

# 5 Cara Tidak Stres Saat Diam di Rumah Selama Pandemi Virus Corona Covid-19

Jumat, 03 April 2020 11:31 WIB



**HumasUPNVJ** - Mengutip dari laman Liputan6.com, Masyarakat dunia dibuat pusing dengan pandemi virus corona (<https://www.liputan6.com/tag/virus-corona>) Covid-19 yang mengganas dari hari ke hari. Agar tidak tertular, masyarakat disarankan jaga jarak dan berdiam diri di rumah.

Demi menekan penyebaran Virus Corona (<https://www.liputan6.com/news/read/4211258/tak-perlu-panik-begini-pola-penanganan-pemerintah-tangani-corona-covid-19>), Presiden Jokowi menginstruksikan agar menjaga jarak. Tak hanya itu saja, sejak Minggu 15 Maret 2020 Jokowi menganjurkan untuk isolasi di rumah, dalam artian bekerja, bersekolah dan beribadah dilakukan di rumah.

Selain menjaga daya tahan tubuh secara fisik, menjaga kesehatan mental saat isolasi pun tak kalah penting. Terkadang pembatasan sosial dapat membuat bosan dan frustrasi. Kamu bisa merasakan dampak pada perasaan seperti murung, kurang bersemangat, cemas, atau kurang tidur dan rindu keluar rumah bertemu orang lain.

Kondisi mental yang sehat akan mempengaruhi kesehatan fisik. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental saat masa isolasi karena virus corona. (<https://www.liputan6.com/news/read/4211258/tak-perlu-panik-begini-pola-penanganan-pemerintah-tangani-corona-covid-19>)

Dilansir dari berbagai sumber, berikut di ulas cara menjaga kesehatan mental saat isolasi di rumah, (Jumat 3/04/20).

## 1. Kurangi Paparan Pemberitaan

Masifnya pemberitaan di media tentang virus Corona terkadang membuat seseorang merasa khawatir dan cemas. Oleh karena itu, WHO menganjurkan untuk mengurangi paparan berita terkait virus ini.

Dalam satu hari setidaknya batasi pencarian informasi sebanyak sekali atau dua kali saja. Jika kamu membutuhkan informasi, pastikan dari sumber yang terpercaya seperti WHO atau Kementerian Kesehatan untuk membedakan fakta atau rumor.

Selain itu, kamu juga bisa berhenti mengikuti atau mute WhatsApp jika unggahan tersebut membuat kamu merasa cemas.

## 2. Berbagi Hal yang Positif

Untuk menimalisir rasa cemas, sebaiknya kamu juga ikut menyuarakan kisah-kisah positif dari mereka yang

sembuh dan pulih dari COVID-19. Berbagi kisah positif dan perjuangan penuh haru para tenaga medis tentu mampu mengurangi rasa khawatir yang berlebih.

WHO berpesan untuk memberi penghormatan dan penghargaan bagi para perawat dan petugas kesehatan yang menangani pasien COVID-19 . "Akui peran yang mereka mainkan untuk menyelamatkan hidup dan menjaga orang yang Anda cintai tetap aman," imbau WHO.

### **3. Tetap Melakukan Aktivitas Fisik**

Untuk menjaga kondisi kesehatan mental yang baik semasa isolasi, kamu tetap melakukan aktivitas fisik di rumah seperti yoga, olahraga, berlari dan lain sebagainya. Selain itu, kamu juga perlu menyenangkan diri sendiri.

Lakukan hobi yang kamu nikmati seperti membaca, masak, melakukan hobi di dalam rumah, mendengarkan radio atau menonton TV. Kegiatan yang menyenangkan mampu membuatmu sehat secara emosional.

### **4. Terapkan Hidup Sehat**

Gaya hidup sehat dan bersih merupakan cara terbaik dalam menangkal berbagai masalah kesehatan yang mungkin muncul. Jangan lupa untuk makan makanan sehat dan seimbang, minum air cukup, olahraga teratur, dan menghindari rokok.

Sejumlah cara tersebut bisa membantu menjaga kesehatan emosional dan membuatmu terhindar dari masalah kesehatan. Cara ini bisa membantu kekebalan tubuhmu tetap terjaga terutama pada kondisi seperti saat ini.

### **5. Tetap Berkomunikasi dengan Orang Terdekat**

Meski tengah isolasi diri, usahakan untuk tetap kontak dengan orang di sekitar melalui telepon dan platform media sosial. Kamu juga bisa berjalan keluar rumah namun tetap mempertahankan jarak 1-2 meter dari yang lain.

Terus bersosialisasi dan berbagi pikiran mampu memberikan dukungan bagi orang lain dan juga kesehatan mentalmu.

---

Export tanggal : Kamis, 23 April 2026 Pukul 17:22:42 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/04/5-cara-tidak-stres-saat-diam-di-rumah-selama-pandemi-virus-corona-covid-19.html> (<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/04/5-cara-tidak-stres-saat-diam-di-rumah-selama-pandemi-virus-corona-covid-19.html>) ]

---