

The Importance Of Mental Health In The Elderly During The Covid-19 Pandemic

Nazhifi Aufar Moza Alzura¹, Mira²

¹Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

² Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: Ochamocha12@gmail.com

ABSTRACT

Coronavirus first detected in the city of Wuhan, Hubei province, China in December 2019 known now Covid 19. Covid 19 cases in Indonesia first entered in March 2020. In recent years many countries have struggled to prevent the growing spread of covid-19. Many impacts occur from the economy, physical and mental health of the community from children and even the elderly. The government's determination that prohibits people from doing activities outside the home, destroying the use of masks and maintaining distance. Many people feel pressured about this, especially the elderly who are vulnerable to the disease of the Covid-19 virus makes the elderly rarely active outside the home makes them stressed and need support from family and closest people. The method used is pasting posters and creating content on social media so that people know how to take care of the mental health of the elderly during the covid-19 pandemic.

Keywords: Elderly, Mental Health

PENDAHULUAN

Pandemi coronavirus 2019 (COVID-19) adalah krisis kesehatan yang sangat besar. Pemerintah menghimbau untuk melakukan pembatasan kegiatan yang dilakukan masyarakat. Masyarakat yang terbiasa melakukan kegiatan di luar rumah sekarang harus melakukannya hanya di dalam rumah. Kondisi pembatasan sosial tersebut mengganggu kesehatan mental, apalagi saat pandemi semakin meningkat yang membuat masyarakat cemas. Salah satunya tidak bebasnya melakukan aktivitas dapat meningkatkan kecemasan tersebut.

Fokus penanganan pandemi COVID-19 di seluruh dunia mengalihkan perhatian masyarakat dari faktor psikososial yang mana ditanggung individu saat terjadinya pandemi. Masalah kesehatan mental yang muncul akibat pandemi COVID-19 dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang berlangsung lama. Ancaman penyakit ini dihadapi oleh seluruh dunia dan terjadi pada semua kelompok umur, terutama pada kelompok lanjut usia. Status darurat kesehatan masyarakat yang ditetapkan oleh otoritas kesehatan dunia dengan melakukan pembatasan sosial dan isolasi mandiri serta membatasi pergerakan masyarakat akan mempengaruhi kesehatan mental masyarakat (Gao et al., 2020)

Pasal 43 (3) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2004 tentang Penyelenggaraan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial menyatakan bahwa lanjut usia atau yang disingkat dengan lanjut usia adalah mereka yang berusia di atas 60 tahun. Dewasa ini, terjadi perubahan demografi yang mempengaruhi banyak aspek kehidupan lansia, baik secara pribadi maupun dalam hubungannya dengan keluarga dan masyarakat (jumlah lansia semakin meningkat). Secara individual, efek dari proses penuaan menyebabkan berbagai masalah fisik, biologis, psikologis dan sosial ekonomi.

Orang lanjut usia dan orang dengan berbagai penyakit sistemik seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, dan asma berisiko lebih tinggi terinfeksi COVID 19. Pembatasan mobilitas yang diberlakukan sebagai tindakan pencegahan terhadap merebaknya COVID-19 menjadi penghambat aktivitas sosial para lansia. Isolasi sosial yang diciptakan telah terbukti secara eksponensial meningkatkan tingkat kecemasan, yang mengakibatkan masalah perilaku pada orang tua. Orang dengan isolasi sosial dan karantina mengalami gejala kesepian, stres pascatrauma, kebingungan, kemarahan, depresi, dan kecenderungan bunuh diri.

Oleh karena itu, langkah-langkah untuk mengurangi stres pada lansia dengan cara memberikan dukungan cara menghadapi kesehatan mental di masa pandemi ini.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada penduduk di Desa Puntik Luar dilakukan dengan cara *online* (daring) berbentuk edukasi yang diupload di sosial media seperti youtube maupun instagram dan *offline* (luring) berupa penempelan poster di posyandu lansia Desa Puntik Luar.

