



Dampak Covid terhadap Kesehatan Mental Nakes: Hasil Pendampingan Tim Konseling RSCM

Petrin Redayani Lukman

dr. Petrin Redayani L, SpKJ(K), MPdKed

Tempat/Tgl. Lahir : Lirik (Rengat), 18 Maret 1969

E-mail : ptrn1010@yahoo.com

Pendidikan

1987-1993 : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), Jakarta

2001-2006 : Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa, Departemen Psikiatri FKUI-RSCM, Jakarta

2010-2011 : Program Magister Pendidikan Kedokteran FKUI

2009-2012 : Brevet Psikoterapi-Fakultas Psikologi UnPad

Pengalaman

Staf Pengajar di Divisi Psikoterapi Departemen Psikiatri FKUI/RSCM

Koordinator Pendidikan S1 Departemen Psikiatri FKUI/RSCM

Tim Konseling FKUI

Ketua Seksi Psikoterapi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa (PDSKJI)

Anggota Komisi Kurikulum Kolegium Psikiatri Indonesia

Board Member of Psychoanalysis in Psychiatry Section-World Association of Psychiatry (WPA)

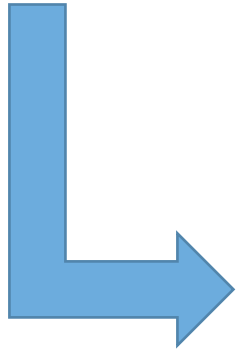
Member of Psychotherapy Section-World Association of Psychiatry (WPA)

Psychiatric Fellows of The American Academy of Psychodynamic Psychiatry and Psychoanalysis

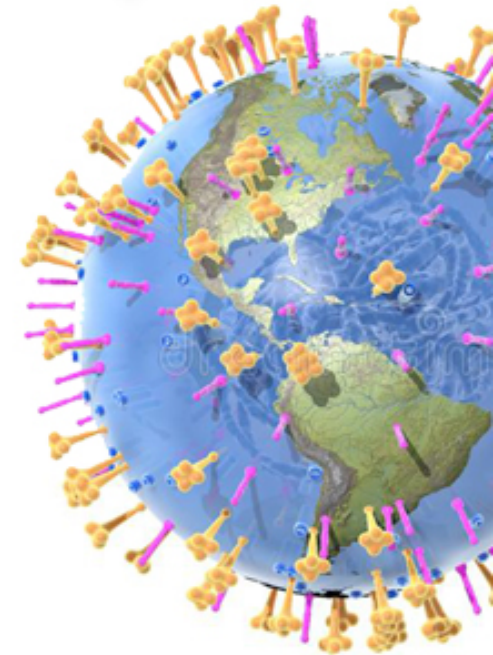
Chairwoman of Indonesian Branch of World Association for Dynamic Psychiatry

Covid-19

Pandemi Covid-19



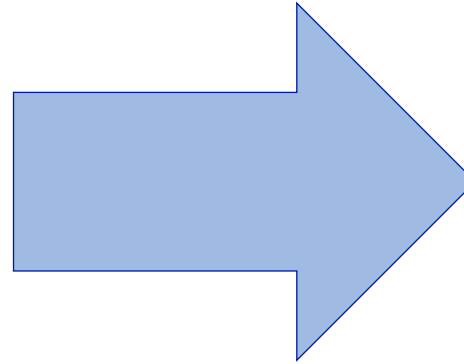
Kesehatan Jiwa
Tenaga Kesehatan & Non
Kesehatan





