



ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS PSIKOLOGI
CENTER FOR PUBLIC MENTAL HEALTH



RANGKUMAN

Narasumber:

- **dr. Riris Andono Ahmad, Ph.D.**
Tim *Health Promoting University* (HPU) UGM; staf pengajar Departemen Biostatistika, Epidemiologi dan Kesehatan Populasi di Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FKKMK) UGM
- **Ummul Khair, SKM, MPH**
Dinas Kesehatan Provinsi DIY
- **Dr. Diana Setiyawati, M.HSc.Psy., Psikolog; Nurul Kusuma Hidayati, M.Psi., Psikolog; dan Wirdatul Anisa, M.Psi., Psikolog**
Tim Psikolog *Center for Public Mental Health* (CPMH) Fakultas Psikologi UGM

Sesi I: Serba-serbi COVID-19

dr. Riris Andono Ahmad, Ph.D.

Seberapa bahaya COVID-19, bagaimana COVID-19 menyebabkan kematian, tingkat kematian/kesembuhan?

COVID-19 ini karena penyakit baru memang sering menimbulkan kebingungan. Kalau kita Belajar dari situasi di Cina, sebenarnya 80% kasus COVID-19 ini gejalanya ringan, artinya masih tidak memerlukan perawatan di RS. Kemudian 15% itu *moderate*, dan 5% butuh perawatan intensif. Dari yang 5% ini lebih besar timbul kematian. Dari sisi kematian, sebenarnya angkanya masih bervariasi tergantung fluktuasi *outbreak* yang saat ini banyak terjadi di luar negara. Di Cina 2-3%, dengan menurut strata kelompok umur, yang paling terpengaruh usia 50-60 dan paling tinggi 70-80 tahun di atas 10% dengan beberapa penyakit penyerta seperti diabetes dan hipertensi. Oleh karena itu, secara umum sebenarnya sebagian kasus COVID-19 itu ringan, tapi karena bisa terjadi secara tiba-tiba dan luas, salah satunya dicurigai karena adanya penularan tanpa gejala, maka bisa terlihat sangat besar.

Asal virus COVID-19 dari mana?

Virus COVID-19 ini dipercaya berasal dari kelelawar, berdasarkan analisis genetik dari virus tersebut. Kemudian karena sesuatu hal dia bisa melompat ke manusia. Ini bisa terjadi karena adanya mutasi dari virus tersebut. Mutasi virus influenza itu sesuatu yang sangat umum terjadi. Tidak hanya kali ini, sebelumnya ada SARS (2003) dan MERS-CoV (2013) yang sama-sama berasal dari hewan (dari coronavirus) dan terjadi mutasi ke manusia.

Apakah disengaja?

Saya rasa tidak karena untuk melakukan kesengajaan dengan virus seperti ini efeknya sangat luar biasa besar dan risikonya besar karena bisa menyerang kembali yang membuatnya.

Apakah ini buatan dan dibuat di lab?

Bisa jadi iya, bisa jadi tidak, tapi kita tidak ada bukti untuk menunjukkan itu. Jadi akan **lebih aman mengatakan bahwa memang terjadi mutasi**



ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS PSIKOLOGI
CENTER FOR PUBLIC MENTAL HEALTH



virus, karena sebelumnya kita punya pengalaman serupa dengan SARS dan MERS-CoV dan beberapa virus influenza lainnya.

Apa gejala COVID-19?

secara umum gejalanya relatif sama dengan flu. tapi mungkin kita yang menjadi masalah itu sering menyamakan antara flu sebagai influenza dan common cold atau yang dulu sering dikenal sebagai salesma. Nah flu itu biasanya gejalanya cukup berat, bisa terutama demam, badan yang sangat capek luar biasa, kemudian ada batuk pilek, dan beberapa tanda yang lainnya. **Untuk COVID-19 sendiri, tiga gejala yang sering muncul adalah adanya demam 38 derajat, kemudian adanya rasa letih yang luar biasa, dan batuk kering.** Ini yang mungkin sedikit membedakan dengan flu yang biasa.

Apakah bisa tidak bergejala?

Kalau dari kasus yang ada, dari data yang ada, yang saya tahu, semua nantinya bergejala. Tetapi yang menjadi masalah justru bukan karena tidak bergejala-nya, melainkan bahwa penyakit ini sudah bisa menularkan bahkan sebelum dia punya gejala. Nah, **ini yang menjadi tantangan karena bisa jadi sebenarnya sebagian besar orang di masyarakat sudah tertular tetapi belum menunjukkan gejalanya.** Dan tiba-tiba setelah cukup banyak, kasus yang membutuhkan perawatan (kasus yang *moderate* [sedang] dan parah) menjadi cukup tinggi secara tiba-tiba. **Inilah yang perlu diwaspadai oleh sistem kesehatan karena jika kasus yang membutuhkan opname atau perawatan di RS menjadi sangat tinggi, maka sistem kesehatan kita mungkin tidak dapat mencukupi kebutuhan tersebut.**

Apakah kebal setelah sembuh?

