

Inisiasi Pemberdayaan PCM Mlati dalam Peningkatan Kesehatan Jiwa Umat dalam Masa Pandemi Covid-19

Yanuar Fahrizal^{*1}, Nina Dwi Lestari², Ida Rochmawati³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Wonosari

*e-mail: yanuarfahrizal@umy.ac.id^{*1}, ninadwilestari240708@gmail.com²

Abstract

The spread of covid-19 throughout the world has led to an increase in global health status. Covid-19 pandemic in addition to problems in the human body can also cause stress and increase the risk of various psychiatric problems. Muhammadiyah's Business Charity at PCM Mlati currently still focuses on education and religion and has just spearheaded a charity working in the health field in the form of the klinik pratama. At the time of this pandemic, PCM Mlati members and the surrounding community had not yet received optimal mental health promotion and prevention services from health workers. Mental health is as important as physical health because if someone has psychiatric problems can cause other problems so the problem becomes very complex. The solutions offered include: early detection, health education with materials such as stress management through effective communication during a pandemic and optimizing comfort zones and mental health counseling. Early detection results show that the majority of normal / healthy mental health status is 61.11%

Keyword: Mental Health, Early Detection, Health Education, Empowerment

Abstrak

Penyebaran covid-19 diseluruh dunia menyebabkan meningkatnya status kesehatan dunia menjadi pandemik. Pandemi covid-19 selain bermasalah pada fisik manusia juga dapat menyebabkan munculnya stress dan meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kejiwaan. Amal Usaha Muhammadiyah di PCM Mlati saat ini masih berfokus di bidang pendidikan dan keagamaan dan baru merintis amal usaha yang bergerak dibidang kesehatan berupa klinik pratama. Saat pandemi ini anggota PCM Mlati dan masyarakat sekitarnya belum mendapatkan pelayanan promotif dan preventif tentang kesehatan jiwa yang optimal dari tenaga kesehatan. Kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik karena apabila seseorang yang mengalami masalah kejiwaan dapat menimbulkan permasalahan lainnya sehingga permasalahan menjadi sangat kompleks. Solusi yang ditawarkan antara lain: deteksi dini, penyuluhan kesehatan dengan materi seperti manajemen stress dengan cara komunikasi efektif selama pandemi dan optimalisasi zona nyaman serta konseling kesehatan jiwa. Hasil deteksi dini menunjukkan mayoritas status kesehatan jiwa normal/sehat jiwa yaitu 61,11%

Kata kunci: Kesehatan jiwa; Deteksi dini; Penyuluhan Kesehatan, Pemberdayaan

1. PENDAHULUAN

Covid-19 di Indonesia masih belum teratasi sampai saat ini. Covid-19 adalah sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh novel coronavirus yang dapat menyebabkan infeksi saluran nafas dengan gejala mulai dari batuk hingga sindrom pernafasan akut sedang bahkan berat (Cennimo, 2020). Novel coronavirus 2019 adalah virus jenis baru yang belum terlihat pada manusia sampai sekarang dan telah menyebabkan pneumonia virus. Virus itu saat ini terdeteksi di beberapa wilayah didunia seperti Asia, Amerika utara dan selatan, Eropa, Afrika dan Oceania (European Lung Foundation, 2020). Penyebaran covid-19 diseluruh dunia menyebabkan meningkatnya status kesehatan dunia menjadi pandemik. Pandemi covid-19 selain bermasalah pada fisik manusia juga dapat menyebabkan munculnya stress dan meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kejiwaan (Pfefferbaum & North, 2020). Orang cenderung merasa cemas dan tidak aman saat terjadi perubahan lingkungan (Usher et al., 2020). Pada wabah penyakit menular Covid-19, ketika penyebab atau perkembangan penyakit serta hasil tidak jelas maka akan berkembangnya rumor dan pikiran negatif di masyarakat dan mempengaruhi status kesehatan.

