

ANALISIS PENGARUH TINGKAT KEMATIAN AKIBAT COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT DI INDONESIA

Salma Matla Ilpaj¹, Nunung Nurwati²

^{1,2}Program Sarjana Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Padjadjaran
salma18013@mail.unpad.ac.id¹; nngnurwati@yahoo.co.id²

ABSTRAK

COVID-19 merupakan virus yang berbahaya. Terdapat kurang lebih 200 negara dari berbagai belahan dunia yang telah terjangkit virus ini. Di Indonesia pada 10 April 2020 terdapat 3.512 kasus yang positif, sembuh 282 orang dan meninggal sebanyak 306 orang dengan tingkat kematian sebesar 9,1%. Tingginya tingkat kematian di Indonesia dipengaruhi oleh keberadaan penyakit penyerta yang dimiliki oleh pasien positif virus corona, usia rentan, dan fasilitas kesehatan yang kurang memadai. Besar nya tingkat kematian hari demi hari tidak hanya menimbulkan gejala dan penyakit fisik saja akan tetapi, berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia yang didalamnya mencakup kesehatan mental. Ditambah dengan kebijakan pemerintah seperti physical distancing dan PSBB untuk menanggulangi COVID-19 ini bagi sebagian orang menimbulkan dampak negative seperti cemas, tertekan, hingga stress. Tujuan dari artikel ilmiah ini adalah untuk menganalisis lebih lanjut mengenai akibat COVID-19 yang bukan hanya berpengaruh pada kesehatan fisik namun pada kesehatan mental masyarakat luas serta mengetahui bagaimana cara mengurangi dampak negative terhadap hal tersebut.

Metode yang gunakan untuk analisis ini yaitu dengan kajian literatur. Adapun teknik pengumpulan data yaitu dengan melakukan penggalan informasi dari beberapa sumber dokumen seperti buku-buku, artikel, jurnal, majalah, serta dokumen lainnya yang sesuai dengan permasalahan yang dikaji.

Berdasarkan hasil temuan dalam kajian ini, yaitu dengan adanya tekanan selama pandemic global telah menyebabkan beberapa gangguan seperti ketakutan dan kecemasan baik pada diri sendiri maupun orang-orang terdekat; perubahan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan dan sulit berkonsentrasi; bosan dan stress karena terus-menerus berada di rumah, terutama anak-anak, serta munculnya gangguan psikomatis.

Kata Kunci: COVID-19; Tingkat Kematian; Kesehatan Mental

Abstract

COVID-19 is a dangerous virus. There are approximately 200 countries from different parts of the world that have been infected with this virus. In Indonesia on 10 April 2020 there were 3,512 positive cases, recovered 282 people and died as many as 306 people with a death rate of 9.1%. The high mortality rate in Indonesia is influenced by the presence of infectious diseases owned by Corona virus patients, vulnerable age, and inadequate health facilities. His great mortality rate of day by day not only raises the symptoms and physical illness alone but, has a great influence on the welfare of the people of Indonesia in which it includes mental health. Coupled with government policies such as physical distancing and PSBB to tackle this COVID-19 for some people caused negative impacts such as anxious, depressed, and stressed. The purpose of this scientific article aims to further analyse the results of the COVID-19 which not only affects the physical health but on the mental health of the wider community and knows how to reduce negative impact on it.

The method used for this analysis is literature review. The data collection technique is to extract information from several document sources such as books, articles, journals, magazines, and other documents that are relevant to the problem being examined.

Based on the findings in this study, namely the presence of pressure during the global pandemic has caused several disorders such as fear and anxiety both to oneself and those closest to them; changes in sleep and eating patterns, stress and difficulty concentrating; boredom and stress from constantly being at home, especially children, and the emergence of psychomatic disorders.

Keywords: COVID-19; Death Rate; Mental Health

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

PENDAHULUAN

Kasus gangguan pernapasan akut yang lebih dikenal dengan virus Corona atau COVID-19 masih menjadi berita utama di sebagian besar media masa dunia tahun 2020 ini. COVID-19 ini merupakan virus yang sangat berbahaya terbukti dengan pernyataan WHO yang mengatakan bahwa virus ini merupakan pandemi global setelah jumlah infeksi di seluruh dunia mencapai lebih dari 121.000 kasus.¹ dengan adanya pernyataan ini maka kondisi saat ini tidak boleh disepelekan karena dalam sepanjang sejarah hanya terdapat beberapa penyakit yang digolongkan sebagai pandemi. Pandemi sendiri merupakan sebuah epidemic yang menyebar ke beberapa Negara dan menjangkiti banyak orang. Istilah pandemi ditunjukan pada tingkat penyebarannya saja bukan digunakan untuk menunjukan tingkat keparahan suatu penyakit.

Berawal dari salah satu kota di China yaitu Wuhan yang dilaporkan terdapat 27 orang menderita penyakit mirip pneumonia, demam, kesulitan bernapas, dan paru-paru yang tidak normal (Bramasta, Dandy Bayu;2020). Kejadian ini tepatnya berasal dari salah satu pasar makanan hewan laut serta terdapat berbagai hewan lain seperti kelinci, ular dan unggas lainnya. 5 Januari 2020 China melaporkan kasus ini kepada WHO (World Health Organization) bahwa telah terdapat 41 orang dan satu orang diantaranya meninggal dunia. Dilansir dari LiveScience pada 15/01/2020, WHO menyatakan bahwa virus misterius ini adalah virus baru yang bernama Novel Coronavirus atau

dikenal dengan 2019-nCoV(Bramasta, Dandy Bayu;2020).

