

PSIKOSOMATIS

PADA LANSIA DALAM MENGHADAPI COVID-19



“Mengatasi Kecemasan terhadap Covid-19 pada Lansia”

Penyakit **psikosomatik** berasal dari stres emosional dan bermanifestasi dalam tubuh sebagai rasa sakit fisik dan gejala lainnya. Ketika kita stress, kita mengalami psikosomatis, akhirnya kita merasa bingung, seperti merasa sesak, padahal mungkin sesak itu karena cemas.



TIPS MENGENDALIKAN PSIKOSOMATIS/KECEMASAN LANSIA

2 JANGAN HANYA FOKUS PADA INFORMASI NEGATIF

- Pastikan lansia memperhatikan berita positif tentang Covid-19
- Beritahu lansia pengalaman orang-orang yang telah pulih.



7 TIDAK PERLU MENANGKAL PERASAAN CEMAS

- Menangkal perasaan cemas tidak akan membantu mengelola stress, mengingat perasaan cemas merupakan sesuatu yang bersifat alami atau hal yang wajar.
- Kecemasan membantu untuk bersiap dan merasa lebih aman, tetapi jangan berlebihan.
- Berdoa dan beribadah merupakan salah satu cara penguatan dimensi spiritual pada lansia.

4 TETAP AKTIF BERGERAK

- Olahraga Yoga Dasar dapat menenangkan pikiran lansia.
- Lakukan senam ringan sambil berjemur atau bermeditasi di pagi hari.
- Jalan-jalan di pekarangan rumah sangat bermanfaat bagi fisik dan mental lansia.



3 BATASI KONEKSI DENGAN MEDIA SOSIAL

- Baiknya lansia hanya menerima informasi dari Kementerian Kesehatan, WHO, ahli epidemiologi kesehatan masyarakat yang terpercaya
- Infokan perkembangan Covid-19 hanya dari Situs Resmi Pemerintah Indonesia di alamat website <https://www.covid19.go.id>

5 MAKAN MAKANAN SEIMBANG DAN TIDUR TEPAT WAKTU

- Jaga pola tidur dengan durasi 7-8 jam sehari.
- Jaga pola makan dengan menu dan nutrisi seimbang yang mengandung Vitamin C, E, dan Zinc, serta minum multivitamin.



6 RILEKS

- Luangkan waktu untuk beristirahat, bersantai dan menenangkan diri.
- Lakukan teknik pernapasan sederhana untuk mengatur napas.
- Menonton video pendek yang bisa memperbaiki suasana hati.
- Mendengarkan suara musik atau suara yang menenangkan (deru ombak, hujan, kicauan burung, audio relaksasi).



8 TETAP BERHUBUNGAN DENGAN KELUARGA DAN TEMAN

- Batasi interaksi secara langsung.
- Komunikasi via telepon, email, media sosial atau konferensi video dapat membantu lansia mengatasi kecemasan.

● Sumber: HIMPSI Sumatera Barat, HIMPSI Jaya, HIMPSI IPPI, www.kompas.com



7 MELAKUKAN KEGIATAN YANG MENYENANGKAN DI RUMAH

- Membaca, melukis, bermain catur, menyulam, menjahit, memainkan dan mendengarkan musik, serta bernyanyi.
- Melatih memori ringan.
- Mengurus tanaman, memberi makan ikan, dan menikmati pemandangan hijau di sekitar rumah sambil berjemur di pagi hari.



.....
dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG (Kepala BKKBN):

“Bangun keluarga berkualitas dengan merajut kasih sayang dan perhatian kepada lansia. Lansia bahagia bila dalam anggota keluarga saling melayani, merawat dan melindungi. Maka jadikan LANSIA TANGGUH, yaitu lansia yang sehat fisik, sosial dan mental, juga aktif, produktif serta mandiri.”