

UHS 1022 FALSAFAH DAN ISU SEMASA

ISU KESIHATAN MENTAL RAKYAT MALAYSIA KETIKA COVID 19

INDRADEVI A/P VIKNESHWARAN | A20EC0050

ABSTRAK

Kesihatan mental tiada definisi yang spesifik disebabkan penilaian subjektif dan teori pakar yang berbeza telah mempengaruhi takrifan kesihatan mental. Secara umum, kesihatan mental diketahui sebagai keadaan seseorang menyedari keupayaan dirinya, menghadapi stress dengan baik dan bekerja secara produktif serta efektif yang akhirnya menyumbang kepada masyarakat. Perbincangan atau perbincangan tentang isu kesihatan mental telah meningkat secara mendadak semenjak pandemik Covid 19. Objektif utama kajian ini adalah sebagai gambaran keseluruhan isu kesihatan mental sepanjang pandemik Covid 19 serta kesan terhadap manusia di muka bumi ini. Dapatan maklumat serta fakta yang terkandung dalam penulisan ini adalah daripada artikel dan jurnal yang terkini serta berita dalam talian. Penambahbaikan boleh dilakukan dari sudut statistik yang berkurangan akibat kekangan masa untuk mencari informasi.

PENDAHULUAN

Pada abad ke-21 ini, kesihatan mental bukan suatu isu yang baharu untuk dibincangkan, tetapi isu kesihatan mental telah menjadi buah mulut sedunia apabila peningkatan wabak Covid 19 dan tempoh kuarantin yang panjang. Isu kesihatan mental telah membabitkan semua manusia tidak kira umur, pekerjaan atau status. Kesihatan mental tidak mempunyai penentu yang spesifik kerana semua manusia adalah berbeza dan isu ini dipengaruhi pelbagai faktor seperti persekitaran, psikologi, sosial, persekitaran dan tahap kekuatan mental mereka untuk mengendalikan tekanan serta menyesuaikan diri dalam situasi-situasi yang tidak disenangi. Justeru, kesihatan mental mengandungi banyak tahap serta tiada kriteria yang khusus digunakan bagi menentukan tahap kesihatan seseorang adalah baik atau sebaliknya. Jadi bagi

mengenal pasti tahap kesihatan mental adalah agak sukar jika tidak mendapat bantuan profesional. Pada 18 Mac 2020, kerajaan telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di mana semua rakyat Malaysia diwajibkan untuk sentiasa berada di rumah dan hanya interaksi secara dalam talian dilakukan sama ada untuk bekerja, pembelajaran atau berbual dengan orang kesayangan yang berjauhan. Dalam tempoh hampir 11 bulan menghadapi wabak Covid 19 serta usaha untuk menyesuaikan diri dalam norma baru ini, kesihatan mental rakyat di semua peringkat umur telah terjejas.

PERBINCANGAN ISU UTAMA KAJIAN

Rakyat telah mengharungi pelbagai isu kesihatan mental sepanjang tempoh wabak Covid 19 ini. Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr Adham Baba berkata, penularan Covid 19 telah memberikan kesan besar kepada masyarakat dunia termasuk Malaysia. "Rata-rata masyarakat terkesan emosi seperti kebimbangan, ketakutan, pengasingan (isolasi), ketidakpastian serta tekanan perasaan akibat perubahan dalam norma kehidupan. "Ini termasuk mereka yang bekerja menghadapi risiko akibat kehilangan pekerjaan, kehilangan mata pencarian dan kekangan kewangan. "Petugas barisan hadapan juga tidak terlepas daripada mengalami masalah emosi dan tekanan akibat daripada terpaksa menanggung tugas, diberi tugas yang berganda atau mengalami 'burn-out'," katanya. Antara isu kesihatan mental yang ketara adalah stres, keresahan (anxiety) dan kemurungan. Kesihatan mental sering kali dikaitkan dengan potensi-potensi insan yang terdiri daripada rohani, jasmani, intelek dan emosi. Pertama sekali, emosi mempamerkan perasaan dari psikologi manusia. Jadi, jikalau kesihatan mental tidak baik, maka emosi seseorang itu terganggu menyebabkan aspek kehidupan lain juga terjejas seperti tidak dapat membuat keputusan betul dan melangsungkan aktiviti harian.

