MODUL

PENANGANAN MASALAH KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL BERBASIS DESA ADAT TERHADAP DAMPAK PANDEMI COVID-19

SEKEHE TERUNA/YOWANA BERPERANKAH?

OLEH

I NENGAH SUMIRTA

I WAYAN CANDRA

IGA HARINI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

2021

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur mari kita panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, berkhat bimbingan dan karuniaNya, Modul Penanganan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial Selama Pandemi COVID-19, dapat diselesaikan. Modul ini bisa dijadikan panduan Sekehe Teruna/Yowana dalam mengenal Pandemi COVID-19, memahami masalah kesehatan jiwa dan Psikososial yang muncul akibat Pandemi dan memberikan penanganan sederhana pada kasus-kasus dengan gejala ringan. Selanjutnya bisa melakukan rujukan bila menemukan kasus-kasus yang tidak bisa diselesaikan/ditangani dengan tindakan yang sederhana.

Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini. Semoga modul ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan Sekehe Teruna berperan aktif dalam memberikan penanganan di masyarakat (wilayah desa adatnya)

Denpasar, Juni 2021

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN

KATA PENGANTAR..... : ii

DAFTAR ISI ..... : iii

BAB I. PENDAHULUAN..... : 1

A. Latar Belakang Masalah..... : 3

B. Tujuan ..... : 3

BAB II. DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL BERBASIS DESA ADAT

A. Kesehatan Jiwa..... : 4

B. Dampak Pandemi Terhadap kesehatan Jiwa..... : 5

C. Pencegahan Masalah kesehatan Jiwa dan Psikososial..... : 6

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kerentanan Keluarga..... : 7

E. Berbagai Kondisi Selama Masa Pandemi Covid-19..... : 7

F. Peran dan Fungsi Sekehe Teruna/Yowana dalam Penanganan Dampak Pandemi COVID-19..... : 8

G. Mengenali gejala gangguan kesehatan jiwa dan psikososial dimasa pademi dan upaya yang dilakukan..... : 10

H. Penanganan Stigma..... : 11

I. Desa Adat sebagai Pendukung Dalam Proses Pemulihan..... : 12

J. Penyintas COVID-19 Kembali Ke Komunitas desa Adat..... : 13

K. Cara Memperkuat Ketangguhan Sekehe Teruna..... : 14

L. Tindakan sederhana dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial sebagai dampak pandemi COVID-19..... : 14

BAB III. PENUTUP

DAFTAR PUSTAKA..... : 26

BAB I
PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Hampir satu tahun lebih, sejak Maret 2020, Indonesia dilanda pandemi *COPID-19*. Berbagai dampak ditimbulkan seperti dampak kesehatan, dampak ekonomi, dampak sosial, dampak terhadap pendidikan dan yang lainnya. Berbagai kebijakan pemerintah dalam penanganan pandemi *COVID-19* juga memberikan andil munculnya berbagai masalah seperti kerja dari rumah (*work from home*), belajar dari rumah (*study from home*), menjaga jarak (*social distancing*), Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PKM) membuat masyarakat terkekang, merasa tidak leluasa mencari nafkah yang berdampak pada penurunan penghasilan, hingga banyak pekerja yang dirumahkan karena perusahaan bangkrut. Masyarakat juga semakin lama semakin bosan berada di rumah saja. Semua kondisi ini merupakan stresor utama yang dapat memicu distres emosional hingga gangguan jiwa (stres, depresi, mudah tersinggung, insomnia, ketakutan, bingung, frustrasi, marah hingga bunug diri) (Dirjen pencegahan dan pengendalian Penyakit, 2020)

Pandemi *COVID-19* bukan hanya bencana kesehatan, namun juga bencana keamanan, kemanusiaan dan ekonomi. Hal ini berdampak langsung kepada individu dan kelompok masyarakat, individu merasa tidak aman, dan bingung karena belum jelas kapan pandemi ini berakhir, ketakutan masyarakat akan penularan *COVID-19* memicu stigma dan penolakan dari penderita covid hingga penolakan penguburan jenazah *COVID-19,* masyarakat juga menderita kerugian ekonomi karena penutupan tempat kerja, penutupan sekolah dan tempat

ibadah. dapat memicu masyarakat tidak lagi patuh terhadap protokol kesehatan, mulai tidak memakai masker, tidak lagi tinggal dirumah, tidak percaya adanya *COVID-19*, takut bahkan menolak vaksin, hal ini merupakan kondisi yang perlu mendapat penanganan serius dari berbagai pihak, termasuk keterlibatan masyarakat didalamnya.

COVID-19 telah mengubah tatanan kehidupan masyarakat dan memaksa setiap orang untuk beradaptasi. Pembatasan menyebabkan orang lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Aktivitas ekonomi yang turut berdampak menyebabkan tutupnya sejumlah tempat usaha serta pemutusan hubungan kerja (PHK). Ada masyarakat yang mampu berdamai dengan situasi yang dialami, tetapi tidak sedikit masyarakat yang sulit menghadapinya. Disinilah peran dan fungsi desa adat sebagai sistem pendukung sangat besar.

Penanganan berbasis desa adat sangat dibutuhkan, karena tujuannya adalah dari, oleh, dan untuk masyarakat. Keterlibatan atau peran serta masyarakat sangat diperlukan. karena masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang merupakan dampak dari pandemi COVID-19 tidak bisa dihindari maka masyarakat perlu tahu dan belajar tentang bagaimana mencegah dan mengelola ketika muncul masalah kesehatan jiwa dan psikososial. Gelombang tsunami gangguan kesehatan jiwa didekade berikutnya setelah pandemi sangat ditakutkan. Diharapkan pengelolaan yang baik terhadap dampak pandemi COVID-19 dapat mencegah dan menyelamatkan masyarakat dari keterpurukan serta meningkatkan kesejahteraan.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Meningkatkan kemampuan Desa Adat khususnya Sekehe Teruna/Yowana dalam berpartisipasi menangani dampak kesehatan jiwa dan psikososial selama masa Pandemi COVID-19

2. Tujuan Khusus

a. Meningkatkan pengetahuan Sekehe Teruna/Yowana tentang Pandemi COVID-19

b. Meningkatkan pengetahuan Sekehe Teruna/Yowana tentang masalah kesehatan jiwa dan Psikososial yang muncul akibat pandemi COVID-19

c. Meningkatkan pengetahuan Sekehe Teruna/Yowana tentang tindakan sederhana dalam menangani masalah kesehatan jiwa dan psikososial akibat Pandemi COVID-19
d. Meningkatkan keterampilan Sekehe Teruna/Yowana dalam tindakan sederhana untuk menangani masalah kesehatan jiwa dan psikososial akibat Pandemi COVID-19

BAB II
DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL BERBASIS DESA ADAT

A. Kesehatan Jiwa

1. Kesehatan

Menurut UU tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, dan spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Depkes RI, 2009)