Dari data yang ada, memang penderita akan memperoleh kekebalan setelah menderita sakit ini. Hanya ada satu kasus di Jepang yang dilaporkan mengalami reinfeksi, tetapi itu pun

masih dipertanyakan apakah memang reinfeksi (kekebalan tidak muncul) atau mengalami *relaps* (belum sembuh benar lalu memburuk lagi). Itu yang terjadi terkait kekebalannya.

Apakah setelah selesai sembuh bisa menular?

Dari data yang ada, pasien yang sembuh tidak menularkan virus.

Adakah efek jangka panjang terhadap tubuh/paru-paru?

Untuk mereka, setahu saya, yang mengalami tingkat keparahan yang tinggi dan harus mendapatkan perawatan di ICU, maka terjadi kerusakan paru-paru yang cukup masif dan kerusakan tersebut bisa bersifat permanen. Jadi meskipun seandainya sembuh pun terjadi gangguan paru yang permanen. Di Cina, ada satu pasien yang sampai harus mendapatkan transplantasi paru karena kerusakan paru yang permanen tadi. Jadi tergantung. Ini yang saya tahu, dari sumber yang saya baca, kerusakan permanen terjadi pada mereka yang mengalami penyakit yang tingkat keparahannya tinggi.

Apakah faktor risiko dari penyakit COVID-19?

Kalau **faktor risiko untuk tertular**, semua orang berisiko, karena ini adalah virus yang baru dan tidak ada seorang pun yang pernah punya pengalaman terinfeksi sehingga mereka tidak punya daya tahan yang spesifik terhadap penyakit tersebut.

Kalau **faktor risiko terkait dengan keparahan dan kematian**, usia terutama usia tua menjadi risiko kematian dan keparahan, dan terutama bagi mereka yang punya penyakit penyerta lain seperti hipertensi, diabetes, asma, atau misalnya gangguan paru-paru lainnya. Ini yang menyebabkan mudah bertambah parah dan tingginya angka kematian di antara itu.

Bagaimana dampak COVID-19 terhadap ibu hamil dan anak-anak?

ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS PSIKOLOGI
CENTER FOR PUBLIC MENTAL HEALTH



COVID-19 ini belum diketahui secara pasti dampaknya pada Ibu hamil. Tapi yang pasti, Ibu hamil itu juga berisiko untuk terkena COVID-19. Oleh karena itu, saat ini yang bisa kita sampaikan bahwa ibu hamil sama risikonya dengan masyarakat pada umum lainnya. Dan mungkin bisa berakibat juga penyakitnya mengalami keparahan tertentu, tergantung adakah penyakit penyerta yang lain atau tidak. Apakah COVID-19 itu berpengaruh pada janinnya, ini juga belum diketahui banyak. Hal yang pasti misalnya, COVID-19 itu tidak terlalu berpengaruh pada bayi. Itu dari data yang ada. Bagaimana caranya? Masih belum ada data yang cukup untuk menyatakannya. Oleh karena itu untuk Ibu hamil, maupun yang mempunyai bayi, sebaiknya juga melakukan tindakan-tindakan pencegahan yang seperti masyarakat pada umumnya.

Apakah golongan darah A lebih berisiko untuk terjangkit COVID-19?

Ada sebuah penelitian di China yang menunjukkan bahwa dari beberapa sampel pasien, golongan darah A sedikit lebih banyak. **Tetapi mungkin terlalu dini untuk membuat kesimpulan itu pada saat ini.**

Bagaimana pendapat dokter tentang tips keamanan untuk para driver dan pengguna ojol terkait dengan COVID-19?

Ketika semua orang ada di dalam rumah untuk melakukan *social distancing*, maka sebenarnya layanan ojek *online* itu sangat membantu, tetapi bisa juga kemudian menjadi salah satu media untuk menularkan. Untuk itu, baik pengguna maupun yang menjadi pengemudi ojek, kita tetap harus melakukan beberapa tindakan pencegahan, terutama kalau kita menjadi penumpang. Salah satu yang utama adalah dengan pemakaian helm.

Karena helm, ketika dipakai seandainya dipakai sebelumnya oleh orang yang sudah terinfeksi, maka akan ada *droplet* di situ dan kita akan dengan mudah akan tertular karena memegang helm kemudian memegang muka kita. Oleh

karena itu, maka sebaiknya, atau bahkan seharusnya, pengemudi ojek juga disertai dengan *hand sanitizer*, dan sebelum memberikan kepada penumpang, maka itu harus diberikan sanitasi dulu. Demikian juga dengan penumpang akan lebih meyakinkan kalau Anda melakukan *precaution* (tindakan pencegahan) yang sama.

