

Cara Atasi Stres Selama Pandemi COVID-19

Wednesday, 18 Maret 2020 WIB, Oleh: Ika



Virus corona Covid-19 telah menjadi pandemi global yang menjangkit ribuan orang di dunia. Hampir sebagian besar masyarakat dunia berada dalam ketidakpastian dan menerima banyak informasi melalui berbagai macam media.

Kondisi ini tanpa disadari mengakibatkan kepanikan dan stres. Lantas bagaimana cara yang bisa ditempuh untuk mengatasi dan mengelola stres, terutama karena Covid-19?

Pakar Promosi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) UGM, dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., Ph.D., menyebutkan rasa cemas, khawatir, serta stres sering dialami banyak orang saat menghadapi situasi krisis, termasuk menghadapi Covid-19 yang penyebarannya kian merebak di berbagai negara. Stres diketahui bisa menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik.

Dia mengatakan terdapat tiga langkah utama yang bisa dilakukan untuk mengatasi penyebab stres karena wabah Covid-19. Pertama, masyarakat disarankan untuk membekali diri dengan pengetahuan yang cukup tentang Covid-19. Kedua, mencari tahu tentang kondisi kesehatan diri melalui skrining mandiri. Ketiga, menentukan sikap dan langkah sesuai dengan kondisi kesehatan saat ini.

"Misalnya dari hasil skrining mandiri diperoleh hasil sebagai warga yang tak pernah ada kontak dengan pasien Covid berstatus apapun maka disarankan untuk membiasakan diri berpola PHBS untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga jarak yang cukup dengan orang lain," jelasnya saat dihubungi Rabu (18/3).

Lalu bagaimana cara untuk mengelola stres ini? Fatwa mengatakan untuk mengurangi stres dapat dilakukan melalui berbagai cara. Salah satunya dengan mulai membicarakan perasaan yang tengah dialami dengan orang terdekat atau orang yang dapat dipercaya untuk membantu.

“Jangan menjadikan alkohol, rokok, atau obat-obatan lain sebagai pelarian,” tegas tim Health Promoting University (HPU) UGM ini.

Fatwa menjelaskan langkah penting lain untuk menekan stres, bingung, serta takut menghadapi Covid-19 adalah dengan memfilter bacaan maupun tontonan. Kumpulkan informasi yang akurat supaya dapat membantu dalam mengambil tindakan pencegahan melalui sumber kredibel dan terpercaya seperti WHO, Center for Disease Control (CDC), dan Kementerian Kesehatan RI.

“Yang terjadi saat ini adalah banyak informasi berlebihan sehingga menyulitkan identifikasi solusi atau yang disebut infodemik. Hal ini menyebabkan kepanikan masyarakat karena informasi yang simpang siur. Oleh sebab itu, pilih sumber bacaan yang berkualitas dari WHO, CDC, Kemenkes, atau bagi warga UGM bisa mengakses info dari Health Promoting University (HPU),” paparnya.

Upaya lain yang bisa dilakukan adalah dengan mengelola kecemasan individu dan keluarga dengan membatasi paparan informasi yang membuat semakin merasa tertekan ataupun cemas. Dalam mengelola stres dan kecemasan saat pandemi berlangsung dapat dilakukan dengan menggunakan cara-cara mengelola stres yang pernah dilakukan sebelumnya.

Selain itu, langkah lain yang dapat ditempuh adalah mempertahankan gaya hidup sehat. Hal itu bisa dilakukan dengan makan makanan bergizi dan seimbang, istirahat cukup, aktivitas fisik serta olahraga.

Penulis: Ika

Foto: Firsto

Berita Terkait

- [Pakar Kejiwaan UGM Jelaskan Mengapa Wanita Rentan Stres](#)
- [Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19](#)
- [Cara Atasi Stres Selama Pandemi COVID-19](#)
- [Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19](#)
- [354 Mahasiswa UGM Ikuti KKN Daring Peduli Covid-19](#)