

Pakar UGM Berikan Tips Cegah Psikosomatis di Tengah Pandemi Covid-19

Tuesday, 25 Agustus 2020 WIB, Oleh: Ika



Paparan informasi tentang virus corona yang berlebihan dapat memicu rasa cemas, khawatir, serta stres. Bahkan, tak jarang tubuh seperti merasakan gejala mirip Covid-19 usai menerima informasi terkait gejala infeksi virus corona.

“Gejala yang muncul tersebut sebenarnya adalah manifestasi dari gangguan psikosomatik. Beberapa manifestasinya seperti sesak nafas mirip dengan manifestasi infeksi Covid-19,” jelas Spesialis Penyakit dalam Konsultan Psikosomatis Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FKKMK) UGM, dr. Noor Asyiqah Sofia, M.Sc., SpPD-K.Psi., FINASIM., saat dihubungi Selasa (25/8).

Lalu, bagaimana cara mencegah psikosomatik? Noor Asyiqah membagikan tips yang bisa dilakukan agar terhindar dari gangguan psikosomatis. Poin utamanya adalah dengan lebih sering meningkatkan respons relaksasi tubuh terhadap stres.

“Salah satu cara meningkatkan respons relaksasi tubuh terhadap stres yaitu dengan olahraga,”sebutnya.

Cara lain yakni dengan istirahat yang cukup. Pasalnya, kurang istirahat bisa menaikkan kadar hormone kortisol atau hormone stres.

Lalu, mengatur pola makan yang bergizi dan seimbang. Dengan mengonsumsi makanan bergizi dapat membantu menurunkan kadar hormone kortisol dan adrenalin yang meningkat saat stres.

“Jangan lupa meningkatkan kualitas spiritual dan religiusitas,”tambah dosen Departemen Penyakit Dalam Divisi Psikosomatik FKKMK UGM ini.

Dia menyebutkan apabila sudah terjadi gangguan psikosomatik maka diperlukan pendekatan yang holistik dalam penanganannya. Pendekatan yang dimaksud adalah pendekatan terhadap gangguan psikis yang mendasari maupun pendekatan terhadap gangguan fisik yang terjadi akibat gangguan psikosomatik tersebut.

“Misalnya pada orang yang mengalami serangan sesak nafas berulang yang dipicu oleh gangguan cemas. Selain penanganan pada keluhan sesak nafasnya, yang tidak kalah penting adalah penanganan yang optimal terhadap gangguan cemasnya, baik berupa pemberian obat-obat anti cemas maupun pemberian psikoterapi yang sesuai,”paparnya.

Kenali Gejala

Dia menjelaskan psikosomatik merupakan gangguan atau penyakit dengan gejala-gejala yang menyerupai penyakit fisik yang disebabkan faktor psikologis atau peristiwa psikososial tertentu. Hal itu umumnya terjadi akibat kurangnya kemampuan adaptasi seseorang dalam menghadapi stres.

“Jika sudah menjadi gangguan psikosomatik berarti bukan merupakan reaksi normal. Sebab, sudah terjadi gangguan pada fisik pasien,”terangnya.

Psikosomatik dapat terjadi melalui proses emosi, yaitu stres yang tidak mampu diadaptasi dengan baik. Lalu, emosi yang diproses oleh otak tersebut akan disalurkan melalui susunan saraf ke organ-organ tubuh. Misalnya, saluran pencernaan, saluran pernafasan, dan sistem hormonal.

Dia mencontohkan pada individu yang merasa sesak nafas, hal tersebut menandakan adanya gangguan psikosomatis di saluran pernafasan. Hal itu terjadi jika sesak nafas yang didapat sangat dipengaruhi oleh kondisi psikis pasien.

Lebih lanjut dia menjelaskan bahwa gangguan psikosomatik bisa terjadi baik pada orang yang sehat, tetapi bisa juga terjadi pada orang yang memang secara fisik sudah memiliki kelainan pada organ fisiknya. Pada orang yang secara fisik sehat, gangguan psikosomatik ini akan menimbulkan manifestasi yang beragam, seperti sering berdebar-debar, keringat dingin, keluhan pencernaan seperti kembung mual, dan gangguan tidur.

Sementara itu, apabila gangguan psikosomatik ini terjadi pada orang yang secara fisik sudah sakit, maka psikosomatis bisa memperberat penyakit yang telah diderita. Selain itu, juga menurunkan kualitas hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Cara Bijak Kelola Keuangan Jelang Lebaran di Masa Pandemi Covid-19](#)
- [UGM-BIN Jalin Kerja Sama Percepatan Penelitian Covid-19](#)
- [Tips Liburan Sekolah Seru dan Aman di Tengah Pandemi](#)
- [Pandemi Berkepanjangan, UGM Siapkan Tim Psikolog](#)
- [Pakar UGM Bagikan Tips Hemat Kuota Internet Saat Pandemi](#)