Metode secara *online* (daring) dilakukan yaitu meupload di youtube dan instagram yang berbentuk edukasi berupa sebuah poster yang diupload ke Instagram dan video diupload ke youtube. Edukasi melalui *online* (daring) dilakukan agar dilihat oleh orang banyak dari beberapa kalangan, dan pengguna sosial media tersebut. Materi edukasi yang diupload ke sosial media itu mengenai tips menjaga kesehatan mental lansia pada masa pandemi covid-19 sekarang.

Tahap kesatu yang dilakukan yaitu edukasi melalui *online* (daring) ini adalah mencari referensi mengenai materi yang akan di edukasikan dan materi di desain menjadi poster dan juga sebuah video. Pembuatan sebuah poster menggunakan aplikasi bernama Canva, setelah itu diupload ke instagram. Untuk youtube berupa sebuah video penjelasan mengenai materi tersebut. Video dibuat menggunakan aplikasi VN dengan durasi 02.10 menit kemudian diunggah ke youtube. Di tahap akhir berupa tahapan evaluasi dimana melihat sebuah respon dari pemakai sosial media mengenai materi yang di edukasikan tersebut.

Selanjutnya, metode program kerja individu secara *offline* (luring) yang dilakukan dengan menempel poster. Menempelkan poster di posyandu lansia Desa Puntik Luar yang mana tempat tersebut biasanya dilakukan kegiatan lain juga. Kegiatan penempelan poster dilakukan upaya untuk pentingnya menjaga kesehatan mental apalagi untuk lansia di masa pandemi Covid-19 ini, dengan cara menempelkan poster di tempat umum bukan hanya bisa dilihat oleh lansia tetapi semua orang bahkan keluarga lansia karena lansia butuh dukungan dari pihak keluarga terdekat. Di tahap persiapan mencari materi yang mudah di pahami lansia, memilih model poster yang tidak terlalu ribet, desain di aplikasi Canva lalu dirapikan dan di print di percetakan poster. Kemudian tahap pelaksanaan dimana menempelkan poster di posyandu lansia Desa Puntik Luar posisi penempelan poster di jendela depan dekat samping pintu masuk posyandu lansia di tempel pada tanggal 8 Februari 2022. Tahap evaluasi adalah tahap terakhir dari semua kegiatan yang telah dilakukan melakukan pengamatan terhadap lansia apakah terdapat perubahan setelah melihat poster tentang menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid 19 ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Daring

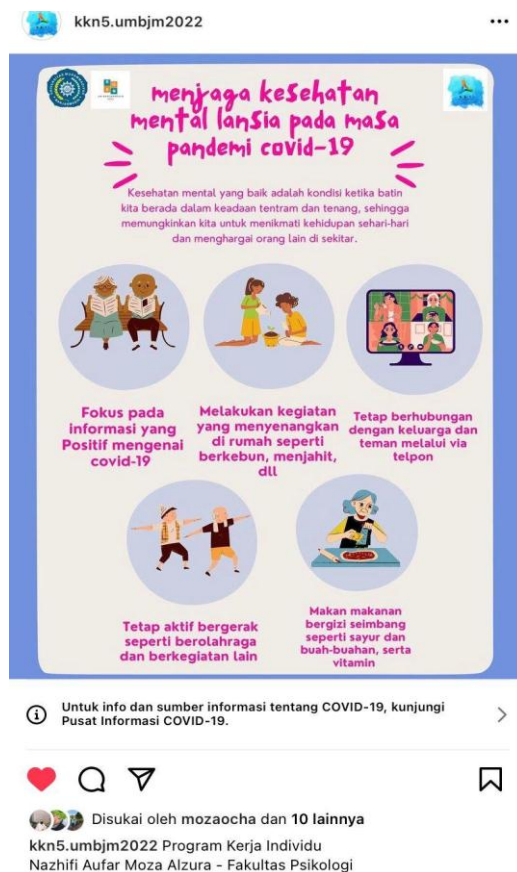
KKN Mandiri 4 UMBjm program kerja perorangan, pengabdian masyarakat yang dilakukan secara online, mengumpulkan materi untuk kegiatan edukasi tentang menjaga kesehatan mental lansia pada masa pandemi Covid-19, yang mana hal tersebut diupload ke sosial media berupa sebuah poster dan video. Program kerja perorangan sudah terlaksana sesuai dengan rangkaian kegiatanyang ada. Waktu melaksanakan kegiatan edukasi secara online (daring) ini berupa poster di konten Instagram diupload pada tanggal 5 Maret 2022 dan konten video di youtube diupload pada tanggal 5 Maret. Hasil dari kegiatan program kerja individu dapat di lihat dari like, komen dan views dari konten Instagram dan youtube. Adapun hasil yang di dapat yaitu ada di dalam table 1.

