

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas  
Brawijaya



**Strategi Meningkatkan dan Mempertahankan  
Imunitas Kesehatan Jiwa Menuju New  
Normal Pada Masa Pandemi COVID-19**



Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati., M.Kep.Sp.Kep.J  
Universitas Brawijaya  
15 Juli 2020

 [www.psik.fk.ub.ac.id](http://www.psik.fk.ub.ac.id)

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas  
Brawijaya



COVID-19

Strategi meningkatkan Imunitas Kesehatan  
Jiwa di Masa Pandemi COVID-19

Perilaku Baru Pada Kondisi New Normal



[www.psik.fk.ub.ac.id](http://www.psik.fk.ub.ac.id)



# A. COVID - 19

"CO" berarti "CORONA", "VI" untuk "virus", dan "D" untuk "DISEASE (penyakit)"

- **PENULARAN**
  - dari orang ke orang melalui percikan (*droplet*) ludah saat batuk atau bersin
- **MASA INKUBASI**
  - antara 1–14 hari

Virus akan keluar dari mulut dan hidung saat bernafas, bersin, batuk. Sebelum turun ke permukaan, virus berada diudara dalam jarak 1-2 m (Kompas, tgl 9 Juli 2020)

**VAKSIN & OBAT BELUM DITEMUKAN**



## AKIBAT VIRUS CORONA DAN COVID 19

**MASALAH KESEHATAN  
FISIK**

**MASALAH KESEHATAN  
JIWA**



Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas  
Brawijaya

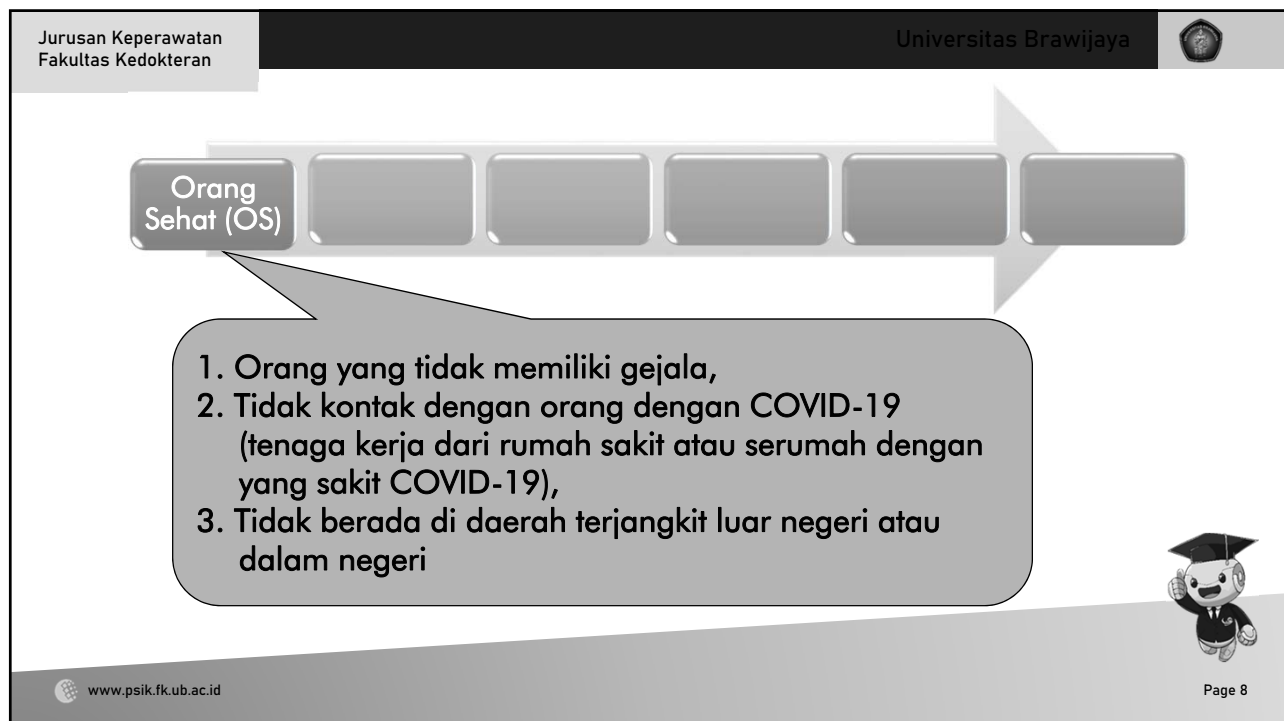
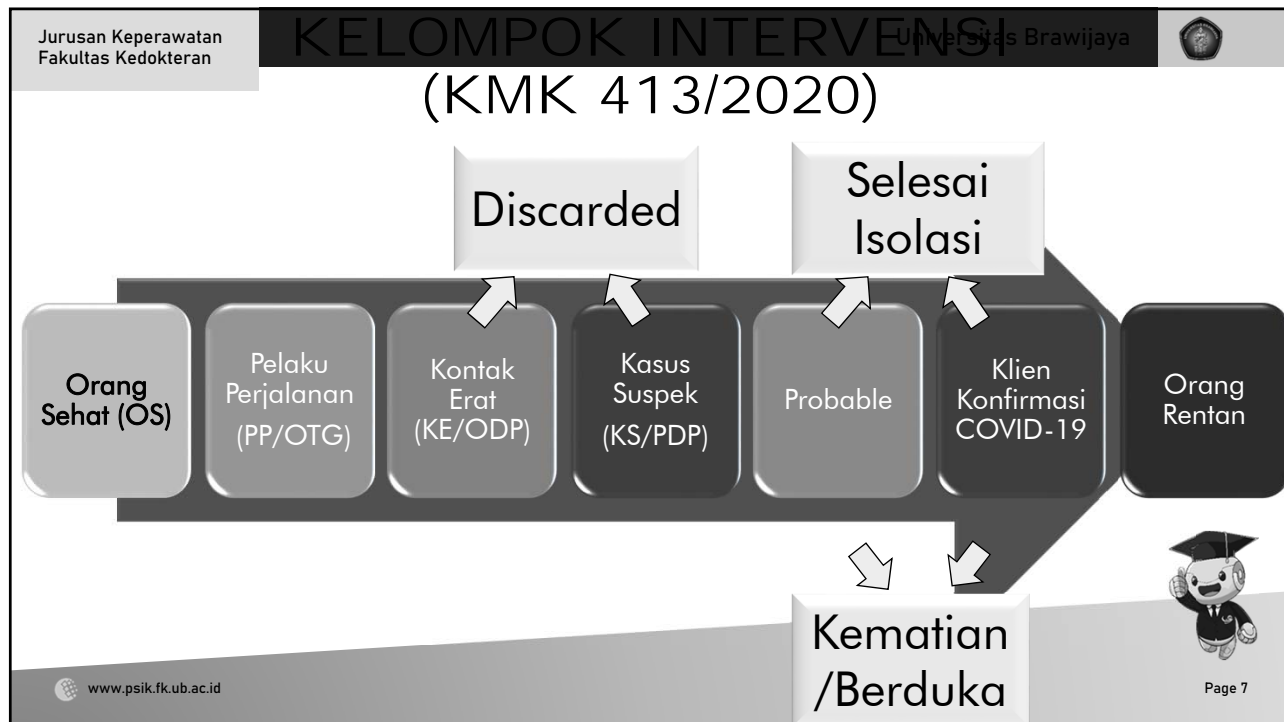


# 1. Masalah Kesehatan Fisik




[www.psik.fk.ub.ac.id](http://www.psik.fk.ub.ac.id)

Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran		Universitas Brawijaya	
KLASIFIKASI GEJALA COVID-19			
Gejala Ringan	Gejala Sedang	Gejala Berat	
1. Demam > 38 Derajat Celsius 2. Batuk 3. Nyeri Tenggorokan 4. Hidung Tersumbat 5. Malaise (tanpa pneumonia, tanpa komorbid)	1. Demam > 38 Derajat Celsius 2. Sesak napas, batuk menetap dan sakit tenggorokan. 3. Pada anak: batuk dan takipneu Anak dengan pneumonia ringan mengalami batuk atau kesulitan bernapas + napas cepat: 4. frekuensi napas: <2 bulan, $\geq 60x$ /menit; 2-11 bulan, $\geq 50x$ /menit; 1-5 tahun, $\geq 40x$ /menit dan tidak ada tanda pneumonia berat.  <b>Kriteria Dirawat:</b> <b>1. Pneumonia</b>	1. Demam > 38 Derajat Celsius yang menetap 2. ISPA berat/ pneumonia berat: Klien remaja atau dewasa dengan demam atau dalam pengawasan infeksi saluran napas, ditambah satu dari: frekuensi napas >30 x/menit, distress pernapasan berat, atau saturasi oksigen (SpO2) <90% pada udara kamar.  Klien anak dengan batuk atau kesulitan bernapas, ditambah setidaknya satu dari berikut ini: • sianosis sentral atau SpO2 <90%; • distress pernapasan berat (seperti mendengkur, tarikan dinding dada yang berat); • tanda pneumonia berat: ketidakmampuan menyusui atau minum, letargi atau penurunan kesadaran, atau kejang.  <b>Kriteria Dirawat:</b> <b>1. Pneumonia</b> <b>2. Ko-Morbid</b>	
Isolasi Mandiri di Rumah	Rawat di RS Darurat	Rawat di RS Rujukan	




Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya



Pelaku Perjalanan (PP)

Seseorang yang melakukan perjalanan dari dalam negeri (domestik) maupun luar negeri pada 14 hari terakhir.

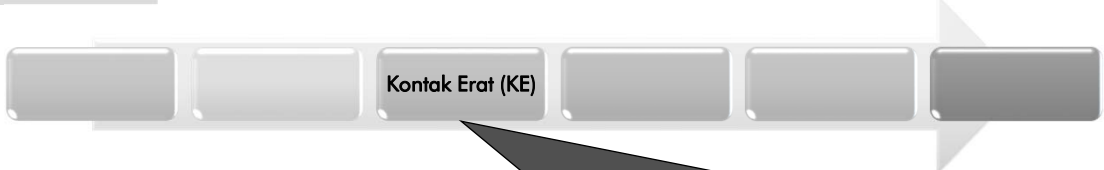


www.psik.fk.ub.ac.id

Page 9

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran


Universitas Brawijaya



Kontak Erat (KE)

Orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus probable atau konfirmasi COVID-19. YI

- Kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus probable atau kasus konfirmasi dalam radius 1 meter dan dalam jangka waktu 15 menit atau lebih.
- Sentuhan fisik langsung dengan kasus probable atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain).
- Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus probable atau konfirmasi tanpa menggunakan APD yang sesuai standar.
- Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat (penjelasan sebagaimana terlampir).
  - Pada kasus probable atau konfirmasi yang bergejala (simptomatik), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 harisebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.
  - Pada kasus konfirmasi yang tidak bergejala (asimptomatik), untuk menemukan kontak erat periode kontak dihitung dari 2 hari sebelum dan 14 hari setelah tanggal pengambilan spesimen kasus konfirmasi.



www.psik.fk.ub.ac.id

Page 10

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya

Kasus Suspek (KS)

SALAH SATU DARI:

1. Orang dengan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)\* DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal\*\*
2. Orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA\* DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/probable COVID-19
3. Orang dengan ISPA berat/pneumonia berat\*\*\* yang membutuhkan perawatan di rumah sakit DAN tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan.

www.psik.fkub.ac.id

Page 11

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya

## KONTAK ERAT & KASUS SUSPEK

**KASUS SUSPEK**

1. ISPA DAN Riwayat dari negara/wilayah transmisi lokal
2. Orang dengan salah satu gejala/tanda ISPA DAN Riwayat kontak dengan pasien konfirmasi COVID-19
3. ISPA berat yang perlu perawatan RS tidak ada penyebab lain

Dilakukan pengambilan spesimen untuk pemeriksaan RT-PCR hari ke-1 dan ke-2

- RINGAN: isolasi mandiri
- SEDANG: rawat di RS darurat
- BERAT: rawat di RS rujukan

Probabel  
Konfirmasi  
Discarded

**KONTAK ERAT**

- Tanpa gejala
- Riwayat kontak dengan pasien konfirmasi/probabel COVID-19

Dilakukan pemantauan selama 14 hari  
Bagi petugas Kesehatan, dilakukan pemeriksaan RT-PCR segera setelah kasus dinyatakan sebagai probabel/konfirmasi

Karantina mandiri

Suspek  
Konfirmasi  
Discarded

www.psik.fkub.ac.id

Page 12


Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya



**KASUS PROBABLE**

**Kasus Probable**  
Kasus suspek dengan ISPA  
Berat/ARDS\*\*\*/meninggal dengan  
gambaran klinis yang meyakinkan COVID-19 DAN  
belum ada hasil pemeriksaan laboratorium RT-PCR.