Kesehatan menurut WHO jika ditinjau dari perspektif ilmiah maka meliputi kesehatan secara biologis, psikologis, sosial dan kultural. Saat ini pelayanan kesehatan masih berfokus pada penanganan penyakit/ masalah fisik sehingga permasalahan secara psikologis tidak mendapatkan porsi penanganan yang sesuai. WHO mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi mental sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif (Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia dan Presiden Republik Indonesia, 2014). Amal Usaha Muhammadiyah (AUM) PCM Mlati saat ini masih berfokus dibidang pendidikan dan keagamaan dan baru merintis amal usaha yang bergerak dibidang kesehatan khususnya klinik pratama.

Pengembangan klinik pratama sebagai bagian dari tanggung jawab sosial AUM PCM Mlati. Tanggung jawab sosial didefinisikan sebagai kerangka kerja etis untuk kontribusi dalam kesejahteraan masyarakat (Hamid, 2020). Inisiasi pembentukan klinik pratama PCM Mlati dimaksudkan sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama di wilayah kecamatan Mlati sehingga jika ada penyakit yang dapat ditangani di fasilitas kesehatan tingkat pertama maka tidak perlu dirujuk dan dapat diselesaikan di klinik pratama. Klinik Pratama sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama juga mempunyai tugas untuk melakukan tindakan promotif dan preventif sebagai bagian dari tanggung jawab sosial kepada masyarakat.

Pergeseran paradigma didunia kesehatan khususnya di komunitas juga terjadi dari yang sebelumnya tindakan kesehatan berfokus dibidang kuratif/ pengobatan beralih ke pelayanan promotif dan preventif sehingga diharapkan pelayanan kesehatan menjadi lebih komprehensif (Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2018). Perawat jiwa sebagai bagian dari tenaga kesehatan profesional memiliki tugas dan kewenangan dalam melakukan pelayanan kesehatan promotif dan preventif kesehatan jiwa ke masyarakat. Pelayanan kesehatan jiwa berfokus pada 3 hal yaitu orang dengan gangguan jiwa (sakit), orang dengan masalah kesehatan (risiko gangguan jiwa) dan orang sehat jiwa (sehat jiwa) di semua rentang usia. Target pelayanan kesehatan jiwa antara lain: yang sehat jiwa tetap sehat; risiko gangguan jiwa menjadi sehat jiwa; dan gangguan jiwa menjadi mandiri dan produktif.

Berdasarkan hasil pengkajian di Pimpinan Cabang Muhammadiyah Mlati didapatkan anggota PCM Mlati maupun masyarakat sekitarnya belum mendapatkan pelayanan promotif dan preventif tentang kesehatan jiwa dari tenaga kesehatan secara optimal khususnya pada masa pandemik Covid-19 saat ini. Kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan secara fisik karena apabila seseorang yang mengalami masalah kejiwaan dapat menimbulkan permasalahan lainnya sehingga permasalahan menjadi sangat kompleks jika tidak ditangani. Solusi yang ditawarkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Langkah inisiasi pemberdayaan PCM Mlati di bidang kesehatan jiwa

Luaran yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini antara lain didapatkannya gambaran kesehatan jiwa, terlaksananya penyuluhan kesehatan dan konseling kesehatan jiwa.

2. METODE

Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan, maka disusun suatu program pengabdian masyarakat dengan tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan koordinasi awal antara ketua tim pengabdian dengan ketua PCM Mlati dan ketua pembentukan klinik pratama PCM Mlati serta stakeholder di wilayah kecamatan Mlati seperti kader kesehatan jiwa serta psikolog puskesmas Mlati 2. Ketua tim pengabdian memaparkan rencana usulan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa. Hal ini dilakukan karena sejalan dengan rencana PCM Mlati yang ingin membuat klinik fasilitas kesehatan tingkat pertama di wilayah Jombor.



Gambar 2. Rapat Koordinasi Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Rapat Koordinasi Pengabdian Masyarakat

