



## Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan Pada Kondisi Pandemi COVID-19: *Literature Review*

Reliani \*<sup>1</sup>, Hana Irma Ainun Yasin <sup>1</sup>, Rustafariningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
[wikreliayu@gmail.com](mailto:wikreliayu@gmail.com)

Keywords:  
Mental Health, Health  
Workers, Covid-19  
Pandemic

### ABSTRACT

*Objective: to describe previous studies regarding mental health conditions, causes of mental health disorders, and efforts to treat health workers during the Covid-19 pandemic.*

*Method: The journal literature review discusses the mental health of health workers during the Covid- 19 pandemic. Search articles via the internet with the Pubmed database, full text, 2020-2021.*

*Results: the most symptoms experienced by health workers during the Covid-19 pandemic were symptoms of anxiety, symptoms of depression, and insomnia, distress, PTSD, and psychological disorders.*

*Conclusion: The mental health of health workers in the Covid-19 pandemic conditions experienced symptoms of depression, anxiety, insomnia, distress, stress, and PTSD caused by psychological pressure during the pandemic such as feeling worried about being infected with yourself, family, and people around remembering that health workers do direct contact with Covid-19 patients, the spread of the virus, increased workload, lack of physical and mental rest, stigmatization, lack of drugs, personal protective equipment, virus control and evidence-based interventions.*

## Latar Belakang

Covid-19 merupakan penyakit yang awalnya mulai mewabah di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019 hingga menyebar luas di negara belahan dunia dan dianggap sebagai penyakit darurat kesehatan oleh *World Health Organization* (WHO, 2020). Di Indonesia jumlah kasus positif hingga tanggal 27-7-2021 yakni mencapai 3.239.936 orang (Satgas Covid-19) dalam situasi ini tenaga kesehatan merupakan petugas di garis terdepan yang terlibat secara langsung dalam pengobatan dan perawatan pasien. Dengan jumlah kasus suspek hingga terkonfirmasi positif yang terus meningkat, beban kerja tenaga kesehatan bertambah sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental tenaga kesehatan.

Jianbo Lai et al (2020) mengemukakan hasil penelitiannya dari 1.257 orang perawat dan dokter yang bekerja di rumah sakit Wuhan dengan usia 26 sampai 40 tahun, sebanyak 634 orang (50,4%) melaporkan dengan gejala depresi, kecemasan 560 orang (44,6%), insomnia 427 orang (34%), dan kesulitan 899 orang (71,5%). Sedangkan di Indonesia, berdasarkan penelitian Program Studi Magister Kedokteran Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (MKK FIK-UI, 2020) mengatakan bahwa 83% tenaga kesehatan mengalami *burnout syndrome* derajat sedang-berat, 41% kelelahan emosi, 22% kehilangan empati, dan 52% kurang percaya diri.

Tenaga kesehatan sebagai garda terdepan dalam penanganan Covid-19 beresiko tinggi terpapar karena melakukan kontak langsung dengan pasien. Beban kerja yang lebih berat terutama pada tenaga kesehatan dengan pengalaman kerja sedikit, sehingga dapat terjadi peningkatan perasaan putus asa, perasaan takut tertular karena kurangnya jumlah alat pelindung diri, jumlah obat-obatan tertentu, liputan berita yang meresahkan, dan tingginya jumlah teman sejawat yang terinfeksi hingga mengalami kematian. Perasaan khawatir dan takut akan stigmasosial karena sebagai tenaga kesehatan berpotensi membawa virus yang dapat menularkan ke anggota keluarga maupun masyarakat sehingga perlu melakukan isolasi diri dan berakibat kesepian.