www.psik.fkub.ac.id

Page 13

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran


Universitas Brawijaya



**KASUS KONFIRMASI COVID-19**

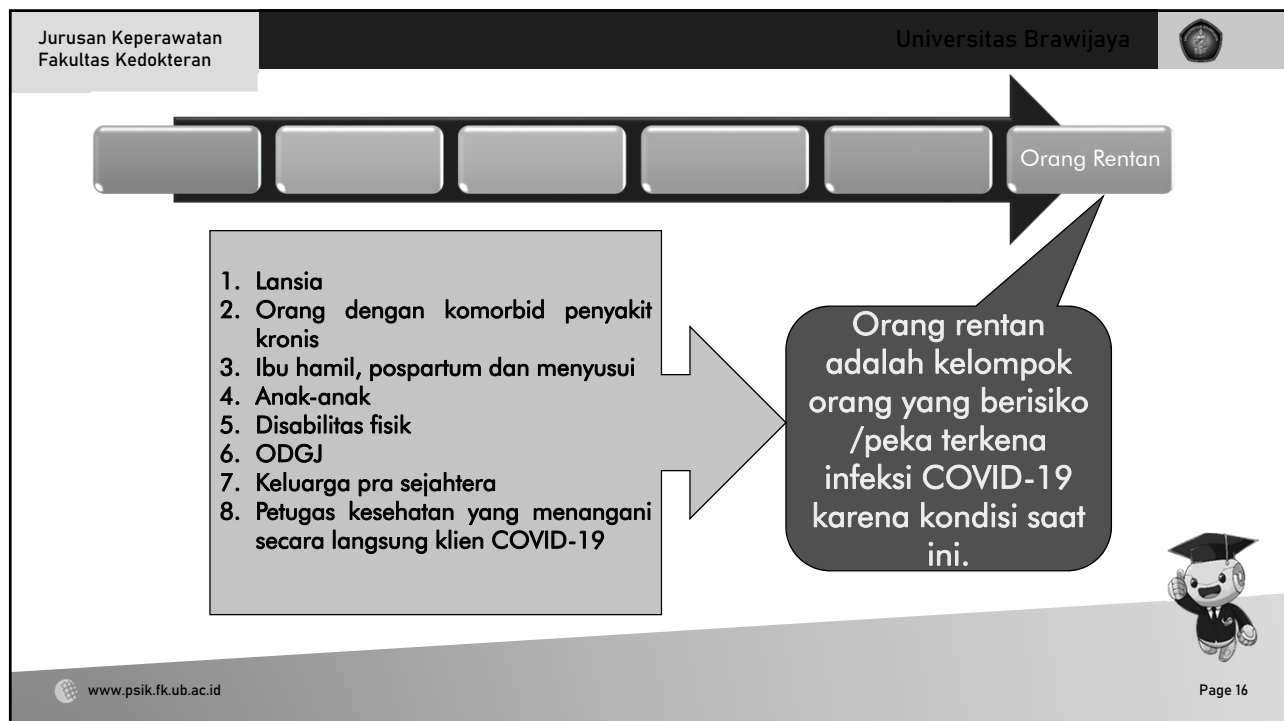
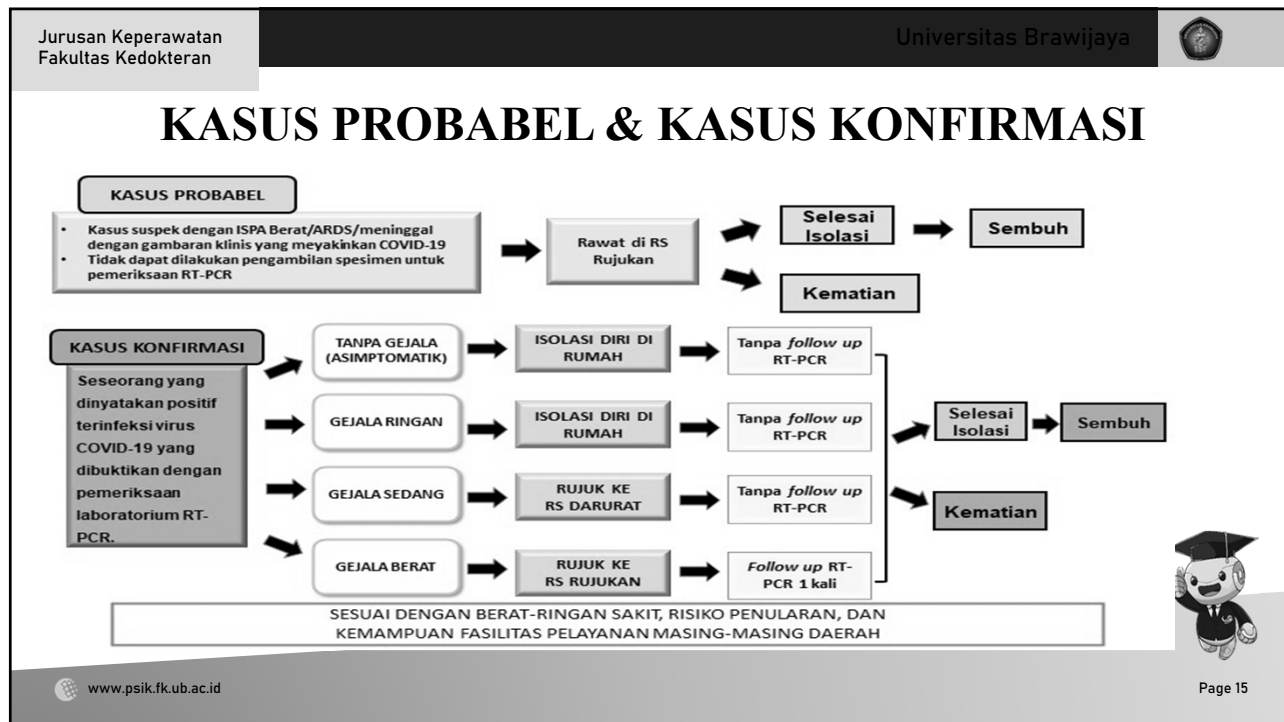
Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus COVID-19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR:

- Kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik)
- Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik)



www.psik.fkub.ac.id

Page 14





Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas  
Brawijaya



## 2. Masalah Kesehatan Jiwa- Psiko dan Sosial

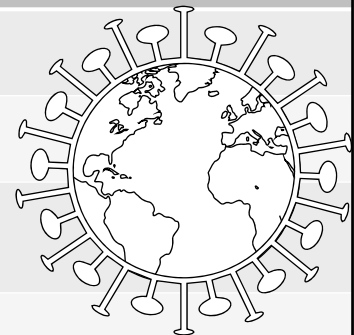


[www.psik.fk.ub.ac.id](http://www.psik.fk.ub.ac.id)

### DAMPAK BENCANA TSUNAMI TERHADAP KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL

(WHO, 2005)

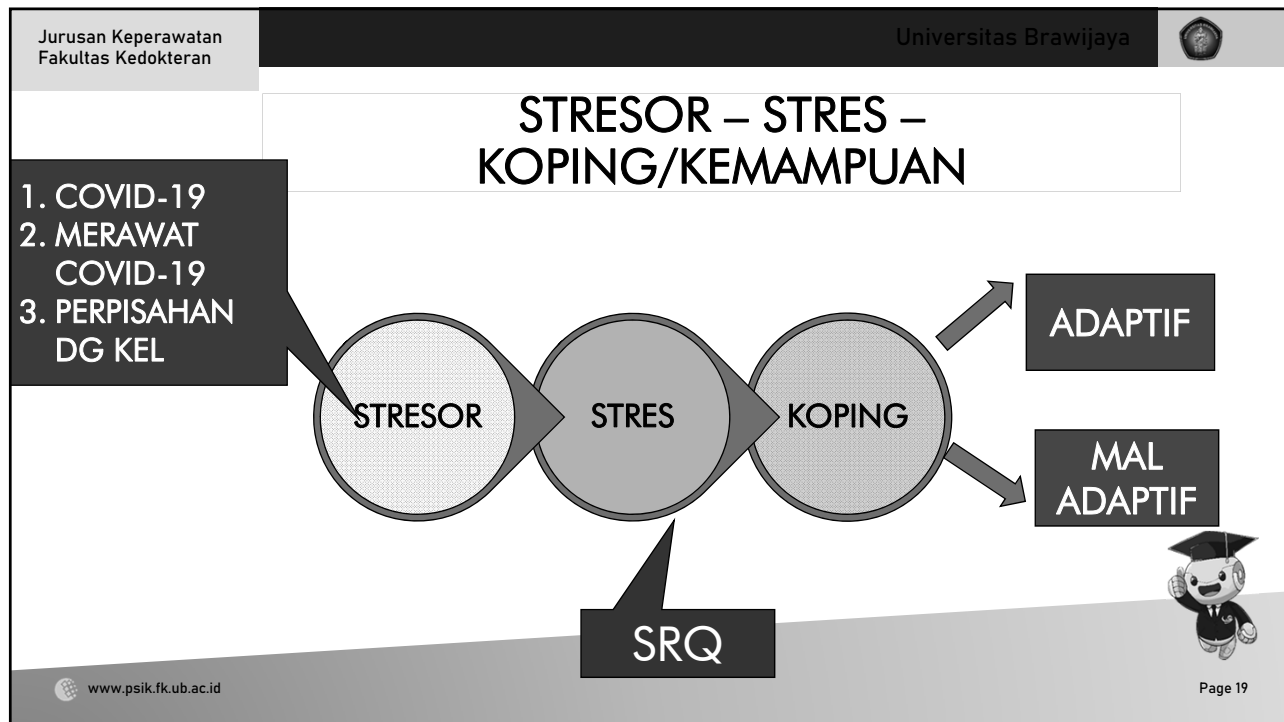
Masalah Keswa dan Psikososial	Persentase
Gangguan jiwa berat (severe mental disorder)	3-4%
Gangguan jiwa sedang ke berat (mild to moderate mental disorder)	15-20%
Distres psikososial sedang ke berat (mild to severe psychosocial distres)	30-50%
Distres psikososial sedang (mild psychosocial distress)	20-40%