Hari demi hari masyarakat semakin panik karena pasien yang terjangkit terus bertambah dan menyebar ke luar dari Negara China termasuk Indonesia. Terdapat kurang lebih 200 negara yang telah terkena virus ini dari yang terbanyak yaitu Amerika Serikat dengan kurang lebih 186.046 orang positif corona, lalu Italia dengan 105.792 kasus, dan Spanyol sebanyak 95.923 kasus.² Di Indonesia sendiri pada 10 April 2020 terdapat 3.512 kasus yang positif, sembuh 282 orang dan meninggal sebanyak 306 orang dengan fatality rate atau tingkat kematian sebesar 9,1% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia;2020). Kasus yang terjadi di Indonesia memang tidak sebanyak negara yang telah penulis sampaikan diatas, namun terdapat kemungkinan bahwa akan terjadi kenaikan terus menerus dalam beberapa waktu dekat. Banyaknya jumlah kematian yang bertambah hari demi hari akibat virus corona ini tidak hanya menimbulkan gejala dan penyakit fisik saja akan tetapi, berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia yang didalamnya mencakup kesehatan mental. Seperti berdampak pada kondisi sosial ekonomi keluarga yang ditinggalkan, hal ini dapat berpengaruh secara signifikan apabila seseorang yang terjangkit virus corona lalu meninggal dunia adalah tulang punggung dalam keluarganya. Lalu pengaruhnya terhadap masyarakat yaitu membuat menjadi lebih mudah panik, cemas dan stress. Rasa cemas atau khawatir secara berlebihan karena terlalu banyak

¹ Utomo, Ardi Priyatno. (2020). *WHO Umumkan Virus Corona sebagai Pandemi Global*. Melalui <<https://www.kompas.com/global/read/2020/03/12/001124570/who-umumkan-virus-corona-sebagai-pandemi-global?page=all>>. Diakses pada 11 April 2020.

² Bramasta, Dandy Bayu. (2020). *Update Virus Corona di Dunia 1 April: 854.608 Kasus di 201 Negara, 176.908 Sembuh*. Melalui <<https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/01/070200365/update-virus-corona-di-dunia-1-april-854608-kasus-di-201-negara-176908>>. Diakses pada 11 April 2020.

menerima informasi tersebut yang akhirnya menyebabkan tubuh menciptakan gejala mirip coronavirus. Padahal gejala tersebut hanya perwujudan dari rasa cemas berlebihan, bukan terinfeksi coronavirus. Kondisi seperti itu dikenal dengan istilah psikosomatik akibat virus corona. Adanya peraturan pemerintah yang semakin ketat seperti *physical distancing* untuk mencegah tingginya penyebaran virus corona ini tidak bisa dipungkiri dapat menyebabkan kesehatan mental yang kurang baik. Hal ini termasuk kedalam pengaruh tingginya tingkat kematian di Indonesia.

Tingginya tingkat kematian akibat virus corona ini disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam individu seperti penyakit bawaan yang telah dialami dan kurangnya *awareness* masing-masing individu terhadap virus ini dan faktor eksternal seperti fasilitas rumah sakit yang kurang memadai, peraturan pemerintah yang belum efektif, dan sebagainya. Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk menganalisis lebih lanjut mengenai akibat COVID-19 bukan hanya berpengaruh pada kesehatan fisik namun pada kesehatan mental masyarakat luas serta mengetahui bagaimana cara mengurangi dampak negative terhadap hal tersebut.

METODE

Metode yang gunakan oleh penulis dalam artikel ini menggunakan metode literatur. Teknik pengumpulan data yaitu melakukan penggalian informasi berdasarkan beberapa sumber tertulis seperti buku-buku, artikel, jurnal, majalah, serta dokumen sesuai dengan permasalahan yang dikaji sehingga dapat memperkuat argumentasi pada artikel ini.

PEMBAHASAN

1. Konsep Mortalitas

Kematian atau mortalitas merupakan salah satu dari tiga komponen proses demografi yang berpengaruh terhadap struktur penduduk, dua komponen yang lainnya adalah kelahiran (fertilitas) dan mobilitas penduduk (Mantra, 2000)³. Kematian dapat diartikan sebagai peristiwa hilangnya semua tanda-tanda kehidupan secara permanen, yang bias terjadi setiap saat setelah kelahiran hidup (Utomo, 1985)⁴. Menurut PBB dan WHO, mortalitas atau kematian adalah hilangnya semua tanda-tanda kehidupan secara permanen yang bias terjadi setiap saat setelah kelahiran hidup. Keguguran dan lahir mati (*still birth*) tidak termasuk dalam pengertian kematian (Mantra, I.B;2000). Maka setelah melihat beberapa definisi diatas bahwa keadaan mati hanya bisa terjadi ketika seseorang telah didahului oleh keadaan hidup atau dengan kata lain yaitu mati tidak pernah ada jika tidak ada kehidupan.

Peristiwa-peristiwa kematian atau mortalitas dibedakan menjadi dua yaitu yang terjadi di dalam rahim (*intra uterin*) dan di luar rahim (*extra uterin*). Ketika masa janin masih di dalam kandungan ibu, terdapat beberapa peristiwa kematian janin seperti abortus yaitu kematian janin menjelang dan sampai 16 minggu, *immature* yaitu kematian janin antara umur kandungan di atas 16 minggu sampai pada umur kandungan 28 minggu, dan *premature* yaitu kematian janin di dalam kandungan pada umur di atas 28 minggu sampai waktu lahir. Selanjutnya kematian bayi di luar rahim (*extra uterin*) dibedakan menjadi lahir mati (*still birth*) yaitu kematian bayi yang cukup masanya pada waktu keluar dari rahim serta tidak ada tanda-tanda kehidupan, kematian baru lahir (*neo natal*

