

Intervensi Berbasis Internet pada Pasien PTSD Selama Pandemi COVID-19

Nadya Karlina Megananda¹, Amin Aji Budiman²

¹Dosen Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia

²Dosen Universitas Kusuma Husada

E-mail: nadyakarlina884@gmail.com

Abstrak

PTSD selama pandemic COVID-19 dapat menyerang siapa saja baik tenaga kesehatan, individu, keluarga maupun orang dengan riwayat PTSD sebelumnya. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi intervensi berbasis internet yang dapat diterapkan selama pandemic COVID-19. Metode yang diaplikasikan pada penelitian ini yaitu *systematic review* dengan mengidentifikasi artikel dari empat data based yakni ScienCedirect ProQuest, Ebsco dan PubMed tahun 2020. Artikel dieliminasi dengan PRISMA berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, pencarian artikel dengan kata kunci “*internet intervention AND PTSD AND Pandemic COVID-19*”. Diperoleh 912 artikel yang terdiri dari *ScienceDirect* 401 artikel, *ProQuest* 210 artikel, *Ebsco* 31 artikel dan *PubMed* 270 artikel. Peneliti mengidentifikasi 97 artikel untuk penyaringan teks secara lengkap untuk dinilai kelayakannya. Menurut analisis yang dilakukan didapatkan 10 artikel *full text* yang sesuai kriteria inklusi. Hasil analisis menghasilkan tiga rekomendasi yaitu intervensi PTSD, bentuk intervensi PTSD dan metode pemberian intervensi PTSD. Terdapat 8 macam intervensi yang dapat diaplikasikan dalam penatalaksanaan PTSD selama pandemi COVID-19, pemilihan intervensi sebaiknya disesuaikan dengan situasi dan kondisi pemberi layanan maupun pasien.

Kata Kunci : PTSD, internet intervensi, Pandemic COVID-19, Teknologi

Internet Based Intervention on PTSD Patient During Covid-19 Pandemic

Abstract

PTSD during the COVID-19 pandemic can affect anyone, including health workers, individuals, families and people with a previous history of PTSD. This article aims to identify internet-based interventions that can be implemented during the COVID-19 pandemic. The method used in this study is a systematic review by searching articles from four data based on ScienCedirect ProQuest, Ebsco and PubMed 2020. Articles were selected with PRISMA based on predetermined inclusion and exclusion criteria, using the keywords “intervention AND PTSD AND internet the COVID-19 pandemic”. Based on the analysis of scientific articles, 912 articles were obtained consisting of 401 ScienceDirect articles, 210 ProQuest articles, 31 Ebsco articles and 270 PubMed articles. We identified 97 articles for full text screening to assess eligibility. Based on the analysis conducted, there were 10 full text articles that met the inclusion criteria for review. The results of the analysis yielded three recommendations, namely PTSD intervention, PTSD intervention forms and PTSD intervention delivery methods. There are various kinds of interventions that can be applied in the management of PTSD during the COVID-19 pandemic, the selection of interventions should be adjusted to the situation and conditions of service providers and patients.

Keywords: PTSD, internet intervention, COVID-19 Pandemic, Technology

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) muncul pertama kali di Wuhan kemudian menyebar ke seluruh Tiongkok sejak Desember 2019, dan mengancam kesehatan manusia (Huang et al., 2020). Sejak awal kemunculannya di provinsi Hubei Cina, COVID-19 menyebar dengan cepat baik secara lokal sampai internasional (Li et al., 2020; Zhu et al., 2020). Hanya dalam kurun waktu satu bulan, penyakit yang disebabkan oleh virus ini dianggap sebagai keadaan kesehatan masyarakat yang darurat oleh Organisasi Kesehatan Dunia dan dinyatakan sebagai pandemi pada Maret 2020 (*Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*, 2021). Gejala pada orang yang terdiagnosa Covid-19 terutama pada sistem respirasi dengan sindrom gangguan respirasi akut yang akhirnya menyebabkan kematian (Fu et al., 2020). COVID-19 telah terbukti mempengaruhi organ-organ lain, seperti otak yang menimbulkan gejala-gejala neurologis (Asadi-Pooya & Simani, 2020; Filatov et al., 2020; Nath, 2020). Mekanis infeksi COVID-19 mempengaruhi otak belum diketahui secara pasti namun hasil kajian menunjukkan bahwa COVID-19 mengindikasikan sifat neurotropik SARS-CoV-2 (Troyer et al., 2020).

Post Traumatic Syndrome Disorder (PTSD) dan Depresi dapat menyebabkan meningkatnya faktor inflamasi pada pasien COVID-19 (Liu & Doan, 2020; Mo et al., 2020). Gejala PTSD banyak terjadi selama pasien menjalani isolasi di rumah sakit namun kurang diperhatikan karena gejala yang muncul tumpang tindih dengan gejala fisiologis seperti sulit tidur, merasa terputus dari orang lain dan sulit berkonsentrasi (Liu & Doan, 2020). Dampak lain menyebabkan gangguan dan stres dalam kehidupan anak-anak dan keluarga, stres dan kekacauan keluarga yang meningkat dapat meningkatkan risiko dan memperburuk kejadian penganiayaan pada anak serta berakibat timbulnya trauma yang membutuhkan penilaian

dan perawatan trauma selama dan setelah COVID-19 (Racine et al., 2020).