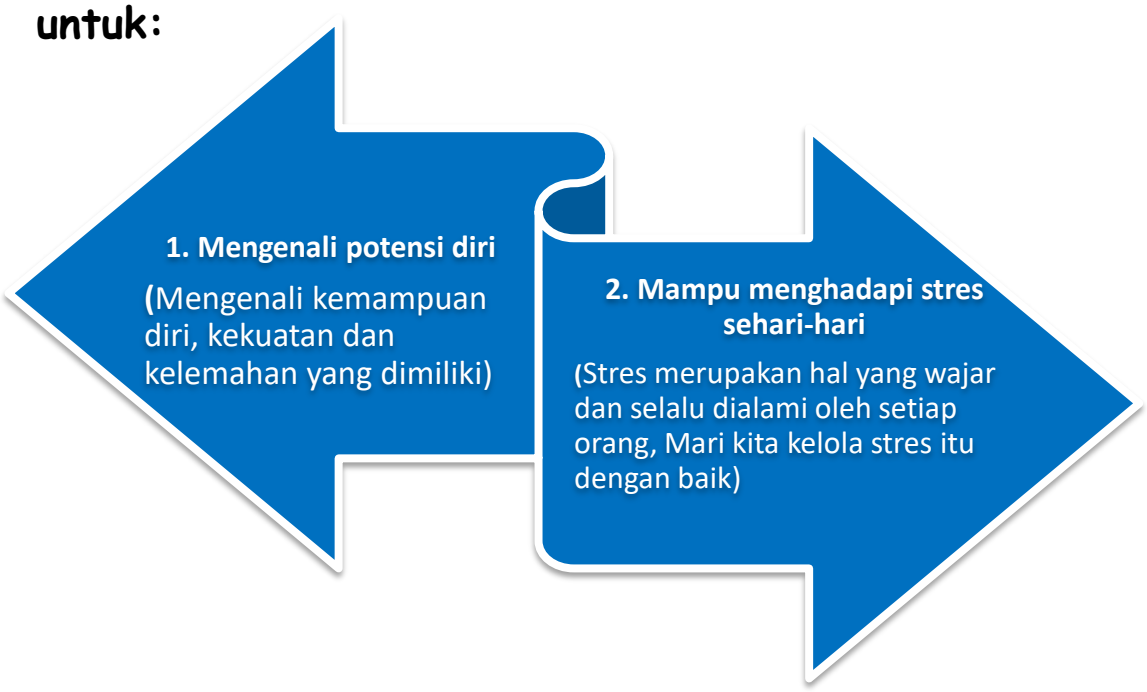
2. Kesehatan jiwa

Upaya kesehatan jiwa ditujukan untuk menjamin setiap orang dapat menikmati kehidupan kejiwaan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan, dan gangguan lain yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Upaya ini menjadi tanggungjawab pemerintah, pemerintah daerah dan Masyarakat. Jiwa yang sehat sulit didefinisikan dengan tepat (Depkes RI, 2009). Seseorang dikatakan memiliki jiwa yang sehat ketika dia bisa mengembangkan kemampuan dirinya secara spiritual, mental dan sosial. Karl Meninger mendefinisikan orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri pada lingkungan serta berintegrasi dan berinteraksi dengan baik, tepat dan bahagia . Clausen mengatakan bahwa orang yang sehat jiwa adalah orang yang dapat mencegah gangguan mental akibat berbagai stresor serta dipengaruhi oleh besar kecilnya stresor, intensitas, makna, budaya, kepercayaan, agama dan sebagainya (Yusuf et al., 2015)

World Health Organization (WHO, 2008) menjelaskan kriteria orang yang sehat jiwanya adalah orang yang dapat melakukan hal berikut:

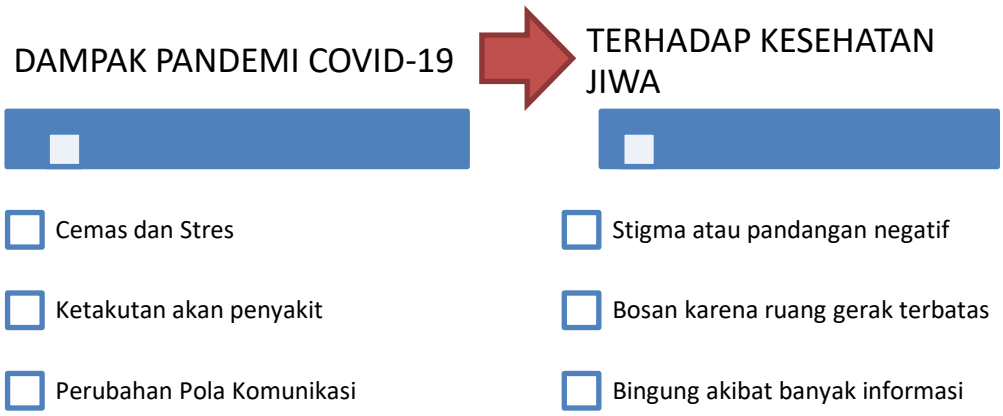
a. Menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk
b. Merasa bebas secara relatif dari ketegangan dan kecemasan
c. Memperoleh kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya
d. Merasa lebih puas memberi daripada menerima
e. Berhubugan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan
f. Mempunyai daya kasih sayang yang besar
g. Menerima kekecewaan untuk digunakan sebagai pelajaran dikemudian hari
h. Mengarahkan rasa bermusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif

Dalam kondisi sehat jiwa seseorang akan mampu untuk:



B. Dampak Pandemi Terhadap Kesehatan jiwa

Masa pandemi merupakan masa yang penuh dengan masalah dan ketidakpastian, begitu banyak yang terjadi dalam tatanan kehidupan. Beberapa dampak yang terjadi terutama dalam kesehatan jiwa adalah (Dirjen pencegahan dan pengendalian Penyakit, 2020)



Semua kondisi ini akan menjadi gelombang tsunami gangguan kesehatan jiwa dimasa yang akan datang kalau tidak dikelola dan mendapat penanganan yang cepat dan tepat dari berbagai pihak termasuk pemerintah dan masyarakat.

C. Pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikososial

Dalam masa pandemi COVID-19 ini sangat penting bagi kita untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan dan psikososial, mencegah timbulnya dan atau kambuhnya gangguan jiwa dan mengurangi faktor resiko akibat gangguan jiwa dengan cara:(Dirjen Kesehatan Masyarakat, 2021)

1. Kenali kerentanan dalam keluarga
2. Memperkuat ketangguhan keluarga

Karena keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat. Kalau keluarga sudah tangguh dari berbagai ancaman, maka masyarakat akan tangguh.

Oleh karena itu keluarga sebagai garda terdepan masyarakat sangat penting dan besar peranannya dalam penanganan dampak kesehatan jwa dan psikososial selama pandemi COVID-19.

D. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kerentanan Keluarga

Perlu menjadi bahan pertimbangan, ketika kita ingin membicarakan hal hal yang mempengaruhi kerentanan dalam keluarga seperti (Harmadi, 2020)

1. Usia anggota keluarga

   Semakin bertambah usia, seseorang semakin rentan, anak – anak mempunyai ketangguhan yang lebih baik dari pada orang dewasa atau usia lanjut

2. Tingkat ketergantungan terhadap orang dewasa atau perawat/pengasuh

   Bayi, balita, anak-anak, lansia, dan disabilitas mempunyai kerentanan tinggi karena membutuhkan pendampingan dari pengasuh

3. Sumber daya

   Tingkat kemandirian dalam mengakses berbagai sumber daya

4. Jenis kelamin

   Perbedaan biologis dan pengaruh adat istiadat biasanya laki laki lebih rentan dari perempuan dalam menghadapi stres dan membutuhkan periode pemulihan yang lebih lama.

5. Riwayat kesehatan fisik dan mental

   Seseorang yang memiliki penyakit kronis atau masalah psikologis akan lebih rentan seperti kencing manis, astma, dll.

E. Berbagai Kondisi Selama masa Pandemi COVID-19

Menurut Harmadi, (2020) berbagai situasi yang terjadi selama masa pandemi adalah:

1. Anak-anak

   Penutupan sekolah dan berbagai aktivitas lainnya membuat anak kehilangan jadual dalam kehidupannya sehingga berdampak pada munculnya rasa cemas, gangguan tidur, tidak mau lepas dari orang dewasa, mudah menangis

2. Remaja

   Penutupan sekolah atau tempat kuliah telah mengubah cara pandang remaja terhadap diri dan kebutuhannya. Hal ini akan menimbulkan reaksi perasaan terisolasi, kecemasan yang tinggi dan rasa ketidakpastian.

3. Orang tua/dewasa

   Gelombang Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), perubahan pola hubungan dalam keluarga karena aktifitas bekerja (WFH) dan bersekolah dilakukan dari rumah, ini akan berdampak pada hilangnya tujuan hidup (ketika di PHK), kecemasan akan penularan penyakit, kondisi keuangan, dan juga masa depan.

4. Lanjut usia/kakek-nenek

   Isolasi yang semakin tinggi, terputusnya layanan kesehatan yang biasa diperoleh, ini akan memunculkan resiko depresi, kecemasan, meningkatkan stres dan memperburuk kondisi fisik.