Seterusnya, unsur jasmani adalah kesihatan fizikal seseorang. Akibat Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dari bulan Mac 2020, kebanyakan aktiviti fizikal luar tidak dapat dilakukan.

Ini mengakibatkan kebanyakan rakyat hanya duduk di rumah tanpa mementingkan kepentingan kesihatan diri mereka. Kajian yang dibuat oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2006), menunjukkan 60.1% rakyat Malaysia tidak melakukan aktiviti yang aktif dan menghadapi pelbagai risiko gejala penyakit kronik dan penyakit tidak berjangkit seperti sakit jantung, kencing manis dan tekanan darah tinggi. Jikalau pada ketika itu peratusnya adalah tinggi maka, pada ketika ini sudah pastinya ramai yang tidak mengamalkan kehidupan yang sihat. Rohani merujuk kepada perkara yang berkaitan dengan roh yang merupakan nadi kepada kehidupan manusia. Manusia haruslah sentiasa mendengar gerak hati mereka kerana ia merupakan pautan kepada roh mereka. Manusia yang tidak mempunyai keseimbangan dalam emosi dan jasmani mereka akan mengalami kesusahan untuk memahami dan mengetahui roh mereka.

Akhir sekali adalah intelek seseorang yang merupakan akal untuk manusia menggunakan daya berfikir, daya kreatif dan daya usaha dalam meneroka alam yang akhirnya dapat menjelmakan manifestasi sifat pencipta dan kebesaran-nya. Akal juga penting untuk seseorang dalam berfikir secara rasional serta alat terpenting dalam mendapatkan ilmu. Kesihatan mental yang tidak baik menjejaskan intelek seseorang dan seterusnya perkembangan psikologi. Justeru, kesihatan mental haruslah dipantau kerana ia memainkan peranan penting dalam psikologi dan sosiologi seseorang.

PUNCA

Selain daripada pandemik Covid 19, pelbagai punca menyebabkan seseorang mengalami isu kesihatan mental. Antara punca yang jelas adalah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah mengehadkan interaksi sosial. Seperti yang diketahui bahawa manusia merupakan makhluk yang bersifat sosial dan keadaan pandemik telahpun meragut kebebasan masyarakat untuk berinteraksi bersemuka antara satu sama lain. Walaupun pelaksanaan PKP oleh kerajaan dilakukan untuk mengawalkan kadar kes Covid 19 yang meningkat, malah ia merupakan faktor

pertama yang menyumbang kepada isu kesihatan mental terutamanya dalam kalangan mereka yang tinggal berseorangan. Dengan ini, bilangan panggilan yang diterima oleh pihak kaunseling seperti Befrienders, Life Line association Malaysia, Women's Aid Organization (WAO), MIAASA dan sebagainya meningkat secara drastik. Artikel yang telah diambil daripada RAPID REVIEW| VOLUME 395, ISSUE 10227, P912-920, MARCH 14, 2020 mengatakan bahawa kadar kuarantin yang berpanjangan terhadap individu tanpa sebarang interaksi sosial boleh dikaitkan dengan isu-isu kesihatan mental terutamanya simptom tekanan selepas trauma dan kadar ini dilihat lebih tinggi jika kadar kuarantin meningkat.

Seterusnya, kebanyakan orang mengalami keresahan dan tekanan akibat informasi yang tidak mencukupi dan tidak tepat daripada kerajaan. Ketika waktu yang mencabar ini, mestilah terdapat kekeliruan yang bercampur akibat situasi yang dihadapi dengan hanya bergantung kepada berita tentang pandemik terutamanya ketika peringkat permulaan di mana maklumat tentang virus Covid 19 masih tidak jelas. Pada 19 Mei 2020, menurut artikel akhbar dalam talian Berita Harian, selain tekanan perasaan, Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Noor Hisham Abdullah, berkata, “mereka juga berasa bimbang dan marah disebabkan pelbagai faktor sosial seperti masalah pendapatan dan kewangan serta perselisihan dengan keluarga”.