[www.psik.fk.ub.ac.id](http://www.psik.fk.ub.ac.id)

Jurusan Keperawatan - Fakultas Kedokteran - Universitas Brawijaya

Page 18

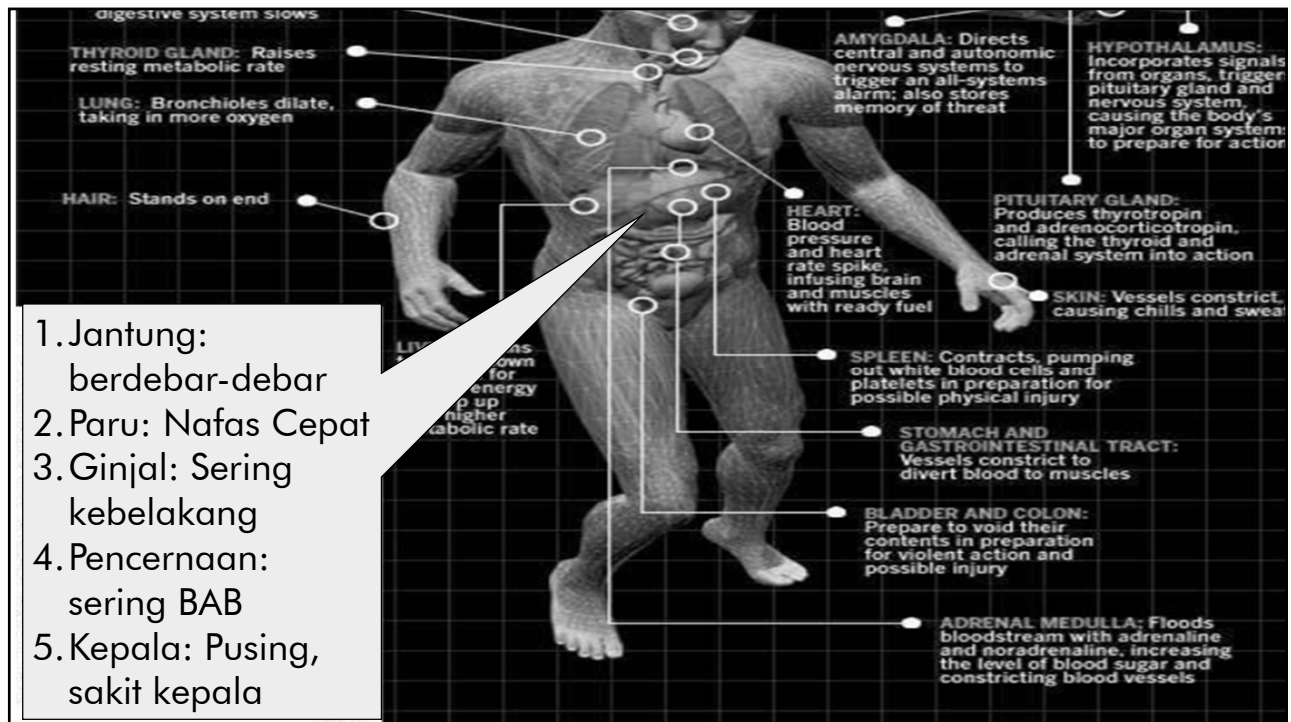


## Proses Terjadinya Stres dan Cemas dalam Otak

- Stresor yang didengar, dilihat, dialami akan menyebabkan otak mengeluarkan hormon stres **'Kortisol'**
- Kortisol menyebabkan efek pada berbagai organ tubuh
- *Reaksi Psikosomatik*

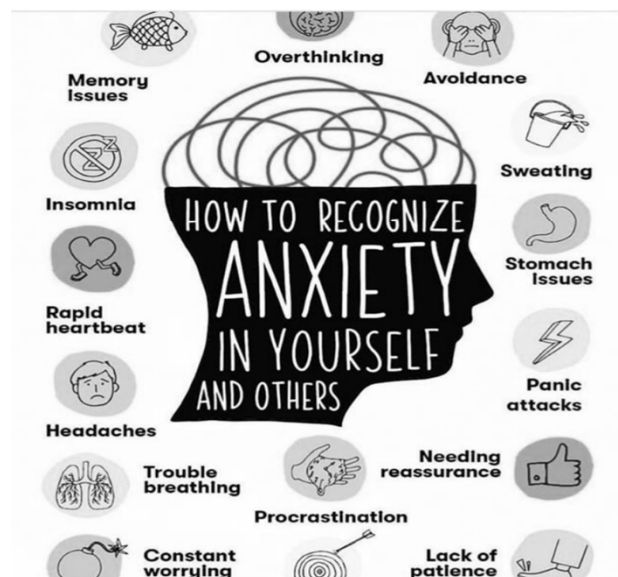
**Fight and flight reaction:**  
(life-or-death struggle)

- Heartbeat and blood pressure increase
- Sweating and other body reactions start



## Gejala Stres dan Cemas

- Pandemi Covid-19 adalah stresor psikososial yang dialami setiap orang
- Hal ini dapat memicu stres dan cemas.





## ASESMEN KONDISI KES JIWA DENGAN: SRQ

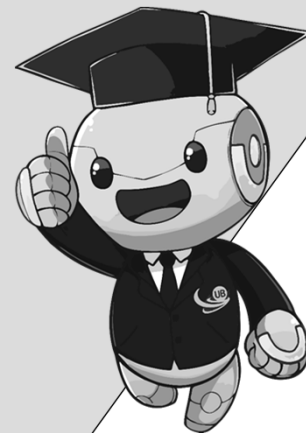
NO	KONDISI KESEHATAN	YA	TIDAK
1	Orang Sehat (kurang dari 6 ya dari 1-20)		
2	Gangguan Mental Emosional (6 ya dari 1-20)		
3	Penggunaan Zat Psikoaktif (ya no 21)		
4	Gejala Psikotik (ya salah satu no 22-24)		
5	Indikasi gejala-gejala PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) (ya salah satu no 25-29)		



[www.psik.fk.ub.ac.id](http://www.psik.fk.ub.ac.id)



## B. Strategi peningkatan Imunitas Kesehatan Jiwa di Masa Pandemi COVID-19





# 1. PENGERTIAN ORANG SEHAT (OS)

## INDIVIDU/ORANG/MASYARAKAT YANG

- Tidak mengalami gejala
- Tidak kontak dengan orang positif COVID-19
  - Tidak berada di daerah yang terjangkau
- Tidak baru kembali dari daerah lain atau luar negeri yang terjangkau.