³ Mantra, I. B. (2000). *Demografi Umum*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta

⁴ Utomo, B. (1985). *Mortalitas: Pengertian dan Contoh Kasus di Indonesia*. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI: Jakarta

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

death) yaitu kematian bayi sebelum berumur satu bulan tetapi kurang dari satu tahun, kematian lepas baru lahir (*post neo natal death*) yaitu kematian bayi setelah berumur satu bulan tetapi kurang dari satu tahun, dan yang terakhir kematian bayi (*infant mortality*) yaitu kematian setelah bayi lahir hidup hingga berumur kurang dari satu tahun (Mantra, I. B. ;2000).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kematian dibagi menjadi dua yaitu faktor langsung atau faktor dari dalam dan faktor tidak langsung atau faktor dari luar. Yang pertama, faktor langsung dapat dipengaruhi dengan beberapa variable seperti umur, seorang manusia memiliki kapasitas atau batas untuk hidup di dunia ini. Semakin tua umur seseorang maka kemampuannya pun semakin terbatas dan berakhir pada kematian; penyakit, WHO pada tahun 2014 menunjukkan bahwa penyakit *kardiovaskular* (penyakit yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah) merupakan penyebab kematian tertinggi di Asia tenggara termasuk Indonesia yaitu sebesar 37%. Penyakit kardiovaskuler menyumbang lebih dari 80% kematian serta penyakit paru-paru obstruktif kronik sebesar 90% rata-rata terjadi di negara berpendapatan menengah kebawah.⁵ Hal ini menunjukkan penyakit merupakan faktor yang paling banyak terjadi yang menyebabkan kematian; kecelakaan, kekerasan; dan bunuh diri.

Selanjutnya faktor tidak langsung dipengaruhi oleh beberapa variable seperti tekanan (baik psikis maupun fisik), terdapat banyak kasus bullying di Indonesia yang biasanya terjadi pada kalangan anak dan remaja, dimulai dari hal-hal yang sepele seperti mengejek, menghina, mengambil uang jajan, mengancam, menendang

dan lain sebagainya semakin lama akan membuat seseorang merasa tertekan dan keadaan terburuknya korban bullying akan depresi lalu bunuh diri; kedudukan sosial ekonomi, seseorang yang berada dalam keadaan ekonomi yang menengah kebawah lalu belum dapat mencukupi kebutuhan pokoknya maka akan menimbulkan beberapa masalah yang berujung kematian. Dimulai dari sulitnya mendapatkan makanan bergizi lalu terkena penyakit, namun tidak mendapat pengobatan yang maksimal karena kekurangan biaya hal ini dapat menimbulkan kematian; faktor didalam pernikahan, tidak jarang terdapat masalah antara pasangan suami istri yang menimbulkan KDRT dan berujung pada kematian; tingkat pendidikan, kesadaran masyarakat yang rendah mengenai kesehatan ibu hamil dan juga latar belakang pendidikan yang rendah pula dapat berperan dalam meningkatkan tingkat kematian lebih khususnya pada wanita /ibu; pekerjaan, di negara Jepang terdapat fenomena penyakit yang dinamakan *Karoshi* yaitu dimana penduduk yang tergila-gila oleh pekerjaan hingga menghabiskan waktu dengan bekerja dan kerap kali menyebabkan kematian karena kelelahan. Di Indonesia sendiri pekerjaan yang menyebabkan kematian meliputi bidang pekerjaan bangunan dan pertambangan. *International labour Organization* (ILO) pada tahun 2013 menyatakan bahwa 30% hingga 50% pekerja di negara berkembang menderita *Pneumoconiosis*. Penyakit ini merupakan penyakit saluran pernapasan yang disebabkan oleh partikel debu yang masuk atau mengendap di dalam paru-paru. Serta berdasarkan WHO tahun 1999 menyatakan bahwa dari 1 juta kematian pada pekerja, 5% diantaranya

⁵ World Health Organization. (2014). Noncommunicable diseases country profiles. WHO: Geneva

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

diakibatkan oleh penyakit *Pneumoconiosis*⁶; tempat tinggal dan pencemaran lingkungan, limbah ialah suatu zat atau benda yang mengandung berbagai bahan yang dapat membahayakan makhluk hidup.

2. Penyebab Tingginya Angka Kematian Akibat COVID-19 di Indonesia

Tingginya tingkat kematian Coronavirus ini diakibatkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor individu dan faktor dari luar individu.

Faktor individu meliputi usia, Secara biologis penduduk lansia akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik. Hal ini dapat menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu. Separuh lansia Indonesia mengalami keluhan kesehatan dan persentasenya semakin meningkat seiring bertambahnya umur lansia. Menurut data statistik penduduk lanjut usia oleh Badan Pusat Statistik (BPS) 1 dari 4 lansia sakit dalam sebulan terakhir⁷. Sedangkan di Indonesia sendiri data yang tercatat dalam laman Kawal COVID-19 menunjukan sebanyak 40% korban meninggal berusia lebih dari 60 tahun. Sementara 56% lainnya terdapat di rentang umur 50-59 tahun. Tidak hanya lansia yang termasuk dalam kelompok rentan terkena infeksi berat Coronavirus ini karena dalam data di laman ini menyatakan kelompok umur 40-49 tahun menyumbang angka kematian sebanyak 12,5% dan umur di bawah 40 tahun sebanyak 6,25%.