Bagi para pengguna yang menggunakan ojek untuk mengirim barang, maka hal yang sama perlu dilakukan. Artinya bahwa tetap kita berhati-hati, tetap melakukan *hand hygiene* (menjaga kebersihan tangan, mencuci tangan setelah menyentuh sesuatu, dll), setelah kita mengeluarkan barang kita, segera membuang bungkus atau kotak yang mungkin terkontaminasi.

Kita tidak tahu situasinya, jadi kita perlu berasumsi untuk pencegahan segera mengumpulkan kotak atau bungkus luar, dan dimasukkan dalam kotak sampah yang tertutup. Dan kita melakukan cuci tangan sekali lagi. Ini akan membantu agar pencegahan dalam penularan COVID-19 ini.

Bagaimana COVID-19 dapat menular? Bagaimana dengan penyebaran melalui udara atau airborne transmission, apakah benar? Apakah COVID-19 bisa menular melalui hewan peliharaan, hubungan intim, jarak terlalu dekat, dan melalui makanan?

Penularan coronavirus yang baru ini terjadi **melalui droplet**. *Droplet* itu adalah percikan cairan, entah itu cairan mulut maupun cairan hidung, yang terjadi ketika kita sedang berbicara, sedang bersin atau batuk. *Droplet* ini, misalnya saat bersin terutama, atau batuk, itu bisa kemudian terlontarkan sampai jarak kira-kira 1-2 meter. Ketika ada orang dalam jarak jangkauan tersebut, maka dia bisa tertular oleh *droplet* tersebut.

Cara penularan lain adalah dengan **menyentuh permukaan yang terkontaminasi**. Jadi dari *droplet* tersebut misalnya, karena bersin tidak ditutup, dia mengkontaminasi, entah itu meja atau benda-benda yang lain, dan kita memegang



ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

benda tersebut. Setelah kita memegang benda, kemudian karena tangan kita itu juga sering mengusap wajah, maka pada saat itulah kita bisa tertular kena virus tersebut.

Cara yang lain adalah dengan **kontak wajah dan benda**. Ketika orang yang terinfeksi menyentuh mulut dan hidungnya, kemudian tangannya yang mengandung virus menyentuh benda-benda di sekitar, maka benda-benda tersebut bisa terkontaminasi oleh virus tadi. Misalnya, pegangan pintu, dan ketika orang lain menyentuh pegangan pintu tersebut, dia bisa kemungkinan tertular.

Berapa lama sebuah virus itu bertahan di permukaan ada beberapa informasi grafis yang bisa Anda lihat. Tergantung jenis permukaan bendanya. Kemudian, dari situ maka orang bisa tertular. itu yang utama.

Berkaitan dengan penularan melalui udara, sampai sekarang, hanya tercatat di lingkungan rumah sakit. Dimana di rumah sakit ada tindakan-tindakan, yang menyebabkan terjadinya aerosolisasi. Aerosol ini sesuatu yang menyebabkan butiran ludah kita menjadi sangat kecil dan bisa mengambang di udara. Tapi ini hanya terjadi di rumah sakit. karena faktor penularan utamanya dari *droplet*, atau kontak, maka setiap kontak dekat bisa berisiko meningkatkan penularan. Berhubungan intim itu bukan karena hubungan intimnya, tetapi karena **kontak dekat** dengan pasangan yang menyebabkan penularan itu bisa terjadi. Dan hal yang sama juga kalau ada yang bertanya apakah bisa menular lewat makanan, **prinsipnya sama. Selama makanan itu terkontaminasi oleh droplet, maka penularan itu bisa terjadi.**

Kapan penyakit ini akan hilang?

Tergantung. Karena ini virus baru, maka banyak orang bisa terkena. Ketika semua orang atau hampir sebagian besar orang terkena penyakit itu, seharusnya secara alami akan menghilang dengan sendirinya. Hanya saja, ini dengan konsekuensi timbulnya korban jiwa yang cukup

besar maupun ketidakmampuan sistem kesehatan, layanan kesehatan, untuk merawat mereka yang membutuhkan perawatan di rumah sakit. Oleh karena itu, maka kita perlu menghindari hal tersebut dengan melakukan *social distancing*.

Seharusnya dengan melakukan *social distancing*, transmisi/penularannya bisa kita kurangi sehingga puncak dari penyakit itu bisa kita turunkan. Akan tetapi kemudian, konsekuensinya, penyakit itu bisa berjalan menjadi agak lama. **Tetapi ini penting agar sistem kesehatan kita bisa melayani dan merawat mereka yang sakit.**

Jadi kapan itu berakhir, ini masih menjadi pertanyaan. Akan tetapi belajar dari pengalaman SARS tahun 2003, penyakit SARS itu karena dimulai di negara empat musim, yaitu China, dan itu terjadi di musim dingin. Penyakit SARS itu mereda di musim panas. Harapannya, hal yang sama juga terjadi dengan penyakit ini.

Bagaimana langkah pencegahan COVID-19: Apakah curcumin, propolis, vitamin C dan temulawak bermanfaat untuk digunakan? Bagaimana langkah pencegahan di kantor, dan ketika tidak bisa isolasi diri atau perlu keluar rumah untuk ke pasar/toko dll?

