyebar dengan sangat cepat dan meluas ke berbagai negara. Berawal pada tanggal 31 Desember 2019 di kota Wuhan, Tiongkok, WHO (*World Health Organization*) *China Country Office* (1) melaporkan sebuah kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mulai mengidentifikasi penyakit pneumonia ini yang tidak diketahui penyebabnya sebagai *coronavirus* jenis baru, yaitu 2019-nCoV (*2019 novel Coronavirus*). Kelompok Studi *Coronavirus* dari Komite Internasional Taksonomi Virus (2) menamai *coronavirus* jenis baru dari Wuhan dengan nama SARS-CoV-2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*). WHO resmi menetapkan penyakit yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 dengan sebutan COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) pada tanggal 11 Februari 2020. Ketika virus ini telah menyebar luas ke berbagai negara, termasuk Indonesia, Direktur Jenderal WHO, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus (3) menyatakan COVID-19 sebagai pandemi global. Virus ini menyerang saluran pernapasan pada manusia dan menyebabkan gejala-gejala seperti demam, rasa lelah, dan batuk kering. Virus ini menyebar melalui percikan air (*droplet*) dari hidung maupun mulut saat orang yang terinfeksi COVID-19 batuk, bersin, atau berbicara (4).

Melalui situs resmi Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 (5), dapat dilihat bahwa perkembangan kasus COVID-19 di Indonesia masih mengalami peningkatan hari demi hari. Terhitung sejak tanggal 9 Mei 2020 sampai 8 Juni 2020 di mana, jumlah kasus positif COVID-19 di Indonesia adalah sebanyak 18.921 kasus, jumlah pasien yang telah sembuh sebanyak 8.410 pasien, dan jumlah pasien yang meninggal sebanyak 940 pasien.



Dari diagram di samping ini (5), dapat dilihat pembagian pasien yang terinfeksi COVID-19 di Indonesia menurut kelompok umur hingga tanggal 8 Juni 2020. Dari data tersebut jumlah kasus terbanyak berasal dari golongan umur 31-45 tahun. Namun, jika dilihat dari kasus COVID-19 yang menyebabkan pasien meninggal lebih dominan oleh golongan umur 46 tahun ke atas. Hal ini disebabkan sistem imunitas tubuh semakin bertambahnya usia, sistem imunitasnya makin berkurang (6). Perlu diketahui juga bahwa tingginya kematian pada usia 46 tahun ke atas bukan semata-mata disebabkan oleh faktor usia yang sudah tua saja. Kebanyakan pasien yang berusia demikian sudah memiliki banyak penyakit kronis dan kelemahan.



Dalam menanggapi dan menghadapi pandemi COVID-19 ini, Pemerintah Indonesia telah menerapkan beberapa kebijakan dan memberikan edukasi kepada masyarakatnya. Salah satu hal yang telah diterapkan, yaitu diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Selain itu, berbagai edukasi diberikan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti cuci tangan, melakukan etiket batuk, dan menggunakan masker saat berada di luar rumah.

PSBB merupakan suatu program pemerintah dalam hal untuk menekan jumlah penyebaran dari Virus *corona*. PSBB mencakup pembatasan sejumlah kegiatan masyarakat dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19. Pembatasan ini meliputi peliburan tempat kerja dan sekolah, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat umum, pembatasan kegiatan sosial budaya, dan pembatasan moda transportasi (7). Kriteria wilayah yang menerapkan PSBB adalah wilayah yang memiliki peningkatan jumlah kasus dan kematian akibat penyakit COVID-19 secara signifikan dan cepat serta yang warganya memiliki kontak dengan pasien COVID-19 dari wilayah lain.

Dalam masa pemberlakuan PSBB ini, masyarakat diharapkan tidak bepergian keluar rumah untuk berkumpul di ruangan publik kecuali apabila terdapat urusan yang mendesak disertai dengan menggunakan masker. Selagi berdiam diri di rumah, masyarakat perlu tetap menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat yang telah disosialisasikan seperti rutin mencuci

tangan dengan sabun dan air mengalir , dan menerapkan etika batuk dan bersin. Bersama-sama, masyarakat giat menjaga kebersihan lingkungan sekitar serta melaksanakan *physical* dan *social distancing*.

Akan tetapi, jumlah kasus COVID-19 di Indonesia tetapi meningkat setiap harinya walaupun peraturan PSBB telah diberlakukan. Hal ini dikarenakan masyarakat mulai jenuh dalam menghadapi kondisi yang dialami, yaitu harus berdiam diri di rumah. Pemberlakuan PSBB ini juga cukup meresahkan sebagian masyarakat dalam mencari penghidupan.