Dampak psikososial dari pandemic COVID-19 salah satunya adalah PTSD (Dubey et al., 2020). Gangguan stres pascatrauma (PTSD) berkembang sebagai akibat dari secara langsung mengalami, menyaksikan, atau berulang kali terpapar pada detail yang tidak menyenangkan dari peristiwa yang berpotensi traumatis seperti kematian, pertempuran, serangan seksual, atau cedera serius (Cusack et al., 2016). Pada masa pandemic COVID-19, PTSD dapat menyerang siapa saja termasuk tenaga kesehatan sebagai garis lini terdepan dalam melawan COVID-19 (Alexopoulos et al., 2020). Pasien yang telah pulih dari MERS atau SARS-CoV berisiko lebih tinggi mengembangkan kondisi kesehatan mental jangka panjang, beberapa pasien cenderung mengalami PTSD setelah pengalaman mereka dengan COVID-19 (Rogers et al., 2020). Pemisahan meningkatkan potensi terjadinya gangguan stres pasca-trauma dan gangguan berduka pada keluarga dengan anggota keluarga terkonfirmasi COVID-19 yang meninggal dunia (Morris et al., 2020; Rosa et al., 2020). Dapat disimpulkan bahwa PTSD dapat menyerang siapapun selama pandemic COVID-19. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi intervensi berbasis internet yang dapat diterapkan selama pandemic COVID-19.

METODOLOGI PENELITIAN

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Eksplorasi artikel ilmiah dibatasi sesuai dengan kriteria yang dipilih yaitu artikel tentang intervensi berbasis internet pada pasien PTSD di masa pandemic COVID-19. Artikel yang diperoleh pada proses pencarian kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam tinjauan sistematis adalah: (1) artikel dipublikasikan secara online

dari Desember 2019 hingga Oktober 2020; (2) Penelitian membahas tentang intervensi PTSD di masa pandemic COVID-19; (3) Teks lengkap tersedia; (4) Literatur ilmiah tidak terbatas pada artikel penelitian tetapi semua bentuk artikel *korespondensi, responding, letter of editor, short communication, report, review dan original research* (5) Responden adalah pasien yang terdiagnosa PTSD. Sedangkan criteria eksklusi dalam tinjauan sistematis adalah: (1) Artikel yang tidak menggunakan bahasa Inggris; (2) Artikel berfokus pada instrument.

Strategi Pencarian Literatur dan Proses Seleksi

Pedoman PRISMa digunakan sebagai upaya mencari literatur ilmiah dalam studi ini. Literatur ilmiah yang membahas intervensi berbasis internet pada pasien PTSD di masa pandemic COVID-19 serta dapat dikembangkan dengan proses yang sistematis. Pencarian menggunakan database ScienceDirect, ProQuest, EBSCO, dan Pubmed dengan menggunakan kombinasi *key word* “internet intervention AND PTSD AND Pandemic COVID-19” dengan metode pencarian Boolean AND untuk mendapatkan artikel terkait yang sesuai dengan tujuan *systematic review*. (Diagram 1).

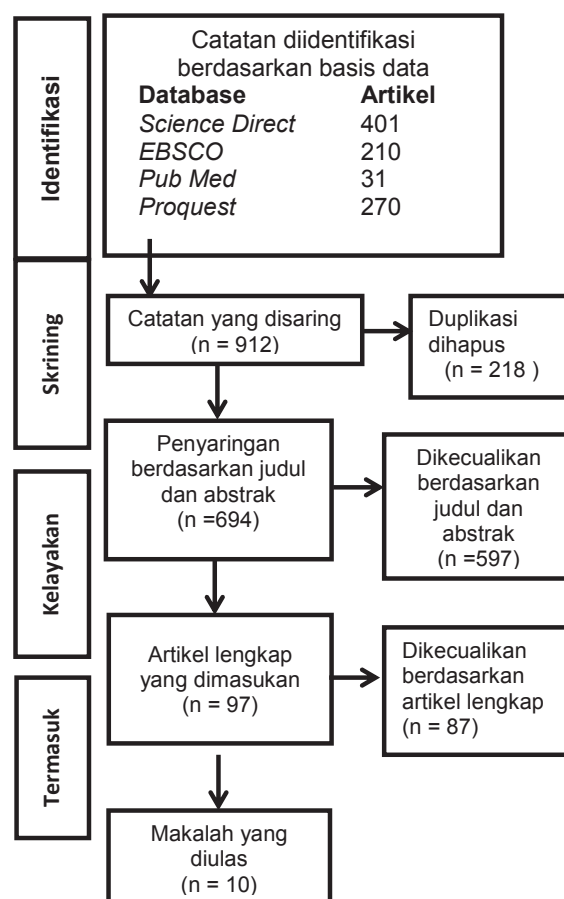
Kualitas Studi dan Resiko Bias

Penilaian kualitas studi dan resiko bias dari masing-masing artikel menggunakan JBI *Critical Appraisal Tools* yang sesuai dalam *Systematic Review* ini. Berdasarkan penilaian menggunakan JBI diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Penilaian pada JBI terbagi pilihan jawaban antara lain : ‘yes’, ‘no’, ‘unclear’ or ‘not applicable’. Pada jawaban ‘yes’ mendapatkan nilai 1 dan nilai 0 pada pilihan jawaban lainnya. Penelitian yang memenuhi 60% kriteria *critical appraisal* maka dinyatakan layak dimasukkan ke dalam *Systematic Review* ini.

Penelitian yang berkualitas rendah dikecualikan untuk menghindari bias dalam validitas dan ulasan.