Langkah pencegahan yang utama adalah *social distancing*, artinya menjauhi diri dari kerumunan. Bisa dengan tetap tinggal di rumah, bekerja di rumah, dan **kemudian menjaga jarak dengan orang lain**. Tadi dikatakan penyebarannya lewat *droplet*, bisa berjarak antara 1-2 meter. Jadi kalau harus berinteraksi, jagalah jarak yang aman.

Yang kedua, kalau misalnya sudah pernah kontak dengan penderita, meskipun bergejala atau punya gejala flu, Seharusnya kita mengisolasi diri di rumah. **Ini bukan hanya untuk kepentingan kita, tetapi untuk kepentingan keluarga kita, tetangga kita dan lingkungan sekitar.** Karena kalau kemudian ternyata kita terinfeksi dengan virus tersebut maka kita bisa menyebarkan ke tempat lain.



ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

Memang sulit, kalau ada kebutuhan yang lain, saya tidak tahu secara detail setiap situasi orang. Tetapi sebaiknya memang bisa meminta tolong orang terdekat kita untuk bisa membantu kita dalam kegiatan keluar rumah kita ketika melakukan karantina atau isolasi diri. Ini menjadi penting karena kalau kita kemudian tetap berinteraksi, kita bisa menyebabkan penularan penyakit tersebut apabila memang terinfeksi.

Jamu itu memang bisa meningkatkan imunitas kita secara umum tetapi kembali bahwa itu tidak 100% akan menjamin bahwa kita tidak tertular. **Yang paling utama adalah social distancing, kemudian etiket batuk yang benar** (menggunakan siku bukan telapak tangan atau menggunakan tisu untuk menutup batuk dan langsung dibuang ke tempat sampah).

Sesi I: Kebijakan Pemerintah DIY Terkait COVID-19

Ibu Ummul Khair, SKM, MPH

Data pasien COVID-19 (per 20 Maret 2019 pukul 09.00 WIB saat sesi Online Sharing Session berlangsung)

Data pasien COVID-19 bisa dilihat di Instagram Humas Pemda DIY atau website corona.jogjaprov.go.id. Saat ini pasien dalam pengawasan ada 37, yang positif ada 4 orang, yang negatif ada 15 orang dan proses uji laboratorium 18 orang.

**Update per 22 Maret pukul 16.08 WIB
DUNIA**

Sumber: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

Jumlah negara dengan kasus COVID-19 = 171

Kasus positif COVID-19 = 307.297

Meninggal dunia = 13.049

Sembuh = 92.382

INDONESIA

Sumber: <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>

Kasus positif COVID-19 = 514

Meninggal dunia = 58

Sembuh = 29

Dalam perawatan = 437

YOGYAKARTA

Sumber: <https://corona.jogjaprov.go.id/>

Sudah diperiksa = 71

Negatif = 18

Dalam proses uji lab = 48

Kasus positif COVID-19 = 5

Meninggal dunia = 1

Sembuh = 1

Apa kebijakan yang dibutuhkan, yang sudah dilakukan, menyikapi kebijakan yang tidak sinkron (tempat kerja dan sekolah), travel ban, langkah pemerintah?

Terkait dengan kebijakan, saat ini kebijakan di DIY mengikuti lima pokok yang disampaikan oleh gubernur, yang pertama jumlah pasien terindikasi, teman-teman bisa melihat jumlahnya di akun media sosial Humas DIY atau di website corona.jogjaprov.go.id.

Yang kedua terkait penanggulangan pasien. Pasien yang dinyatakan positif akan ditindaklanjuti dan dibiayai oleh pusat, sedangkan pasien negatif atau ODP akan ditindaklanjuti oleh Pemda. Kemudian, peningkatan sterilisasi wilayah. Kemudian, keberlanjutan proses belajar mengajar yang kemungkinan besar akan diliburkan mulai minggu depan untuk anak-anak sekolah.

Dan yang terakhir, untukantisipasi dan kegiatan preventif, seluruh kabupaten kota, seluruh masyarakat diimbau untuk melakukan preventif secara bersama-sama, bukan hanya dari pemerintah tetapi seluruh elemen masyarakat.



ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS PSIKOLOGI
CENTER FOR PUBLIC MENTAL HEALTH



Hingga kapan situasi seperti ini?

Kita berharap situasi ini tetap terkendali dan kondisi ini cepat berlalu. Oleh karena itu, **diimbau kepada masyarakat untuk mengikuti instruksi dari pemerintah dengan membatasi aktivitas di luar rumah.** Selain itu, masyarakat juga diajak untuk **tetap menjaga pola hidup sehat, meningkatkan asupan gizi, serta meningkatkan daya tahan tubuh.** Kita juga berharap situasi ini akan tetap terkendali dan cepat berlalu.

Apa itu social distancing? Jika tidak dilakukan, apa risikonya?