Hal ini telah membimbangkan rakyat yang mencetus keresahan, stres and juga serangan panik kerana menjangkakan keadaan teruk. Tahap ini telah menyebabkan ramai rakyat untuk membeli barangan keperluan dalam kuantiti yang banyak atau dikenali sebagai ‘panic buy’ yang membabitkan golongan yang berpendapatan rendah tidak mendapatkan keperluan asas mereka. Selain itu, dengan penggunaan media sosial yang luas pada zaman kini, penularan tentang informasi berlaku dengan pantas walaupun informasi tersebut adalah palsu. Hal ini demikian kerana manusia tidak berfikir dengan rasional tentang maklumat yang diterima ketika dalam keadaan keresahan. Hal ini meningkatkan kebimbangan dan kerisauan rakyat terutamanya yang tinggal berjauhan dengan keluarga.

Selain itu, akibat pelaksanaan PKP, rakyat terpaksa dikurung dalam rumah mereka hampir 3 hingga 4 bulan. Pada mulanya, ramai bergembira kerana menganggapnya sebagai cuti akan tetapi, apabila PKP dilanjutkan setiap 2 minggu, rakyat mula berasa kecewa dan bosan untuk berada di rumah pada setiap masa. Pengubahsuaian kepada hidup berkuarantin di rumah sukar bagi rakyat terutamanya individu yang tinggal berseorangan. Hal ini demikian pengurungan di rumah atau bilik, kehilangan rutin serta hubungan sosial dengan orang lain menyebabkan kebosanan dan berasa terasing, menyebabkan individu tersebut sedih dan kecewa kerana tidak dapat melakukan aktiviti seharian seperti berjumpa dengan rakan, beriadah di luar serta menikmati pemandangan luar alam sekitar yang indah.

KESAN

Permulaan dekad baru ini dengan peristiwa terbesar pandemik Covid 19 telah memberikan banyak perubahan kepada seluruh dunia. Pandemik Covid 19 telah bermula pada akhir 2019 dan masih lagi merebak sehingga ke hari ini, yang telah memberikan impak yang amat besar dari semua aspek. “Pandemik Covid-19 mendatangkan kesan langsung kepada ekosistem perniagaan domestik seperti industri makanan dan minuman, industri pembinaan dan pembuatan, industri pelancongan, serta industri pertanian, pembinaan dan perkhidmatan. Ini sekaligus mengakibatkan ramai kehilangan pekerjaan. (Prof. Datuk ChM Dr. Taufiq Yap Yun Hin, 2020). Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah mengakibatkan hampir semua perniagaan dan pekerjaan tergendala dengan serta-merta. Sehubungan dengan itu, perniagaan mula merosot, menyebabkan pemilik majikan berasa tertekan untuk memikirkan alternatif bagi meneruskan perniagaan mereka agar tidak perlu tutup perniagaan. Akibatnya, ramai individu kehilangan pekerjaan. “Di Malaysia, jumlah pengangguran pada Mac lalu mencatatkan peningkatan 17.1 peratus kepada 610,500 orang berbanding 521,300 orang pada bulan sama tahun lepas”. (Prof. Datuk ChM Dr. Taufiq Yap Yun Hin, 2020)

Secara individu, mereka berasa tertekan dan bimbang memikirkan cara mereka ingin menyara keluarga tanpa pendapatan tetap. Hal ini merumitkan lagi bagi golongan yang berpendapatan rendah atau seorang sahaja yang berpendapatan bagi menanggung kehidupan keluaraga. Dengan ini, tercetusnya, kemurungan, tekanan yang berlebihan di samping perasaan gelisah dan serba salah. Hakikatnya, ramai kes bunuh diri dilaporkan disebabkan tertekan dengan kehilangan kerja dan mengambil keputusan tanpa disedari. Antaranya adalah, seorang bekas juruterbang, A Sanjiv Daevin, maut selepas bertindak terjun dari unit kondominiumnya pada 8 Ogos 2020 akibat tekanan kerana hilang pekerjaan. Manakala seorang tukang masak pula turut membunuh diri dengan menggantung dirinya akibat diberhentikan kerja.

Impak yang sama dihadapi oleh pelajar-pelajar yang menghadiri kelas secara dalam talian. Pelbagai cabaran dihadapi bagi memastikan tidak ketinggalan dalam pelajaran. Misalnya, para pelajar yang tidak mempunyai kemudahan teknologi seperti talian internet pantas, komputer riba atau telefon pintar serta ada pelajar yang tinggal di kawasan liputan internet yang lemah menyebabkan proses pembelajaran mereka terganggu. Tambahan pula, terdapat pelajar yang menanggung tanggungjawab keluarga seperti melakukan kerja rumah dan juga ke kerja bagi meringankan beban ibu bapa. Malah tekanan dan keresahan yang tidak dapat dikawal oleh pelajar mengakibatkan mereka mengalami kemurungan dan seterusnya mengakhirkan hidup mereka.