Diagram 1 : Flow Diagram Hasil Studi Seleksi Artikel

Flow diagram menggunakan prisma di bawah ini merupakan hasil seleksi artikel :



HASIL

Dari empat database peneliti memperoleh 912 artikel yang terdiri dari *ScienceDirect* 401 artikel, *ProQuest* 210 artikel, *Ebsco* 31 artikel dan *PubMed* 270 artikel. Kami mengidentifikasi 97 artikel untuk penyaringan teks secara lengkap untuk menilai kelayakannya. Kemudian kami menemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan dan layak untuk di

review. Proses penyaringan literatur dijelaskan dalam gambar 1 sementara tabel 1 menunjukkan rangkuman hasil studi terpilih yang disertakan dalam artikel ini.

Menurut hasil *systematic review* yang dilakukan Lenferink et al., (2020) menyatakan bahwa terapi perilaku kognitif yang disampaikan melalui jarak jauh tampaknya merupakan pengobatan PTSD yang lebih disukai pada masa COVID-19 meskipun perlu penelitian lebih lanjut tentang efek terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) sebelum disebarluaskan. Sejalan dengan Moring et al., (2020), penatalaksanaan *Cognitive Processing Therapy* (CPT) yang difokuskan untuk PTSD lebih efektif diberikan dengan metode telehealth selama

pandemi COVID-19 termasuk melakukan evaluasi kepada pasien PTSD dan memastikan pasien melakukan pengobatan secara rutin. Hal ini didukung oleh penelitian Eshuis et al., (2021) tentang *Virtual Reality Exposure Therapy* efektif digunakan pada pasien PTSD khususnya pada kelompok kontrol, ini disebabkan pasien dapat meningkatkan rasa kehadiran yang lebih nyata selama sesi terapi. Studi kasus yang dilakukan oleh Held et al., (2021) pada dua kasus pasien yang mengalami PTSD selama pandemi COVID-19 menyatakan bahwa *Virtual Reality* secara intensif dapat dilakukan, ditoleransi dengan baik dan menghasilkan pengurangan tanda gejala PTSD yang besar.

Adapun artikel yang diperoleh adalah sebagai berikut :

No	Penulis/ Tahun	Judul	Jurnal	Tujuan	Metode	Hasil
1	L.I.M. Lenferinka, K. Meyerbröcker, P.A. Boelena (2020).	PTSD treatment in times of COVID-19: A systematic review of the effects of online EMDR	Psychiatry Research 293 (2020) 113438	Mengidentifikasi efektifitas EMDR pada pasien PTSD di Masa Pandemic COVID-19	Literature review	EMDR yang disampaikan melalui metode jarak jauh merupakan pengobatan PTSD yang lebih disukai pada masa COVID-19 meskipun perlu penelitian lebih lanjut sebelum disebarluaskan mengingat minimnya penelitian yang sebelumnya dilakukan.
2	John C. Moring, Katherine A. Dondanville, Brooke A. Fina, Christina Hassija, Kathleen Chard, Candice Monson, Stefanie T. LoSavio, Stephanie Y. Wells, Leslie A. Morland, Debra Kaysen, Tara E. Galovski, Patricia A. Resick	Cognitive Processing Therapy for Posttraumatic Stress Disorder via Telehealth: Practical Considerations During the COVID-19 Pandemic	Journal of traumatic stress vol. 33,4 (2020): 371-379. doi:10.1002/jts.22544	Menyajikan panduan dan pertimbangan perawatan saat menerapkan CPT melalui telehealth	Literature review	<i>Cognitive Processing Therapy</i> (CPT) yang difokuskan untuk PTSD lebih efektif diberikan dengan metode telehealth selama pandemi COVID-19 termasuk melakukan evaluasi kepada pasien PTSD dan memastikan pasien melakukan pengobatan secara rutin.
3	Philip Held, Brian J. Klassen, Jennifer A. Coleman, Kaitlin Thompson, Thad S. Rydberg, Rebecca Van Horn	Delivering Intensive PTSD Treatment Virtually: The Development of a 2-Week Intensive Cognitive Processing Therapy-Based Program in Response to COVID-19	Cognitive and behavioral practice vol.28,4 (2021): 543-554. doi:10.1016/j.cbpra.2020.09.002	Memberikan perawatan <i>Intensive Cognitive Processing Therapy</i> dalam format harian yang intensif melalui telehealth	Literature review	Pengobatan PTSD berbasis <i>Intensive Cognitive Processing Therapy</i> dapat dilakukan, ditoleransi dengan baik, dan menghasilkan pengurangan gejala yang besar pada pasien PTSD, perlu penelitian lebih lanjut dengan kelompok khusus lainnya yang lebih spesifik