Social distancing merupakan perilaku menjauhi segala bentuk perkumpulan, menjaga jarak dengan manusia, dan menghindari pertemuan yang melibatkan perkumpulan dengan banyak orang. Jika tidak melakukan *social distancing*, maka risikonya adalah penularan COVID-19 dapat terjadi dan penyebarannya akan semakin meluas.

Jika keluar tetapi tidak di keramaian, bolehkah?

Jika ingin keluar, [meskipun] tanpa ada keramaian, maka itu [tetap] menjadi pilihan yang terakhir yang bisa dilakukan. Jadi saat ini yang kita lakukan adalah masyarakat melakukan *social distance*, berdiam diri di rumah, melakukan kegiatan-kegiatan yang banyak manfaatnya di rumah dibandingkan dengan beraktivitas di luar. Kalau tidak sangat sangat penting, sebaiknya beraktivitas di rumah.

Apakah jika kondisi masih belum steril atau makin buruk, Indonesia akan di-lockdown seperti negara-negara tetangga?

Segala kemungkinan bisa terjadi. Tetapi saat ini pemerintah mengupayakan yang terbaik agar kondisi ini tidak menjadi lebih buruk. Terkait dengan *lockdown*, ini merupakan kewenangan pemerintah pusat. Masyarakat diimbau untuk menggalakkan pencegahan terkait penularan COVID-19, dengan cara meningkatkan perilaku

hidup bersih dan sehat (PHBS), makan-makanan yang bergizi, berolahraga, kelola stres, jangan panik dan yang penting, tetap waspada.

Program Dinkes yang sudah/sedang/akan dilakukan terkait dengan edukasi ke masyarakat desa apa saja ya?

Sebenarnya ini bukan hanya tugas Dinas Kesehatan saja, melainkan tanggung jawab semua Organisasi Perangkat Daerah di DIY, semua ikut terlibat dan berperan penting dalam pencegahan dan pengendalian COVID-19, termasuk di dalamnya masyarakat. Di DIY saat ini ada SK gubernur terkait pembentukan Gugus Tugas Penanganan COVID-19. Untuk edukasi ke masyarakat, sudah diidentifikasi semua jalur yang berpotensi dapat menjadi sarana penyampaian ke masyarakat dan akan dioptimalkan kembali.

Apa tindakan yang harus kita lakukan (pertolongan pertama) jika ada tetangga/ orang terdekat mengalami tanda-tanda virus tersebut? Mengingat banyaknya pasien/orang yang meninggal akibat lambatnya penanganan karena terhambat oleh akses, terutama masyarakat di desa seperti kami.

Tindakan yang harus dilakukan adalah tetap dianjurkan untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat, kemudian silakan menyampaikan/menceritakan riwayat bepergian, gejala yang dirasakan dan orang-orang yang ditemui selama 14 hari terakhir. Kemudian dokter akan melakukan skrining/pemeriksaan, apakah ada indikasi COVID-19, atau tidak ada indikasi COVID-19. Kemudian, sambil dianjurkan untuk tetap melakukan isolasi diri.

Lihat infografi di halaman selanjutnya untuk lebih lengkapnya.

ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

PROTOKOL KESEHATAN PENANGANAN COVID-19

Jika anda merasa **tidak sehat** dengan kriteria **Demam 38° Celcius** dan **Batuk/Pilek**,

- Istirahatlah yang cukup di rumah dan bila perlu minum obat
- Bila keluhan berlanjut, atau disertai dengan kesulitan bernafas (sesak atau nafas cepat), segera berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes)

Pada saat berobat ke fasyankes, Anda harus lakukan tindakan berikut:

- Gunakan masker
- Apabila tidak memiliki masker, ikuti etika batuk/bersin yang benar
- Usahakan tidak menggunakan transportasi massal

Geser menuju slide berikutnya ▶

Jika anda merasa **sehat**, namun:

- Ada riwayat perjalanan 14 hari yang lalu mengunjungi negara terjangkit COVID-19, **ATAU**
- Merasa pernah kontak dengan penderita COVID-19,

Hubungi Hotline Center Corona :

0274 - 555 585
0811 2764 800

PROTOKOL KESEHATAN PENANGANAN COVID-19

- 1 Tenaga kesehatan (nakes) di fasyankes akan melakukan **screening suspect COVID-19**
 - Jika **memenuhi kriteria suspect COVID-19**, Anda akan dirujuk ke Rumah Sakit rujukan yang siap untuk penanganan COVID-19.
 - Jika **tidak memenuhi kriteria suspect COVID-19**, Anda akan dirawat inap atau rawat jalan tergantung diagnosa dan keputusan dokter
- 2 Selanjutnya anda akan diantar ke RS Rujukan menggunakan ambulans didampingi oleh nakes yang menggunakan alat pelindung diri (APD).
Di RS rujukan, akan dilakukan pengambilan spesimen untuk pemeriksaan laboratorium dan dirawat di ruang isolasi
- 3 Spesimen dikirim ke Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan di Jakarta. Hasil pemeriksaan pertama akan keluar dalam 24 jam setelah spesimen diterima.
Jika hasilnya **NEGATIF**, Anda akan dirawat sesuai dengan penyebab penyakit
- 4 Jika hasilnya **POSITIF**,
 - Anda akan dinyatakan sebagai **Penderita COVID-19**
 - Sampel akan diambil setiap hari
 - Anda akan dikeluarkan dari ruang isolasi jika pemeriksaan sampel dua kali berturut-turut hasilnya negatif

Bagaimana prosedur tes COVID-19 di DIY?