b. Tahap Identifikasi

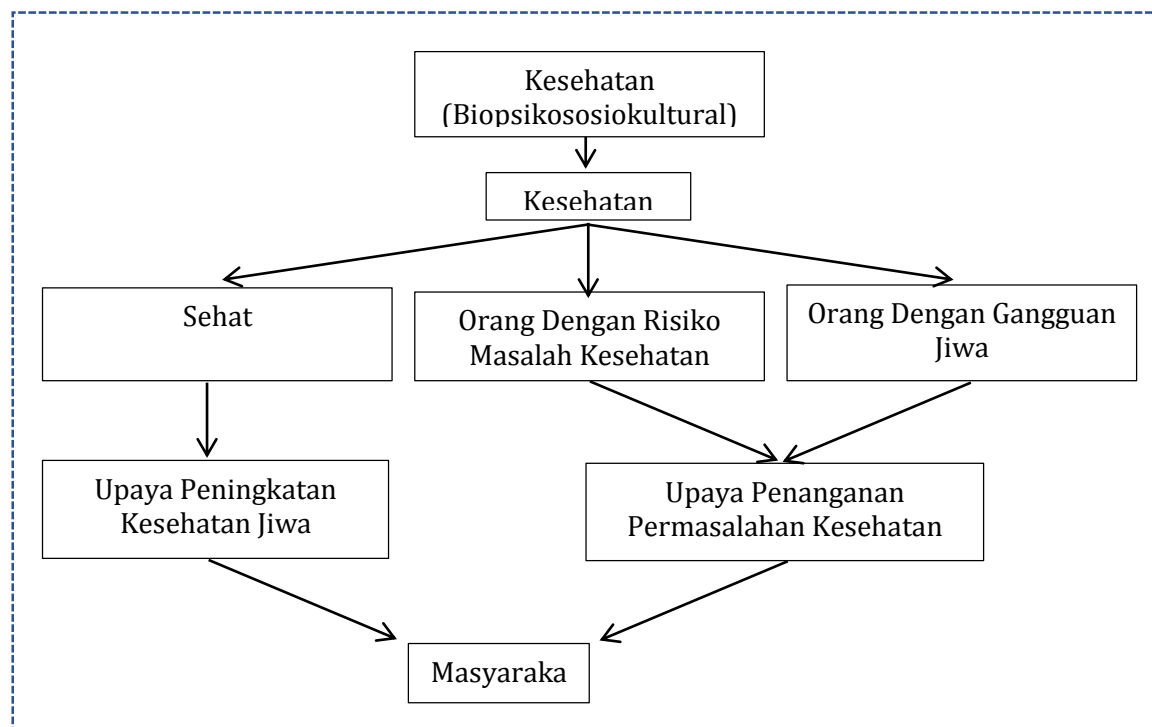
Kegiatan koordinasi dimaksudkan untuk mengetahui permasalahan terutama terkait kesehatan di wilayah PCM Mlati. Identifikasi masalah dilakukan melalui berbagai metode antara lain studi literature, wawancara dan observasi. Studi literature merupakan langkah awal untuk mengetahui permasalahan berdasarkan berbagai laporan yang sudah ada. Langkah selanjutnya adalah melakukan wawancara secara berkala kepada pemangku kebijakan/ yang sumber informasi yang relevan. Informasi yang didapatkan berupa informasi secara umum meliputi sejarah perkembangan PCM Mlati, Amal Usaha Muhammadiyah yang bergerak dibawah PCM Mlati, Kegiatan PCM Mlati. Informasi secara spesifik juga didapatkan melalui wawancara seperti permasalahan kesehatan di lingkungan PCM Mlati, ketersediaan fasilitas kesehatan tingkat pertama. Setelah didapatkan informasi melalui wawancara maka pengabdian melakukan observasi secara langsung di beberapa AUM dan calon klinik pratama PCM Mlati.

c. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dilakukan dengan 3 kegiatan yaitu deteksi dini kesehatan jiwa, penyuluhan kesehatan jiwa dan konseling kesehatan jiwa. Deteksi dini kesehatan jiwa dimaksudkan untuk melakukan *screening* kesehatan jiwa dengan cara menyebarkan kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) 25 secara *online*. Melalui *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) dapat diketahui terkait kondisi kesehatan jiwa seseorang dalam 1 minggu terakhir dan juga dapat diketahui terkait masalah risiko percobaan bunuh diri, dan penyalahgunaan NAPZA.

d. Tahap Evaluasi

Kegiatan terakhir adalah dilakukannya evaluasi dengan melihat hasil deteksi dini kesehatan jiwa yang didapatkan melalui SRQ sehingga didapatkan gambaran kesehatan jiwanya dan pelaksanaan konseling kesehatan secara *online*.