Riwayat penyakit menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kematian. Penyakit bawaan yang dapat membahayakan apabila

terjangkit Coronavirus ini seperti diabetes, ini merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah. Terdapat lebih dari 35% pasien Coronavirus yang meninggal dunia di Italia disebabkan oleh penyakit diabetes. sebesar 180.000 setiap tahunnya.⁸ Coronavirus ini merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan. Penderita asma tidak memiliki kemungkinann besar terkena coronavirus daripada orang lain. Namun, coronavirus sama seperti virus pernapasan lainnya dapat membuat gejala asma yang dialami bertambah buruk serta berpotensi mengalami serangan asma yang mengancam nyawa. World Health Ornganization juga mencantumkan penyakit asma, bersama dengan diabetes serta penyakit jantung sebagai kondisi yang membuat seseorang lebih rentan menjadi sakit parah akibat coronavirus; kardiovaskular, yaitu penyakit yang menyangkut jantung dan pembuluh-pembuluh darah. Terdapat beberapa penyakit yang termasuk kelompok penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) seperti, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit jantung hipertensi, penyakit jantung rematik, gagal jantung, penyakit jantung katup, penyakit pembuluh darah perifer, penyakit jantung bawaan, kardiomiopati dan sebagainya.⁹ Infeksi coronavirus menyerang pernapasan yaitu paru-paru lalu merusak jantung, maka seseorang yang memeiliki penyakit kardiovaskuler dan hipertensi lebih beresiko terinfeksi dan mengalami kefatalan akibat virus corona. Infeksi virus corona tampak lebih parah daripada virus lainnya karena

⁶ Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pekerja Industri Pertambangan Rentan Terkena Pneumoconiosis*. Melalui <<https://www.kemkes.go.id/article/view/15111300003/mining-industry-workers-are-vulnerable-to-pneumoconiosis.html>>.

Diakses pada 12 April 2020.

⁷ Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. BPS: Jakarta

⁸ Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Keputusan menteri kesehatan RI Nomor 1023/MENKES/SK/XI/2008 tentang pedoman pengendalian penyakit asma, Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia; (2009)

⁹ Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 854/MENKES/SK/IX/2009 tentang *pedoman pengendalian penyakit jantung dan pembuluh darah*, Jakarta; (2009)

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

menyebabkan kerusakan otot jantung yang terdeteksi dengan mengukur protein Troponin dalam darah serta dapat menyebabkan cedera jantung seperti perikarditis (radang selaput jantung) dan miokarditis (radang otot jantung); obesitas.

Kurangnya kesadaran masyarakat, masyarakat masih belum sadar terhadap apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan untuk pencegahan Coronavirus ini. Terdapat beberapa aturan serta anjuran dari pemerintah untuk mengurangi serta mencegah terjadinya penularan virus corona ini. Pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 dan World Health Organization (WHO) menganjurkan masyarakat untuk menjaga jarak aman dengan orang lain dengan *physical distancing*.¹⁰ Pada saat *physical distancing* masyarakat dianjurkan untuk tidak bepergian ke tempat ramai seperti pusat perbelanjaan, restoran, pasar, pusat olahraga. Sebisanya mungkin untuk menghindari penggunaan *comuter line*, busway atau transportasi umum lainnya yang rentan dengan keramaian. *Physical distancing* dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti tidak keluar rumah kecuali untuk urusan penting (membeli kebutuhan pokok atau berobat ketika sakit), menyapa orang lain dengan berjabat tangan, bekerja di rumah atau belajar di rumah, memanfaatkan *handphone* dan *video call* untuk tetap dapat berkomunikasi dengan kerabat atau rekan kerja, melakukan olahraga di rumah, apabila ingin berbelanja kebutuhan sehari-hari lakukan di luar jam sibuk serta menggunakan masker. Sebelumnya terdapat pula istilah *Social Distancing* dalam upaya pembatasan jarak dengan orang lain.

Social Distancing menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) merupakan sebuah istilah pembatasan sosial yaitu menghindari tempat umum, menjauhi keramaian, dan menjaga jarak optimal dua meter dari orang lain.¹¹ Namun, WHO menganjurkan untuk mengganti istilah tersebut dengan *physical distancing*. Karena dikhawatirkan penggunaan istilah *Social Distancing* disalahartikan dengan memutuskan komunikasi atau interaksi sosial dengan keluarga serta kerabat. Padahal berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain memiliki peran penting dalam upaya melawan *pandemic Coronavirus* ini. Dengan menjaga berkomunikasi, dapat saling member semangat, sehingga tidak merasa kesepian, sedih, dan lain-lain. Perasaan negative ini dapat memicu stress dan depresi serta melemahkan daya tahan tubuh. World Health Organization berharap dengan penggantian istilah ini dapat memudahkan masyarakat memahami upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah meluasnya virus corona adalah dengan cara menjaga jarak secara fisik, bukan memutuskan kontak atau interaksi sosial. Terdapat beberapa kategori untuk pasien yang rentan dengan virus corona, seperti Orang dalam Pengawasan (ODP) yaitu seseorang memiliki salah satu gejala yang muncul antara demam atau gangguan pernapasan, batuk, pilek, sakit tenggorokan, dan sesak napas. Lalu Pasien dalam Pemantauan (PDP) yaitu seseorang yang telah memiliki gejala demam maupun gangguan pernapasan. Dan yang terakhir Orang Tanpa Gejala (OTG), yaitu istilah yang digunakan untuk kondisi teringan dan tidak ditemukan gejala virus corona. Hari demi hari, pasien yang terkena virus corona di Indonesia semakin bertambah. Maka pemerintah

¹⁰ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19).