4	Brooke A. Fina, Edward C. Wright, Sheila A.M. Rauch, Sonya B. Norman, Ron Acierno, Lisa-Ann J. Cuccurullo, Katherine A. Dondanville, John C. Moring, Lily A. Brown, Edna B. Foa	Conducting Prolonged Exposure for PTSD During the COVID-19 Pandemic: Considerations for Treatment	Cognitive and behavioral practice vol. 28,4 (2021): 532-542. doi:10.1016/j.cbpra.2020.09.003	Mengidentifikasi adaptasi terapi Prolonged Exposure pada masa krisis COVID-19 dan pengaturan jarak fisik.	Literature review	Pengembangan yang hirarki perlu dilakukan agar sesuai dengan kebutuhan perawatan pasien dan mengikuti standar keamanan selama pandemic COVID-19 dalam penggunaan <i>Conducting Prolonged Exposure</i>
5	Nicole Racine ,Cailey Hartwick, Delphine Collin-V'ezina, Sheri Madigan	Telemental health for child trauma treatment during and post-COVID-19: Limitations and considerations	Child abuse & neglect vol. 110,Pt 2 (2020): 104698. doi:10.1016/j.chiabu.2020.104698	Membahas manfaat dan hambatan penggunaan telemetral pada populasi anak dengan trauma penganiayaan dan menawarkan pertimbangan untuk menyediakan layanan penatalaksanaan trauma pada anak	Literature review	<i>Telemental health</i> merupakan pendekatan yang inovatif untuk memberikan perawatan trauma pada anak selama dan setelah pandemi COVID-19, namun diperlukan alat penilaian yang valid untuk menentukan anak dan remaja mana yang sesuai untuk menggunakan metode ini, perlu dibentuk triase kasus mengingat banyak kasus yang masuk serta diperlukan penelitian tambahan untuk menginformasikan praktik dan pengembangan program <i>Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy</i>
6	L.V. Eshuis, M.J. van Gelderen, M. van Zuiden, M.J. Nijdam, E. Vermetten, M. Olff, A. Bakker	Efficacy of immersive PTSD treatments: A systematic review of virtual and augmented reality exposure therapy and a meta-analysis of virtual reality exposure therapy	Journal of psychiatric research, 143, 516–527. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.11.030	Meninjau secara sistematis bukti terkini mengenai kemanjuran <i>virtual reality exposure therapy</i> (VRET) dan <i>Augmented reality exposure therapy</i> (ARET) sebagai pengobatan PTSD.	Sistematika review	VRET lebih unggul daripada ARET sama efektifnya dengan psikoterapi lainnya. VRET dapat menjadi alternatif yang efektif untuk pengobatan saat ini dan menjanjikan untuk pengobatan pasien PTSD yang tidak pernah melakukan pengobatan sebelumnya.
7	Oswald D. Kothgassner, Andreas Goreis, Johanna X. Kafka, Rahel L. Van Eickels, Paul L. Plener & Anna Felnhöfer	Virtual reality exposure therapy for posttraumatic stress disorder (PTSD): a meta-analysis	Eur J Psikotraumatol. 2019;10(1):1654782. doi:10.1080/20008198.2019.1654782	Efektifitas VRET untuk PTSD dibandingkan dengan terapi yang lain.	Sistematika review	Tidak ada perbedaan yang signifikan antara VRET dan intervensi aktif dalam hal mengurangi keparahan gejala PTSD dan gejala depresi pada orang dewasa dengan PTSD
8	Arion R. Alexopoulos, Jake G. Hudson, Oluwatomisin Otenigbagbe	The Use of Digital Applications and COVID-19	Community Ment Health J. 2020;56(7):1202-1203. doi:10.1007/s10597-020-00689-2	Hambatan yang paling terkait dengan penggunaan aplikasi kesehatan seluler.	<i>Letter of editor</i>	Aplikasi kesehatan mental <i>Acceptance-and-Commitment-Therapy</i> (ACP) khususnya yang berhubungan dengan PTSD memainkan peran penting dalam membantu petugas layanan kesehatan memerangi efek buruk dari bekerja dalam situasi tekanan yang tinggi untuk jangka waktu yang lama serta meningkatkan hasil pemulihan pada pasien COVID-19.

9	Luisa Weiner, Fabrice Berna, Nathalie Nourry, François Severac, Pierre Vidailhet and Amaury C. Mengin	Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REduction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial	Trials. 2020;21(1):870. Published 2020 Oct 21. doi:10.1186/s13063-020-04772-7	Mengevaluasi kemandirian program CBT “My Health too” pada PTSD yang dirasakan langsung dan munculnya gangguan kejiwaan dan tindak lanjut 6 bulan dibandingkan dengan kelompok kontrol aktif (yaitu biblioterapi) pada tenaga kesehatan.	Kuantitatif, prospective, randomized, open and parallel group-controlled study	Program CBT “My Health too” menghasilkan penurunan yang signifikan pada tingkat stres yang dirasakan langsung dan meningkatkan pencegahan gangguan kejiwaan yang parah, seperti PTSD dan depresi, aplikasi ini bisa menjadi pilihan layak yang dinilai secara empiris yang secara khusus disesuaikan dengan kebutuhan petugas kesehatan.
10	Alexander Bäuerle, Johanna Graf, Christoph Jansen, Venja Musche, Adam Schweda, Madeleine Hetkamp, Benjamin Weismüller, Nora Dörrie, Florian Junne, Martin Teufel, Eva-Maria Skoda	E-mental health mindfulness-based and skills-based ‘CoPE It’ intervention to reduce psychological distress in times of COVID-19: study protocol for a bicentre longitudinal study	BMJ Open 2020; 10:e039646. doi: 10.1136/bmjopen-2020-039646	Menilai kemandirian intervensi kesehatan mental elektronik ‘CoPE It’ dalam hal mengurangi PTSD, gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kemandirian diri, kualitas hidup dan perhatian serta mengevaluasi kegunaan program	Kuantitatif eksperimental	Dukungan yang memadai dan layak untuk orang-orang yang mengalami PTSD di masa pandemi COVID-19 merupakan hal yang penting dan sangat dibutuhkan. Pendekatan telemedis merupakan solusi yang sesuai di masa pandemi COVID-19. Intervensi kesehatan mental ‘CoPE It’ didasarkan pada konten berbasis bukti dan menawarkan pendekatan yang jelas untuk mendukung orang-orang dengan PTSD yang membutuhkan.