Gambar 4. Gambaran IPTEKS yang akan ditransfer pada mitra

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat terlaksana dengan tiga kegiatan yaitu deteksi dini kesehatan jiwa, penyuluhan kesehatan dan konseling kesehatan jiwa. Deteksi dini kesehatan jiwa dilakukan dengan pengisian *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) kepada 72 orang peserta penyuluhan kesehatan. Pengisian *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) dilakukan secara *online* menggunakan aplikasi *google form*. Hasil *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang didapatkan mayoritas status kesehatan normal/sehat jiwa sebanyak 44 orang.

Tabel 1. Frekuensi Status Kesehatan Jiwa

Status Kesehatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal/ sehat jiwa	44	61,11
Kecemasan ringan	17	23,61
Kecemasan sedang	8	11,11
Kecemasan berat	1	1,38
Panik	1	1,38



Gambar 5. Sebaran Status Kesehatan Jiwa

Perubahan status kesehatan jiwa seseorang disebabkan karena stress yang dialaminya. Stres adalah fenomena umum kehidupan modern manusia. Stres umumnya disebabkan oleh konflik yang berasal dari keinginan yang tinggi dan pencapaian tujuan. Stres juga dapat disebabkan oleh keraguan dan atau kegagalan untuk mengatasi situasi yang menuntut. Stres biasa terjadi pada semua orang, tetapi derajatnya bervariasi tergantung pada berbagai faktor intrapersonal dan interpersonal. Orang yang rawan stres mengalami lebih banyak masalah terkait kesehatan dan mengalami kesulitan di bidang interpersonal (Mahakud et al., 2018).

Stres dapat terdiri dari dua bentuk yaitu stres positif dan stres negatif. Stres positif adalah perasaan lega dan juga memotivasi orang tersebut sedangkan stres negatif adalah emosi yang mengarah pada penyakit. Jenis kesusahan ini umumnya disebabkan oleh suatu peristiwa dalam kehidupan seseorang, misalnya, kegagalan dalam ujian, perceraian, pajak dan lain-lain. Tekanan positif disebabkan oleh peristiwa positif dalam kehidupan seseorang. Mengelola stres adalah suatu upaya mengendalikan pikiran, emosi, perilaku cara menangani masalah. Tujuan utama manajemen stress adalah kehidupan yang seimbang, dengan waktu untuk belajar dan bekerja, hubungan, relaksasi, dan kesenangan serta ditambah ketangguhan untuk bertahan di bawah tekanan dan menghadapi tantangan secara langsung (Raizada & Saxena, 2019).

Setelah dilakukan deteksi dini kesehatan selanjutnya tim pengabdian melakukan penyuluhan kesehatan jiwa pada hari Sabtu, 2 Mei 2020 dengan materi mengelola stress dengan komunikasi efektif dan optimalisasi zona nyaman. Penyampaian materi dilakukan oleh dr Ida Rochmawati., M.Sc., Sp.KJ(K) selaku psikiater RS PKU Muhammadiyah Wonosari dan Yanuar Fahrizal., M.Kep., Ns., Sp.Kep.J selaku dosen keperawatan jiwa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Kegiatan penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat berkaitan dengan topik kesehatan (Nita & Inrayani, 2020)

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan penyuluhan kesehatan berupa komunikasi efektif dan optimalisasi zona nyaman. Komunikasi suatu proses transfer informasi yang melewati filter berupa persepsi seseorang, pengalaman masa lalu dan asumsi tentang sesuatu yang akan coba disampaikan (Texas Municipal Courts Education Center, 2015). Penyampaian materi komunikasi efektif menjadi penting sebagai benteng pertahanan diri seseorang dimasa pandemic covid-19 yang mana banyak sekali informasi yang tidak jelas kebenarannya beredar di berbagai media. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi berarti juga meningkatkan kemampuan memfilter informasi yang didapat sehingga dapat mencegah munculnya stress berlebih. Komunikasi efektif juga penting pada saat terjadi stress. Terkadang menjadi sangat sulit untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan dengan jelas pada saat stress (The Stress Management Society, 2017).