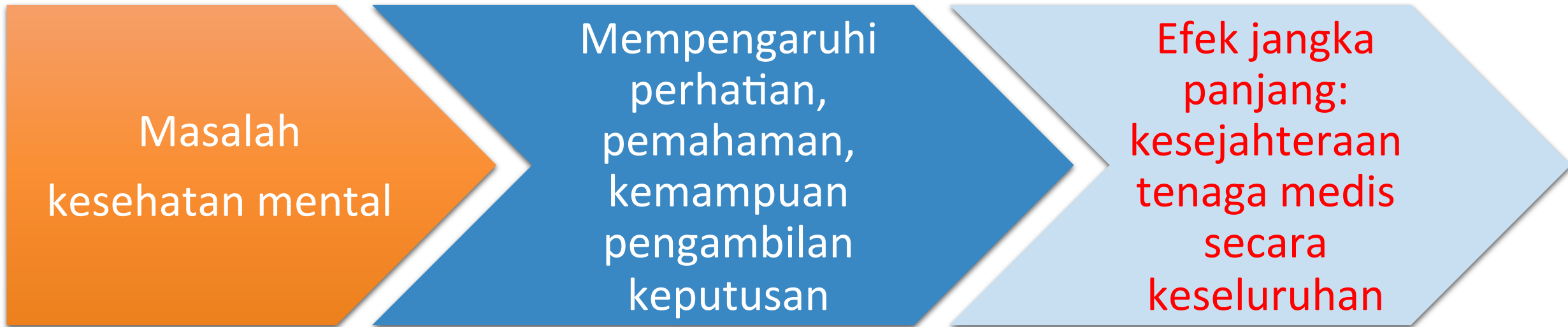
Tenaga Medis di Wuhan

Tekanan yang sangat besar
Risiko infeksi yang tinggi
Perlindungan tidak memadai
Pekerjaan yang banyak
Frustrasi
Diskriminasi
Isolasi
Pasien dengan emosi negatif
Kurang kontak dengan keluarga
Kelelahan



Stres
Kecemasan
Gejala depresi
Insomnia
Penolakan
Kemarahan
Ketakutan

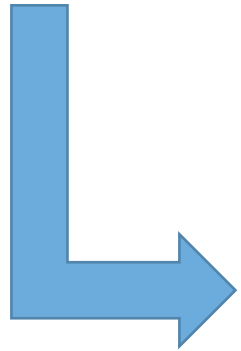
STUDI PADA MASA BENCANA COVID - CINA



“Melindungi kesehatan mental para tenaga medis penting untuk mengendalikan epidemi dan kesehatan jangka panjang mereka.”

Pandemi Covid-19

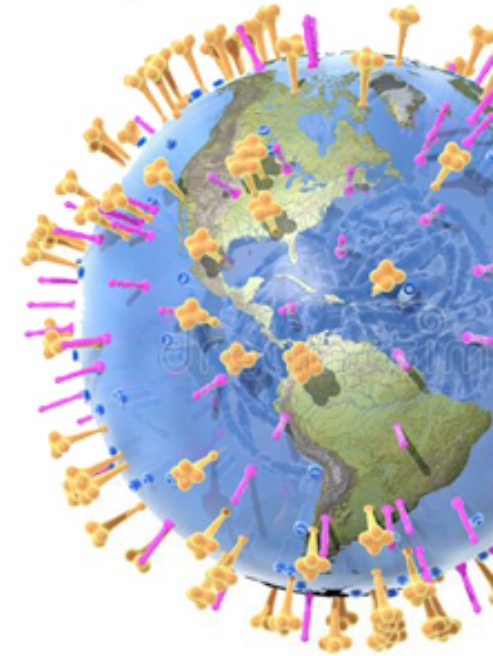
Covid-19



Kesehatan Jiwa



Tenaga Kesehatan & Non Kesehatan



Kuesioner:

1. Kondisi psikologis saat ini
2. Kebutuhan dan harapan spesifik tentang layanan kesehatan jiwa
3. Adanya stigma sosial yang dihadapi