Untuk prosedur tes, jika mengalami indikasi COVID-19 yang sudah dinyatakan oleh tenaga medis, dengan status PDP, maka akan dirujuk ke RS rujukan COVID-19, dan akan dilakukan tes COVID-19, untuk RS yang lain tetap melakukan identifikasi apakah pasien-pasien ini masuk dalam PDP atau tidak.

Jika Teman-teman masih ingin mengetahui informasi terkait COVID-19 silakan mengakses corona.jogjaprovo.go.id, kemudian bisa mengetahui info terkini di Instagram Humas DIY.

Sesi 2: COVID-19 dan Kesehatan Mental

Dr. Diana Setiyawati, M.HSc.Psy., Psikolog
Nurul Kusuma Hidayati, M.Psi., Psikolog
Wirdatul Anisa, M.Psi., Psikolog

Bagaimana mengatasi kecemasan yang muncul karena situasi ini?

Apa yang kita pikirkan mempengaruhi apa yang kita rasakan.

Berpikir negatif akan membuat kita takut dan cemas. Berpikir positif akan membuat kita menjadi tenang dan kalem. Jadi sesungguhnya cara *manage* (mengatasi) kecemasan adalah dengan berpikir positif. Nah, dari mana pikiran positif ini bisa didapatkan? Salah satunya dari mendapatkan informasi yang jelas dan tepat.

Namun, kadang-kadang kecemasan ini otomatis karena sistem limbik kita bekerja lebih cepat, membajak pikiran rasional kita yang di-manage oleh bagian depan/frontal otak kita. Jika itu terjadi, yang harus kita lakukan adalah:

1. Menenangkan diri dengan cara menarik napas dalam dan menghembuskan secara perlahan sebanyak 6 kali.
2. Mendekatkan diri pada Allah SWT.
3. Berbicara kepada ahlinya atau mencari informasi yang tepat.



ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

Dengan demikian, kita memberi kesempatan kepada otak kita untuk mengatur pemikiran rasional dengan membiarkan otak bagian prefrontal korteks untuk bekerja mengembalikan ketenangan diri kita.

Kondisi saat ini bisa kita katakan sebagai situasi yang abnormal atau situasi yang tidak normal dengan terjadinya berbagai kondisi tak terkendali yang terjadi di seluruh dunia. Nah biasanya pada kondisi tersebut ada yang disebut dengan **“reaksi normal terhadap situasi abnormal”**.

Jadi jika saat ini Bapak, Ibu, atau Adik-adik merasa cemas, tidak bisa tidur, sulit konsentrasi, gelisah, itu sebenarnya adalah hal-hal yang **sifatnya normal**. Hal yang harus kita lakukan adalah sebagai berikut:

1. Mencoba mengenali perasaan tersebut.
2. Mencoba mencari info-info yang jelas (dan jika perlu berbicara dengan ahlinya).
3. Mendekatkan diri kepada Allah SWT.
4. Menenangkan diri dengan menarik napas dalam sebanyak 6 kali.
5. Mengatur agar hanya mengonsumsi/mendapatkan info-info yang tepat.
6. Menjaga agar tubuh kita tetap sehat, seperti menjaga pola tidur, menjaga asupan gizi, dan lain-lain.

Bagaimana cara kita mengedukasi orang yang sulit untuk diedukasi terkait dengan COVID-19?

Tantangan kita dalam mengedukasi orang lain sebenarnya adalah bahwa: **orang tidak otomatis melakukan apa yang diketahui**.

Ada sebuah teori namanya "Health Belief Model" yang mengatakan bahwa orang mau mengubah perilakunya jika dia memahami:

1. Kerentanannya untuk tertular;
2. Keparahannya jika terkena penyakit COVID 19;

3. Manfaat yang bisa dia dapat jika berpartisipasi dalam melakukan pencegahan;
4. Betapa mudahnya/mudahnya melakukan pencegahan dibandingkan dengan mengalami penyakit tersebut.

Jadi isi edukasi seharusnya mencakup hal-hal tersebut di atas.

Bagaimana mengetahui bahwa kecemasan yang kita rasakan sudah tidak wajar?

Kecemasan dianggap sudah tidak wajar jika:

1. Jika kita tidak bisa melakukan hal-hal lain,
2. Perasaan itu sangat menguasai diri kita,
3. Kita tidak bisa berpikir atau melakukan hal lain sehingga mengganggu fungsi sehari-hari.