Tabel 1. Hasil yang diperoleh dari sosial media

No	Platfrom	Views	Like	Comment
1	Instagram (foto poster)	11	-
2	Youtube (Video edukasi)	74	32	4

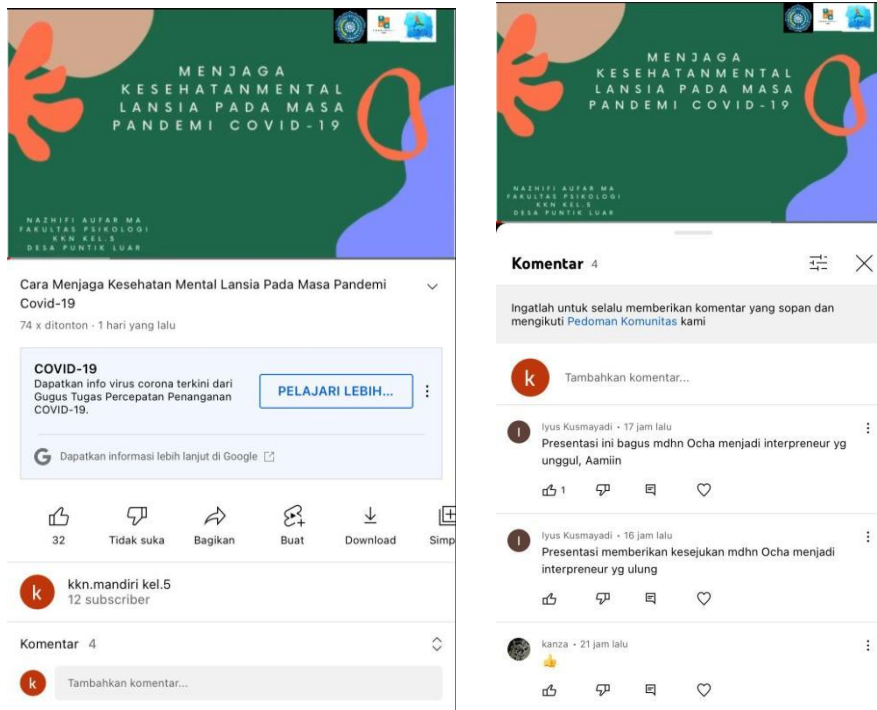
Membuat konten instagram dengan sejumlah tahapan, tahap awal yaitu mencari beberapa referensi materi yang otentik untuk edukasi yang dibuat dengan sebuah poster. Pembuatan sebuah poster

menggunakan aplikasi Canva, lalu diupload ke Instagram. Poster yang diupload berisi materi edukasi mengenai cara menjaga kesehatan mental lansia pada masa pandemi Covid-19. Materi yang ada di poster dapat dilihat di gambar 1. Postingan konten di Instagram yang berisi tentang cara menjaga kesehatan mental agar bisa dilihat untuk semua kalangan pengguna sosial media, dengan cara ini dengan mengupload poster di sosial media penggunanya khususnya Instagram mudah memahami materi yang ada di poster tersebut. Postingan Instagram tersebut mendapatkan 11 like dan 0 komentar di lihat sampai tanggal 6 Maret 2022. Like dan komentar yang di dapat dari postingan Instagram ini dapat dijadikan sebuah masukan evaluasi dan edukasi. Evaluasi dari postingan dapat dilihat melalui komentar, tetapi karena tidak adanya orang yang berkomentar dari postingan tersebut jadi dapat dilihat bahwa kurangnya respons dari para pengguna instagram. Dan dari like yang didapatkan dari postingan tersebut pengguna Instagram dapat memahami dan menerapkan apa yang ada di poster tersebut. walaupun kurangnya banyaknya like dari pengguna Instagram itu jadi bahan evaluasi kedepannya.