Covid-19



Pandemi

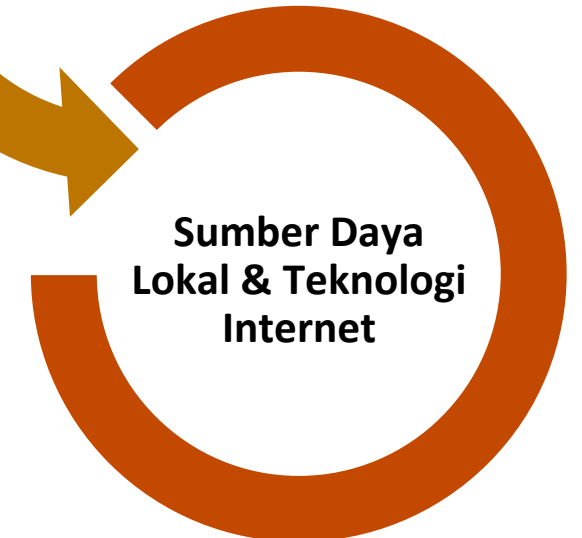
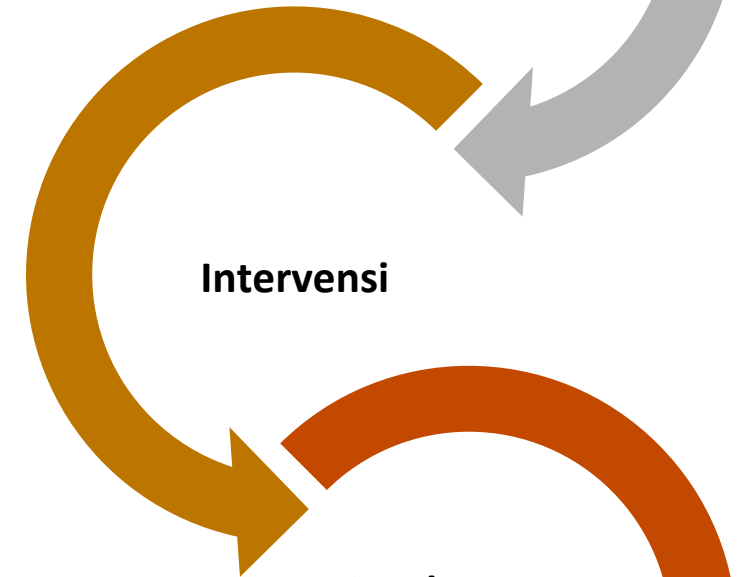
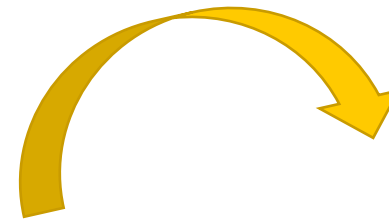


Bencana Nasional



Kesehatan Mental dan Psikososial Selama Wabah COVID-19

bagi Tenaga Kesehatan dan Tenaga Non Kesehatan



Survei Kebutuhan Layanan Konseling



**Kuesioner Kebutuhan Layanan
Kesehatan Jiwa bagi
Tenaga Kesehatan di RSCM**

bit.ly/keswa-covidIGD

Departemen Psikiatri RSCM-FKUI



Dipublikasikan

- 17 Maret 2020

Total Partisipan

- 393 orang (s/d 29 Maret 2020
pukul 16.00)

Hasil Survey

(393 respons)

75.1 %
perempuan

Terbanyak
berusia 20-39
tahun

Pendidikan
terbanyak D3
dan S1

Dokter dan
perawat, dan
nakes lainnya

Lama bekerja
4 bulan hingga
35 tahun

Hasil Survey

Positif

- Memahami situasi yang terjadi dengan baik
- Memperoleh informasi yang memadai

Risiko

- Mengkhawatirkan kondisi kesehatannya
- Ragu akan kondisi kesehatan
- Menyatakan lingkungan kerja tidak aman
- Tidak merasa terlindungi di tempat kerja
- Merasa khawatir dengan biaya hidup dan pengobatan
- Khawatir dengan kemungkinan menularkan ke anggota keluarga
- Merasa khawatir akan dikucilkan bila diduga terinfeksi Covid-19
- Merasa takut akan mendapat diskriminasi bila positif terinfeksi Covid-19