# 2. KRITERIA PERAWATAN

1. STAY AT HOME
2. WORK FROM HOME
3. STUDY FROM HOME





### 3. TINDAKAN: PROMOSI DAN PREVENSI PADA COVID-19

#### 3.1. PROMOSI KESEHATAN UNTUK ATASI "BELUM ADA VAKSIN"

- Peningkatan Imunitas Fisik
- Peningkatan Ketahanan Jiwa

#### 3.2. PREVENSI MASALAH KESEHATAN UNTUK ATASI "BELUM ADA OBAT"

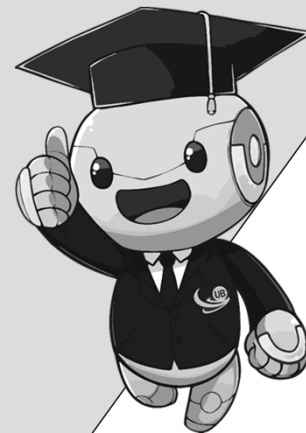
- Pencegahan penularan Virus Corona dan COVID-19
- Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psiko Sosial



### 3.1. PROMOSI KESEHATAN ORANG SEHAT

#### 3.1.1. PENINGKATAN IMUNITAS FISIK

#### 3.1.2. PENINGKATAN IMUNITAS JIWA





### 3.1.1. PENINGKATAN IMUNITAS FISIK ORANG SEHAT

Peningkatan Imunitas Fisik

Makanan bergizi

Minum yang cukup

Olah raga minimal 30 menit sehari

Berjemur di pagi hari

Istirahat yang cukup



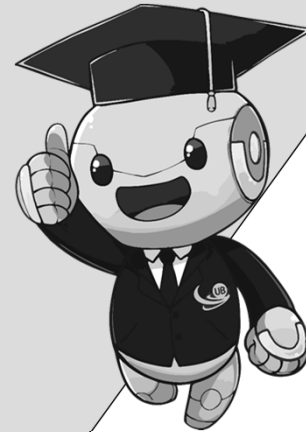
### 3.1.2. PENINGKATAN KETAHANAN KESEHATAN JIWA & PSIKO SOSIAL ORANG SEHAT (OS)





# 1. FISIK RILEKS

- ❖ TARIK NAFAS DALAM
- ❖ RELAKSASI OTOT PROGRESIF



## LATIHAN TARIK NAFAS DALAM

1. Ambil posisi nyaman sambil duduk atau tiduran
2. Tarik nafas dalam dari hidung ditahan sebentar kemudian dikeluarkan dari mulut pelan-pelan
3. Ulangi 4 sampai 5 kali.
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari





## RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah latihan mengencangkan dan mengendurkan otot sambil nafas dalam dari otot muka sampai kaki:

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 1. Mata dan dahi   | 7. Dada                   |
| 2. Pipi            | 8. Perut                  |
| 3. Mulut           | 9. Punggung               |
| 4. Leher / tengkuk | 10. Bokong                |
| 5. Bahu            | 11. Kaki dan telapak kaki |
| 6. Tangan          |                           |



## 1. LATIHAN MATA DAN DAHI

1. Tarik nafas dalam sambil mengencangkan/ mengerutkan mata dan dahi
2. Tahan sebentar
3. Kendurkan pelan-pelan sampai lemas sambil mengeluarkan nafas
4. Lakukan empat kali
5. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari





## 2. LATIHAN PIPI

### Pipi digembung

1. Tarik nafas dalam, pipi digembungkan
2. Tahan sebentar, tiup pelan-pelan sampai pipi kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

### Pipi dikempotkan

1. Tarik nafas dalam, pipi dikempotkan
2. Tahan sebentar, tiup pelan-pelan sampai pipi kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



## 3. LATIHAN RELAKSASI MULUT

### Mencucu

1. Tarik nafas dalam dari hidung, tahan sambil mulut mencucu
2. Keluarkan nafas pelan-pelan dari mulut, dan mulut kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.

### Mulut nyengir

1. Tarik nafas dalam dari hidung, tahan sambil mulut nyengir
2. Keluar nafas pelan-pelan dari mulut, dan mulut kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.





## 4. LATIHAN TENGGUK/LEHER

1. Daggu ditempelkan ke dada
2. Tarik nafas dalam sampai menengadahkan sejauh-jauhnya ke belakang
3. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengembalikan posisi daggu menempel ke dada
4. Ulangi sampai empat kali
5. Evaluasi manfaatnya
6. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



## 5. LATIHAN BAHU

1. Tarik nafas dalam sambil mengangkat bahu sampai menyentuh telinga
2. Tahan sebentar lalu keluarkan nafas sambil menurunkan bahu ke posisi semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.





## 6. LATIHAN TANGAN

### 6.1. Kedua tangan ditekuk kearah badan

1. Kedua tangan letakkan diletakkan diatas pangkuan
2. Tarik nafas dalam sambil mengepalkan telapak tangan dan menekuk tangan ke arah badan sambil mengencangkannya
3. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan tangan dan membuka telapak tangan dan meletakkannya diatas pangkuan
4. Ulangi sampai empat kali
5. Evaluasi manfaatnya
6. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.



## 6. LATIHAN TANGAN

### 6.2. Kedua tangan diluruskan menjauh dari badan

1. Kedua tangan letakkan diletakkan diatas pangkuan, tarik nafas dalam sambil meluruskan tangan seperti mendorong pintu sambil mengencangkannya
2. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan tangan dan meletakkannya diatas pangkuan
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.





## 7. LATIHAN OTOT DADA

1. Tarik nafas dalam sambil membusungkan dada
2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sampai dada kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



## 8. LATIHAN OTOT PERUT

1. Tarik nafas dalam sambil mengembungkan perut
2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas sambil mengendurkan perut kembali seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari





## 9. LATIHAN MEREKANGKAN OTOT PUNGGUNG

1. Tarik nafas dalam sambil membusungkan dada dan melengkungkan punggung kebelakang
2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas pelan pelan sambil mengendurkan punggung seperti posisi semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



## 10. LATIHAN OTOT BOKONG

1. Tarik nafas dalam sambil mengencangkan bokong seperti menjepit kertas
2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas sambil mengendurkan bokong seperti semula
3. Ulangi sampai empat kali
4. Evaluasi manfaatnya
5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari.





## 11. LATIHAN OTOT KAKI

### 11.1. Telapak kaki mengarah ke badan

1. Luruskan kedua kaki sambil duduk
2. Tarik nafas dalam sambil menarik telapak kaki ke arah badan dan kedua tangan berusaha menggapai ibu jari kaki
3. Tahan sebentar, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan kaki, telapak kaki dan tangan
4. Ulangi sampai empat kali
5. Evaluasi manfaatnya
6. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



## 11. LATIHAN OTOT KAKI

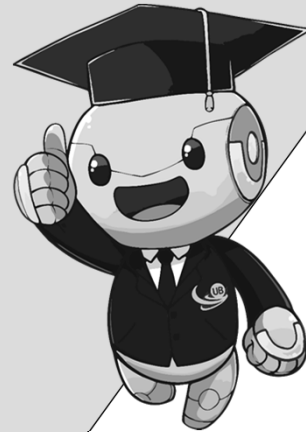
### 11.2. Telapak kaki menjauh dari badan

1. Luruskan kedua kaki sambil duduk
2. Tarik nafas dalam sambil meluruskan telapak kaki menjauh dari badan
3. Tahan sebentar, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan kaki seperti semula
4. Ulangi sampai empat kali
5. Evaluasi manfaatnya
6. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari





## 2. EMOSI POSITIF



## EMOSI: Positif

Positive emotion : Happiness, Excitement, Contentment

Autonomic Nervous System Activation

Better Health Behavior

Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis  
Activation (Decreased Cortison)

Improve Adherence to Treatment Regiment

1. Endorfin Meningkatkan
2. Imunitas Meningkatkan
3. Kepatuhan Terhadap Perawatan Meningkatkan



# EMOSI : Negatif

Negative : Stress, Anxiety, Depression

Impaired Immun

Risk Infection,  
Delayed Wound Healing

1. IMUNITAS MENURUN
2. RISIKO INFEKSI/PENULARAN MENINGKAT
3. PENYEMBUHAN TERHAMBAT

49

# EMOSI POSITIF

Gembira/seriang dapat dicapai dengan cara:

1. Lakukan kegiatan dan hobby yang disukai, baik sendiri maupun didalam keluarga misalnya main musik, bernyanyi, menari, bercakap - cakap hal hal yang menyenangkan/ lucu dll.
2. Komunikasi dengan sanak keluarga dan teman dipertahankan tentang hal – hal yang menyenangkan

**HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT**

Emosi positif dan kualitas kesehatan yang baik sebenarnya saling terkait. Ini karena tubuh dan pikiran saling terhubung. Perasaan positif terhadap hidup memberi efek kesehatan yang Lebih baik.