Gangguan mental tidak hanya berpengaruh dalam jangka pendek seperti mempengaruhi perhatian, pemahaman, dan kemampuan pengambilan keputusan. namun bisa sampai jangka panjang yakni kesejahteraan tenaga medis secara keseluruhan. Maka dari itu penanganan yang efektif dan komprehensif

sangatlah dibutuhkan. Seperti upaya yang dilakukan oleh Tim Konseling RSCM yaitu dengan melakukan konseling online melalui telepon atau video call. Sistem konseling online ini mulanya klien harus melakukan registrasi melalui Google form, kemudian petugas akan menghubungi klien sekaligus konselor untuk menyampaikan jadwal dilakukan konseling, lalu dijadwal tersebut konselor menghubungi klien untuk melakukan konseling melalui telepon atau video call, durasi konseling telepon yakni 30 menit, sedangkan video call 20 menit, dan akan dilakukan rujuk poliklinik jika perlu.

## METODE

### STRATEGI PENCARIAN DATABASE

Strategi pencarian artikel jurnal penelitian yaitu melalui internet. Database yang digunakan adalah Pubmed dari tahun 2020 – 2021. Kata kunci atau *keyword* yang digunakan adalah: *Health Workers or Medical Workers or Healthcare Professionals or Tenaga Kesehatan or Tenaga Medis, Mental Health or Kesehatan Mental, Covid-19 or Coronavirus*.

### KRITERIA INKLUSI

- Jurnal mengenai tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, bidan, apoteker, tenaga gizi, radiografer, dan tenaga laboratorium pada kondisi pandemi Covid-19
- Membahas mengenai kesehatan mental pada kondisi pandemi Covid-19
- Tidak ada pembandingan
- Hasil mengenai kondisi, penyebab, dan upaya penanganan kesehatan mental tenaga kesehatan pada kondisi pandemi Covid-19
- Tahun terbit mulai 2020
- Menggunakan bahasa Inggris atau Indonesia
- Menggunakan bahasa Inggris atau Indonesia

## HASIL

Terdapat 10 artikel mengenai Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan pada kondisi pandemi Covid-19 . Berikut tabel review artikel tersebut :