Hasil Survey

Sebagian besar responden merasa perlu:

Mendapatkan informasi tentang penyakit dan cara penularan, pencegahan dan tatalaksana, kejelasan status, konsekuensi, alur pemeriksaan dan pembiayaan

Mendapatkan pemeriksaan fisik, pemeriksaan psikologis, pemeriksaan penunjang darah dan radiologi, serta pemeriksaan spesimen (swab)

Menyampaikan kekhawatiran atau keluhan kepada pimpinan unit kerja atau pimpinan tim, mitra bestari (*peer*), profesional kesehatan, dan profesional kesehatan jiwa

Hasil Survey

Sebanyak 42.2% responden menyatakan memerlukan layanan kesehatan jiwa

Jumlah responden yang merasa perlu dan yang merasa tidak perlu skrining atau pemeriksaan kesehatan jiwa jumlahnya hampir sama

Responden cenderung merasa membutuhkan konseling dan psikoterapi, dilakukan secara individu, baik *online* maupun tatap muka

Harapan



Sistem Konsultasi Online



Konseling Psikologis

selama masa bencana nasional

Covid-19

bit.ly/konseling-covid19

Departemen Psikiatri RSCM-FKUI



Metode



Telepon



Tatap Muka
(Video Call)

TIM
KONSELOR

- PPDS Psikiatri: 12 orang
- DPJP: 8 orang


Alur Layanan Konseling


1   **Klien** melakukan registrasi melalui Google Form


2   **Petugas Registrasi** merekapitulasi setiap hari pukul 16.00


3  **Petugas Registrasi** menghubungi **Klien** untuk menyampaikan jadwal & konfirmasi kehadiran

4  **Petugas Registrasi** menghubungi **Konselor** untuk menyampaikan jadwal

5  Di jadwal yang ditentukan, **Konselor** mengirimkan pesan melalui WA ke **klien** dan meminta **klien** melakukan panggilan telepon / video call

6  Menunggu respons **klien** maksimal 15 menit, bila tidak ada maka dilewati

7  Durasi konseling utk 1 klien:
- telepon: 30 menit
- video call: 20 menit

8  Frekuensi konseling utk 1 klien:
- telepon maksimal 1x
- video call maksimal 3x

9  Rujukan ke poliklinik bila perlu

Keterangan:



Klien



Konselor



Registrasi

Alur Pembatalan Konseling (Re-schedule)



Apabila saat Konselor menghubungi Klien, tidak ada respons dlm 15 menit / Klien berhalangan



Konselor menyampaikan kendala kepada Tim Registrasi



Tim Registrasi menghubungi Klien utk menjadwalkan ulang

Ketentuan:

- Klien hanya mendapatkan kesempatan re-schedule maksimal 2x
- Klien yang sudah mendapatkan kesempatan re-schedule 2x tetapi masih belum dapat dihubungi / berhalangan, dapat melakukan registrasi kembali pada Google Form, pendaftaran yang sebelumnya akan otomatis dibatalkan (link: <http://bit.ly/konseling-covid19RSCM>)

Hasil Pelaksanaan Konseling

Registrasi
dibuka sejak:

- 22 Maret 2020

MINGGU 1
23-27 Maret 2020

MINGGU 2
30 Maret - 3 April 2020

MINGGU 3
6-9 April 2020

MINGGU 4
13-17 April 2020

Total pendaftar 45 orang

Sebanyak 38 orang menjalani konseling:
34 telepon, 3 *video call*, 1 *Whatsapp*

Terbanyak adalah perawat dan dokter
(termasuk dokter gigi dan PPDS)

Sebagian besar bertugas di ruang
perawatan dan IGD

Registrasi
dibuka sejak:

- 22 Maret 2020

MINGGU 1

23-27 Maret 2020

MINGGU 2

30 Maret - 3 April 2020

MINGGU 3

6-9 April 2020

MINGGU 4

13-17 April 2020

Registrasi ramai di hari 1 → penjadwalan untuk 1 minggu terpenuhi

Minggu 2-4 sangat berkurang

Penambahan registrasi klien baru sebanyak 1-2 orang per hari (hingga minggu 2)