**Meredakan Respon Stres**  
Rasa Gembira menekan energi negatif sehingga meningkatkan energi positif dalam membantu mengurangi gejala stres.

**Mengurangi Rasa Sakit**  
Tertawa mampu menekan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan organ tubuh untuk melawan rasa sakit.

**Daya Tahan Tubuh Meningkat**  
Selalu berfikir positif menekan pikiran yang bersifat negatif sehingga pertahanan tubuh tidak lemah, maka tertawa lah.

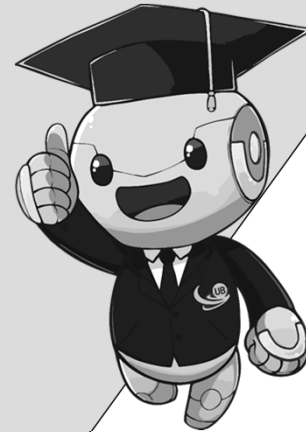
**Menstimulasi Organ Tubuh**  
Tertawa mampu meningkatkan fungsi organ tubuh kita.

**Suasana Hati yang Baik**  
Kunci keberhasilan hidup diawali dengan senyum yang tulus dari dalam hati.

prombas.kemkes.go.id | Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat | ditpromkas | dit.promkas



## 3. PIKIRAN POSITIF



## PROSES PENYIMPANGAN BERPIKIR

Yang menciptakan respons emosional anda bukanlah peristiwa yang negatif, tetapi persepsi dan pikiran anda tentang peristiwa

**Peristiwa external**  
(di luar kontrol anda)

Tindakan  
orang lain



**Peristiwa internal**  
(dalam kontrol anda)

Pikiran anda:  
"Itu tidak adil!"  
"Persetan!"  
"Saya tidak terima"

**Perilaku:**  
Anda mengusir orang itu,  
meninggalkan dengan dingin,  
merencanakan balas dendam

**Emosi:**  
Marah, frustrasi, takut,  
merasa bersalah





### Pikiran Membuat Arsip Memori dalam Akal



- Positif pada diri sendiri (*Self-talk positive*)
- Positif pada keluarga
- Positif pada orang lain
- Hindari pikiran negatif dan berita hoax

## PIKIRAN POSITIF



## LATIHAN PIKIRAN POSITIF

- Teknik Fokus Pada Lima Jari
- Stop Berpikir  
(10 ribu kali berpikir sehari)
- Berpikir Positif = afirmasi





## 1. LATIHAN BERFOKUS PADA LIMA JARI

Fokuskan pandangan dan pikiran ke lima jari sambil mengingat dan membayangkan:

1. Tubuh yang segar
2. Orang-orang yang memperhatikan dan peduli
3. Pujian/ penghargaan/ keberhasilan yang pernah dirasakan
4. Tempat indah yang pernah dikunjungi



### 1.1. Latihan Berfokus pada lima jari: Pertemuan ibu jari dan telunjuk

- Tarik nafas dalam
- Pejamkan mata
- Kosongkan pikiran
- Pertemuan ibu jari dengan telunjuk
- Bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda, atau pulang kerja kemudian mandi dan terasa segar sekali





## 1.2. LATIHAN BERFOKUS PADA LIMA JARI: Pertemukan Ibu Jari dan jari tengah

- Tarik nafas dalam
- Pejamkan mata
- Kosongkan pikiran
- Pertemukan **ibu jari dengan jari tengah**
- Bayangkan semua orang yang memperhatikan saudara dan peduli pada saudara, mereka sangat baik sekali



## 1.3. LATIHAN BERFOKUS PADA LIMA JARI: Pertemukan Ibu jari dan jari manis

- Tarik nafas dalam
- Pejamkan mata
- Kosongkan pikiran
- Pertemukan **ibu jari dan jari manis**
- Bayangkan pujian yang saudara dapatkan dari pasangan, keluarga atau teman, atau prestasi yang pernah saudara dapatkan lulus sekolah, dapat kerja dll, bayangkan betapa senangnya saudara saat itu





## 1.4. LATIHAN BERFOKUS PADA LIMA JARI: Pertemuan Ibu jari dan kelingking

- Tarik nafas dalam
- Pejamkan mata
- Kosongkan pikiran
- Pertemuan **ibu jari dengan kelingking**
- Bayangkan tempat-tempat indah yang pernah saudara kunjungi, ladang saudara yang menguning siap dipanen, pantai, dll
- Tarik nafas dalam dan buka mata. Evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari



## 2. LATIHAN BERFIKIR POSITIF

- Latihan berfikir positif berguna untuk meningkatkan endorfin sehingga imunitas meningkat.
- Pikirkan pengalaman yang positif tentang diri sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat
- Dituliskan, kemudian dilakukan afirmasi yaitu mengucapkan pada diri sendiri sehingga pikiran dipenuhi oleh pengalaman yang menyenangkan.
- Susun rencana dan tujuan yang positif dan mungkin dicapai dan ucapkan secara rutin (afirmasi)



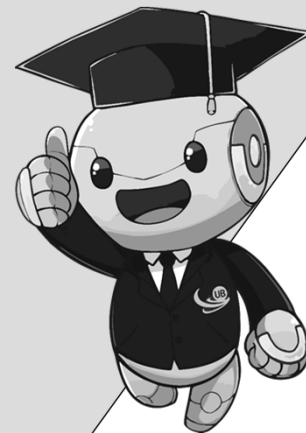


### 3. LATIHAN MENGHENTIKAN PIKIRAN

- Catat pikiran negatif atau pikiran yang mengganggu
- Pilih satu pikiran yang sangat mengganggu
- Tarik nafas dalam, tutup mata dan kosongkan pikiran Sampai rilex)
- Pikirkan pikiran yang negatif/mengganggu sampai hitungan 3, 5, atau 7
- Katakan "STOP" pada hitungan 3, 5, atau 7
- Tarik nafas dalam dan buka mata
- Evaluasi pikiran yang muncul: seyogyanya muncul pikiran positif
- Lakukan 3 sampai 3 kali
- Latihan 3 kali sehari dan jika muncul pikiran negatif/mengganggu

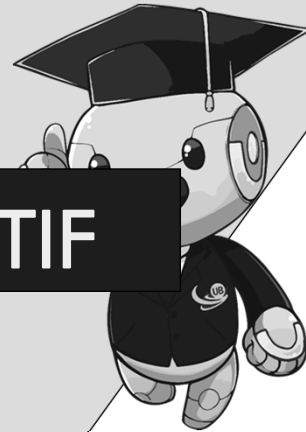


### 4. PERILAKU POSITIF





## 5. RELASI POSITIF



## RELASI POSITIF

- Memberi salam (*greeting*)
- Memberi pujian (*appreciation*)
- Memberi harapan (*hope*)
- Saling tolong menolong (*helping*)
- Berbagi hal yang positif (*sharing*)
- Menghindari diskusi hal – hal negatif (*no gossip*)







## MENYAPA POSITIF

- **SALAM** (*Greeting*) : Selamat pagi Endang
- **MEMBERI PUJIAN** (*Appreciation*) : Endang tampak sehat sekali
- **MEMBERI HARAPAN** (*Hope*) : Saya yakin Endang akan sehat terus



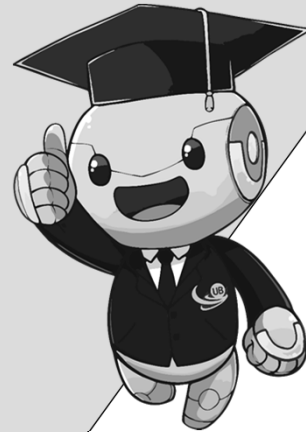
## MENGIRIM HAL POSITIF

- Bagikan Pengalaman Menyenangkan
- Bagikan Cerita Yang Lucu Membuat Tertawa
- Berbagi Nyanyian Tarian Yang Membuat Gembira





## 6. SPIRITUAL POSITIF



## SPIRITUAL POSITIF



1. Berdoa untuk diri sendiri dan keluarga
2. Berdoa untuk masyarakat
3. Berdoa untuk tenaga kesehatan
4. Berdoa untuk pemerintah .



di rumah bersama anggota keluarga dan berjamaah secara daring.