PEMBAHASAN

Intervensi pada Pasien PTSD di Masa Pandemi COVID-19

Terdapat intervensi 8 intervensi yang dapat diberikan pada pasien PTSD selama masa pandemic COVID-19 antara lain *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), *Cognitive Processing Therapy* (CPT), *Prolonged Exposure* (PE), *Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy* (TF-CBT), *Virtual reality exposure Therapy* (VERT), *Acceptance and-Commitment-Therapy App* (ACT App), *Online cognitive behavioral therapy ‘My Health too’*, dan *mindfulness-based and skills-based ‘CoPE It’*.

Intervensi yang pertama adalah *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*

(EMDR). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) adalah perawatan psikologis yang dikembangkan oleh Shapiro (1989) untuk mengurangi ingatan traumatis yang mengganggu, yang merupakan gejala khas dari *Posttraumatic Stress Disorder*. Pada sesi EMDR pertama, pasien dipandu melalui prosedur oleh terapis EMDR terlatih melalui telepon. Sesi EMDR selanjutnya tidak diarahkan, namun dukungan telepon tersedia atas permintaan dan ditawarkan kepada pasien yang tidak menggunakan alat EMDR mandiri hingga pertengahan pengobatan (Lenferink et al., 2020).

Intervensi kedua adalah *Cognitive Processing Therapy* (CPT) (Held et al., 2021; Moring et al., 2020). *Cognitive Processing Therapy* adalah terapi perilaku kognitif yang

berfokus pada trauma, berbasis bukti, untuk PTSD yang telah terbukti efektif di berbagai populasi dan pengaturan (Moring et al., 2020). Secara singkat, pengobatan dimulai dengan psikoedukasi tentang paparan trauma dan PTSD, diikuti dengan identifikasi keyakinan yang salah terkait dengan pengalaman traumatis dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi cara pasien berpikir tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan lingkungan (Moring et al., 2020).

Intervensi ketiga adalah *Prolonged Exposure* (PE). *Prolonged Exposure* adalah pengobatan yang sangat efektif untuk PTSD di seluruh populasi yang terpapar trauma, dan telah diterapkan secara efektif melalui telehealth (Fina et al., 2021). Intervensi ini PE terdiri dari paparan in vivo dan imajinal, di mana seseorang secara bertahap terlibat dengan isyarat terkait trauma lingkungan yang dihindari dan terlibat dalam kreasi imajinal berulang dari trauma (yaitu, eksposur imajinal), diikuti dengan diskusi eksposur (yaitu, “pemrosesan emosional”). PE dianggap sebagai pengobatan PTSD garis depan oleh pedoman praktik klinis institusional seperti yang dikeluarkan oleh *American Psychological Association* dan Departemen Urusan dan Pertahanan Veteran AS (Hamblen et al., 2019).

Intervensi keempat adalah *Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy* (TF-CBT) (Racine et al., 2020). Sebuah studi terhadap 15 anak menunjukkan bahwa *Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy* (TF-CBT), dapat mengatasi gejala stres pasca-trauma pada anak-anak dan remaja yang dilakukan melalui telemental dan efektif mengurangi gejala stres pasca trauma sebanding dengan terapi langsung (Stewart et al., 2017).

Intervensi kelima adalah *Virtual Reality Exposure Therapy* (VERT) (Eshuis et al., 2021; Kothgassner et al., 2019). VRET adalah jenis terapi eksposur yang dibantu secara digital yang relatif baru (Riva et al.,

2016). VRET lebih membenamkan pasien sepenuhnya dalam lingkungan digital; pasien dapat melihat lingkungan digital pada layar proyeksi besar (mengelilingi pasien) atau melalui sistem tampilan visual yang dipasang di kepala yang peka gerakan. Lingkungan virtual menggambarkan rangsangan rasa takut yang dibuat dengan penggunaan video, audio, dan terkadang objek atau sensasi yang nyata, seperti bau. Perawatan ini tidak terlalu bergantung pada imajinasi pasien dan memungkinkan untuk mereproduksi rangsangan traumatis dengan cara yang terkontrol dan realistis (Eshuis et al., 2021).

Intervensi keenam adalah *Acceptance-and-Commitment-Therapy* (ACP) berbasis aplikasi handphone. Aplikasi kesehatan seluler menjadi semakin populer di kalangan pengguna yang beralih ke platform digital untuk membantu kesejahteraan mental tenaga kesehatan, akibat pandemi COVID-19 saat ini, staf layanan kesehatan serta pasien yang sedang dalam pemulihan mungkin menderita PTSD (Alexopoulos et al., 2020).

Intervensi ketujuh adalah *Online Cognitive Behavioral Therapy ‘My Health too’* (Weiner et al., 2020). Pengembangan program CBT “*My Health Too*” yang terdiri dari 7 sesi video sekitar 20 menit terdiri dari komponen psikoedukasi, strategi mengatasi perilaku dan kognitif fungsional, perhatian dan penerimaan, mempromosikan tindakan menuju nilai-nilai, mengatasi hambatan dan motivasi untuk menggunakan welas asih sebagai keterampilan psikologis dan welas asih untuk menenangkan emosi yang sulit. Terapi ini bertujuan meningkatkan ketahanan terhadap stres dan mencegah masalah kesehatan mental seperti PTSD (Gilbert, 2014).

Intervensi kedelapan adalah *mindfulness-based and skills-based ‘CoPE It’*. ‘*CoPE It*’ adalah intervensi kesehatan mental elektronik yang dipandu sendiri, yang dapat digunakan peserta di komputer pribadi, ponsel cerdas, atau

tablet mereka sendiri, bertujuan untuk mengurangi tekanan psikologis dengan meningkatkan strategi koping adaptif, efikasi diri, rutinitas harian, kualitas tidur, dan mengaktifkan sumber daya individu serta latihan fisik (Bäuerle et al., 2020).

