

KESEHATAN JiWA

Pada saat ini ada kecenderungan penderita dengan gangguan jiwa jumlahnya mengalami peningkatan. Data hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SK-RT) yang dilakukan Badan Litbang Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 1995 menunjukkan, diperkirakan terdapat 264 dari 1000 anggota Rumah Tangga menderita gangguan kesehatan jiwa. Dalam kurun waktu enam tahun terakhir ini, data tersebut dapat dipastikan meningkat karena krisis ekonomi dan gejala-gejala lainnya diseluruh daerah. Bahkan masalah dunia internasionalpun akan ikut memicu terjadinya peningkatan tersebut.

Studi Bank Dunia (World Bank) pada tahun 1995 di beberapa negara menunjukkan bahwa **hari-hari produktif 'yang hilang** atau *Dissabiliy Adjusted Life Years (DALY's)* sebesar 8,1% dari *Global Burden of Disease*, disebabkan oleh masalah kesehatan jiwa. Angka ini lebih tinggi dari pada dampak yang disebabkan penyakit Tuberculosis(7,2%), Kanker(5,8%), Penyakit Jantung (4,4%) maupun Malaria (2,6%). Tingginya masalah tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang besar dibandingkan dengan masalah kesehatan lainnya yang ada dimasyarakat.

Menurut Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 yang dimaksud dengan "Kesehatan" adalah:

"Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis".

Atas dasar definisi Kesehatan tersebut di atas, maka manusia selalu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). dari unsur "badan" (organobiologik), "jiwa" (psiko-edukatif) dan "sosial" (sosio-kultural), yang tidak dititik beratkan pada "penyakit" tetapi pada kualitas hidup yang terdiri dan "kesejahteraan" dan "produktivitas sosial ekonomi".

Dan definisi tersebut juga tersirat bahwa "Kesehatan Jiwa" merupakan bagian yang tidak terpisahkan (integral) dari "Kesehatan" dan unsur utama dalam menunjang terwujudnya kualitas hidup manusia yang utuh.

Menurut Undang-undang No 3 Tahun 1966 yang dimaksud dengan "Kesehatan Jiwa" adalah keadaan jiwa yang sehat menurut ilmu kedokteran sebagai unsur kesehatan, yang dalam penjelasannya disebutkan sebagai berikut:

"Kesehatan Jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain". Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah bagian integral dari kesehatan dan merupakan kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, mental dan sosial individu secara optimal, dan yang selaras dengan perkembangan orang lain.

Seseorang yang "sehat jiwa" mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Merasa senang terhadap dirinya serta
 - Mampu menghadapi situasi
 - Mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup
 - Puas dengan kehidupannya sehari-hari
 - Mempunyai harga diri yang wajar
 - Menilai dirinya secara realistis, tidak berlebihan dan tidak pula merendahkan
2. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain serta
 - Mampu mencintai orang lain
 - Mempunyai hubungan pribadi yang tetap
 - Dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda
 - Merasa bagian dari suatu kelompok
 - Tidak "mengakali" orang lain dan juga tidak membiarkan orang lain "mengakali" dirinya
3. Mampu memenuhi tuntutan hidup serta
 - Menetapkan tujuan hidup yang realistis
 - Mampu mengambil keputusan
 - Mampu menerima tanggungjawab
 - Mampu merancang masa depan
 - Dapat menerima ide dan pengalaman baru
 - Puas dengan pekerjaannya

Untuk mencapai jiwa yang sehat diperlukan usaha dan waktu untuk mengembangkan dan membinanya. Jiwa yang sehat dikembangkan sejak masa bayi hingga dewasa, dalam berbagai tahapan perkembangan. Pengaruh lingkungan terutama keluarga sangat penting dalam membina jiwa yang sehat.

Salah satu cara untuk mencapai jiwa yang sehat adalah dengan penilaian diri yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya yang berkaitan erat dengan cara berpikir, cara berperan, dan cara bertindak.