Apakah kesehatan mental berpengaruh pada imunitas tubuh?

Jelas.

Penelitian menyebutkan **cemas berlebihan, stres berlebihan dapat menurunkan sistem imun** dan menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit.

Saat seseorang mengalami stress yang tidak terkelola, akan terjadi perubahan fisiologis tubuh kaitannya dengan perubahan kadar hormon, seperti misalnya penurunan hormon serotonin dan dopamin, serta peningkatan hormon adrenalin dan kortisol, serta hormon lain yang berkaitan dengan sistem imun tubuh. Hal inilah yang menyebabkan kondisi stres terus menerus dapat mengganggu keseimbangan tubuh dan sistem imun sehingga rentan terhadap penyakit.

Bagaimana praktik nyatanya untuk mengubah perilaku orang yang tidak mau atau ogah-ogahan mempraktikkan pencegahan, misal social distancing?

ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS PSIKOLOGI
CENTER FOR PUBLIC MENTAL HEALTH



Selain teori "*Health Belief Model*" yang telah dijelaskan pada jawaban pertanyaan yang terdahulu, untuk mengubah perilaku orang dari tidak mau mempraktikkan pencegahan agar menjadi mau, kita juga bisa memakai teori namanya "*Theory of Planned Behaviour*",

Teori tersebut menyebutkan bahwa orang bisa berubah perilakunya jika:

1. Sikapnya berubah (sikap terdiri dari pengetahuan, perasaan dan perilaku, sehingga edukasi untuk mengubah sikap tidak boleh hanya berupa informasi, namun juga penting sesuatu yang menyentuh perasaan dan perilakunya).
2. Norma sosial, hal ini bisa diubah dengan memberikan contoh-contoh melalui tokoh-tokoh penting, guru, pak RT dan orang-orang yang berpengaruh.
3. Meyakinkan bahwa perilaku yang kita inginkan (misalnya social distancing) adalah hal yang bisa dilakukan - bisa diberikan tips-tips praktis.

Bagaimana menjaga kesehatan mental di masa social distancing?

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di masa membatasi aktivitas dan interaksi sosial, yaitu:

- Menyusun aktivitas yang dapat dilakukan selama *social distancing*, atau sesuai dengan capaian kerja bagi yang bekerja dari rumah;
- Membangun literasi yang baik dengan menghindari berita atau rumor yang tidak jelas dan memilih sumber informasi yang terpercaya;
- Aktif secara fisik dengan tetap berolahraga ringan di dalam rumah atau halaman rumah, melakukan pekerjaan rumah tangga agar tubuh tetap bergerak
- Menjaga kesehatan fisik dengan makan makanan bergizi, minum vitamin, istirahat

cukup, dan penuh kebutuhan akan asupan sinar matahari (15-30 menit);

- Tetap terhubung dengan orang lain melalui teknologi yang dapat digunakan, seperti telepon, panggilan video, pesan teks, dll.
- Mempertahankan pikiran dan harapan positif
- Beribadah dan berdo'a;
- Memfokuskan pikiran pada hal yang masih dapat kita kontrol.

Bagaimana cara menghadapi orang lain yang cemas (agar tidak ikut cemas)?

Menghadapi orang yang dilanda kecemasan pada dasarnya memang tidak mudah. Jika kita tidak berhati-hati, kita justru akan merasakan kecemasan seperti mereka.

Berikut langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk menghadapi orang yang sedang cemas:

1. Tetap tenang. *Stay cool, stay calm.*
2. Mendengarkan.
3. Jangan menolak perasaannya.
4. Memvalidasi perasaannya.
5. Mencarikan sumber informasi yang tepat.

Hal-hal di atas sejatinya tercakup dalam langkah-langkah PFA (*Psychological First Aid*), yaitu *look* (amati), *listen* (dengarkan), dan *link* (hubungkan).

Bagaimana kondisi psikis orang yang terkena COVID-19?

Pada orang-orang yang dinyatakan sebagai suspect atau positif terkena COVID-19, mereka dapat merasakan hal-hal sebagai berikut:

- Merasa takut, panik.
- Merasa ter-stigma dan dikucilkan.
- Merasa tidak beruntung.
- Merasa bersalah sehingga menghindari interaksi dengan orang lain.
- dan lain-lain.

ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS PSIKOLOGI
CENTER FOR PUBLIC MENTAL HEALTH



Memvalidasi Berbagai perasaan dan pikiran negatif yang muncul ini justru akan dapat memperburuk kondisinya. Oleh karena itu, **dukungan sosial emosional dari lingkungan sangat penting** bagi orang yang baru diduga atau sudah dinyatakan positif terkena COVID-19. Pada orang yang sudah dinyatakan positif, hal ini agar sentiasa tumbuh harapan dan perasaan/pikiran positif yang dapat mendukung proses kesembuhannya. Sementara pada orang yang masih terduga, agar kecemasan dan kepanikan tidak justru melemahkan kondisi tubuhnya.