F. Peran dan Fungsi Sekehe Teruna/Yowana dalam Penanganan Dampak Pandemi COVID-19

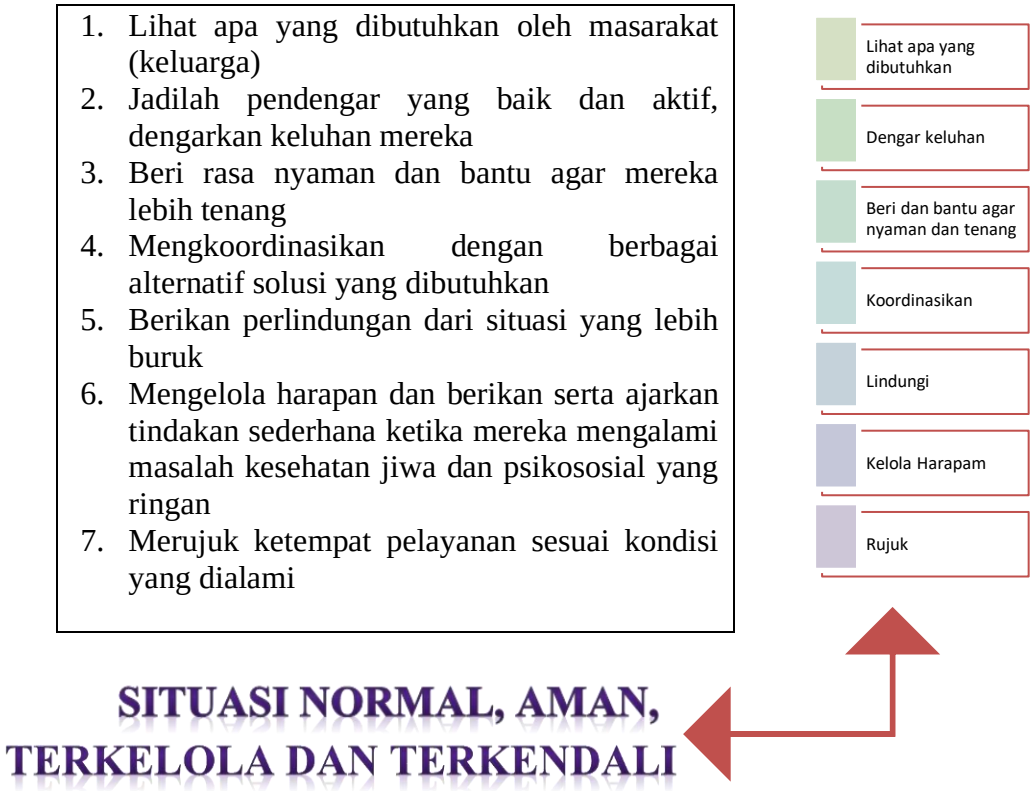
Menjadi perhatian bagi kalangan Sekehe Teruna/Yowana untuk bisa berperan aktif dalam mengatasi dampak pandemi ini, terutama dalam lingkungan keluarganya seperti:

1. Mengajarkan perilaku sehat, mengembangkan disiplin dan mengendalikan diri, membuat aturan yang konsisten serta mengajarkan saudaranya bagaimana berperilaku menghadapi situasi pandemi.
2. Memperkenalkan perilaku bergaul, patuh pada protokol kesehatan
3. Mengajari berbagai teknik sederhana dalam mengatasi dampak pandemi pada masalah kesehatan jiwa dan psikososial
4. Latihan fisik (berolahraga), dukungan kelompok, dan mengajarkan teknologi untuk berhubungan dengan dunia luar

5. Memberlakukan protokol kesehatan secara ketat di berbagai tatanan kehidupan bermasyarakat seperti berperan dalam pelaksanaan upacara agama, upacara adat, kegiatan bersama masyarakat, dll
6. Memberikan latihan sederhana dalam penanganan masalah kesehatan jiwa dan psikososial dari pandemi COVID-19 seperti latihan nafas dalam, relaksasi, meditasi

Langkah langkah yang bisa dilakukan Sekehe Teruna/Yowana adalah:

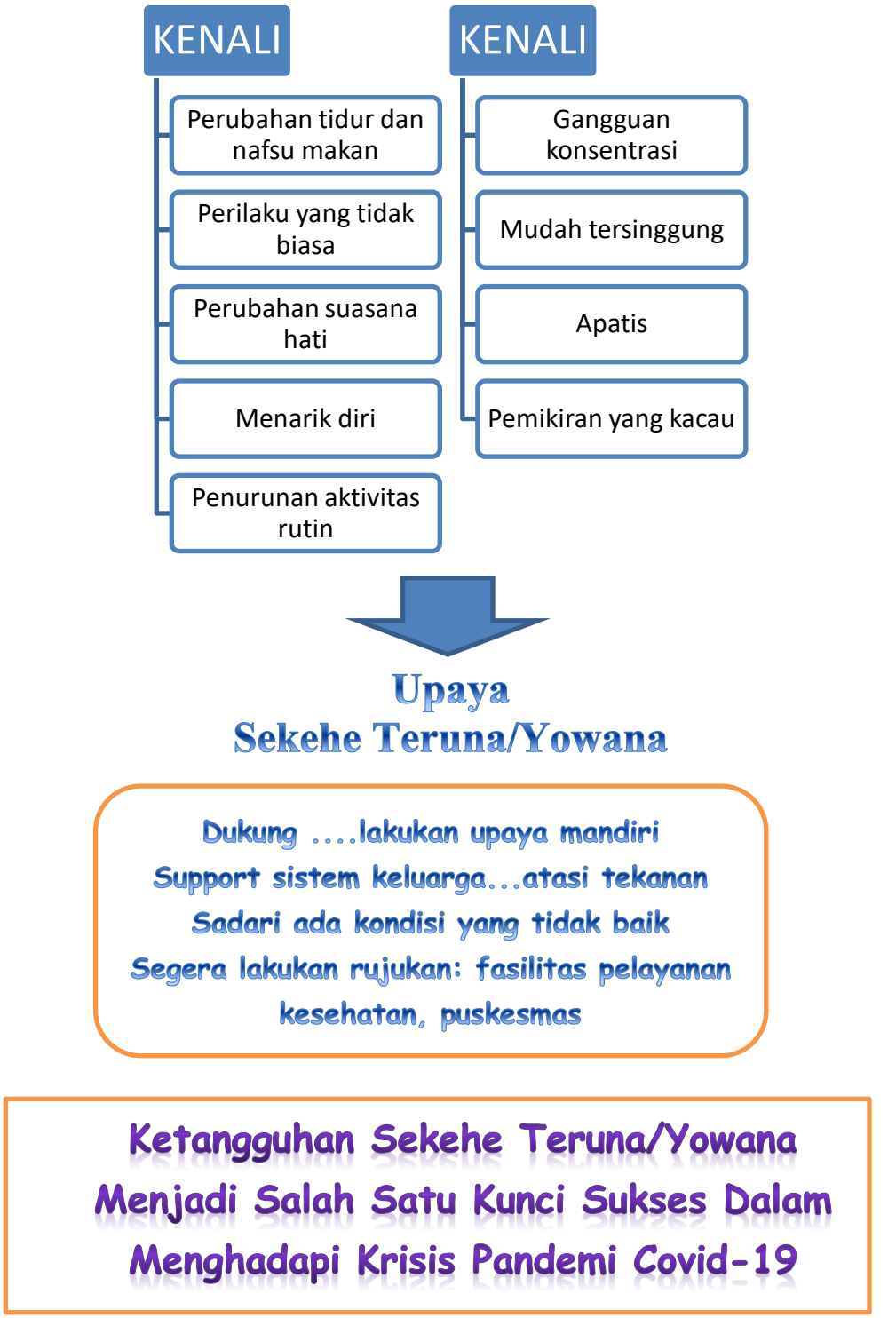
1. Lihat apa yang dibutuhkan oleh masarakat (keluarga)
2. Jadilah pendengar yang baik dan aktif, dengarkan keluhan mereka
3. Beri rasa nyaman dan bantu agar mereka lebih tenang
4. Mengkoordinasikan dengan berbagai alternatif solusi yang dibutuhkan
5. Berikan perlindungan dari situasi yang lebih buruk
6. Mengelola harapan dan berikan serta ajarkan tindakan sederhana ketika mereka mengalami masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang ringan
7. Merujuk ketempat pelayanan sesuai kondisi yang dialami



Ketika berbagai upaya pencegahan telah kita lakukan, namun belum juga mampu mengatasi tekanan maka upaya pemberian pelayanan kesehatan jiwa melalui tenaga tenaga profesional harus diupayakan sehingga mereka dapat berfungsi kembali secara normal dilingkungan keluarga, lembaga atau masyarakat.