Pada minggu ke-3 hanya ada 1 pendaftar baru

Dari keseluruhan klien yang terjadwal dalam 1 hari → sebanyak 50-70% melakukan konseling sesuai jadwal

Tema yang disampaikan saat konseling

Khawatir tertular virus Corona, khawatir menularkan anggota keluarga

Sulit tidur terkait kecemasan

Takut tertular karena bekerja di unit yang berisiko (IGD)

Merasa tidak adil mengapa dipindahkan betugas di IGD

APD tidak adekuat

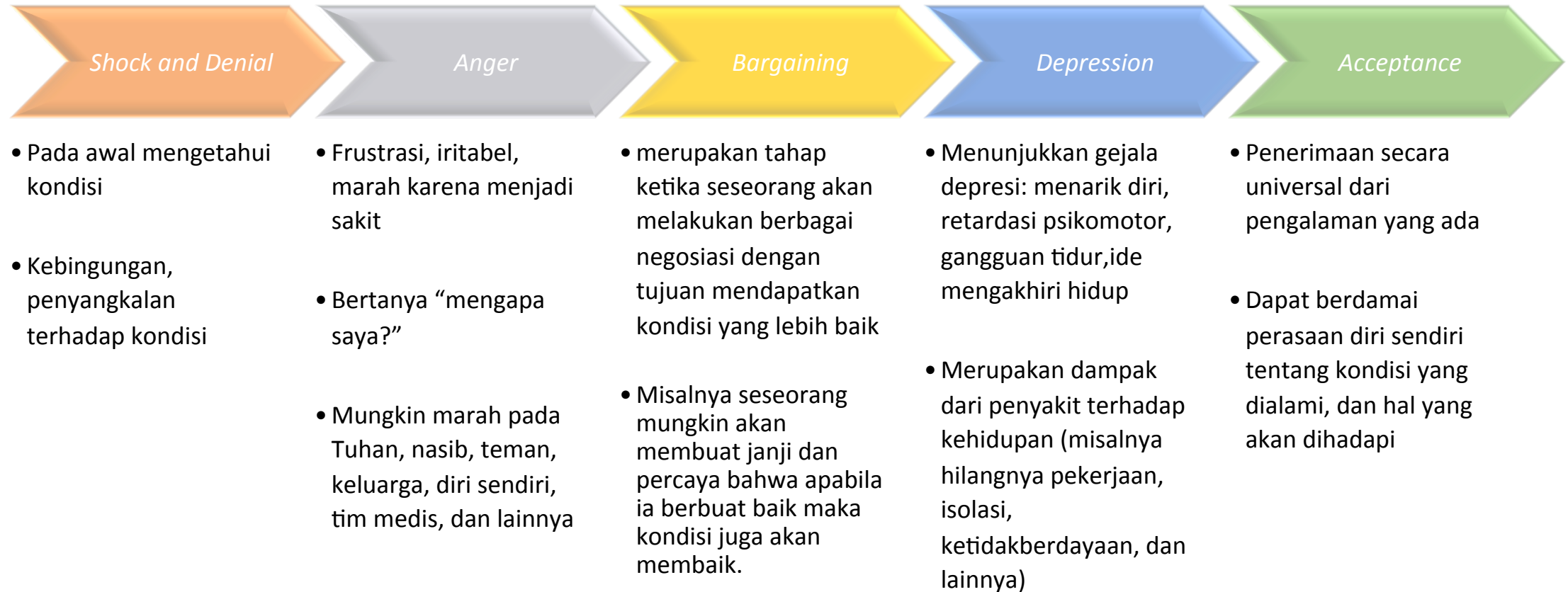
Cemas mendengar informasi tentang Covid

Mengalami stigma karena mengalami gejala flu

Merasa tidak nyaman akibat perubahan perilaku atasan

Bingung mencari kegiatan bagi anak-anak di rumah, sementara klien bekerja

Tingkat Penerimaan (Kubler Ross)