Dari sudut masyarakat pula, kebanyakannya kehilangan jiran, ahli keluarga dan saudara mara serta permuafakatan dalam masyarakat semakin berkurangan. Hal ini disebabkan, tiada aktiviti kemasyarakatan berlaku seperti gotong-royong atau sambutan perayaan kerana rakyat berkumpul di dalam rumah sahaja. Tambahan pula, tiada hubungan baru yang erat antara pelajar di sekolah malah di menara gading kerana tiada pertemuan bersemuka. Ini menyebabkan para pelajar menghadapi tekanan ketika melakukan kerja-kerja berkumpulan kerana tiada komunikasi dua hala dan kerjasama yang jelas. Jadi perhubungan rakan akan mengakibatkan

jurang persahabatan yang akan menurunkan permuafakatan masyarakat pada masa depan akibat tekanan selepas trauma pandemik ini. Selaras dengan itu, negara juga mengalami kerugian dari segi ekonomi akibat pengurangan perniagaan, terhentinya sektor pelancongan yang merupakan sumber pendapatan negara dan membelanjakan banyak di sektor perubatan bagi melengkapkan perkhidmatan bagi barisan hadapan untuk melawan virus Covid 19 daripada merebak.

CADANGAN MENANGANI ISU

Isu kesihatan mental telah berkembang menjadi isu yang amat merisaukan dalam kalangan masyarakat di seluruh negara. Di Malaysia, para doktor menyuarakan pendapat bahawa kes isu kesihatan mental sedang meningkat lebih berbanding dengan penyakit kronik yang lain seperti serangan jantung, kanser dan sebagainya. Langkah-langkah bagi menangani isu ini haruslah diambil dengan lebih serius dan dilakukan secara proaktif. Langkah pertama untuk menangani isu kesihatan mental adalah individu atau orang sekelilingnya yang memahami situasi tersebut haruslah mendapatkan pertolongan daripada pakar. Walaupun nombor talian bantuan boleh didapati di internet, kerajaan haruslah menyiarkannya di media massa supaya rakyat akan peka terhadap isu ini. Bagi pesakit yang dikuarantin, kesihatan mental mereka juga perlu diawasi. Dengan menyarankan talian sokongan telefon yang dikelola oleh perawat psikiatri khusus untuk mereka yang dikuarantin dan yang tinggal berseorangan supaya jaringan sosial efektif kepada mereka. Komunikasi dengan ahli keluarga juga penting, Jadi pada masa pandemik ini, ahli keluarga seharusnya meluangkan masa bersama serta ibu bapa haruslah berbincang dengan anak-anak tentang masalah yang mungkin dihadapi dalam hidup mereka.

Sementara itu, isu kesihatan mental juga dihadapi oleh barisan hadapan negara kita iaitu doktor, jururawat, polis dan ramai lagi. Barisan hadapan yang bekerja siang dan malam dengan minimum rehat serta tiada peluang untuk berjumpa dengan ahli keluarga dengan kerisauan

akan merebak virus tersebut amatlah membebankan mereka dari segi mental yang mengakibatkan kemurungan. Kita sebagai rakyat haruslah memberikan sokongan dan pentingnya kita mengurangkan beban mereka. Ini boleh dilakukan dengan mengikut ‘Standard Operating Procedure’ (SOP) yang telah ditetapkan bagi mengurangkan peningkatan kes Covid 19.

Selain itu, kita haruslah menukarkan perspektif kita terhadap situasi yang dihadapi. Contohnya, daripada melihat tempoh PKP adalah membosankan, gunakan masa itu untuk mengamalkan atau mengimplikasikan tabiat baru seperti memasak, bersenam, mewarna atau mencari hobi yang baru. Kreativiti boleh disalurkan dalam pelbagai jenis aktiviti yang bermanfaat. Di samping itu, pengamalan gaya hidup sihat boleh diimplikasikan tanpa alasan. Gaya hidup sihat tidak terhad kepada kecergasan fizikal sahaja, malah kesihatan mental juga diberi tumpuan. Hal ini jelas dinyatakan dalam slogan badan cergas, minda cerdas. Jadi bagi mempunyai minda yang sihat, pola tidur dan rehat haruslah konsisten dan secukupnya kerana tidur mempengaruhi kesihatan psikologi kita. Tempoh tidur berbeza mengikut umur jadi kita haruslah menepati corak tidur bagi minda yang tenang dan ini mengurangkan pemikiran yang berlebihan serta kebimbangan.