G. Mengenali Gejala Gangguan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Dimasa Pandemi dan Upaya Yang Dilakukan

Menurut Harmadi, (2020) gejala yang perlu dikenali sebagai langkah awal menemukan masalah kesehatan jiwa dan psikososial adalah:



Perlu diketahui dan dipahami bahwa untuk menentukan jenis gangguan mental memerlukan serangkaian pemeriksaan kejiwaan yang dilakukan baik oleh psikolog, psikolog klinis dan psikiater

H. Penanganan Stigma

Ada dua jenis stigma terkait dengan wabah COVID-19 (Harmadi, 2020), stigma publik dan stigma diri. Stigma publik adalah adanya pandangan negatif bahwa pederita COVID-19 sangat menular dan berbahaya sehingga memunculkan perilaku yang diskriminatif seperti mengusir penderita dari kediamannya, atau mengucilkan penderita dan keluarganya. Stigma diri adalah perasaan negatif bahwa dirinya tidak berharga, putus asa, atau tercemar ketika divonis atau positif.

Pandemi COVID-19 banyak menimbulkan stigma karena:

DAMPAK STIGMA	1. Membuat orang menyembunyikan penyakitnya
	2. Menghalangi orang untuk mencari layanan kesehatan secara cepat
	3. Membuat orang enggan untuk memberi bantuan atau bahkan mengasingkan pasien atau keluarga maupun tenaga kesehatan

CARA MELAWAN STIGMA	1. Bekali diri dengan informasi yang akurat
	2. Kenali sumber informasi yabg dapat dipercaya supaya tidak terjadi kesalahpahaman, gosip, dan informasi yang keliru karena akan menimbulkan stigma dan diskriminasi
	3. Tumbuhkan perasaan peduli dan semangat gotong royong dalam berbagai kelompok masyarakat dengan menggunakan bahasa yang simpatik dan empati dalam mengemukakan semangat perjuangan khususnya bagi mereka yang berada di garis depan

I. Desa Adat sebagai Pendukung dalam proses Pemulihan

Proses pemulihan sangat perlu dan penting dilakukan setelah dinyatakan negatif dari COVID-19. Hal ini diperlukan agar mereka dapat beraktivitas kembali di masyarakat. Keluarga sebagai faktor pendukung perlu

dilibatkan sehingga fungsi sosial bisa dilakukan dan menumbuhkan kemandirian dalam mencari solusi.

Membuat suasana lingkungan yang nyaman dan aman seperti cara berkomunikasi yang simpatik dan empatik, suasana rileks, nyaman dan menyenangkan, sangat dibutuhkan. Bentuk dukungan yang bisa diberikan oleh para Yowana atau Sekehe Teruna adalah:

1. Dukungan informasi

   Pemberian naseht, petunjuk, saran, dan masukan sesuai kebutuhan

2. Dukungan emosional

   Kepedulian dan perhatian, sikap caring akan ,menumbuhkan rasa aman, tenteram, dibutuhkan, dan dicintai

3. Dukungan kelompok

   Mendorong dan melakukan kegiatan dalam organisasi, olah raga, kegiatan besar agama, dll.

4. Dukungan penghargaan

   Menghargai kondisi apa adanya, memberikan dorongan dan motivasi sangat penting dilakukan

5. Meluangkan waktu

   Meluangkan waktu untuk kebersamaan seperti makan bersama, berdiskusi, berkebun, menonton acara TV bersama keluarga atau teman

6. Dukungan instrumental

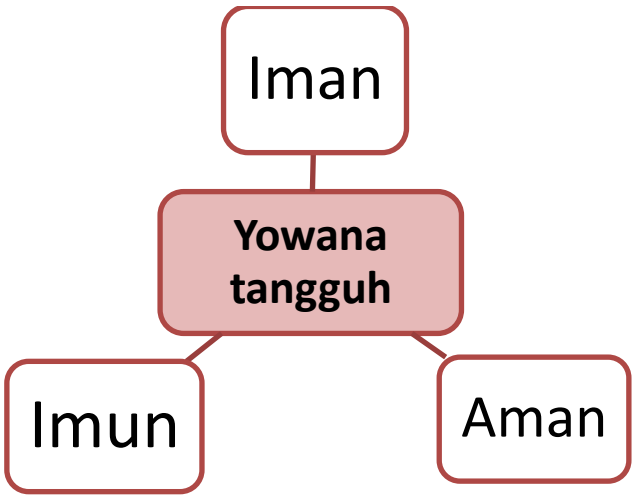
   Pemberian materi ataupun barang yang dibutuhkan dapat membantu dalam proses pemulihan

J. Penyintas COVID-19 Kembali ke Komunitas Desa Adat

Bagaimana caranya agar individu sebagai penyintas merasa aman dan nyaman berada dalam lingkungannya? Dalam menciptakan kondisi perlu lingkungan yang kondusif dari setiap orang yang tergabung dalam sekehe teruna seperti sikap sopan dan ramah terhadap sesama, sikap peduli (*caring*) dan mampu mengulurkan tangan jika ada jiwa yang terluka, tidak membeda-bedakan satu dengan yang lain, jadilah orang yang mampu mendengarkan bukan didengarkan. Mendengarkan adalah sebuah komitmen membangun komunikasi yang sangat dalam dan bermakna.

K. Cara Memperkuat Ketangguhan Sekehe Teruna

Sekehe Teruna/Yowana yang tangguh bukanlah terbebas dari berbagai masalah atau benturan dalam keluarga/masyarakat. Tangguh dalam arti memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan/stres dan krisi secara efektif. Ada beberapa cara untuk membuat para Sekehe Teruna/Yowana tangguh (Dirjen pencegahan dan pengendalian Penyakit, 2020) yaitu:



1. Iman

   Beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaan, melakukan kegiatan bermakna bagi orang lain, ikhlas menolong orang lain, karena akan memberikan kebahagiaan bagi diri sendiri sehingga bisa meningkatkan imunitas