Metode Intervensi pada Pasien PTSD di Masa Pandemi COVID-19

Melanjutkan pengobatan jarak jauh selama pandemi sangat penting karena pasien yang memiliki gangguan jiwa tampaknya lebih rentan mengalami gejala yang memburuk setelah wabah COVID-19 dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki keluhan kejiwaan (Hao et al., 2020). Metode pengobatan jarak jauh ini dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa metode.

Metode yang pertama adalah penggunaan web. Saat menggunakan EMDR berbasis web, biasanya gerakan mata dilakukan dengan mengikuti bola lampu dari tabung lampu, pulsator di kedua tangan dan/ atau headphone dengan stimulasi bilateral. Idealnya, pasien dan terapis memiliki koneksi video yang sinkron, memungkinkan terapis untuk menyesuaikan perpajakan memori kerja dengan stimulasi bilateral (misalnya, kecepatan bola cahaya) dengan kebutuhan pasien. Prosedur ini paling sesuai untuk meniru EMDR kehidupan nyata (Lenferink et al., 2020). Web juga digunakan pada CBT online untuk mengunduh modul terapi CBT (Weiner et al., 2020).

Metode yang kedua adalah *telehealth* pada intervensi *Cognitive Processing Therapy* (CPT) dan *Prolonged Exposure* (PE). *Telebehavioral* atau *telehealth*, telah menjadi alat yang vital dan diperlukan untuk memberikan perawatan kesehatan mental dengan meminimalkan kontak langsung untuk memastikan kepatuhan terhadap protokol jarak fisik saat ini yang berlaku selama pandemic COVID-19 (Moring et al., 2020). *Telehealth* adalah metode yang efektif dalam

memberikan psikoterapi dan pada awalnya diterapkan untuk memperluas terapi di luar batas klinik dan menjangkau populasi yang mungkin tinggal di daerah pedesaan (Fortney et al., 2020). *Telehealth* secara luas didefinisikan sebagai layanan kesehatan perilaku yang disampaikan melalui teknologi komunikasi, seperti telepon dan telekonferensi video klinis (Held et al., 2021). Intervensi berbasis *telehealth* yang kedua adalah *Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy* (TF-CBT) (Racine et al., 2020). *Telemental health* mengacu pada penggunaan teknologi audio dan video untuk mengelola intervensi psikologis atau terapeutik melalui koneksi internet yang aman dan terenkripsi (Jones et al., 2015). Dengan potensi tindakan jarak fisik untuk bertahan selama pandemi COVID-19, pusat kesehatan mental anak-anak kemungkinan besar akan menawarkan layanan kesehatan telemental hingga tahun 2021 (Racine et al., 2020). Selain itu, juga ditemukan *E-mental health* pada *mindfulness-based and skills-based 'CoPE It'*. Pada *E-mental health* menawarkan dukungan manual kepada banyak orang secara bersamaan dan anonym merupakan sumber daya yang bagus pada saat COVID-19. Berbagai pendekatan e-Health dari berbagai bidang medis telah diterapkan dalam perawatan medis selama pandemi COVID-19 (Mukaino et al., 2020). eHealth menawarkan keuntungan besar dalam hal komunikasi pasien dan tenaga profesional yang mampu memberikan manajemen gejala tepat waktu (Bäuerle et al., 2020)

Metode yang keempat adalah *Virtual Reality* pada *Virtual reality exposure Therapy* (Eshuis et al., 2021; Kothgassner et al., 2019). VR menawarkan representasi isyarat multi-indra dalam lingkungan virtual yang sangat interaktif, valid secara ekologis, dan melibatkan emosi. Ini membawa keuntungan dari peningkatan kontrol atas rangsangan, kemungkinan untuk mengulangi eksposur tanpa batas, dan pilihan unik untuk

mensimulasikan lingkungan yang menantang (Miloff et al., 2016). Selain itu, VR telah terbukti efektif dalam memicu reaksi stres dan kecemasan yang sebanding dengan yang diamati dalam situasi kehidupan nyata yang serupa (Dibbets, 2020). Semua karakteristik ini berkontribusi pada penerapan VR sebagai metode terapi exposure pada PTSD (Kothgassner et al., 2019).

Metode kelima adalah *Digital Application* pada *Acceptance-and-Commitment-Therapy App* (Alexopoulos et al., 2020). Aplikasi kesehatan seluler menjadi semakin populer karena fokus masyarakat bergeser ke era digitalisasi yang cepat (*Number of mHealth app downloads worldwide from 2013 to 2017.*, 2019). Selain itu terdapat peningkatan minat terhadap aplikasi Kesehatan Mental (Eshuis et al., 2021). Aplikasi kesejahteraan mental khususnya yang berhubungan dengan PTSD dapat memainkan peran penting dalam membantu petugas layanan kesehatan untuk memerangi efek buruk dari bekerja dalam situasi tekanan tinggi untuk jangka waktu yang lama serta meningkatkan hasil pemulihan COVID-19 pasien (Alexopoulos et al., 2020).

Metode keenam adalah penggunaan *Hotline* misalnya pada *online cognitive behavioral therapy 'My Health too'* (Weiner et al., 2020). Sejumlah solusi diterapkan di China untuk mencegah gangguan kejiwaan pada petugas kesehatan, seperti hotline telepon dan sesi psikoterapi kelompok atau individu secara tatap muka (Chen et al., 2020). Hotline ini berfungsi untuk mereka yang membutuhkan dukungan pada tenaga kesehatan (Weiner et al., 2020).