No	Penulis	Judul	Tujuan	Studi Desain, Sampel, Teknik Sampling, Variabel, Instrumen, dan Analisis Data	Hasil
1	Jianbo Lai, Si-meng Ma, Ying Wang, Zhongxiang Cai, Jianbo Hu, Ning Wei, Jiang Wu, Hui Du, Tingting Chen, Ruiting Li (2020)	Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health-care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019	Untuk mengevaluasi kesehatan mental petugas kesehatan yang merawat pasien Covid-19 dengan mengukur besarnya gejala depresi, kecemasan, insomnia, dan menganalisis faktor potensial dari gejala tersebut	<b>Studi Desain:</b> Study Cross-sectional <b>Sampel:</b> 1.257 Tenaga Kesehatan (764 adalah perawat, dan 493 adalah dokter) <b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling <b>Variabel</b> Independen: Coronavirus disease 2019 Dependen: Mental health <b>Instrumen:</b> Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), General Anxiety Disorder-7 (GAD-7), Insomnia Severity Index (ISI), dan Impact of Event Scale-Revised (IES-R) <b>Analisis Data:</b> Analisis Regresi Logistik Multivariabel	Gejala depresi: 634 orang (50,4%) Gejala kecemasan: 560 orang (44,6%) Gejala insomnia: 427 orang (34%) Kesusahan: 899 orang (71,5%) Penyebab: gangguan kesehatan mental ini dikarenakan tidak mempunyai pengendalian psikologis pada diri sendiri dan perasaan khawatir tentang kesehatan diri, keluarga, dan orang lain, merebaknya penyebaran virus, perubahan beban pekerjaan, menipisnya alat pelindungan diri, kurangnya jumlah obat tertentu, stigmatisasi, dan keterasingan. Upaya: Layanan psikologis seperti konseling atau intervensi berbasis telepon/sosial media lainnya telah digunakan oleh lembaga kesehatan mental sebagai tanggapan terhadap wabah Covid-19
2	Paweł Wankowicz, Aleksandra Szylin'ska and Iwona Rotter (2020)	<i>Assessment of mental health factors among health professionals depending on their contact with Covid-19 patients</i>	Untuk menilai faktor kesehatan mental tenaga kesehatan dengan mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan, depresi, dan gangguan tidur selama pandemi Covid-19	<b>Studi Desain:</b> Studi cross-sectional <b>Sampel:</b> 441 tenaga kesehatan (206 tenaga kesehatan Covid-19 dan 235 tenaga kesehatan non-Covid19) <b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling <b>Variabel</b> Independen: Covid-19 Dependen: mental health factors among health professionals <b>Instrumen:</b> General Anxiety Disorder-7 (GAD-7), Patient Health Questionnaire (PHQ), Insomnia Severity Index (ISI) <b>Analisis Data:</b> Analisa data kualitatif	Gejala depresi: 312 orang (70,7%) Gejala kecemasan: 284 orang (64,4%) Insomnia: 256 orang (58%) Penyebab: kejadian ini dikarenakan perasaan cemas akan tertular ke diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar, beban kerja yang bertambah karena kekurangan staff medis dan alat pelindungan diri. Upaya: sangat penting memberikan dukungan sejawat maupun keluarga, dan intervensi psikologis seperti konseling untuk meningkatkan kesehatan mental terutama pada tenaga kesehatan digarda terdepan.
3	Muna Alshekaili, Walid Hassan, Nazik Al Said (2020)	<i>Factors associated with mental health outcomes across healthcare settings in Oman during Covid-19 frontline versus nonfrontline healthcare workers</i>	Untuk menilai dan membandingkan faktor demografis dan psikologis serta status tidur tenaga kesehatan Covid-19 dengan tenaga kesehatan non-covid-19	<b>Studi Desain:</b> Study cross-sectional <b>Sampel:</b> 1.139 Tenaga kesehatan (574 tenaga kesehatan Covid-19 dan 565 tenaga kesehatan non-Covid-19) <b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling <b>Variabel</b> Independen: Covid-19 Dependen: mental health <b>Instrumen:</b> Depression, Anxiety, dan Stress Scale (DASS-21) and Insomnia Severity Index (ISI) <b>Analisis Data:</b> Analisa Deskriptif	Gejala kecemasan: 388 orang (34,1%) Gejala depresi: 368 orang (32,3%) Gejala stress: 271 orang (23,8%) Insomnia: 211 orang (18,5%) Tidak ada perbedaan signifikan dalam gangguan psikologis yang ditemukan antara kedua kelompok tersebut. Penyebab: kekhawatiran tertular virus Covid-19 ke diri sendiri hingga keluarga, kurangnya pencegahan dan intervensi berbasis bukti, kurangnya alat pelindungan, jumlah kasus positif maupun dugaan yang terus meningkat, beban kerja bertambah, jam kerja yang semakin lama. Upaya: sangat penting memberikan intervensi psikologis tepat waktu sebagai penanganan dan ketahanan pada tenaga kesehatan.