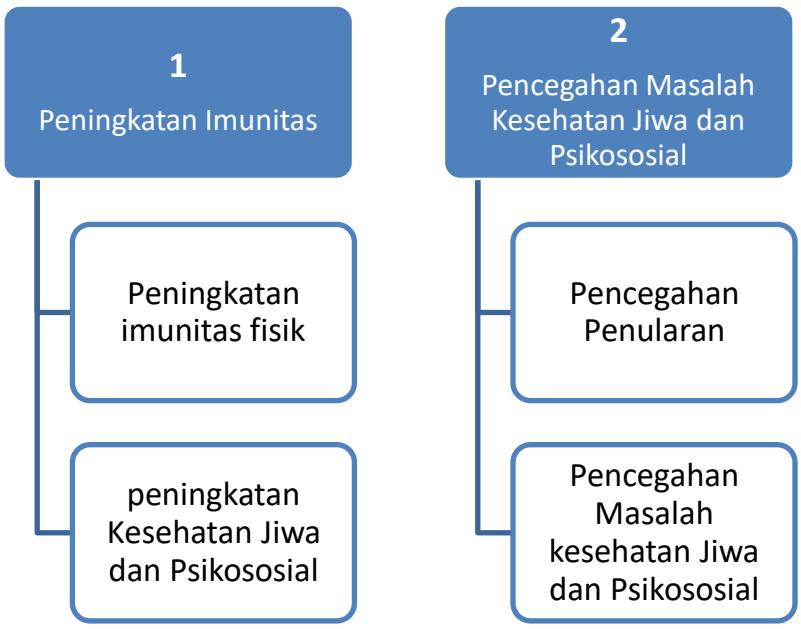
2. Aman

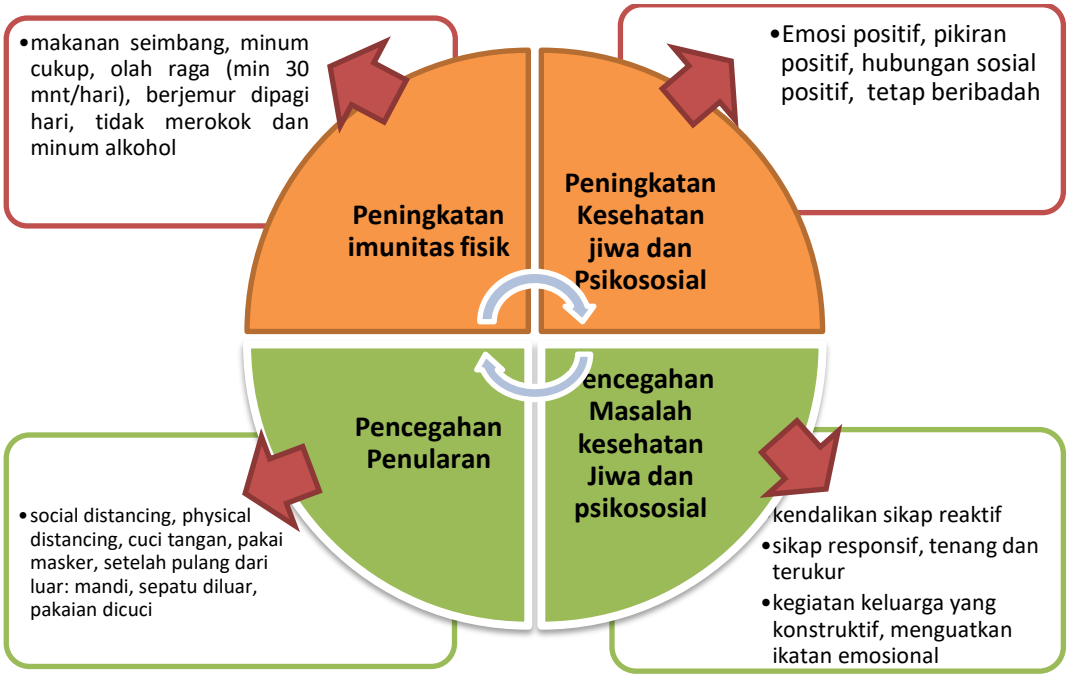
   Patuh terhadap protokol kesehatan pencegahan COVID-19 yaitu 3 M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, mencuci tangan dengan sabun)

3. Imun

   Lakukan perawatan diri, istirahat yang cukup konsumsi makanan bergizi-seimbang, lakukan rutinitas kegiatan, fokus pada hal positif, batasi akses terhadap media, mempertahankan keterhubungan dengan orang lain, relaksasi.

L. Dukungan Kesehatan Jiwa dan psikososial pada Orang Sehat





M. Membangun Komunikasi Efektif Selama masa Pandemi COVID-19

Komunikasi adalah sebuah kegiatan mentransfer sebuah informasi baik secara lisan maupun tulisan. Namun, tidak semua orang mampu melakukan komunikasi dengan baik. Terkadang ada orang yang mampu menyampaikan semua informasi secara lisan tetapi tidak secara tulisan ataupun sebaliknya. Komunikasi efektif terjadi apabila pesan yang diberitahukan komunikator dapat diterima dengan baik atau sama oleh komunikan, sehingga tidak terjadi salah persepsi. Komunikasi efektif adalah pertukaran informasi, ide, perasaan yang menghasilkan perubahan sikap sehingga terjalin sebuah hubungan baik antara pemberi pesan dan penerima pesan. Pengukuran efektivitas dari suatu proses komunikasi dapat dilihat dari tercapainya tujuan si pengirim pesan. Pesan yang tersampaikan dengan benar dan tepat sesuai keinginan sang komunikator, menunjukkan bahwa komunikasi dapat berjalan secara efektif.

Berkomunikasi di tengah masa pandemi membutuhkan strategi tersendiri supaya tidak menimbulkan disinformasi maupun penyebar *hoax*. Komunikasi bukan persoalan yang mudah, apalagi dalam membangun kesadaran masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19. Masih banyak orang yang kurang menyadari bahaya COVID-19 atau pentingnya memakai masker dan mematuhi protokol kesehatan, serta ada yang belum percaya pada keberadaan virus Corona.

Komunikasi bisa memutus rantai penularan virus Corona, komunikasi juga bisa merubah perilaku yang masih belum percaya dengan keberadaan virus Corona. Optimalisasi penyampaian terkait COVID-19 secara transparan, akuntabel, efektif, dan efisien sangat diperlukan (Heri, 2021). Ada beberapa kunci untuk bisa berkomunikasi efektif diantaranya (Dartina, 2021)

1. Keterbukaan (*Opennes*)

   Menyangkut tiga aspek komunikasi antar pribadi yaitu harus ada keterbukaan kepada orang yang diajak berkomunikasi, bereaksi yang jujur terhadap stimulus yang datang, dan kepemilikan perasaan dan pikiran.

2. Empati (*Empathy*)

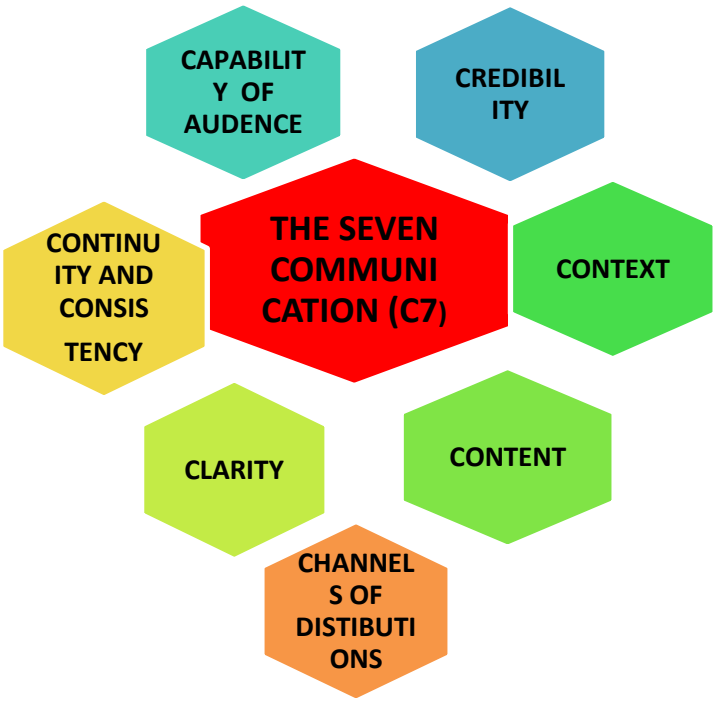
   Kemampuan orang umtuk memposisikan dirinya dalam komunikasi, mampu memahami siapa yang diajak berkomunikasi. Atau Empati adalah kemampuan untuk merasakan yang dirasakan oleh orang lain.

3. Dukungan

   Situasi yang terbuka untuk memungkinkan komunikasi berlangsung secara efektif. Dukungan merupakan pemberian dorongan atau

pengobaran semangat kepada orang lain dalam suasana hubungan komunikasi.

Perilaku suportif bisa mengurangi sikap depensif. Orang depensif cenderung lebih bvanyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi daripada memahami pesan orang lain (Jalaludin, 2007) Agar komunikasi bisa berlangsung efektif, perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Scoot M Cultip dan Allen dalam bukunya *Effective Public Relations*, faktor-faktor tersebut disebut dengan *The Seven Communication*, yaitu (D.J.K.N., 2021).



KETERANGAN:

1. *Credibility*

   Kredibilitas berkaitan erat dengan kepercayaan. Seorang komunikator yang baik harus memiliki kredibilitas agar pesan yang disampaikan dapat

tersasar dengan baik. Beberapa hal yang berhubungan dengan kredibilitas misalnya kualifikasi atau tingkat keahlian seseorang. Contoh, seorang dokter dianggap mempunyai kredibilitas ketika ia menyampaikan hal-hal tentang kesehatan.

2. *Context*

Konteks berupa kondisi yang mendukung ketika berlangsungnya komunikasi. Supaya komunikasi berjalan efektif, konteks yang tepat menjadi hal yang menarik perhatian komunikan.

3. *Content*

Isi pesan merupakan bahan atau ,materi inti dari apa yang hendak disampaikan kepada audiens. Komunikasi menjadi efektif apabila isi pesan mengandung sesuatu yang berarti dan penting untuk diketahui oleh komunikan.

4. *Clarity*

Pesan yang jelas alias tidak menimbulkan penafsiran yang bermacam-macam adalah kunci keberhasilan komunikasi. Kejelasan informasi adalah hal penting yang bisa mengurangi dan menghindari risiko kesalahpahaman pada komunikan.

