



# WORLD MENTAL HEALTH DAY 2021, PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL DI MASA COVID-19

By : WAHYU BAWONO, S.KM

Senin, 11 Oktober 2021 diperingati secara internasional sebagai Hari Kesehatan Jiwa Sedunia. Berdasarkan Undang-undang No 3 Tahun 1966 yang dimaksud dengan “Kesehatan Jiwa” adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain”. Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain. (Kemenkes RI).

Di masa Pandemi Covid - 19 ini, Kesehatan mental harus dijaga dengan melakukan pengelolaan stres yang baik disamping upaya lain seperti pemberian vaksin, protokol kesehatan, dan menjaga imunitas tubuh. Kenapa pengelolaan stres yang baik menjadi hal yang penting di masa pandemi Covid-19? Karena stres bukan sekadar perasaan. Kondisi stres akan memicu beberapa reaksi, seperti tekanan darah meningkat, pembuluh darah menyempit, dan napas menjadi lebih cepat. Pada saat stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon tersebut juga mampu meluapkan energi secara percuma sehingga tubuh merasa mudah lelah. (P2PTM Kemenkes RI). Jika kondisi ini terus menerus dibiarkan, dapat memperburuk kondisi seseorang yang terpapar Covid-19. Dari WHO, ada beberapa tips yang bisa dilakukan untuk mengelola stress dan menjaga kesehatan mental kita di masa pandemi Covid-19. Diantaranya adalah :

#### 1. Tetap Terinformasi.

Dengarkan saran dan rekomendasi dari otoritas nasional dan lokal. Ikuti saluran berita yang terpercaya seperti TV atau radio lokal dan nasional, serta ikuti terus berita terbaru dari lembaga yang terpercaya seperti WHO dan Kemenkes RI.

#### 2. Memiliki Rutinitas.

Lakukan rutinitas harian sebaik mungkin seperti : Bangun dan tidur pada waktu yang sama setiap hari; Tetap jaga kebersihan pribadi; Makan makanan sehat pada waktu yang teratur; Berolahraga secara teratur; Alokasikan waktu untuk bekerja dan waktu untuk istirahat; Luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang anda sukai.

#### 3. Minimalkan Konsumsi Berita Negatif.

Cobalah untuk mengurangi seberapa banyak Anda menonton, membaca, atau mendengarkan berita yang membuat anda merasa cemas atau tertekan. Carilah informasi terbaru pada waktu tertentu dalam sehari, sekali atau dua kali sehari jika diperlukan.

#### 4. Kontak Sosial Itu Penting.

Jika gerakan anda dibatasi akibat adanya PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), tetaplah berhubungan secara teratur dengan orang-orang yang dekat dengan anda melalui telepon dan saluran online.

#### 5. Stop Penggunaan Alkohol Dan Narkoba.

Jangan mulai minum alkohol jika Anda belum pernah minum alkohol sebelumnya. Jika sudah sering, berhentilah. Hindari penggunaan alkohol dan narkoba sebagai cara untuk mengatasi ketakutan, kecemasan, kebosanan, dan isolasi sosial. Alkohol dan narkoba justru semakin memperburuk kondisi mental anda.

#### 6. Atur *Screen Time* anda.

Waspadai seberapa banyak waktu yang Anda habiskan di depan layar setiap hari. Pastikan Anda beristirahat secara teratur dari aktivitas menggunakan layar.

#### 7. Video Game.

Meskipun video game bisa menjadi cara untuk bersantai, anda bisa tergoda untuk menghabiskan lebih banyak waktu daripada biasanya saat berada di rumah untuk waktu yang lama. Pastikan untuk menjaga keseimbangan yang tepat dengan aktivitas offline dalam rutinitas harian anda.

#### 8. Media Sosial.

Gunakan akun media sosial anda untuk mempromosikan cerita positif dan penuh harapan. Perbaiki informasi yang salah di mana pun anda melihatnya.

#### 9. Bantu Orang Lain.

Jika anda mampu, tawarkan dukungan kepada orang-orang disekitar anda yang mungkin membutuhkannya.

#### 10. Dukung Petugas Kesehatan.

Ambil kesempatan untuk berterima kasih kepada petugas layanan kesehatan dan semua orang yang bekerja untuk menanggapi Covid-19. Hal ini menimbulkan aura positif yang membuat kita bersama - sama semangat dalam menghadapi pandemi Covid-19.

#### 11. Jangan Melakukan Diskriminasi.

Ketakutan adalah reaksi normal dalam situasi ketidakpastian. Namun terkadang rasa takut diungkapkan dengan cara yang menyakiti orang lain. Ingatlah untuk bersikap yang baik, jangan melakukan diskriminasi terhadap orang yang menurut anda mungkin terinfeksi virus corona.

Berikut ini beberapa sumber terpercaya yang bisa anda jadikan rujukan informasi :

1. <https://rsudps.bantulkab.go.id/filestorage/berkas/2021/10/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>  
(Sumber : Kemenkes RI)
2. [https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?\\_\\_cf\\_chl\\_captcha\\_tk\\_\\_=pmd\\_NBDmTLISuZpH7U5Jhm9age5CeHZlmn74XhSow7YaloA-1633657598-0-gqNtZGzNA1CjcnBszQkl](https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?__cf_chl_captcha_tk__=pmd_NBDmTLISuZpH7U5Jhm9age5CeHZlmn74XhSow7YaloA-1633657598-0-gqNtZGzNA1CjcnBszQkl) (Sumber : WHO)
3. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/mengapa-stres-dapat-menyebabkan-penyakit> (Sumber : P2PTM Kemenkes RI)

Mari bersama - sama ciptakan iklim yang positif guna menjaga kesehatan mental di Masa Pandemi ini.

*Mental health care for all: let's make it a reality.*