4	<p>Wen – rui Zhang, Kun Wang, Lu Yin, Wen-feng Zhao, Qing Xue, Mao Peng, Bao-quan Min, Qing Tian, Hai-xia Leng, Jia-lin Du, Hong Chang, Yuan Yang, Wei Li (2020)</p>	<p>Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the Covid-19 epidemic in China</p>	<p>Untuk menguraikan prevalensi dan potensi terjadinya insomnia, kecemasan, depresi pada tenaga kesehatan di China</p>	<p><b>Studi Desain:</b> Studi cross-sectional  <b>Sampel:</b> 2.182 tenaga kesehatan (927 tenaga medis, 1.255 tenaga non-medis)  <b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling  <b>Variabel</b>                  Independen: Covid-19 epidemic                  Dependen: Mental health and psychosocial  <b>Instrumen:</b> Insomnia Severity Index (ISI), General Anxiety Disorder-2 (GAD-2), Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2), The Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R)  <b>Analisis Data:</b> Analisis regresi logistik multivariat</p>	<p>Insomnia: 739 orang (33,9%),                  Gejala kecemasan: 228 orang (10,4%)                  Gejala depresi: 232 orang (11%)                  Gejala obsesif-kompulsif: 77 orang (3,5%)                  Gejala somatisasi: 20 orang (1%)                  Penyebab: tekanan psikologis yakni kurang merasa aman ditempat kerja, kurang pengetahuan dan alat dalam pencegahan dan pengendalian virus, beban kerja bertambah, beresiko tinggi terpapar, dan kurangnya istirahat. Upaya: dengan mengkondisikan lingkungan kerja yang memadai dengan adanya program pemulihan untuk memastikan kondisi fisik, mental, dan sosial baik sehingga kesehatan mental tenaga medis menjadi optimal. Hal ini dapat membuat tenaga medis beradaptasi dengan lingkungan kerja secara cepat, menjaga keseimbangan kesehatan mental yang lebih baik.</p>
5	<p>Abdallah Badahdah, Faryal Khamis, Nawal Al Mahyijari, Marwa Al Balushi, Hashil Al Hatmi, Issa Al Salmi, Zakariya Albulushi and Jaleela Al Noomani (2020)</p>	<p>The mental health of health care workers in Oman during the Covid-19 pandemic</p>	<p>Untuk mendeteksi prevalensi masalah kesehatan mental pada sampel dokter dan perawat yang bekerja di beberapa fasilitas kesehatan di Oman.</p>	<p><b>Studi Desain:</b> Study cross-sectional  <b>Sampel:</b> 315 perawat dan 194 dokter  <b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling  <b>Variabel</b>                  Independen: Covid-19 pandemic                  Dependen: The mental health of health care workers  <b>Instrumen:</b> the Perceived Stress Scale, Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD) and World Health Organization Well-Being Index  <b>Analisis Data:</b> Analisis Deskriptif</p>	<p>Kecemasan ringan: 377 orang (74%)                  Kecemasan sedang-berat: 132 orang (26%)                  Stress sedang-berat: 287 orang (56,4%)                  Stress ringan: 222 orang (43,6%)                  Kesejahteraan rendah: 220 orang (43,4%)                  Kesejahteraan tinggi: 287 orang (56,6%)                  Penyebab: Keadaan ini disebabkan rasa takut terpapar infeksi pasien Covid-19, jam kerja yang lebih lama. Tenaga kesehatan yang sehat secara psikologis merupakan komponen penting dalam memerangi penyebaran Covid-19, mempertaruhkan nyawa untuk menyelamatkan nyawa pasien.                  Upaya: Beberapa tindakan untuk mendukung dan melindungi tenaga kesehatan seperti menerapkan kesadaran dan fungsi kognitif, program intervensi terapi perilaku</p>
6	<p>Lijun Kang, Simeng Ma, Min Chen, Jun Yang, Ying Wang, Ruiting Li, Lihua Yao (2020)</p>	<p>Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study</p>	<p>Study ini bertujuan mengeksplorasi permintaan layanan kesehatan mental untuk mengsurvei tenaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19</p>	<p><b>Studi Desain:</b> Study Cross-sectional  <b>Sampel:</b> 183 dokter, dan 811 perawat  <b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling  <b>Variabel</b>                  Independen: Coronavirus disease                  Dependen: Mental health and perceptions of psychological  <b>Instrumen:</b> Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Generalized Anxiety Disorder (GAD-7), Insomnia Severity Index (ISI) dan Impact of Event Scale-Revisi (IESR)  <b>Analisis Data:</b> Analisis deskriptif</p>	<p>Kasus terbanyak pada tenaga kesehatan yakni gangguan ringan seperti ketakutan dan kecemasan.                  Penyebab: terisolasi, bekerja di situasi beresiko tinggi, melakukan kontak secara langsung dengan pasien terinfeksi.                  Upaya: Pemerintah Cina telah berupaya untuk mengurangi tekanan tenaga kesehatan dengan menambah jumlah staff medis untuk mengurangi intensitas kerja dan menyediakan alat pelindung diri lebih banyak. Petugas kesehatan mental di Wuhan juga melakukan tindakan dengan membentuk tim intervensi psikologis dan menyediakan layanan psikologis seperti konseling, psikoterapi, dan menyebarkan brosur tentang psikologis. Begitu juga dengan media informasi seperti televisi dan sosial media juga turut menyebarkan informasi tentang strategi koping untuk self-help psikologis.</p>