5. *Continuity and consistency*

Agar komunikasi berhasil, maka pesan atau informasi perlu disampaikan secara berkesinambungan atau kontinyu. Misalnya, pesan pemerintah yang menganjurkan masyarakat untuk menggunakan kendaran umum dibandingkan kendaraan pribadi harus selalu disampaikan melalui

berbagai media secara terus menerus supaya pesan itu dapat tertanam dalam benak dan mempengaruhi perilaku masyarakat.

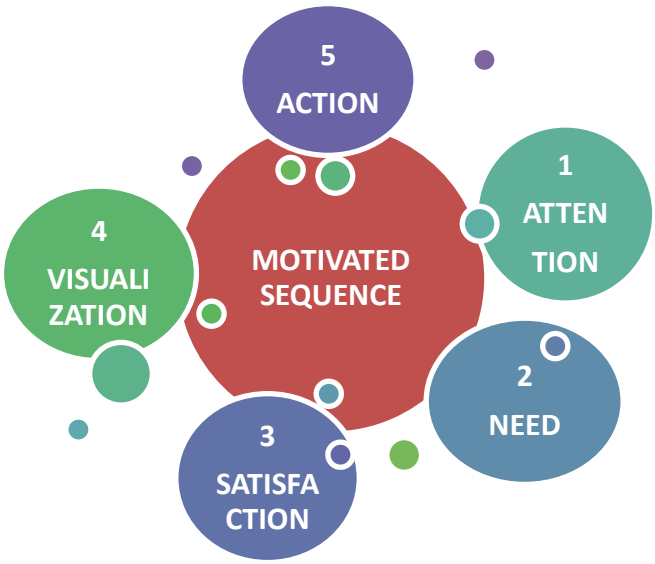
6. *Capability of Audience*

Komunikasi dapat dikatakan berhasil apabila sang penerima pesan memahami dan melakukan apa yang terdapat pada isi pesan. Dalam hal ini, tingkat pemahaman seseorang bisa berbeda-beda tergantung beberapa faktor, contohnya latar belakang pendidikan, usia ataupun status sosial.

7. *Channels of Distributions*

Selain berbicara secara langsung kepada audiens, ada cara lain untuk berkomunikasi, yaitu menggunakan media. Bentuk-bentuk media komunikasi yang biasa digunakan saat ini adalah media cetak ataupun elektronik. Pertimbangkan secara matang pemilihan media yang sesuai dan tepat sasaran agar tidak terjadi komunikasi yang sia-sia.

Alan H. Monroe pada akhir tahun 1930-an (D.J.K.N., 2020) mengemukakan lima langkah menyusun pesan, yang kemudian disebut *motivated sequence*, yaitu:



1. *Attention* (perhatian), artinya bahwa pesannya harus dirancang dan disampaikan sedemikian rupa sehingga dapat menumbuhkan perhatian dari komunikan.
2. *Need* (kebutuhan), artinya bahwa komunikator kemudian berusaha meyakinkan komunikan bahwa pesan yang disampaikan itu penting bagi komunikan.
3. *Satisfaction* (pemuasan), dalam hal ini komunikator memberikan bukti bahwa yang disampaikan adalah benar.
4. *Visualization* (visualisasi) komunikator memberikan bukti-bukti lebih konkret sehingga komunikan bisa turut menyaksikan.
5. *Action* (tindakan), komunikator mendorong agar komunikan bertindak positif yaitu melaksanakan pesan dari komunikator tersebut.

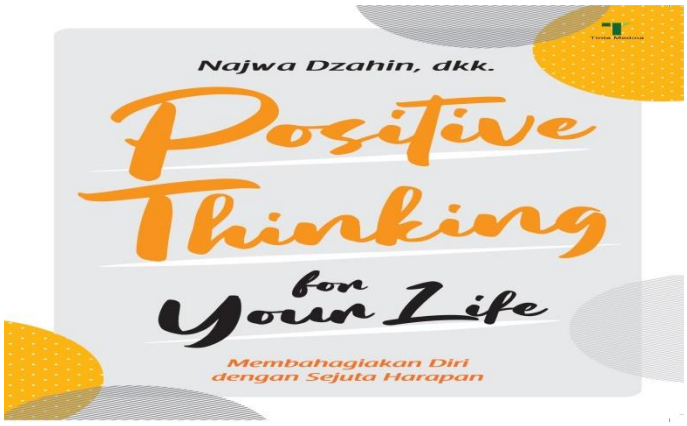
Formula tersebut sering dinamakan *A-Aprocedur* sebagai singkatan dari *Attention-Action Procedure*, yang berarti agar komunikan dalam melakukan kegiatan dimulai dulu dengan menumbuhkan perhatian. Apabila perhatian sudah berhasil dibangkitkan, kini menyusul upaya menumbuhkan minat. Upaya ini bisa berhasil dengan mengutarakan hal-hal yang menyangkut kepentingan komunikan. Karena itu komunikator harus mengenal siapa komunikan yang dihadapinya. Tahap berikutnya adalah memunculkan hasrat pada komunikan untuk melakukan ajakan, bujukan atau rayuan komunikator. Di sini imbauan emosional perlu ditampilkan oleh komunikator, sehingga pada tahap berikutnya

komunikan mengambil keputusan untuk melakukan suatu kegiatan sebagaimana yang diharapkan.

N. Tindakan Sederhana Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial Sebagai Dampak Pandemi COVID-19

Setiap orang memiliki potensi besar untuk berperan dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial selama pandemi berlangsung. Sekecil apapun sesuatu yang positif bila dilakukan dengan ikhlas dan tulus, sangat berguna dalam mengatasi berbagai tekanan selama pandemi COVID-19. Sebagai lembaga yang independen di desa adat, *Sekehe Teruna/Yowana* memiliki tempat/posisi yang strategis dalam berperan serta membangun desa sehingga terbentuk desa adat yang peduli dan tangguh serta bisa memberikan tindakan sederhana dalam penanganan masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang ringan. Tindakan sederhana yang bisa dilakukan adalah:

1. *Positive Thinking*/Pikiran menjadi lebih Positif



Langkah-langkahnya adalah: (ucapkan dengan hati yang paling dalam dan dengarkan)

a. Saya bersyukur bisa membuka mata saya hari ini

b. Saya bersyukur atas kesempatan lain untuk mengatasi hidup saya dan untuk awal yang baru
c. Saya bersyukur masih .bisa merasakan nafas di paru paru saya dan didetak jantung saya
d. Saya bersyukur untuk kesempatan dalam 24 jam kedepan saya menyambut kesempatan untuk melakukan sesuatu yang luar biasa di hari ini
e. Saya memilih untuk memanfaatkan hari ini sebaik-baiknya
f. Saya mengingatkan diri sendiri tentang seberapa saya telah datang dan percaya bahwa saya masih bisa menempuh jarak dengan tujuan atau visi yang ada dalam pikiran saya
g. Saya bersyukur untuk orang-orang dalam hidup saya, mereka yang telah mendukung, mereka yang telah mengajari
h. Saya meluangkan waktu untuk mengingat semua hal kecil dan besar yang mereka lakukan untuk saya
i. Saya bersyukur untuk semuanya, makan, tidur, dan bergerak
j. Saya bersyukur atas apa yang saya berikan pada diri saya waktu untuk merenung sendiri untuk mengklarifikasi pikiran saya untuk mengingatkan diri saya dan untuk melanjuntukan keberanian diri saya, saya harus melakukan apa yang terasa benar dari pada mengikuti orang banyak, seimbang dalam mendengar orang lain dan diri sendiri, menyumbangkan pemikiran rasional dan panduan intuisi
k. Saya berjanji pada diri sendiri untuk menggunakan waktu saya dengan baik, untuk menggunakan pikiran, perasaan dan tindakan saya dengan

baik untuk mendapatkan yang terbaik yang saya bisa untuk melanjutkan tujuan saya untuk tetap kuat dan mengabaikan gangguan untuk membiarkan hal hal negatif lainnya lewat begitu saja

2. Meditasi *Mindfullness*

a. Tujuan

1) Menenangkan pikiran dari *over thinkking*
2) *Mindfullness* berarti membawa perhatian kita ke momen saat sambil mengenali pikiran dan perasaan apapun
3) Dapat mengurangi tekanan pikiran, stres, dan kecemasan

b. Langkah-langkah (Potter & Perry, 2005)