Semua kalangan pasti paham bagaimana PSBB telah menimbulkan dampak psikologis dan ekonomi yang amat mendalam. Jutaan orang terkena PHK. Banyak usaha, dari kecil-menengah sampai *start-up bussiness* pun mengalami penyusutan signifikan, hingga kebangkrutan. Jutaan orang kehilangan sumber penghidupan. PSBB yang dilaksanakan mempengaruhi kondisi psikis seseorang, membuat ia tidak tahan untuk tetap melakukan segalanya dari rumah ataupun tinggal di rumah saja. Hal ini mungkin mudah bagi sebagian orang untuk beradaptasi dengan kebijakan ini, tetapi pasti ada juga yang akan merasa tertekan, gelisah, bosan, jenuh, ataupun stres jika harus berlama-lama tinggal di rumah terus. Semua orang paham akan betapa susahnyanya hidup dalam pandemi ini. Oleh karena itu, ada banyak kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga psikis mereka selama PSBB di masa pandemi COVID-19 ini.

1. Tetap menjalin komunikasi

Kita tetap menjaga komunikasi dengan orang sekitar (keluarga dan teman) melalui berbagai media yang tersedia selama melakukan jaga jarak fisik dan sosial. Terutama bagi lansia, anak-anak, dan juga remaja butuh dukungan emosional dalam masa pandemik seperti ini agar tidak mengalami stres (8,10). Yang dapat kita lakukan seperti mengobrol dengan orang terdekat. memberi tahu kondisi kesehatan yang sedang di alami kepada orang tua ataupun teman, memberi informasi yang benar dan mudah dimengerti mengenai COVID-19 terutama pada lansia maupun anak-anak.

2. Olahraga 30 menit sehari

Untuk mengatasi rasa bosan atau jenuh saat kita diminta untuk tetap di rumah saja demi mengurangi penyebaran dari virus *Corona*, yang dapat kita lakukan yaitu berolahraga. Olahraga yang teratur dapat menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang kuat dapat mengurangi risiko tubuh terkena COVID-19 ini. Olahraga yang dapat dilakukan selama berada di rumah tidak hanya olahraga fisik namun juga dapat berupa olahraga relaksasi seperti latihan pernapasan dan meditasi (9). Bagi lansia, latihan fisik sederhana dianjurkan untuk dilakukan agar

tetap aktif bergerak dan mengurangi rasa bosan (10). Frekuensi olahraga fisik dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, dengan intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit. Selama berolahraga penting untuk selalu menjaga jumlah cairan dalam tubuh agar tubuh tidak mengalami dehidrasi. Saat berolahraga cairan dalam tubuh akan keluar lewat keringat maka dari itu sebelum dan sesudah olahraga dianjurkan untuk mengonsumsi air agar keseimbangan cairan dalam tubuh tetap terjaga (9).

### 3. Aktivitas di depan layar digital

Salah satu cara menghilangkan rasa bosan ada dengan menggunakan gadget dan menatap layar digital. Aktivitas ini dapat membuat penggunanya lupa waktu. Sayangnya karena aktivitas ini, anak remaja dapat menderita ketegangan mata karena terlalu lama berhadapan dengan layar digital untuk keperluan belajar ataupun bermain game. Gejala yang dapat dirasakan berupa mata kering dan merah, penglihatan rabun, sensitif terhadap cahaya, sakit kepala, serta nyeri pada leher.

Anak remaja memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami gejala ketegangan mata dibandingkan orang dewasa karena kebanyakan komputer dibuat untuk memenuhi kebutuhan dari orang dewasa. Tinggi paling optimal untuk penglihatan pada layar komputer adalah sebesar 15 derajat di bawah garis mata. Karena desain komputer yang seperti ini, orang dewasa tentu tidak mengalami kesulitan. Mereka hanya perlu untuk menunduk sedikit saat melihat layar komputer. Namun untuk anak remaja yang tentunya memiliki tinggi badan yang lebih pendek daripada orang dewasa akan kesulitan dan harus menaikkan kepala untuk melihat layar komputer. Posisi yang demikian sangat tidak nyaman bagi anak remaja.