7	Pratik Khanal, Navin Devkota, Minakshi Dahal, Kiran Paudel, dan Devavrat Joshi(2020)	Mental health impacts among health workers during Covid-19 in a low resource setting: a cross-sectional survey from Nepal	Studi ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang terkait dengan kecemasan, depresi, dan insomnia di antara petugas kesehatan yang terlibat dalam penanggulangan Covid-19 di Nepal	<p><b>Studi Desain:</b> Studi cross-sectional</p> <p><b>Sampel:</b> 475 Tenaga kesehatan (161 dokter, 167 perawat, 147 tenaga kesehatan lain)</p> <p><b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling</p> <p><b>Variabel</b></p> <p>Independen: Covid-19</p> <p>Dependen: Mental health impact among health workers</p> <p><b>Instrumen:</b> Insomnia Severity Index (ISI), dan Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</p> <p><b>Analisis Data:</b> Analisis Deskriptif</p>	<p>Gejala kecemasan: 199 orang (42%)</p> <p>Gejala depresi: 178 orang (37,5%)</p> <p>Insomnia: 166 orang (34%)</p> <p>Penyebab: stigma sosial, kurangnya alat pelindung diri, dan jam kerja yang meningkat.</p> <p>Upaya peningkatan moral tenaga kesehatan dengan mendorong sosial dan memberikan pemahaman kepada masyarakat dan menyediakan alat perlindungan diri serta dukungan psikologis untuk meningkatkan ketahanan kesehatan mental tenaga kesehatan di Nepal.</p>
8	Xingyue Song, Wenning Fu, Xiaoran Liu, Zhiqian Luo, Rixing Wang, Ning Zhou, Shijiao Yan, Chuanzhu Lv (2020)	Mental health status of medical staff in emergency departments during the Coronavirus disease 2019 epidemic in China	Untuk menilai kesehatan mental tenaga medis IGD selama pandemi di China, sebagai bukti teoritis untuk memberikan informasi intervensi psikologis bagi staff medis	<p><b>Studi Desain:</b> Studi cross-sectional</p> <p><b>Sampel:</b> 14.825 tenaga medis IGD (6093 orang dokter dan 8732 orang perawat)</p> <p><b>Teknik Sampling:</b> Metode Snowball dan convenience sampling</p> <p><b>Variabel</b></p> <p>Independen: Coronavirus disease 2019 epidemic</p> <p>Dependen: Mental health status</p> <p><b>Instrumen:</b> DSM-5 (PCL-5)</p> <p><b>Analisis Data:</b> Analisis Stratifikasi</p>	<p>Gejala depresi: 3733 orang (25,2%)</p> <p>Gejala PTSD: 1353 orang (9,1%)</p> <p>Penyebab: pengalaman kerja yang sedikit dan jam kerja yang lebih lama dapat memicu peningkatan resiko gejala depresi dan PTSD karena beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan ketegangan fisik dan psikologis pada tenaga kesehatan.</p> <p>Upaya:Memberikan intervensi psikologis untuk mengurangi serta meningkatkan masalah psikologis tenaga kesehatan.</p>
9	Wenpeng Cai, Bin Lian, Xiangrui Song, Tianya Hou, Guanghui Deng, Huifen Li (2020)	<i>A cross-sectional study on mental health among health care workers during the outbreak of Corona Virus Disease 2019</i>	untuk menyelidiki kesehatan mental di antara tenaga kesehatan yang memerangi COVID-19 dan mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial, ketahanan, dan kesehatan mental.	<p><b>Studi Desain:</b> Studi cross-sectional</p> <p><b>Sampel:</b> 1.521 tenaga kesehatan (tenaga kesehatan berpengalaman: 147 orang, sedangkan 1374 orang tidak memiliki pengalaman (tenaga kesehatan baru))</p> <p><b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling</p> <p><b>Variabel</b></p> <p>Independen: Corona Virus Disease 2019</p> <p>Dependen: mental health among health care workers</p> <p><b>Instrumen:</b> Symptom Check-List90 (SCL-90), Chinese version of Connor-Davidson resilience scale (CDRISC) and Social Support Rating Scale (SSRS).</p> <p><b>Analisis Data:</b> Analisis Deskriptif</p>	<p>Dengan hasil prevalensi kelainan psikologis adalah 14,1%. tenaga kesehatan dengan pengalaman kerja lama memiliki prevalensi kelainan psikologis yang rendah daripada tenaga kesehatan dengan pengalaman kerja sedikit (baru).</p> <p>Penyebab: Kurangnya dukungan sosial menyebabkan gejala depresi dan kecemasan terutama dalam kondisi kerja yang berisiko tinggi</p> <p>Upaya: untuk meningkatkan kesehatan mental mereka memberikan dukungan, layanan kesehatan mental online, skrining dan intervensi dini diperlukan untuk menangani kebutuhan kesehatan mental para tenaga kesehatan.</p>