¹¹ Centers for Disease Control and Prevention (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

menyarankan masyarakat untuk tetap berada di rumah dan menerapkan protokol isolasi mandiri, terutama bagi yang mengalami gejala Coronavirus. Hal-hal yang perlu dilakukan selama isolasi mandiri 14 hari di rumah sesuai anjuran pemerintah seperti tidak beraktivitas di luar rumah, hindari interaksi dekat dengan orang yang tinggal satu rumah, memakai masker, menggunakan perlengkapan terpisah, terapkan perilaku hidup sehat dan bersih, serta hubungi dokter apabila terdapat keluhan baru atau gejala jadi memberat.¹² Fakta yang terjadi menunjukkan masih banyak kelompok masyarakat yang mengabaikan peraturan *physical distancing* atau isolasi mandiri, larangan berkumpul dan tidak rajin melakukan cuci tangan sehingga penularan terus menerus terjadi. Maka untuk mempertegas anjuran physical distancing, Kementerian kesehatan menetapkan pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam penanganan COVID-19. Beberapa wilayah di Indonesia telah melakukan PSBB ini. Kriteria wilayah yang menerapkannya yaitu memiliki peningkatan jumlah kasus dan kematian akibat COVID-19 secara signifikan dan cepat. Kebijakan PSBB dilakukan dengan penetapan work from home untuk pekerja, kelas daring untuk pelajar dan mahasiswa, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat umum, pembatasan moda transportasi serta pembatasan kegiatan asoek pertahanan dan keamanan. Adapun pengecualian untuk supermarket, minimarket, pasar, toko atau tempat penjualan obat-obatan dan peralatan medis, kebutuhan pangan, barang kebutuhan pokok, barang penting, bahan bakar minyak gas dan

energy; fasilitas kesehatan atau fasilitas lain dalam rangka pemenuhan pelayanan kesehatan; serta tempat atau fasilitas umum untuk pemenuhan kebutuhan dasar penduduk lainnya termasuk kegiatan olahraga.¹³ namun, pada pelaksanaan PSBB jumlah pelanggar masih cukup banyak. Direktorat lalu Lintas Polda Metro Jaya DKI Jakarta mencatat terdapat 3.474 pelanggaran pada 13 april 2020. Mayoritas pelanggar itu karena pengendara tidak menggunakan masker. Selain itu terdapat beberapa pelanggaran seperti pelanggaran kapasitas mobil, dan kendaraan roda dua boncengan tidak satu alamat. Lalu laporan di Kota Depok, aparat kepolisian mencatat sampai dengan hari ke enam Pembatasan Sosial berskala Besar (PSBB) jumlah pelanggar yang mendapat teguran sebanyak 2.400 orang.

Selanjutnya, faktor dari luar individu yang menjadi penyebab tingginya angka kematian akibat COVID-19 di Indonesia meliputi **fasilitas kesehatan kurang memadai**, Rumah sakit yang telah ditunjuk sebagai RS Rujukan bagi pasien COVID-19 harus memenuhi fasilitas seperti terdapat ruang isolasi, ICU, ruang perawatan, perlengkapan yang lengkap, dan terdapat standar ukuran ventilasi.¹⁴ namun, dalam faktanya terdapat beberapa rumah sakit yang masih belum memenuhi persyaratan tersebut. Seperti di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Pidie Jaya, pada 28 Maret 2020 Kepala Bidang Pelayanan Medis rumah sakit ini mengatakan bahwa hanya memiliki persediaan 20 set pakaian hamzat dan 100 set masker N-95. Jumlah alat bantu pernapasan atau ventilator pun masih minim hanya terdapat empat

¹² Iftikhar, N. Healthline (2020). Coronavirus (COVID-19) Prevention: 11 Tips and Strategies.

¹³ Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020. Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

¹⁴ Sari, Astini Mega. (2020). *Pelayanan di RS Rujukan Pasien Corona: Berdesakan di Ruang Isolasi hingga Kurangnya Fasilitas Lain*. Melalui <
<https://papua.tribunnews.com/2020/03/17/pelayanan-di-rs-rujukan-pasien-corona-berdesakan-di-ruang-isolasi-hingga-kurangnya-fasilitas-lain?page=4>>. Diakses pada 13 April 2020.

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

unit, serta RSUD Pidie Jaya tidak memiliki ruangan khusus isolasi bagi pasien Orang dalam Pemantauan (ODP) COVID-19. Lalu Rumah Sakit Umum daerah (RSUD) Pasar Minggu pun menjadi RS Rujukan yang menjadi kategori kurang memadai. Pasien yang jumlahnya banyak membuat ruang isolasi menjadi penuh. Akibatnya satu ruangan isolasi berukuran 3x4 meter diisi hingga 6 orang. Hal ini tentu sangat mengkhawatirkan mengingat seluruh pasien suspect belum menjalani tes swab untuk memastikan apakah mereka positif terkena virus corona ataupun negative. Hal ini terjadi karena RSUD Pasar Minggu belum memiliki alat untuk tes swab. Beberapa Rumah Sakit yang telah memiliki alat uji swab pun menyatakan bahwa **keterlambatan pemeriksaan hasil uji swab** menjadi penghambat. Terdapat pula kejadian dimana Rumah Sakit yang bukan merupakan RS Rujukan COVID-19 mendapat kondisi Pasien dalam pengawasan (PDP) penyakit virus corona, lalu pihak Rumah sakit member rujukan kepada Rumah sakit yang memang rujukan COVID-19 namun RS tersebut penuh dan tidak dapat merawat PDP. Alhasil dua pasien dengan kondisi PDP meninggal dunia. Selain fasilitas rumah sakit yang belum memadai, **kurangnya tenaga medis** pun menjadi salah satu faktor. Semakin hari dan semakin banyak pasien yang perlu ditangani mengakibatkan banyaknya tenaga medis yang kelelahan serta kurangnya tenaga medis dibuktikan dengan banyaknya pihak rumah sakit yang membuka lowongan tenaga kerja kesehatan. Pemerintah Provinsi Sumatera barat contohnya, membuka rekrutmen untuk tenaga kerja kesehatan

untuk membantu penanganan pasien corona sebanyak 211 tenaga.