Sementara itu, kerajaan juga harus memainkan peranan mereka dengan lebih bertanggungjawab. Kerajaan sepatutnya memberikan informasi yang tepat dan lengkap kepada masyarakat agar tiada kekeliruan yang boleh mengundang komplikasi antara masyarakat. Selain daripada itu, kerajaan perlu menyediakan insentif-insentif yang bermanfaat kepada semua terutamanya kepada golongan B40. Rakyat juga boleh berganding bahu dalam usaha ini dengan menderma atau memberi bantuan kepada mereka yang memerlukan seperti membeli barang keperluan bagi keluarga yang bersusah. Kesemua usaha ini akan membantu ramai untuk bersikap lebih positif dan seterusnya mengurangkan kes isu kesihatan mental.

KESIMPULAN

Kita tidak boleh menafikan kesan daripada pandemik Covid 19 ini amatlah teruk terutamanya dari sudut kesihatan mental. Tahun 2020 bukan sahaja permulaan kepada dekad baharu tetapi juga kepada norma-norma baru yang tidak ketahui sampai bila. Impaknya amatlah besar kepada seluruh dunia. “Dengan peningkatan kes Covid 19 juga adalah isu kesihatan mental. Selaras dengan kemajuan negara kita yang kini berkembang, masalah kesihatan mental dan penyakit mental telah menjadi semakin bertambah dan terdapat peningkatan dari tahun ke tahun” (Aimerul,2020). Inilah masa untuk rakyat memberi kepentingan kepada isu keseluruhan, tahap dan gejala kesihatan mental yang memerlukan perhatian serta bantuan pakar. Selaras dengan itu, individu yang menghadapi isu kesihatan tidak perlu malu untuk mengaku kesusahannya untuk meminta pertolongan. Hal ini kerana, kesihatan mental kita adalah penting seperti kesihatan fizikal. Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Noor Hisham Abdullah, berkata berdasarkan 8,380 panggilan telefon yang diterima pihaknya setakat semalam, 46.8 peratus berdepan masalah itu. Kesimpulannya, rakyat haruslah sedar tentang isu sengit ini. Seiring dengan itu, rakyat haruslah bijak menangani isu dan mengaplikasikan cara-cara mengurangkan isu ini daripada meragut lebih lagi nyawa.

RUJUKAN

1. A.I.M.E.R.U.L. (2020, May 6). *Definisi Kesehatan Mental | CANCER RESOURCE & EDUCATION CENTER (CaRE)*. CANCER RESOURCE & EDUCATION CENTER (CaRE). https://care.upm.edu.my/artikel/definisi_kesihatan_mental-56729?L=en
2. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8)
3. Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020a). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311–312. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>
4. Prof. Datuk ChM Dr. Taufiq Yap Yun Hin. (2020, May 18). *Kesan COVID-19 kepada manusia dan alam*. BERNAMA. <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1842582>
5. Parzi, R. M. R. D. M. N. (2020, May 19). COVID-19: Masalah emosi isu utama kesihatan mental rakyat. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/05/690727/covid-19-masalah-emosi-isu-utama-kesihatan-mental-rakyat>
6. Begum, M. (2020, December 23). Tips for managers on supporting mental health during Covid-19. *The Star Online*. <https://www.thestar.com.my/lifestyle/health/2020/12/23/tips-for-managers-on-supporting-mental-health-during-covid-19>
7. Says, T. S. (2020, October 10). *Care for your mental health amid Covid-19*. The Star Online. <https://www.thestar.com.my/opinion/columnists/the-star-says/2020/10/11/care-for-your-mental-health-amid-covid-19>
8. Online, T. S. (2020, August 5). *Pilot commits suicide in Serdang after losing job*. The Star Online. <https://www.thestar.com.my/news/nation/2020/08/05/pilot-commits-suicide-in-serdang-after-losing-job>