10	<p>Marialaura Di Tella, Annunziata Romeo, Agata Benfante, Lorys Castelli (2020)</p>	<p>Mental health of healthcare workers during the Covid-19 pandemic in Italy</p>	<p>untuk menyelidiki dampak psikologis dari wabah Covid-19 pada tenaga kesehatan Italia.</p>	<p><b>Studi Desain:</b> Studi cross-sectional  <b>Sampel:</b> 145 tenaga kesehatan (72 dokter dan 73 perawat)  <b>Teknik Sampling:</b> Simple random sampling  <b>Variabel</b>                  Independen: the Covid-19 pandemic                  Dependen: Mental health of healthcare workers  <b>Instrumen:</b> Visual Analogue Scales (VAS) State-Trait Anxiety Inventory-Form-Y1 (STAI-Y1), Beck Depression Inventory (BDI-II), PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)  <b>Analisis Data:</b> Analisa Deskriptif</p>	<p>Tenaga kesehatan yang bekerja dibangsal Covid-19 memiliki tingkat gejala depresi dan PTSD lebih tinggi daripada tenaga kesehatan non-Covid19.                  Penyebab: tenaga kesehatan Covid-19 berinteraksi secara langsung setiap hari dengan pasien Covid-19. Selain itu tenaga kesehatan sebagai garda terdepan berhadapan dengan situasi yang beresiko dalam bekerja, ancaman terpapar virus, kurang istirahat yang cukup, beban kerja bertambah, kurangnya alat pelindung diri, dan isolasi diri merupakan faktor yang membuat resiko tinggi kesehatan mental terganggu.                  Upaya: perlu dilakukan perawatan psikologis seperti terapi perilaku kognitif dan terapi kesadaran dalam penanganan kesehatan mental bagi tenaga kesehatan dan memberi dukungan psikososial.</p>
----	---	--	--	--	---

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil diatas, 6 dari 10 artikel melaporkan bahwa gejala terbanyak yang dialami tenaga kesehatan pada kondisi pandemi Covid-19 ini adalah gejala kecemasan, gejala depresi, dan insomnia. Sedangkan beberapa artikel lainnya menyebutkan bahwa tenaga kesehatan mengalami kesusahan, PTSD, dan kelainan psikologis. Hal ini disebabkan oleh perasaan takut akan terpapar ke diri sendiri, keluarga, maupun orang sekitar, beban kerja yang meningkat, kurangnya alat pelindung diri, bekerja di situasi beresiko tinggi karena melakukan kontak langsung dengan pasien Covid-19, serta stigma sosial.