3. Pengaruh Tingginya Tingkat Kematian terhadap Kesehatan Mental

Terjadinya perubahan besar menyangkut sosial dan ekonomi akibat dari Virus Corona yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia tidak mengherankan apabila berdampak besar dalam pengangguran dan jarak sosial yang dapat dikatakan isolasi sosial. Lalu besarnya jumlah orang sakit dan orang meninggal dunia berdampak besar pula terhadap kesehatan mental secara kolektif. Holly Daniels, selaku direktur pelaksana urusan klinis untuk *California Association of Marriage and Family Therapists*, yang dikutip dari *thejakartapost.com* mengatakan bahwa adanya anjuran pemerintah untuk #DirumahAja pun untuk sebagian orang terdapat anggapan bahwa rumah bukanlah tempat yang aman.¹⁵ Hal ini karena bagi sebagian orang yang sendirian dan terisolasi dapat menyebabkan seseorang berada di situasi tidak aman. Serta adanya social distancing menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, teman, sahabat, atau umat di tempat ibadah yang dapat saling member dukungan. Lebih lanjut lagi dengan terjadinya rasa kesepian dan terisolasi akan meningkatnya tingkat bunuh diri.

Namun begitu, para ahli kesehatan mengatakan bahwa keadaan seperti ini normal terjadi jika orang-orang merasakan kecemasan dan kekhawatiran ditengah pandemic ini, ditambah dengan tidak mengetahui kapan akan berakhir. hal-hal seperti itu tidak saja terjadi pada orang yang telah memiliki penyakit mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum. Namun dapat terjadi pada orang yang sehat secara fisik

¹⁵ Larassaty, Levi. (2020). *Dampak Wabah COVID-19 Pada Kesehatan Mental Penduduk Amerika Serikat*. Melalui <[https://health.grid.id/read/352088726/dampak-wabah-COVID-](https://health.grid.id/read/352088726/dampak-wabah-COVID-19-pada-kesehatan-mental-penduduk-amerika-serikat?page=all)

[19-pada-kesehatan-mental-penduduk-amerika-serikat?page=all](https://health.grid.id/read/352088726/dampak-wabah-COVID-19-pada-kesehatan-mental-penduduk-amerika-serikat?page=all)>. Diakses pada 18 april 2020.

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

dan mental. Kelompok yang rentan terkena stress psikologi dalam pandemic global virus corona ini adalah anak-anak, lansia, serta petugas medis.¹⁶

Tekanan selama pandemic global ini berlangsung dapat menyebabkan beberapa gangguan seperti:

- a) Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan kecemasan diri sendiri maupun orang-orang terdekat. Kecemasan menurut Linda L. Davidov (1991) adalah emosi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya dan diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stress yang menghadang dan oleh bangkitnya syaraf simpatetik.¹⁷ Sedangkan Kartini Kartono (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, serta mempunyai cirri mengazab pada seseorang. Apabila seseorang merasa bahwa kehidupan ini terancam oleh sesuatu walaupun sesuatu tersebut tidak jelas kebenarannya, maka ia menjadi cemas. Seseorang pun akan merasa cemas apabila ia khawatir kehilangan seseorang yang disayangi dan cintai, ataupun dengan seseorang yang telah menjalin ikatan-ikatan emosional yang kuat. Perasaan bersalah serta bertentangan dengan hati nurani, dapat juga menimbulkan banyak kecemasan.¹⁸ Banyak nya informasi mengenai negative COVID-19 yang menyebar luas dimana-mana ditambah dengan data jumlah pasien yang terkena maupun yang meninggal terus bertambah membuat pikiran semakin

cemas. Beberapa waktu lalu ketika virus corona di Indonesia mulai menyebar, masyarakat takut dan cemas apabila pemerintah membuat kebijakan lockdown (karantina aktivitas public) sehingga tidak kebagian stok bahan makanan. Maka masyarakat berbondong-bondong membeli kebutuhan makanan, bahan bakar, dan sebagainya sebanyak mungkin karena masyarakat khawatir akan terjadi sesuatu yang berbahaya, situasi ini disebut dengan istilah *panick buying*. Akibat bdari panick buying ini membuat sembako, hans santizer, masker, sabun, serta alat pengukur suhu tubuh habis di supermarket atau toko-toko lainnya, jika ada pun harganya yang melonjak tinggi. Perilaku panic buying menurut Enny Sri hartati, Direktur Eksekutif Institute for Development of Economics and Finance (INDEF) melalui riset tirtio.id¹⁹ mengatakan bahwa hal ini dipicu oleh faktor psikologis yang biasanya terjadi karena informasi tidak sempurna atau menyeluruh yang diterima oleh masyarakat. Akibatnya timbul kekhawatiran dan respon tindakan melakukan belanja secara massif sebagai upaya penyelamatan diri.¹⁹ Lebih lanjut lagi kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan mental yaitu anxiety disorder, ini merupakan seseorang yang merasa cemas namun berbeda dengan cemas biasanya. Orang dengan gangguan cemas akan merasa sangat khawatir terhadap

¹⁶ Brooks, K.S. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*, 395, pp. 912–920.

¹⁷ Davidoff, Linda. L. (1981). *Psikologi suatu pengantar*. (Edisi 2). Jakarta: Erlangga. PT. Midas Surya Grafindo

¹⁸ Kartono, Kartini. (2002). *Patologi sosial 3*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

¹⁹ Syafina, Dea Chadiza. (2020). *Panic Buying dan Dampak Terhadap Ekonomi*. Melalui < <https://tirtio.id/panic-buying-dan-dampaknya-terhadap-ekonomi-eDDT>>. Diakses pada 18 april 2020.