Gambar 6. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan secara *online*Gambar 7. *Live* melalui youtube

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan tim pengabdian adalah konseling kesehatan jiwa. Tanggal 22 Juni 2020 dilakukan konseling secara *online* menggunakan aplikasi Zoom. Konseling dilakukan kepada masyarakat mengalami permasalahan kesehatan jiwa. Konseling dilakukan kepada 1 orang yang mengalami masalah psikososial berkaitan dengan beban kerja. 1 orang yang mengikuti konseling kesehatan jiwa mendapatkan tindakan manajemen stress berupa *job analysis* dan *breaking point*. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dan konseling kesehatan jiwa yang dilakukan secara *online* sejalan dengan anjuran dari pemerintah terkait protokol kesehatan semasa pandemik yaitu menghindari berkumpulnya massa dalam satu waktu, melakukan social distancing dan physical distancing untuk mencegah penyebaran covid-19.

Pada kondisi pandemik covid-19 ini dilakukan konseling kesehatan jiwa yang berupa manajemen stress yang berkaitan dengan pekerjaan. Stress dapat diakibatkan oleh beban pekerjaan yang meningkat. Beban kerja dapat terjadi karena tekanan berlebih dari pekerjaan seperti terbatasnya waktu *deadline* pekerjaan dan pekerjaan yang terlalu banyak (Sahoo, 2016). Pada kegiatan pengabdian ini diajarkan teknik job analysis dan breaking point. Konseling dapat membantu mengeksplor penyebab stress; membantu melatih pikiran, perasaan dan perilaku yang berkontribusi pada stress; mendapatkan pemahaman diri dan wawasan, termasuk mengidentifikasi pemicu stres; menawarkan strategi koping yang dibuat khusus untuk mengelola situasi yang penuh tekanan; dan meningkatkan kemampuan untuk menangani tekanan dan reaksi terhadapnya (Kabir, 2015).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memberikan manfaat sebagai upaya promotive dan preventif dalam Kesehatan jiwa sehingga diharapkan status Kesehatan jiwa masyarakat dapat meningkat. Kegiatan ini baru dilakukan konseling pada satu orang, kedepannya semoga konseling dapat dilakukan kepada lebih banyak partisipan sebagai upaya pencegahan Kesehatan jiwa pada kelompok berisiko/ mengalami masalah psikososial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami berikan kepada LP3M Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas hibah pengabdian masyarakat yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cennimo, D. J. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Medscape. <https://emedicine.medscape.com/article/2500114-overview#a1>
- Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia dan Presiden Republik Indonesia. (2014). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa* (Issue 185). www.peraturan.go.id
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2018*. <https://dinkes.slemankab.go.id/wp-content/uploads/2019/06/PROFIL-KESEHATAN-2018.pdf>
- European Lung Foundation. (2020). *What is COVID-19?* <https://www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/>
- Hamid, A. R. A. H. (2020). Social responsibility of medical journal: A concern for covid-19 pandemic. *Medical Journal of Indonesia*, 29(1), 1–3. <https://doi.org/10.13181/mji.ed.204629>
- Kabir, S. M. S. (2015). Stress and Time Management. In *Essentials of Counseling* (Issue June, pp. 205–246).
- Mahakud, G. C., Sharma, V., & Gangai, K. N. (2018). *Stress Management : Concept and Approaches The International Journal of Humanities & Social Studies Stress Management : Concept and Approaches*. July, 1–5.
- Nita, V., & Inrayani, N. (2020). Pendidikan Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Kanker Serviks Pada Wanita Usia Subur. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 306–310.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 1–2. <https://doi.org/DOI: 10.1056/NEJMp2009027>
- Raizada, D. A. K., & Saxena, N. (2019). Stress Management: Tools Techniques & Strategies with Reference to Happiness. *International Journal of Research in Advent Technology*, 7(5), 141–146. <https://doi.org/10.32622/ijrat.75201955>
- Sahoo, S. R. (2016). Management of Stress at Workplace. *Global Journal of Management and Business Research: A Administration and Management*, 16(6), 1–8.
- Texas Municipal Courts Education Center. (2015). *Communications and Stress Management* (pp. 1–24).
- The Stress Management Society. (2017). *A Guide to Communication and Stress*.
- Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2020). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 315–318. <https://doi.org/10.1111/inm.12726>