1) Ambil posisi agar dapat mendengarkan dengan nyaman untuk beberapa waktu kedepan
2) Setelah menemukan kenyamanan tutup kedua mata secara perlahan
3) Bawalah fokus dan kesadaran diri tarik nafas dan hirup dan hembuskan
4) Rasakan turunnya dada, rasakan juga naik turunnya perut bagian bawah
5) Sadari juga tulang rusuk berkontraksi dan berelaksasi setiap menarik dan menghembuskan nafas
6) Tarik nafas, hembuskan, tarik nafas, hembuskan lewat mulut
7) Tidak perlu menghubah nafas, terus bernafas senyaman mungkin
8) Nafas kita adalah kunci untuk membawa kesadaran diri kita kesaat ini

9) Bawalah kesadaran kita, pada sensasi tubuh, pusatkan perhatian pada sensasi sentuhan di tubuh kita
10) Rasakan sensasi ketika tubuh bersentuhan dengan udara yang melewati kita, dengan lantai atau dengan apapun menyentuh tubuhmu
11) Rasakan sensasi tubuhmu dari ujung kepala sampai ujung kaki, mulai dri rambut, pundak, dada, perut, lutut, dan kaki
12) Fokuslah pada keadaan saat ini, disini, sekarang ini,
13) Tidak perlu memaksakan diri hingga tubuhmu rileks
14) Cukup membiarkan dirimu menerima apapun yang datang dalam pikiran sekarang, tidak perlu terburu buru, karena sekarang adalah waktu untuk dirimu sendiri, waktu sekarang adalah waktu yang tepat untuk belajar memahami dirimu sendiri
15) Pahami bahwa ini adalah caramu menjadi lebih positif dan membuatmu lebih berani
16) Kamu dapat membuang semua pikiran negatif dan fokus pada pikiran positif
17) Kamu tidak khawatir lagi akan masa lalu dan tidak takut lagi akan masa depan
18) Pusatkan pikiranmu pada apa yang sedang kamu pikirkan saat ini,
19) Ketika nanti kamu mulai merasakan pikiran yang mengganggu tarik dan hembuskan nafasmu perlahan agar bisa membawamu kembali ke saat ini

20) Saat kamu berhasil membawa kesadaranmu ke saat ini kamu akan bangga pada dirimu sendiri

21) Jika sudah siap menjalani hari dengan fokus yang baru pada dirimu perlahan bukalah kedua matamu

22) Ketika kamu sadar pikiranmua sudah kembali jernih dan tenang

3. Relaksasi Nafas dalam

Menurut Brunner & Suddarth, (2002) Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama dan nyaman dilakukan dengan memejamkan mata

a. Tujuan

1) Melepaskan ketegangan

2) Mengembalikan keseimbangan tubuh

3) Meningkatkan konsentrasi,

4) Mempermudah untuk mengatur nafas,

5) Meningkatkan oksigen dalam darah

6) Memberikan rasa tenang

7) Menjadikan diri lebih rileks

b. Pelaksanaan

1) Atur posisi dengan duduk di kursi atau tempat tidur

2) Letakkan satu tangan pasien diatas abdomen (tepat bawah iga) dan tangan lainnya berada di tengah-tengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat bernafas
3) Keluarkan nafas dengan perlahan-lahan
4) Tarik nafas dalam melalui hidung secara perlahan-lahan selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama menarik nafas
5) Tahan nafas selama 3 detik
6) Hembuskan dan keluarkan nafas secara perlahan-lahan melalui mulut selama 4 detik
7) Lakukan secara berulang dalam 5 siklus selama 15 menit dengan periode istirahat 2 menit (1 siklus adalah 1 kali proses mulai dari tarik nafas, tahan dan hembuskan).

4. Relaksasi otot progresif

Adalah teknik relaksasi untuk mengontrol stres dan meredakan kecemasan. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tegangan pada otot tertentu dan dilanjutkan dengan relaksasi. Relaksasi otot progresif juga dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia.

Agar hasilnya optimal untuk mengatasi stres, disarankan dilakukan ditempat yang tenang dan bebas dari distraksi. Kita bisa melakukan dengan berbaring atau bersandar miring di kursi. Saat fokus melakukan relaksasi di otot tertentu buatlah bagian tubuh lain tetap rileks dan tenang agar hasilnya optimal (hallo dokter, 2021)

a. Dahi

1) Kerutkan otot di dahi dan tahan selama 15 detik. Rasakan otot di dahi menjadi lebih kencang dan tegang.

2) Kemudian, lepaskan tegangan di dahi secara perlahan sambil menghitung selama 30 detik. Perhatikan perbedaan sensasi otot saat Anda mulai mencoba rileks.
3) Terus lepaskan tegangan sampai dahi terasa benar-benar terasa rileks. Bernapaslah dengan perlahan dan teratur.

b. Rahang

1) Kencangkan otot-otot di rahang dengan cara mengatupnya dan tahan selama 15 detik.
2) Kemudian, lepaskan tegangan secara perlahan sambil menghitung selama 30 detik.
3) Perhatikan sensasi rileks yang muncul dan lanjutkan bernapas dengan perlahan

c. Leher dan bahu

1) Tingkatkan tegangan di leher dan bahu dengan mengangkat bahu ke arah telinga. Tahan selama 15 detik.
2) Lepaskan tegangan secara perlahan sembari menghitung selama 30 detik
3) Perhatikan sensasi rileks yang muncul

d. Lengan dan tangan

1) Dengan perlahan, tarik kepalan tangan ke dada dan tahan selama 15 detik. Remas sekencang mungkin.
2) Kemudian, lepaskan secara perlahan sambil menghitung selama 30 detik
3) Perhatikan sensasi rileks yang muncul

e. Bokong

1) Secara perlahan, berikan tegangan di bokong selama 15 detik

2) Kemudian, lepaskan tegangan secara perlahan selama 30 detik
3) Perhatikan sensasi rileks yang muncul dan lanjutkan bernapas perlahan

f. Kaki bagian atas

1) Secara perlahan, berikan tegangan di paha depan dan betis selama 15 detik. Kencangkan otot ini sekuat yang Anda bisa.
2) Kemudian, lepaskan tegangan secara perlahan selama 30 detik.
3) Perhatikan sensasi rileks yang muncul.

g. Kaki bagian bawah

1) Berikan ketegangan di kaki bagian bawah dan jari kaki dengan perlahan. Kencangkan otot-otot di bagian ini sekuat yang Anda bisa.
2) Kemudian, lepaskan tegangan secara perlahan sambil menghitung selama 30 detik
3) Perhatikan sensasi rileks yang muncul dan lanjutkan bernapas dengan perlahan

5. Spiritual terapi

Spiritualitas mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan hidup, berperan sebagai sumber dukungan dan kekuatan bagi individu. Pada saat stres, individu akan mencari dukungan dari keyakinan agamanya. Dukungan ini sangat diperlukan untuk menerima keadaan sakit yang dialami, khususnya jika penyakit tersebut memerlukan proses penyembuhan yang lama dan hasilnya belum pasti. Melaksanakan ibadah, berdoa, membaca kitab suci dan praktek keagamaan

lainnya sering membantu memenuhi kebutuhan spiritualitas pasien (Yaseda et al., 2013).

Khususnya umat Hindhu, ada disebut terapi spiritual (mantram gayatri). Terapi dukungan spiritual gayatri mantram ini merupakan bentuk asuhan keperawatan yang holistik. Dalam prinsip atau pelaksanaan terapi dukungan spritual menunjukan perilaku caring yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan. Seseorang yang memiliki keyakinan akan keberadaan Tuhan Yang Maha Kuasa memiliki kekuatan, pengharapan untuk meminta kesembuhan, keselamatan dan perlindungan. Melakukan terapi spiritual gayatri mantram dapat memberikan rasa percaya diri, rasa optimisme (harapan kesembuhan), mendatangkan ketenangan, damai, dan merasakan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa (Rahmayati et al., 2018).