Mengikuti HIMBAUAN PEMERINTAH terkait pelaksanaan ibadah selama pandemic COVID-19



Universitas Brawijaya

## 3.2. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN

### 3.2.1. PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 SECARA FISIK

### 3.2.2. PENCEGAHAN MASALAH KES. JIWA DAN PSIKOSOSIAL TERKAIT COVID-19

www.psik.fkub.ac.id

Page 69

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya

### 3.2.1. PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 SECARA FISIK

**Pencegahan Penularan COVID-19**

**DROPLET**

- Jarak Sosial (*Social Distancing*) → 2 meter
- Jarak Fisik (*Physical Distancing*) → 2 meter
- Cuci Tangan
- Menggunakan Masker Setiap Saat
- Tinggal di rumah saja (*stay at home*)
- Membersihkan *Handphone* dengan Sabun
- Etika Bersin dan Batuk

www.psik.fkub.ac.id



## ETIKA BERSIN DAN BATUK

### PERTAMA

Jika memiliki gejala batuk bersin, pakailah masker medis. Gunakan masker dengan tepat, tidak membuka tutup masker dan tidak menyentuh permukaan masker. Bila tanpa sengaja menyentuh segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol

### KEDUA

Jika tidak memiliki masker, saat batuk dan bersin gunakan tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol

### KETIGA

Jika tidak ada tisu, saat batuk dan bersin tutupi dengan lengan atas bagian dalam



## (SOCIAL DISTANCING)

### Jarak sosial adalah

1. Jarak interaksi sosial minimal 2 meter
2. Tidak salaman
3. Tidak berpelukan sehingga penularan virus dapat dicegah.

Jarak sosial seperti ini membuat interaksi jadi jauh dan terasa sepi dan terisolasi



dapat diatasi dengan interaksi sosial melalui media sosial yang tidak akan ada percikan ludah.

### APA SAJA BENTUK SOCIAL DISTANCING?

#### Individu :



Menghindari pusat keramaian (Mall, Supermarket, Acara yang dihadiri banyak orang, Ruang Publik, Tempat Wisata)



Menjaga jarak dengan orang lain (minimal 2 meter)



Hindari bersentuhan dengan orang lain secara langsung



Melakukan aktivitas (seperti bekerja, belajar & ibadah) dari rumah

#### Pemerintah :



Menutup tempat pariwisata



Penangguhan acara besar



Membuat peraturan agar siswa belajar dari rumah

*(PHYSICAL DISTANCING)*

Jarak fisik adalah jarak antar orang dimanapun berada minimal 2 meter



walaupun tidak berinteraksi dengan orang lain jarak harus dijaga dan tidak bersentuhan.



Tidak ada jaminan baju dan tubuh orang lain tidak mengandung virus corona,



Aturan cuci tangan

1. Pakai sabun pada air yang mengalir atau
2. Menggunakan *hands sanitizer* sebelum dan sesudah memegang benda.

Tangan yang memegang benda apa saja mungkin sudah ada virus corona, sehingga cuci tangan pakai sabun dapat menghancurkan kulit luar virus dan tangan bebas dari virus.

Hindari menyentuh mulut, hidung dan mata karena tangan merupakan cara penularan yang paling berbahaya.

Setiap saat mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan.

LAKUKAN 5 LANGKAH  
CUCI TANGAN PAKAI SABUN  
YANG BENAR

20  
DETIK



GERMAS

CTPS

Cuci Tangan Pakai Sabun



www.promkes.kemkes.go.id

# MASKER KAIN

Aturan penggunaan masker kain: 75% mengurangi risiko

1. Setiap orang wajib menggunakan masker khususnya pada saat keluar rumah untuk mencegah percikan ludah dari orang lain
2. Diganti setiap 4 jam.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
GEMAS

## CARA MEMAKAI MASKER YANG BENAR

Secara umumnya orang sehat tidak perlu menggunakan masker

**Siapa saja yang perlu menggunakan masker**

- Jika Anda demam, batuk atau pilek
- Jika Anda sedang berangsur pulih dari sakit

**BAGAIMANA CARANYA?**  
Gunakan masker bedah dan bukan masker N95



Tutup mulut, hidung dan dagu Anda. Pastikan bagian masker yang berwarna berada disebelah depan



Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung Anda



Lepas masker yang telah digunakan dengan memegang tali yang ada di kedua telinga

**INGAT!**  
Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam (etika batuk)



Biar bersih ganti masker Anda secara rutin apabila kotor atau basah



Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker yang telah digunakan ke dalam tempat sampah

IPCC/WHO  
Brawijaya  
2020



**NOW DO YOU GET IT?**



Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya

## TINGGAL DI RUMAH SAJA (*STAY AT HOME*)

- Tinggal di rumah saja (*stay at home*)
  - Bekerja dari rumah
  - Belajar dari rumah
  - Beribadah dari rumah
  - Semua aktifitas dilakukan di rumah.
  - Hindari pertemuan-pertemuan: pesta ulang tahun, pesta perkawinan, ibadah berjamaah, dan kerumunan orang banyak
- Pada situasi yang terpaksa harus keluar rumah
  - saat pulang ke rumah upayakan meninggalkan sepatu diluar rumah
  - segera mandi dan ganti baju dan langsung dicuci menggunakan sabun.

### Tips agar tetap aktif di rumah selama wabah #COVID19

- 1 Rajin mengecek posisi duduk Anda saat bekerja dari rumah
- 2 Beranjak dari duduk, lalu bekerja, menggunakan hp, atau menonton TV sambil berdiri

Bekerja dari rumah itu cukup menantang. Aku harus sering berdiri dan meregangkan otot...



#TetapAktif

#SehatdiRumah

## MEMBERSIHKAN *HANDPHONE* DENGAN SABUN

- *Handphone* merupakan sumber penularan COVID-19 10 kali lebih besar.
- Membersihkan *handphone* dengan menggunakan sabun bukan alkohol.
- Langkah membersihkan *handphone*
  1. Cuci tangan menggunakan sabun
  2. Ambil kain *micro fiber*/ kain lembut, basahi ujung kain dengan air sabun
  3. Usapkan kain *micro* yang telah dibasahi ke layar *handphone* dengan gerakan satu arah.
  4. Bersihkan seluruh permukaan *handphone* secara merata.
  5. Keringkan *handphone* dengan menggunakan kain *micro fiber*/ kain lembut yang kering. Untuk mengeringkan bagian yang berlubang gunakan *cotton bath*.