Intervensi Psikoterapi

- Berempati terhadap perasaan cemas, khawatir dan marah yang dialami klien, dan membantu mengatasinya
- Penentraman dan mendukung terhadap apa yang telah diupayakan klien, misalnya telah menggunakan APD, mandi setelah pulang kerja, menyadari tugas dan risiko pekerjaannya
- Memberikan situasi yang aman bagi klien untuk bercerita

Supportif

- “Saya takut sekali tertular karena telah merawat PDP”
- “Saya dikorbankan untuk jaga di ruang isolasi ini”
- “Saya belum siap mati, anak saya masih kecil”

Mengelola pikiran dan perasaan

Intervensi Psikoterapi

- Membatasi membaca informasi atau akses sosial media
- Membuat diari gejala fisik
- Merencanakan aktivitas bersama keluarga
- Bersosialisasi melalui *video call*

Mengembangkan keterampilan adaptasi

- Mengatur nafas
- Merilekskan otot-otot
- Membayangkan tempat yang nyaman dan tenang
- Menyebutkan kalimat pribadi yang bermakna positif: 'mulai saat ini Saya akan selalu tenang, rileks, dan sehat'

Relaksasi

Bagaimana Bersikap Tepat Saat Pandemi COVID 19?

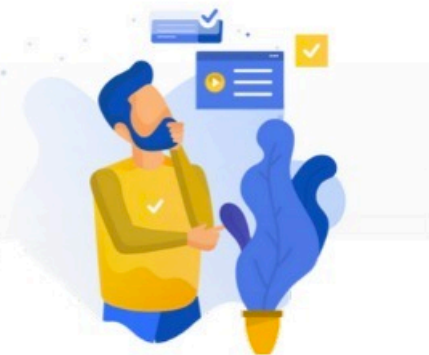


1.) BERSIKAP TENANG, TIDAK PANIK

Dengan bersikap tenang maka keputusan yang diambil bersifat rasional dan tidak emosional. Misal, karena panik maka membeli barang dalam jumlah banyak sehingga yang lain tidak kebagian.

2.) SELEKSI INFORMASI DAN TETAP WASPADA

Menyaring informasi yang beredar hanya dari sumber yang jelas dan terpercaya agar tidak menimbulkan persepsi yang salah. Tetap waspada dengan mengikuti anjuran untuk rutin **mencuci tangan** dan **self isolation** atau **social distancing**.



3.) BERAKTIVITAS DI RUMAH

Mencari aktivitas di rumah yang disukai (membaca, *browsing*, menulis, bersih-bersih, memasak, bermain atau mendengarkan musik).

4.) RELAKSASI BERKALA

Melakukan relaksasi berkala, misalnya peregangan/*stretching*, yoga, olah raga dalam ruangan atau relaksasi sederhana hingga relaksasi progresif.



5.) TETAP MENJALIN KOMUNIKASI

Bercerita tentang perasaan (khawatir, cemas, takut, sedih) dan pengalaman, bisa melalui media komunikasi jarak jauh (telepon, *video-call*, SMS, dll)



Rekomendasi dan Saran

Meningkatkan upaya penyebaran informasi tentang layanan konseling

Memenuhi kebutuhan klien dengan menyediakan *practical problem solving* yang dapat dikemas dalam leaflet untuk nakes berisi informasi terkait COVID-19

Panduan untuk kepala unit atau pimpinan untuk memberikan informasi yang lugas

Informasi dan panduan data APD

Pengembangan *peer support* – termasuk oleh pimpinan karena diharapkan bisa menjadi penolong

Kepanikan adalah separuh penyakit, ketenangan adalah separuh obat, dan kesabaran adalah permulaan kesembuhan...
(dr. Ibnu Sina)

Terima Kasih

Petrin Redayani Lukman
ptrn1010@yahoo.com