SIMPULAN

Akibat pandemic COVID-19, PTSD dapat menyerang siapa saja termasuk tenaga kesehatan, individu, keluarga, anak-anak, masyarakat sehat maupun individu dengan riwayat PTSD sebelumnya. Terdapat 8 intervensi PTSD dengan

jenis dan metode antara lain *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), *Cognitive Processing Therapy* (CPT), *Prolonged Exposure* (PE), *Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy* (TF-CBT), *Virtual reality exposure Therapy* (VERT), *Acceptance and-Commitment-Therapy App* (ACT App), *Online cognitive behavioral therapy 'My Health too'*, dan *mindfulness-based and skills-based 'CoPE It'*. Diperlukan pengkajian yang mendalam agar implementasi dari intervensi yang dipilih dapat bekerja secara efektif. Diperlukan pemilihan intervensi sebaiknya disesuaikan dengan situasi dan kondisi pemberi layanan maupun pasien mengingat seluruh intervensi yang direkomendasikan berbasis internet, hal ini berkaitan dengan belum meratanya akses internet di beberapa wilayah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexopoulos, A. R., Hudson, J. G., & Otenigbagbe, O. (2020). The Use of Digital Applications and COVID-19. *Community Mental Health Journal*, 56(7), 1202–1203. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00689-2>
- Asadi-Pooya, A. A., & Simani, L. (2020). Central nervous system manifestations of COVID-19: A systematic review. *Journal of the Neurological Sciences*, 413(April), 116832. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2020.116832>
- Bäuerle, A., Graf, J., Jansen, C., Musche, V., Schweda, A., Hetkamp, M., Weismüller, B., Dörrie, N., Junne, F., Teufel, M., & Skoda, E. M. (2020). E-mental health mindfulness-based and skills-based 'CoPE It' intervention to reduce psychological distress in times of COVID-19: study protocol for a bicentre longitudinal study. *BMJ Open*, 10(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039646>

- Chen, Z. M., Fu, J. F., Shu, Q., Chen, Y. H., Hua, C. Z., Li, F. B., Lin, R., Tang, L. F., Wang, T. L., Wang, W., Wang, Y. S., Xu, W. Z., Yang, Z. H., Ye, S., Yuan, T. M., Zhang, C. M., & Zhang, Y. Y. (2020). Diagnosis and treatment recommendations for pediatric respiratory infection caused by the 2019 novel coronavirus. *World Journal of Pediatrics*, 16(3), 240–246. <https://doi.org/10.1007/s12519-020-00345-5>
- Cusack, K., Jonas, D. E., Forneris, C. A., Wines, C., Sonis, J., Middleton, J. C., Feltner, C., Brownley, K. A., Olmsted, K. R., Greenblatt, A., Weil, A., & Gaynes, B. N. (2016). Psychological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 43, 128–141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.10.003>
- Dibbets, P. (2020). A novel virtual reality paradigm: Predictors for stress-related intrusions and avoidance behavior. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 67, 101449. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.01.001>
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., Lahiri, D., & Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5), 779–788. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>
- Eshuis, L. V., van Gelderen, M. J., van Zuiden, M., Nijdam, M. J., Vermetten, E., Olff, M., & Bakker, A. (2021). Efficacy of immersive PTSD treatments: A systematic review of virtual and augmented reality exposure therapy and a meta-analysis of virtual reality exposure therapy. *Journal of Psychiatric Research*, 143, 516–527. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.11.030>
- Filatov, A., Sharma, P., Hindi, F., & Espinosa, P. S. (2020). Neurological Complications of Coronavirus Disease (COVID-19): Encephalopathy. *Cureus*, 12(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.7352>
- Fina, B. A., Wright, E. C., Rauch, S. A. M., Norman, S. B., Acierno, R., Cuccurullo, L.-A. J., Dondanville, K. A., Moring, J. C., Brown, L. A., & Foa, E. B. (2021). Conducting Prolonged Exposure for PTSD During the COVID-19 Pandemic: Considerations for Treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 28(4), 532–542. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.09.003>
- Fortney, J. C., Heagerty, P. J., Bauer, A. M., Cerimele, J. M., Kaysen, D., Pfeiffer, P. N., Zielinski, M. J., Pyne, J. M., Bowen, D., Russo, J., Ferro, L., Moore, D., Nolan, J. P., Fee, F. C., Heral, T., Freyholtz-London, J., McDonald, B., Mullins, J., Hafer, E., ... Unützer, J. (2020). Study to promote innovation in rural integrated telepsychiatry (SPIRIT): Rationale and design of a randomized comparative effectiveness trial of managing complex psychiatric disorders in rural primary care clinics. *Contemporary Clinical Trials*, 90, 105873. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2019.105873>
- Fu, L., Wang, B., Yuan, T., Chen, X., Ao, Y., Fitzpatrick, T., Li, P., Zhou, Y., Lin, Y., fan, Duan, Q., Luo, G., Fan, S., Lu, Y., Feng, A., Zhan, Y., Liang, B., Cai, W., Zhang, L., Du, X., ... Zou, H. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Infection*, 80(6), 656–665. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.041>