Saya positif COVID-19, apa yang harus saya lakukan untuk menjaga kesehatan mental saya?

Jika Anda adalah pasien positif COVID-19, hal yang harus Anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental agar mendukung proses penyembuhan, yaitu:

1. Mematuhi semua nasehat medis yang diberikan.
2. Bekerja sama dengan baik dengan tim medis untuk kesembuhan Anda.
3. Mengikhlaskan apa yang terjadi.
4. Mendekatkan diri kepada Allah SWT.
5. Melakukan usaha-usaha menenangkan diri, misalnya dengan relaksasi, membaca bacaan yang menenangkan, mendengarkan hal-hal yang membuat tenang.
6. Menanamkan pikiran dan harapan positif.
7. Meningkatkan spiritualitas.
8. Tetap terhubung dengan orang-orang tercinta.

Bagaimana memberikan dukungan bagi orang yang positif COVID-19?

Kita dapat memberikan **dukungan positif berupa dukungan sosial emosional** kepada orang yang positif COVID-19. Beberapa hal yang dapat

dilakukan untuk memberikan dukungan positif tersebut, yaitu:

1. Tetap terhubung melalui alat komunikasi jarak jauh agar mereka tidak merasa sendiri.
2. Mengirimkan pesan-pesan yang menenangkan dan do'a yang menyejukkan, misal pahala yang disediakan Allah untuk orang yang ikhlas menjalani ujian atau kalimat do'a.
3. Menanamkan optimisme, membantunya untuk mempertahankan harapan.
4. Membantu berserah terhadap hal di luar kontrol diri.
5. Menjauhkan dari stigma/label negatif.

Saya seorang psikolog yang menangani pasien COVID-19, apa yang harus saya lakukan untuk mendampingi mereka?

Jika Anda adalah seorang Psikolog (atau secara umum caregiver), maka yang paling utama adalah pastikan diri sendiri dalam keadaan aman terkendali. Lakukan segala macam pencegahan yang bisa dilakukan.

Terkait dengan pasien yang ditangani, berikut beberapa hal yang bisa dilakukan:

1. Ajak mereka untuk mematuhi semua nasehat medis yang diberikan.
2. Bekerja sama dengan baik dengan tim medis untuk kesembuhan pasien.
3. Mengajak pasien menerima apa yang terjadi dan berlepas dari hal yang tidak bisa dikontrol.
4. Mengajak pasien melakukan usaha-usaha menenangkan diri, misalnya dengan relaksasi, membaca bacaan yang menenangkan, mendengarkan hal-hal yang membuat tenang, menenangkan atau doa yang menenangkan sesuai dengan agama masing-masing.
5. Mengajak pasien meningkatkan spiritualitas.



ONLINE SHARING SESSION #1 COVID-19 & KESEHATAN MENTAL

Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM
Health Promoting University UGM
Dinas Kesehatan DIY

UNIVERSITAS GADJAH MADA
FAKULTAS PSIKOLOGI
CENTER FOR PUBLIC MENTAL HEALTH



6. Menjaga hubungan pasien dengan orang-orang tercinta.
7. Mengajarkan keterampilan mengelola emosi dan pikiran.

Saya adalah tenaga kesehatan yang menangani langsung pasien COVID-19, apa yang harus saya lakukan untuk menjaga kesehatan mental saya?

Bagi petugas kesehatan, merasa berada di bawah tekanan mungkin merupakan pengalaman Bapak/Ibu dan banyak rekan kerja kesehatan. **Sangat normal untuk merasa seperti ini dalam situasi saat ini.**

Stres dan perasaan yang terkait dengannya bukanlah refleksi bahwa Anda tidak dapat melakukan pekerjaan Anda atau bahwa Anda lemah. Mengelola kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial Anda selama ini sama pentingnya dengan mengelola kesehatan fisik Anda.

Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan:

1. Gunakan strategi koping/pengelolaan stres yang bermanfaat seperti memastikan istirahat yang cukup selama bekerja atau di antara *shift*.
2. Makan makanan yang cukup dan sehat.
3. Terlibat dalam aktivitas fisik.
4. Tetap berhubungan dengan keluarga dan teman.
5. Hindari menggunakan strategi koping yang tidak membantu seperti menggunakan tembakau, alkohol atau obat-obatan lainnya karena dalam jangka panjang, ini dapat memperburuk kesehatan mental dan fisik Anda.
6. Selalu luruskan niat, motivasi mulia untuk pekerjaan Anda, insha Allah itu akan menjadi energi luar biasa.

Merasa stres atau merasakan perasaan lain yang serupa tidak berarti bahwa Anda tidak bisa melakukan pekerjaan Anda dan tidak berarti Anda

lemah. Mengelola kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial Anda dalam masa-masa ini sama pentingnya dengan mengelola kesehatan fisik Anda.