Tujuannya adalah:

a. Meningkatkan perasaan akan kedamaian diri dan kekuatan batin
b. Mendapatkan ketenangan jiwa dan pikiran
c. Menghilangkan keresahan, kekacauan dan kegelisahan yang ada dalam pikiran
d. Menurunkan stres
e. Meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme
f. Membuat diri lebih rileks

Pelaksanaan:

a. Duduklah dengan tenang dan santai
b. Tutuplah kedua mata, dan mengatur nafas
c. Bernafaslah secara alamiah dan mulai mengucapkan mantram secara berulang-ulang (1 putaran=108 kali dengan memakai japa mala)
d. Bila ada pikiran yang menganggu, kembalilah fokuskan pikiran

e. Lakukan selama 10-20 menit

f. Jika sudah selesai melakukan terapi, jangan langsung berdiri duduklah dulu lalu beristirahat, tenangkan pikiran barulah berdiri dan lakukan kegiatan kembali

6. Relaksasi lima jari

a. Persiapan
Posisi duduk atau tidur yang nyaman, pakaian tidak menggangu kenyamanan

b. Pelaksanaan

1) Tarik nafas dalam dan panjang ± 3 kali
2) Satukan jempol dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar
3) Satukan jempol dengan jari tengah sambil membayangkan orang orang yang sayang dan perhatian kepada kita
4) Satukan jempol dengan jari manis, sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami
5) Satukan jempol dengan kelingking, sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan keindahannya
6) Ulangi langkah pertama dstnya sampai kondisi dalam keadaan tenang dan nyaman
7) Tarik nafas panjang dan dalam ± 3 kali
8) Relaksasi bisa diakhiri

BAB III
P E N U T U P

Pandemi COVID-19 berdampak sangat luas diberbagai bidang kehidupan manusia. Gambaran beberapa tahun kedepan, bila dampak ini tidak mendapat penanganan yang serius dari berbagai pihak (pemerintah, pemerintah daerah, swasta, dan masyarakat) dikhawatirkan akan terjadi gelombang Tsunami Gangguan kesehatan Jiwa dan Psikososial. Produktifitas masyarakat akan menurun, sumber daya manusia kita akan mengalami kemunduran dan kualitasnya rendah. Dari berbagai hasil penelitian, khususnya masalah kesehatan jiwa dan psikososial akan meningkat seperti kecemasan, depresi dan Post Traumatik Disorders (PTSD).

Ketika ada masalah fisik biasanya kita langsung memberi perhatian dan mengupayakan perbaikan agar fisik kita sehat kembali. Tapi tidak untuk masalah kesehatan jiwa dan psikososial. Pandemi COVID-19 membawa ketakutan dan ketidakpastian di dalam hidup kita yang akan menimbulkan masalah pada kesehatan jiwa kita. Panduan ini diharapkan menuntun kita mencapai harapan yang cemerlang dalam menangani masalah masalah ringan pada kesehatan jiwa dan psikososial. Harapan kami keluarga Indonesia dapat terbantu dalam menghadapi berbagai kesulitan yang ada, khususnya dampak dari pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Brunner, & Suddarth. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, alih bahasa: Waluyo Agung*. Yasmin Asih.

D.J.K.N. (2020). *Berkomunikasi Secara Efektif, Ciri Pribadi yang Berintegritas dan Penuh Semangat, Kementerian Keuangan RI, Jakarta*.

dartina, V. (2021). *Komunikasi Asik Keluarga di Tengah Pandemi. Bimbingan dan Konseling Universitas Ma'soem Indonesia dalam*. https://jurnal.masoemuniversity.ac.id/index.php/abdimu/article/view/7/6 diakses tanggal 16 jULI 2021

Depkes RI. (2009). *UU No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*. Depkes RI.

Dirjen Kesehatan Masyarakat. (2021). *Protokol Kesehatan Aktivitas Masyarakat Spesifik, di Tempat kerja dan Fasilitas Umum Pencegahan Penularan Covid-19 Dalam Rangka Pemulihan Ekonomi (Program Bali Bangkit*).

Dirjen pencegahan dan pengendalian Penyakit, kemenkes R. (2020). *Pedoman Dukungan kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi COVID-19*.

hallo dokter. (2021). *Atasi Stres dengan Relaksasi otot Progresif, Caranya amat mudah dilakukan*. https://www.sehatq.com/artikeln-relaksasi-otot-progresif-caranya-amat-mudah-dilakukan

Harmadi, S. H. B. (2020). *Panduan kesehatan jiwa pada masa pandemi covid-19*.

Heri, C. S. (2021). *Bagaimana Membangun Komunikasi Efektif dalam Menanggulamngi Pandemi?*

Jalaludin, R. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Psikologi komunikasi.

Potter, P. A., & Perry. (2005). *A.G.Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik.Edisi 4.Volume 2.Alih Bahasa : Renata Komalasari,dkk.Jakarta:EGC.2005*.

Rahmayati, E., Silaban, R., & Fatonah, S. (2018). Pengaruh Dukungan Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *09*.

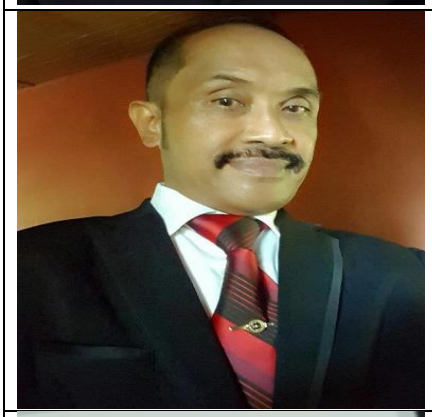
WHO. (2008). World Health Organization. In *Psychiatric Mental Health Nursing*.

Yaseda, G. Y., Noorlayla, S. F., & Effendi, M. A. (2013). Hubungan Peran Perawat dalam Pemberian Terapi Spiritual terhadap Perilaku Pasien dalam Pemenuhan Kebutuhan Spiritual di Ruang ICU RSM Ahmad Dahlan Kota Kediri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *2*(2), 41–49.

http://jurnal.strada.ac.id/sjik/index.php/sjik/article/view/53

Yusuf, Fitryasari, & Hanik. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Buku Ajar Keperawatan Jiwa.Salemba Medika.

BIBLIOGRAFI PENULIS

	I Nengah Sumirta, adalah Dosen Poltekkes Kemenkes Denpasar, lahir di Ulakan, Manggis, Kabupaten Karangasem-Bali, tanggal 25 Pebruari 1965. Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan tahun 1991 di AKPER Tidung Ujungpandang, D IV Keperawatan di Universitas Airlangga, S1 Keperawatan dan Ners di Universitas Kadiri Jawa Timur, dan S2 di Universitas Udayana, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Meniti karir di SPK Depkes Denpasar sejak tahun 1986 dan diangkat sebagai dosen di Poltekkes Denpasar sejak tahun 2001sampai sekarang. Mengajar mata kuliah Keperawatan Jiwa, Psikologi, Pengembangan kepribadian, Konsep Dasar Keperawatan dan Komunikasi.
	I Wayan Candra, Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Lahir di Apit Yeh Kaja, Manggis, Karangasem, Bali pada tanggal 8 Oktober 1965.Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan di Akper Soetopo Surabaya. S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diselesaikan di IKIP PGRI Bali. S1 Keperawatan dan Ners di selesaikan di Universitas Kadiri Jawa Timur. Selanjutnya menyelesaikan S2 Psikologi Kesehatan di Universitas Gadjah Mada.Saat ini memberikan kuliah mata kuliah : Psikologi, Keperawatan Jiwa, komunikasi, Kewirausahaan dan Pengembangan Kepribadian.
	I Gusti Ayu Harini, adalah Dosen Poltekkes Kemenkes Denpasar, lahir di Denpasar 11 Juni 1964. Menyelesaikan Pendidikan Diploma I SGP (Sekolah Guru Perawatan) di Tidung Ujung Pandang, Diploma III Keperawatan tahun 2000 pada Program Pendidikan Ahli Madya /PAM Keperawatan Denpasar, S-1 dan S2 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Udayana. Meniti karir d SPK Depkes Denpasar sejak tahun 1985 dan diangkat sebagai Dosen di Poltekkes Kemenkes Denpasar sejak tahun 2001. Mengajar mata kuliah Keperawatan Jiwa, Psikologi, Pengembangan kepribadian, Konsep Dasar Keperawatan dan Komunikasi.