- Gilbert, P. (2014). Compassion-focused therapy: Preface and introduction for special section. In *The British journal of clinical psychology* (Vol. 53, Issue 1, pp. 1–5). <https://doi.org/10.1111/bjc.12045>
- Hamblen, J. L., Norman, S. B., Sonis, J. H., Phelps, A. J., Bisson, J. I., Nunes, V. D., Megnin-Viggars, O., Forbes, D., Riggs, D. S., & Schnurr, P. P. (2019). A guide to guidelines for the treatment of posttraumatic stress disorder in adults: An update. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 56(3), 359–373. <https://doi.org/10.1037/pst0000231>
- Hao, F., Tan, W., Jiang, L., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., Hu, Y., Luo, X., Jiang, X., McIntyre, R. S., Tran, B., Sun, J., Zhang, Z., Ho, R., Ho, C., & Tam, W. (2020). Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.069>
- Held, P., Klassen, B. J., Coleman, J. A., Thompson, K., Rydberg, T. S., & Van Horn, R. (2021). Delivering Intensive PTSD Treatment Virtually: The Development of a 2-Week Intensive Cognitive Processing Therapy-Based Program in Response to COVID-19. *Cognitive and Behavioral Practice*, 28(4), 543–554. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.09.002>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Jones, T. L., Hamilton, P., & Murry, N. (2015). Unfinished nursing care, missed care, and implicitly rationed care: State of the science review. *International Journal of Nursing Studies*, 52(6), 1121–1137. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.02.012>
- Kothgassner, O. D., Goreis, A., Kafka, J. X., Van Eickels, R. L., Plener, P. L., & Felnhöfer, A. (2019). Virtual reality exposure therapy for posttraumatic stress disorder (PTSD): a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1654782. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1654782>
- Lenferink, L. I. M., Meyerbröcker, K., & Boelen, P. A. (2020). PTSD treatment in times of COVID-19: A systematic review of the effects of online EMDR. *Psychiatry Research*, 293, 113438. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113438>
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K. S. M., Lau, E. H. Y., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., ... Feng, Z. (2020). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *New England Journal of Medicine*, 382(13), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2001316>
- Liu, C. H., & Doan, S. N. (2020). Psychosocial Stress Contagion in Children and Families During the COVID-19 Pandemic. *Clinical Pediatrics*, 59(9–10), 853–855. <https://doi.org/10.1177/0009922820927044>
- Number of mHealth app downloads worldwide from 2013 to 2017., (2019).

- Miloff, A., Lindner, P., Hamilton, W., Reuterskiöld, L., Andersson, G., & Carlbring, P. (2016). Single-session gamified virtual reality exposure therapy for spider phobia vs. traditional exposure therapy: study protocol for a randomized controlled non-inferiority trial. *Trials*, 17(1), 60. <https://doi.org/10.1186/s13063-016-1171-1>
- Mo, G. H., Wang, Z. X., Chen, X. S., & Jiang, Q. (2020). The prognosis and prevention measures for mental health in COVID-19 patients: Through the experience of SARS. *BioPsychoSocial Medicine*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13030-020-00196-6>
- Moring, J. C., Dondanville, K. A., Fina, B. A., Hassija, C., Chard, K., Monson, C., LoSavio, S. T., Wells, S. Y., Morland, L. A., Kaysen, D., Galovski, T. E., & Resick, P. A. (2020). Cognitive Processing Therapy for Posttraumatic Stress Disorder via Telehealth: Practical Considerations During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Traumatic Stress*, 33(4), 371–379. <https://doi.org/10.1002/jts.22544>
- Morris, S. E., Moment, A., & Thomas, J. de L. (2020). Caring for Bereaved Family Members During the COVID-19 Pandemic: Before and After the Death of a Patient. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), e70–e74. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.05.002>
- Mukaino, M., Tatemoto, T., Kumazawa, N., Tanabe, S., Katoh, M., Saitoh, E., & Otaka, Y. (2020). Staying Active in Isolation: Telerehabilitation for Individuals With the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Infection. In *American journal of physical medicine & rehabilitation* (Vol. 99, Issue 6, pp. 478–479). <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001441>
- Nath, A. (2020). Neurologic complications of coronavirus infections. *Neurology*, 94(19), 809–810. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000009455>
- Racine, N., Hartwick, C., Collin-Vézina, D., & Madigan, S. (2020). Telemental health for child trauma treatment during and post-COVID-19: Limitations and considerations. *Child Abuse & Neglect*, 110, 104698. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104698>
- Riva, G., Baños, R. M., Botella, C., Mantovani, F., & Gaggioli, A. (2016). Transforming Experience: The Potential of Augmented Reality and Virtual Reality for Enhancing Personal and Clinical Change. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 164. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00164>
- Rogers, J. P., Chesney, E., Oliver, D., Pollak, T. A., McGuire, P., Fusar-Poli, P., Zandi, M. S., Lewis, G., & David, A. S. (2020). Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 611–627. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30203-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0)
- Rosa, W. E., Ferrell, B. R., & Applebaum, A. J. (2020). The alleviation of suffering during the COVID-19 pandemic. *Palliative & Supportive Care*, 18(4), 376–378. <https://doi.org/10.1017/S1478951520000462>
- Stewart, R. W., Orengo-Aguayo, R. E., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & de Arellano, M. A. (2017). A Pilot Study of Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy Delivered via Telehealth Technology. *Child Maltreatment*, 22(4), 324–333. <https://doi.org/10.1177/1077559517725403>

- Troyer, E. A., Kohn, J. N., & Hong, S. (2020). Are we facing a crashing wave of neuropsychiatric sequelae of COVID-19? Neuropsychiatric symptoms and potential immunologic mechanisms. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.027>
- Weiner, L., Berna, F., Nourry, N., Severac, F., Vidailhet, P., & Mengin, A. C. (2020). Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic: the REduction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21(1), 870. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04772-7>
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., Zhao, X., Huang, B., Shi, W., Lu, R., Niu, P., Zhan, F., Ma, X., Wang, D., Xu, W., Wu, G., Gao, G. F., & Tan, W. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*, 382(8), 727–733. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2001017>