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

berbagai hal, bahkan ketika dirinya dalam kondisi sehat atau normal.

- b) Perubahan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan dan sulit berkonsentrasi. Pandemic global dan kebijakan pemerintah membuat keadaan serta rutinitas seseorang berubah drastis. Hal ini dapat berdampak pada pola tidur yang dimiliki. Gangguan pola tidur dapat berupa kelelahan, mengantuk, serta tekanan darah tinggi. Dampak pula secara kognitif yaitu menurunnya motivasi, konsentrasi menurun, dan mudah lupa.
- c) Bosan dan stress karena terus-menerus berada di rumah, terutama anak-anak. Adanya tekanan dan larangan untuk berdiam dirumah dengan waktu yang cukup lama membuat seseorang khususnya anak-anak merasa bosan dan stress. Ditambah dengan rutinitas keseharian anak yang biasanya bermain diluar rumah dengan teman-temannya membuat semakin terasa bosan.
- d) Penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol. Tindak lanjut dari keadaan stress dan cemas yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan. Kebiasaan buruk ini harus segera dihentikan, karena akan mengganggu kesehatan fisik maupun mental seseorang.
- e) Munculnya gangguan psikomatis. Maraknya informasi yang beredar di media sosial mengenai penderitaan virus corona terkadang membuat seseorang yang membacanya tidak nyaman, ditambah dengan beberapa berita hoax menambah rasa cemas yang ada. Dalam hal terdapat gangguan psikomatis yang dapat terjadi. Gangguan psikosomatik adalah gangguan kesehatan yang melibatkan pikiran

dan tubuh, diawali pada kondisi seperti cemas, takut, stress ataupun depresi.²⁰Dampak dari gangguan ini bermacam-macam tergantung penyakit yang dipikirkan. Apabila seseorang merasa cemas dan takut mengenai COVID-19 maka gejalanya seperti batuk-batuk, sesak napas hingga demam. Biasanya gangguan psikomatik ini terjadi setelah membaca berita negative meliputi bahaya virus corona, tingkat kematian yang terus bertambah dan lain-lain.

4. Solusi atau cara Menanggulangi kesehatan Mental yang Kurang Baik

Terdapat beberapa cara untuk menanggulangi kesehatan mental yang kurang baik. Dapat dilakukan dengan **melakukan kegiatan positif yang menggunakan aktivitas fisik**. Selama berada dirumah hendaknya melakukan olahraga ringan seperti lari-lari kecil, lompat ditempat, atau push up dan sebagainya. Membereskan rumah pun membuat tubuh memproduksi hormone endorphin yang dapat meredakan stress, mengurangi rasa khawatir dan meningkatkan mood. Tidak lupa berjemur dibawah matahari pagi untuk meningkatkan system imun.

Mengonsumsi makanan bergizi.

Asupan nutrisi yang cukup dapat menjaga kesehatan mental. Seperti makanan yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, serta serat.

Membangun hubungan yang baik dengan keluarga dan teman, dengan kesibukan *work from home* yang terjadi dirumah, luangkanlah untuk berkomunikasi bersama keluarga, sahabat dan rekan kerja melalui telepon atau video call. Dengan bercerita mengenai kondisi serta bersenda

²⁰ Henderson, R. Patient. (2016). *Psychosomatic Disorders*.

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

guru satu sama lain, tekanan dan kecemasan yang dirasakan selama pandemic global ini dapat berkurang. Kegiatan yang dilakukan di rumah dengan anggota keluarga seperti berolahraga, makan, beribadah, bermain bersama pun akan mengurangi kecemasan yang ada.

Melakukan meditasi untuk mengendalikan kecemasan. Meditasi adalah teknik sederhana untuk melatih fokus pikiran dan meningkatkan rasa tenang yang umumnya dilakukan dengan kondisi duduk tenang serta mengatur pernapasan perlahan dan teratur selama kurang lebih 15-20 menit.²¹ Meditasi bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran diri, melatih fokus, mengurangi sugesti negatif, melatih untuk mengendalikan stress dan melihat suatu keadaan dari sisi positif.²²

KESIMPULAN DAN SARAN

COVID-19 merupakan sekumpulan virus yang dapat menginfeksi sistem pernapasan. Dampak dari virus ini tidak hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan tetapi dapat menyebabkan infeksi pernapasan berat seperti pneumonia dan lebih lanjut lagi menyebabkan kematian. Terdapat kurang lebih 200 negara yang telah terkena virus ini dari yang terbanyak yaitu Amerika Serikat dengan kurang lebih 186.046 orang positif corona, lalu Italia dengan 105.792 kasus, dan Spanyol sebanyak 95.923 kasus. Tingginya tingkat kematian ini disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor individu yang meliputi usia. Lembaga kesehatan masyarakat nasional Amerika Serikat (CDC) menyatakan bahwa 8 dari 10 kematian di Amerika akibat Coronavirus terjadi pada 65 tahun ke atas (Centers for Disease Control

and Prevention;2020). Secara biologis penduduk lansia akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik. Lalu riwayat penyakit yang dimiliki pasien termasuk pula dalam faktor individu. Penyakit bawaan yang dapat membahayakan apabila terjangkit Coronavirus ini seperti diabetes, gangguan liver, autoimun, kanker, asma, dan kardiovaskular. Serta kesadaran masyarakat akan anjuran untuk mengikuti kebijakan pemerintah seperti physical distancing dan PSBB masih kurang. Selanjutnya faktor luar individu meliputi fasilitas kesehatan kurang memadai, keterlambatan hasil uji swab, dan kurangnya tenaga medis yang menangani pasien.