Menurut penelitian Wen-rui Zhang et al (2020) dengan prevalensi gejala gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi pada tenaga kesehatan dalam menangani kasus Covid-19 menunjukkan bahwa mereka harus mengatasi tekanan psikologis dan beresiko kelebihan beban allostatis. Menurut kriteria klinis, kelebihan allostatis dapat didiagnosis dengan adanya sumber kekhawatiran yang dapat diidentifikasi dengan adanya pandemi sehingga mengakibatkan gangguan psikologis. Stresor ini membebani dan menyebabkan kesulitan tidur, gelisah, kurang energi, pusing, kecemasan, kesedihan, iritabilitas, perasaan takut, dan gangguan fungsi sosial. Hal ini sesuai seperti yang dialami tenaga kesehatan pada kondisi pandemi Covid-19 akibat terus meningkatnya kasus dugaan maupun terkonfirmasi positif Covid-19 beban kerja bertambah, kurangnya alat pelindung diri, sehingga merasa cemas akan tertular akibat bekerja di situasi beresiko tinggi mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Upaya terbanyak yang dilakukan berdasarkan artikel diatas yakni meningkatkan kesehatan mental tenaga kesehatan dengan memberikan dukungan psikososial, memberikan intervensi psikologis seperti konseling, psikoterapi, dan memberikan informasi strategi koping untuk self-help psikologis.

Hal ini seperti yang dipaparkan oleh PMI Provinsi DKI Jakarta bahwa tujuan pemberian dukungan psikososial yakni mendorong individu sebagai bukti penyembuhan, mendorong terkait sejauh mana individu yang terkena dampak bencana mampu melewati situasi tersebut sesuai dengan kapasitasnya. Dampak dari dukungan psikososial ini secara psikologis dapat mempengaruhi pikiran, keyakinan, perasaan, dan perilaku individu. Dan secara sosial juga dapat berdampak yakni mempengaruhi hubungan

sosial seperti dengan teman, keluarga, dan masyarakat. Dukungan psikososial ini juga bermanfaat karena dapat membantu individu mengurangi beban emosinya, mengembalikan peran sosial individu dalam lingkungannya, dapat mengurangi berkembangnya resiko perilaku maladaptif, dapat meningkatkan kemampuan individu dalam pemecahan masalah yang ia hadapi, dapat membantu tenaga kesehatan dalam mengatasi masalah psikologis yang muncul akibat situasi yang dihadapi oleh individu

Selain dukungan psikososial, intervensi psikologis seperti konseling, psikoterapi juga perlu dilakukan. Dalam buku "Psikologi Konseling" oleh Nurul Hartini (2016) menyatakan konseling adalah suatu interaksi antar konselor dan konseli yang bersifat dua arah. Interaksi ini mengenai permasalahan individu atau kelompok yang membutuhkan bantuan pihak ketiga (konselor) untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Konseling memiliki fungsi membantu konseli agar memiliki pemahaman tentang diri sendiri dan lingkungannya, sehingga diharapkan konseli dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan dapat beradaptasi terhadap lingkungannya. Tujuan dari konseling ini berpusat pada pribadi individu yakni mengembalikan perasaan dan mendorongnya menjadi pradi yang kuat, unik, dan ekspresif, mampu mengatasi masalahnya sendiri secara pribadi, mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang sesuai/ adaptif, membantu klien agar memiliki ketepatan emosi, menerima fakta, mampu mengambil resiko, dan menerima diri sendiri.

## **KESIMPULAN**

Tenaga kesehatan pada kondisi pandemi Covid-19 mengalami gejala depresi, kecemasan, insomnia, hal ini dapat disebabkan oleh tekanan psikologis selama pandemi seperti perasaan khawatir tertular pada diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar, merebaknya penyebaran virus, beban kerja bertambah, kurang istirahat secara fisik maupun mental, stigmatisasi, kurangnya jumlah obat – obatan, dan alat pelindung diri. Upaya yang dilakukan yakni mengurangi tekanan psikologis seperti dengan menambah jumlah staff medis, menambah persediaan alat pelindung diri dan obat-obatan, Selain itu meningkatkan kesehatan mental dan melakukan intervensi psikologis seperti konseling, psikoterapi, edukasi strategi koping, serta memberikan dukungan psikososial.