## 3.2.2. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA, PSIKO SOSIAL

- 3.2.2.1. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA, PSIKO-SOSIAL PADA INDIVIDU
- 3.2.2.2. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA, PSIKO-SOSIAL PADA KELUARGA
- 3.2.2.3. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA, PSIKO-SOSIAL PADA MASYARAKAT





Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya

### 3.2.2.1. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL PADA: INDIVIDU

**Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Individu**

**Sikap Reaktif** → reaksi yang cepat, tegang, agresif → kecemasan, kepanikan contoh memborong bahan makanan, masker, *hands-sanitizer*, vitamin dll

**Sikap Responsif** → sikap tenang, terukur, mencari tahu apa yang harus dilakukan dan memberikan respons yang tepat dan wajar : *Breathe, Assess, Action, Reflect (BAAR)*

www.psik... Page 81

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya

### MENCEGAH MASALAH KES JIWA INDIVIDU: SIKAP RESPONSIF: BAAR

- **Breathe:** Ambil waktu tarik nafas dalam, duduk tenang untuk berpikir apa yang akan dilakukan, yang bermanfaat dan tidak berlebihan
- **Assess:** memastikan informasi yang didapat valid dan dari sumber terpercaya. Hindari informasi yang salah, apabila akan berbagi informasi saring dan cek kebenarannya.
- **Action:** Lakukan tindakan yang sesuai dengan anjuran resmi dari yang berwenang, tetap melakukan penilaian risikonya dan tetap tenang.
- **Reflect:** Merefleksikan dan mengevaluasi apa yang sudah dilakukan, menilai situasi terkini dan mempersiapkan respons berikutnya yang akan diambil.



Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya

### PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL PADA KELUARGA: MEETING KELUARGA: 5M 5B

- **Mengetahui masalah:** setiap anggota keluarga dapat mengutarakan pemahaman dan permasalahan yang dirasakan terkait COVID-19.
- **Mengambil keputusan:** keluarga mengambil keputusan dalam mengatasi masalah berdasarkan masukan dari anggota keluarga yang lain dan informasi resmi dari pemerintah.
- **Merawat anggota keluarga:** melakukan kegiatan sehari – hari dalam keluarga yang menguatkan ikatan emosional dan keluarga semakin harmonis. Keluarga dapat merencanakan kegiatan 5 B (lima kegiatan bersama): belajar, beribadah, bermain, bercakap – cakap, dan berkreasi bersama.
- **Menciptakan suasana keluarga yang kondusif:** saling menghormati, menghargai dan memberi harapan satu dengan yang lain sehingga ikatan emosi dan tali kasih semakin baik.
- **Menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia:** Puskesmas, Dokter keluarga, praktik perawat jiwa, Klinik, Rumah sakit dan berbagai informasi kesehatan dari pemerintah



## MENGURANGI STRESSOR: BAHWA BERITA TENTANG COVID-19 AKAN MENAMBAH KEKHAWATIRAN

Mengurangi Membuka Media Sosial tentang COVID-19

Mendapat Informasi yang benar tentang COVID-19

Menghindari Orang yang selalu Negatif ttg COVID-19



## PENATAAN RUANGAN DALAM RUMAH

### PENATAAN RUANG DALAM RUMAH

RUANG IBADAH

RUANG BEKERJA

RUANG BELAJAR

RUANG MAIN

RUANG MAKAN

RUANG PRAKTIK  
MANDIRI





### 3.2.2.3. PENCEHAGAN MASALAH KESEHATAN JIWA-PSIKO-SOSIAL: MASYARAKAT

## BERMANFAAT BAGI ORANG LAIN

- JATENG: "JOGO TONGGO"
- KARO: "SISAMPAT-SAMPATEN/ARON/ADAT"

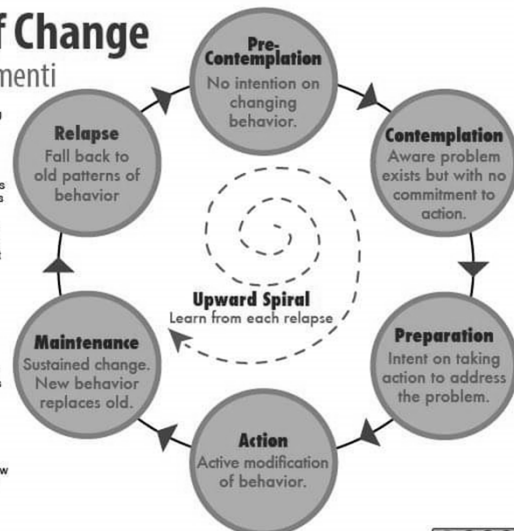
INDONESIA: "GOTONG ROYONG"



SAATNYA  
BERUBAH

### The Cycle of Change Prochaska & DiClementi

- **Precontemplation:** A logical starting point for the model, where there is no intention of changing behavior; the person may be unaware that a problem exists
- **Contemplation:** The person becomes aware that there is a problem, but has made no commitment to change
- **Preparation:** The person is intent on taking action to correct the problem; usually requires buy-in from the client (i.e. the client is convinced that the change is good) and increased self-efficacy (i.e. the client believes s/he can make change)
- **Action:** The person is in active modification of behavior
- **Maintenance:** Sustained change occurs and new behavior(s) replaces old ones. Per this model, this stage is also transitional
- **Relapse:** The person falls back into old patterns of behavior
- **Upward Spiral:** each time a person goes through the cycle, they learn from each relapse and (hopefully) grow stronger so that relapse is shorter or less devastating.



The Cycle of Change  
Adapted from a work by Prochaska and DiClementi (1983) | Ignacio Pacheco  
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.  
Permissions beyond the scope of this license may be available at [socialworktech.com/about](http://socialworktech.com/about)



# INSTRUMEN PELAKSANAAN PELAYANAN KESWA DI TENGAH PANEMI

Jurusan Keperawatan – Fakultas Kedokteran – Universitas Brawijaya

 [www.psik.fk.ub.ac.id](http://www.psik.fk.ub.ac.id)

Page 89

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya



## PANDUAN PRAKTIS

RAPID RESPONS DAN PENANGANAN DINI  
ASPEK PSIKOSOSIAL TERHADAP COVID-19

**Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati, M. Kep., Sp. Kep.J.**

Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Brawijaya  
Leader Tim Teknis Penanganan Masalah Kesehatan Jiwa Masyarakat  
Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur  
Wakil Ketua Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Provinsi Jawa Timur

 Infemise Publishing

Jurusan Keperawatan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya

ipkji.org/dkjsps/file-buku

ipkji.org/dkjsps/pandua

ipkji.org/dkjsps/file-buku

www.psik.fkub.ac.id

Page 91

**Selamat Datang**  
Di Aplikasi

**Psychosocial Intervention of COVID-19**

Aplikasi ini adalah aplikasi untuk melihat kondisi kesehatan anda saat ini. Anda juga akan direkomendasikan dengan gambar dan video yang menarik agar tetap sehat, serta dapat konsultasi langsung dengan para pakar kesehatan.

Let's Use It

**Ayo Instal Aplikasi Halo PICO**

Find Me:  
<https://sbornurl.at/qu7U6>

SCAN ME

Soam Me

Let's Use It

1 Pada menu tampilan utama klik **DAFTAR DISINI** untuk membuat akun

2 Isilah sesuai kolom yang tersedia kemudian klik **REGISTER** (user name & password) (password anda tidak boleh sama)

3 Lengkapi data pribadi anda agar bisa memulai mengakses anda dan klik **DAFTAR** dengan anda kemudian klik **SIAPKAN**

4 Mulai pasang perantiannya dengan pilihan **Kamera** / **TIKAS**. Serasikan dengan kendru anda saat ini ya.

5 Ketika sudah selesai memasok & muncul notifikasi sudah terpasang klik **LANJUTKAN KE HALAMAN UTAMA**

Cara Menggunakan Aplikasi Halo PICO

+62 821-3193-7623 Rapid Respons Keswa rapidresponskeswa rapidresponskeswa@gmail.com



Jurusan Keperawatan - Fakultas Kedokteran - Universitas Brawijaya