Gambar 1. Poster dari Postingan Instagram Kelompok KKN

Lalu membuat video untuk youtube, video di buat menggunakan sebuah aplikasi VN. Materi edukasi yang ada dalam video sama dengan materi yang ada di Instagram, tetapi menggunakan media yang berbeda seperti menjelaskan apa saja manfaat yang di dapat dari melakukan hal tersebut, video berisi penjelasan singkat agar mudah dipahami pengguna sosial media khususnya pengguna youtube. Evaluasi dari video mengenai edukasi itu dilihat dari postingan video yang diupload di channel youtube kelompok telah di tonton kurang lebih 74 kali, mendapatkan 32 like dan 4 komentar dengan durasi video 02.10 menit, dilihat sampai tanggal 6 Maret 2022, dapat dilihat pada Gambar 2. Dari komentar yang di dapatkan, pengguna sosial media youtube memberikan respon positif terkait postingan video tersebut dikarenakan video berisi penjelasan tentang menjaga kesehatan mental lansia pada masa pandemi Covid-19.



Gambar 2. Edukasi menggunakan sebuah video di channel youtube

Edukasi cara menjaga kesehatan mental lansia pada masa pandemi Covid-19 yang dilakukan online (daring) ini bertujuan memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum khususnya pengguna media sosial pada umumnya. Komunitas pengguna media sosial yang menggunakan konten edukasi ini tidak menyukai postingan tersebut, namun diharapkan konten materi edukasi tersebut dapat dipahami dan diterapkan.

Penempelan Poster

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Puntik Luar, Kecamatan Mandastana, Kabupaten Barito Kuala. Penempelan poster ini dilakukan sesuai tahapan yang sudah direncanakan. Observasi lapangan dengan mendatangi dan mengamati langsung ke Desa Puntik Luar, wawancara dilakukan dengan sekretaris desa dan ibu posyandu yang menangani lansia dari hasil wawancara lansia rajin mengikuti posyandu lansia dikarenakan pandemi Covid-19 sempatnya tertundanya beberapa kali kegiatan posyandu lansia. Posyandu lansia biasanya dilakukan di tempat yang menyelenggarakan kegiatan lain di Desa. Dengan tujuan selama ini kurang adanya poster tentang kesehatan mental, dengan memasang poster di tempat umum bukan hanya untuk lansia nya saja tetapi keluarga dari lansia nya juga dapat melihat bagaimana menjaga kesehatan mental lansia di masa pandemic Covid-19 apalagi lansia sangat rentan akan terkena penyakit.



Gambar 3. Penempelan Poster

Dalam pelaksanaan persiapan sudah matang dalam menyiapkan poster seperti mendesain, mencetak dan menempelkan di tempat yang tempat untuk bisa dilihat banyak orang dengan itu orang akan paham menjaga kesehatan mental juga penting apalagi di masa pandemi Covid-19 sekarang.

KESIMPULAN

Kesadaran penduduk di Desa Puntik Luar khususnya lansia masih rendah tentang menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 ini, dengan menempelkan poster dan memberi edukasi di sosial media untuk mengingatkan pentingnya menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 ini. Edukasi yang dilakukan secara online (daring) dengan mengupload konten di instagram dan youtube dan penempelan poster di posyandu lansia Desa Puntik Luar agar dapat mencapai hasil yang baik, terutama reaksi positif di masyarakat lansia dan keluarga lansia untuk tetap menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Harapannya materi dari edukasi yang diberikan dapat bermanfaat dan bisa di terapkan di kehidupan sehari-hari apalagi di masa pandemi Covid-19 ini.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Puntik Luar beserta jajarannya yang telah mengizinkan untuk dapat melaksanakan pengabdian pada masyarakat di desa tersebut di masa pandemic Covid-19 ini dan telah menerima kami dengan baik. Serta ucapkan terimakasih LPPM Universitas Muhammadiyah Banjarmasin telah memberikan kesempatan kami mengabdikan di Desa Puntik Dalam dan pada masyarakat Desa Puntik Dalam telah menerima kehadiran kami untuk melakukan program kerja.

.DAFTAR PUSTAKA

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, *15*(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>