**REFERENSI**

Alshekaili, Muna., Hassan, W., Al Said, N. Al Sulaimani, F. Jayapal, Al-Mawali. Al-Adawi, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes across healthcare settings in Oman during COVID-19: frontline versus non-frontline healthcare workers. *BMJ open*.

Badahdah, Abdallah., Khamis, F. Al Mahyijari, N. Al Balushi, M. Al Hatmi. Al Salmi. Al Noomani (2020). The mental health of health care workers in Oman during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*.

Cai, Wenpeng. Lian, Bin. Song, X. (2020). A cross-sectional study on mental health among health care workers during the outbreak of Corona Virus Disease 2019. *Asian journal of psychiatry*.

Carmassi, Claudia. Claudia Foghi. (2020). PTSD symptoms in healthcare workers facing the three coronavirus outbreaks: What can we expect after the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*.

Di Tella, Marialaura. Romeo. Benfante. Castelli. (2020). Mental health of healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of evaluation in clinical practice*.

Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan. Duta Media Publishing

Kang, Lijun. Ma, Simeng. Chen (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, behavior, and immunity*.

Kartikadewi, Arum. (2017). Buku Ajar Sistem Neurobehaviour (Psikiatri) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Unimus Press

Khanal, Pratik. Devkota. Dahal. Paudel (2020). Mental health impacts among health workers during COVID-19 in a low resource setting: a cross-sectional survey from Nepal. *Globalization and health*.

Lai, Jianbo. Simeng Ma. Ying Wang. Zhong Xiang Cai. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*.

Ornell, Felipe. Silvia Chwartzmann Halpern. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. *Cadernos de saude publica*.

Tenaga Kesehatan No. 36 tahun 2014

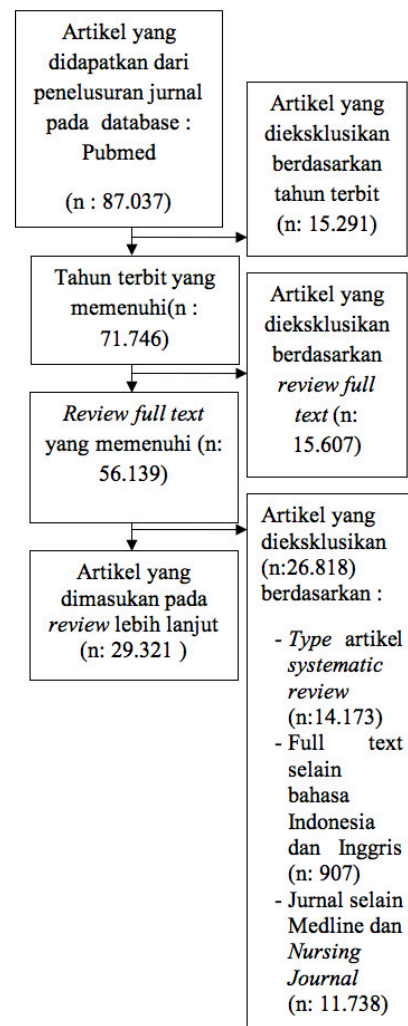
Walton, Matthew. Murray, Esther. Christian, Michael. (2020). Mental health care for medical staff and affiliated healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *European Heart Journal: Acute Cardiovascular Care*.

Wańkiewicz, Pawel. Szylińska. Rotter. (2020). Assessment of mental health factors among health professionals depending on their contact with COVID-19 patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Song, Xingyue. Fu, Wenning. (2020). Mental health status of medical staff in emergency departments during the Coronavirus disease 2019 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*.

Zhang, Wen Rui. Wang, Kun. Yin, Li., Zhao. Xue Peng (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and psychosomatics*.

**SINTESIS TEMATIK**



Gambar 3.1 Diagram alur seleksi artikel