Dalam mengatasi gejala-gejala ketegangan mata, para orang tua harus memastikan bahwa komputer yang mereka miliki cocok untuk anak remaja. Saat menggunakan layar digital, lampu ruangan juga harus terang, tidak redup. Jarak dari mata dan layar digital yang paling baik adalah sekitar 50 cm. Beberapa hal tersebut tentunya harus diimbangi dengan lamanya penggunaan layar digital yang pantas bagi anak remaja, setidaknya 2 jam per hari (11).

### 4. Mempelajari hal baru yang lebih berguna

Berdiam diri di rumah, bukan berarti kita tidak dapat melakukan apa-apa. Kita dapat mempelajari hal-hal baru yang tertunda karena kita tidak sempat untuk melakukannya di waktu sibuk kita. Dengan di rumah saja kita dapat mengembangkan diri kita dengan belajar hal-hal baru tersebut, seperti belajar memasak, mempelajari alat musik, belajar bahasa baru, dan masih banyak lagi dari pada hanya berdiam diri atau tidur.

5. Tetap produktif selama di rumah

Walaupun keadaan seperti saat ini di mana mengharuskan bagi masyarakat untuk tetap tinggal di rumah jangan membuat kita menjadi bermalas-malasan. Kembalikan rutinitas seperti sebelum kejadian pandemi, seperti jam tidur, makan dan aktivitas lainnya. Kebutuhan tidur setiap orang itu berbeda-beda. Walaupun kita bekerja atau sekolah dari rumah tidak berarti jam tidur kita boleh lebih lama dari biasanya. Anak usia 6-12 tahun membutuhkan waktu tidur 10 jam agar mereka memiliki waktu istirahat yang cukup, jika tidak dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, dan tidak fokus dalam belajarnya. Pada usia 12-18 tahun lebih rentan terkena depresi, dan tidak fokus jika tidur kurang dari 8-9 jam. Sedangkan untuk usia 18-40 tahun dan juga lansia, membutuhkan waktu tidur setidaknya 7 jam setiap harinya (12).

Bagi anak-anak dan juga remaja, saat mereka bosan, mereka dapat menunjukkan berbagai perilaku yang mengganggu dan hal ini juga dapat meningkatkan terjadinya kecemasan pada anak dan remaja. Maka dari itu, sebagai orang tua harus dapat membuat anak menjadi produktif seperti bermain bersama mereka..

## Daftar Pustaka

1. World Health Organization. *Novel Coronavirus (2019-nCoV)* [Internet]. Who.int. 2020 [cited 12 June 2020]. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf>
2. International Committee on Taxonomy of Viruses. *Naming the 2019 Coronavirus* [Internet]. Talk.ictvonline.org. 2020 [cited 12 June 2020]. Available from: <https://talk.ictvonline.org/>
3. Putri GS. *WHO Resmi Sebut Virus Corona Covid-19 sebagai Pandemi Global* [Internet]. KOMPAS.com. 2020 [cited 12 June 2020]. Available from: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global>
4. World Health Organization. *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus* [Internet]. Who.int. 2020 [cited 12 June 2020]. Available from: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
5. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. *Peta Sebaran* [Internet]. covid19.go.id. 2020 [cited 9 June 2020]. Available from: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
6. Fatmah F. *RESPONS IMUNITAS YANG RENDAH PADA TUBUH MANUSIA USIA LANJUT*. Makara Journal of Health Research. 2006 June;10(1): 48
7. Shalihah NF. *Simak, Berikut Hal-hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Saat PSBB Jakarta* [Internet]. KOMPAS.com. 2020 [cited 12 June 2020]. Available from: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/08/130300265/simak-berikut-hal-hal-yang-boleh-dan-tidak-boleh-dilakukan-saat-psbb?page=2>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *PEDOMAN DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL PADA PANDEMI COVID-19*. 1st ed. 2020. p.28-33.
9. Ika I. *Pakar UGM Bagi Tips Olahraga di Tengah Pandemi Covid-19* [Internet]. Ugm.ac.id. 2020 [cited 12 June 2020]. Available from: <https://ugm.ac.id/id/berita/19220-pakar-ugm-bagi-tips-olahraga-di-tengah-pandemi-covid-19>
10. Inter-Agency Standing Committee. *Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID-19*. 1st ed. Indonesia: WHO, 2020. p.11-13.
11. McGrath M. *Screen time can lead to eyestrain in kids* [Internet]. American Academy of Pediatrics. 2014 [cited 10 June 2020]. Available from: <https://www.aappublications.org/content/35/11/28.6>
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Istirahat Cukup* [Internet]. P2ptm.kemkes.go.id. 2016 [cited 11 June 2020]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/istirahat-cukup>