Banyaknya jumlah kematian yang bertambah hari demi hari akibat virus corona ini tidak hanya menimbulkan gejala dan penyakit fisik saja akan tetapi, berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia yang didalamnya mencakup kesehatan mental. Tekanan selama pandemic global ini berlangsung dapat menyebabkan beberapa gangguan seperti ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan kecemasan diri sendiri maupun orang-orang terdekat; perubahan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan dan sulit berkonsentrasi; bosan dan stress karena terus-menerus berada di rumah, terutama anak-anak; penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol; dan munculnya gangguan psikomatis.

Terdapat beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa cemas akibat COVID-19 ini diantaranya melakukan kegiatan positif di rumah yang menggunakan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan bergizi, membangun hubungan yang baik dengan keluarga dan teman,

²¹ Web MD. (2015). *Meditation, Stress, and Your Health*. Melalui < <https://www.webmd.com/balance/guide/meditation-natural-remedy-for-insomnia#1>>. Diakses pada 20 April 2020.

²² Mayo Clinic (2017). *Meditation: A simple, fast way to reduce stress*.

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

dan melakukan meditasi untuk mengendalikan kecemasan.

Agar terlindung dari penyakit COVID-19 ini patuhilah anjuran dari pemerintah, lakukan solusi diatas untuk mengurangi kecemasan, tidak lupa untuk hidup bersih, dan selalu berdoa.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. BPS: Jakarta
- Bramasta, Dandy Bayu. (2020). *Update Virus Corona di Dunia 1 April: 854.608 Kasus di 201 Negara, 176.908 Sembuh*. Melalui < <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/01/070200365/update-virus-corona-di-dunia-1-april-854608-kasus-di-201-negara-176908>>. Diakses pada 11 April 2020.
- Brooks, K.S. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*, 395, pp. 912–920.
- Centers for Disease Control and Prevention (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.
- Davidoff, Linda. L. (1981). *Psikologi suatu pengantar*. (Edisi 2). Jakarta: Erlangga. PT. Midas Surya Grafindo.
- Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan menteri kesehatan RI Nomor 1023/MENKES/SK/XI/2008 tentang *pedoman pengendalian penyakit asma*, Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia; (2009)
- Henderson, R. Patient. (2016). *Psychosomatic Disorders*.
- Iftikhar, N. Healthline (2020). *Coronavirus (COVID-19) Prevention: 11 Tips and Strategies*.
- Kartono, Kartini. (2002). *Patologi sosial 3*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Pekerja Industri Pertambangan Rentan Terkena Pneumoconiosis*. Melalui < <https://www.kemkes.go.id/article/view/15111300003/mining-industry-workers-are-vulnerable-to-pneumoconiosis.html>>.
- Diakses pada 12 April 2020.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 854/MENKES/SK/IX/2009 tentang *pedoman pengendalian penyakit jantung dan pembuluh darah*, Jakarta; (2009).
- Larassaty, Levi. (2020). *Dampak Wabah COVID-19 Pada Kesehatan Mental Penduduk Amerika Serikat*. Melalui < <https://health.grid.id/read/352088726/dampak-wabah-COVID-19-pada-kesehatan-mental-penduduk-amerika-serikat?page=all>>. Diakses pada 18 april 2020.
- Mantra, I. B. (2000). *Demografi Umum*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Mayo Clinic (2017). *Meditation: A simple, fast way to reduce stress*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun (2020). *Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*.
- Putri, Aditya Widya. (2020). *Mengapa Persentase Kematian Akibat COVID-19 di Indonesia Tinggi?*. Melalui < <https://tirto.id/mengapa-persentase-kematian-akibat-COVID-19-di->

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	ISSN: 2620-3367	Vol. 3 No: 1	Hal: 16 - 28	Juli 2020
-----------------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------

- [indonesia-tinggi-eLRR](#)>. Diakses pada 13 April 2020.
- Putri, Gloria Setyvani. (2020). *Studi Temukan, Pasien Kanker Lebih Rentan Terinfeksi Corona*. Melalui <<https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/26/173200123/studi-temukan-pasien-kanker-lebih-rentan-terinfeksi-corona?page=2>>. Diakses pada 12 April 2020.
- Sari, Astini Mega. (2020). *Pelayanan di RS Rujukan Pasien Corona: Berdesakan di Ruang Isolasi hingga Kurangnya Fasilitas Lain*. Melalui <<https://papua.tribunnews.com/2020/03/17/pelayanan-di-rs-rujukan-pasien-corona-berdesakan-di-ruang-isolasi-hingga-kurangnya-fasilitas-lain?page=4>>. Diakses pada 13 April 2020.
- Syafina, Dea Chadiza. (2020). *Panic Buying dan Dampak Terhadap Ekonomi*. Melalui <<https://tirto.id/panic-buying-dan-dampaknya-terhadap-ekonomi-eDDT>>. Diakses pada 18 april 2020.
- Utomo, Ardi Priyatno. (2020). *WHO Umumkan Virus Corona sebagai Pandemi Global*. Melalui <<https://www.kompas.com/global/read/2020/03/12/001124570/who-umumkan-virus-corona-sebagai-pandemi-global?page=all>>. Diakses pada 11 April 2000.
- Utomo, B. (1985). *Mortalitas: Pengertian dan Contoh Kasus di Indonesia*. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI: Jakarta.
- Web MD. (2015). *Meditation, Stress, and Your Health*. Melalui <<https://www.webmd.com/balance/guide/meditation-natural-remedy-for-insomnia#1>>. Diakses pada 20 April 2020.
- World Health Organization. (2014). *Noncommunicable diseases country profiles*. WHO: Geneva.