

Menjaga Kesehatan Mental Keluarga pada Kondisi Pandemi dalam Perspektif Islam

Suherman

Pendahuluan

- *Coronavirus disease 2019* (COVID-19) saat ini menjadi pandemi hampir di seluruh negara di dunia. Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pd kesehatan fisik, psikologis individu dan masyarakat (Banerjee, 2020; Brooke dkk., 2020; Zhang dkk., 2020)
- Brooks dkk. (2020), dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan pascatrauma, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemi ini
- Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). Menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons thp situasi tertentu yg mengancam, dan merupakan hal yg normal terjadi

Menjaga Kesehatan

- Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh, badanmu memiliki hak atas dirimu." (HR. Muslim)
- Penjagaan dan pemeliharaan kesehatan merupakan prinsip pokok dalam syariat Islam yang terdiri dari; pemeliharaan agama, kesehatan, keturunan, harta dan jiwa

Menjaga Kesehatan

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى
وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى
سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ
وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang benar dan yang batil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu ada di bulan itu, maka berpuasalah. Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, agar kamu bersyukur.

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170)

Peran Keluarga

- Keluarga merupakan sentral dari kehidupan manusia
- Hukum Islam merupakan salah satu pilar yang sangat penting dalam agama Islam di semua sendi kehidupan
- Penataan hukum bagi pribadi dan keluarga sangat terkait dengan kesadaran dan ketaatan beragama
- Tolak ukur utk membangun keluarga yg bahagia adalah bagaimana seorang suami mampu menjadi pemimpin bagi istri dan anak menjadi Qurrata a'yun bagi kedua orangtuanya.

Kesehatan Mental

- Kesehatan mental berkaitan dg kemampuan seseorang berpikir, berempati, berperilaku, serta berinteraksi dg orang lain
- Faktor yg bisa berdampak pada kesehatan mental:
 - Biologis (genetik, fisik, otak, sensorik dan kondisi saat kehamilan)
 - Psikologis (ikatan emosional dan kemampuan kognitif)

Upaya Memiliki Kesehatan Mental yg Baik

- Terapkan Gaya Hidup Sehat Bersama
- Tetap Saling Terhubung
- Bersyukur
- Berbelas kasih dan saling melayani
- Belajar Bersama hal yang baru
- Saling membantu

Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

- Selalu cuci tangan dg sabun
- Hindari menyentuh wajah
- Gunakan masker
- Tutup mulut Ketika bersin
- Sosial distancing dan stay at home
- Makan makanan bergizi
- Berolahraga yang teratur

Kesimpulan

- Meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT dengan memperbanyak dan melipatgandakan kualitas ibadah kita kepada Allah memperbanyak zikir dan berdoa
- Keluarga sbg unit terkecil dari masyarakat dpt berperan aktif dlm menghadapi persoalan Covid-19
- Optimalisasi peran keluarga dlm upaya mematuhi protokol kesehatan, menanamkan kebiasaan utk senantiasa mempraktikkan pola hidup sehat, memelihara kesehatan mental, saling memotivasi dan menguatkan sosial kemasyarakatan dlm upaya pemenuhan kebutuhan dasar sbg makhluk sosial

Terima kasih