Penilaian diri seseorang positif apabila seseorang cenderung:

- Menemukan kepuasan dalam hidup
- Membina hubungan yang erat dan sehat
- Menetapkan tujuan dan mencapainya
- Menghadapi maju mundurnya kehidupan
- Mempunyai keyakinan untuk menyelesaikan masalah

Penilaian diri seseorang negatif apabila seseorang cenderung:

- Merasa hidup ini sulit dikendalikan
- Merasa stres
- Menghindari tantangan hidup
- Memikirkan kegagalan

Beberapa upaya untuk membangun penilaian diri:

1. Seseorang harus jujur terhadap diri sendiri.
2. Berupaya mengenali diri sendiri dan belajar menerima semua kekurangan dan kelebihannya.
3. Bersedia memperbaiki diri sendiri untuk mengatasi kekurangannya
4. Menetapkan tujuan dan berusaha mencapainya dengan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain
5. Selalu berusaha untuk mencapai yang terbaik sesuai dengan kemampuan, tetapi tidak boleh terlalu memaksakan diri sendiri.

Apabila seseorang mengalami perubahan maka akan terjadi reaksi baik secara jasmani maupun kejiwaan yang disebut dengan stres. Sebagai contoh misalnya para karyawan atau manajer merasakan stres apabila ada pekerjaan yang menumpuk atau jika ada kesulitan dalam hubungan kerja.

Stres dapat terjadi pada setiap orang dan pada setiap waktu, karena stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindarkan. Pada umumnya orang menyadari adanya stres, namun ada juga yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami stres.

Reaksi seseorang terhadap stres dapat bersifat positif maupun dapat bersifat negatif. Reaksi yang bersifat negatif atau merugikan, jika terjadi keluhan atau

gangguan pada orang tersebut. Reaksi bersifat positif, jika menimbulkan dampak yang menjadi pendorong agar orang berusaha. Stres yang bersifat negatif/merugikan dapat terjadi apabila stres terlalu berat atau berlangsung cukup lama.

Faktor yang menyebabkan stres disebut sebagai stresor. Ada beberapa macam penyebab stres:

- Stresor fisik/jasmani, antara lain:
Suhu dingin/panas, suara bising, rasa sakit, kelelahan fisik, polusi udara, tempat tinggal tak memadai dan sebagainya.
- Stresor psikologik, antara lain:
Rasa takut, kesepian, patah hati, marah, jengkel, cemburu, iri hati
- Stresor sosial-budaya, antara lain:
Hubungan sosial, kesulitan pekerjaan, menganggur, pensiun, PHK, perpisahan, perceraian, keterasingan, konflik rumah tangga.

Stres dapat berpengaruh terhadap keadaan jasmani dan kejiwaan seseorang:

- Reaksi yang bersifat jasmani dapat berupa:
Jantung berdebar-debar, otot tegang, sakit kepala, sakit perut/diare, lelah, gangguan makan, eksim.
- Reaksi yang bersifat kejiwaan dapat berupa:
Sukar konsentrasi, sukar tidur, cenderung menyalahkan orang lain, cemas, menarik diri, menyerang, mudah tersinggung.
- Pada tahap yang berat stres dapat menimbulkan:
Penyakit fisik (misal tekanan darah tinggi, asma berat, serangan jantung dan sebagainya)

Stres tidak dapat dicegah akan tetapi dapat dikendalikan, berikut ini terdapat 12 langkah pengendalian stres:

1. Merencanakan masa depan dengan lebih baik:
Belajar hidup tertib dan teratur dan menggunakan waktu sebaik-baiknya.
2. Menghindari membuat beberapa perubahan besar dalam saat yang bersamaan:
Misalnya pindah rumah, pindah pekerjaan dan sebagainya. Memberi waktu untuk menyesuaikan diri terhadap setiap perubahan yang baru sebelum melangkah lebih lanjut.

3. Menerima diri sendiri sebagaimana adanya
4. Menerima lingkungan sebagaimana adanya
5. Berbuat sesuai kemampuan dan minat
6. Membuat keputusan yang bijaksana
7. Berpikir positif
8. Membicarakan persoalan yang dihadapi dengan orang lain yang dapat dipercaya
9. Memelihara kesehatan diri sendiri
10. Membina persahabatan dengan orang lain
11. Meluangkan waktu untuk diri sendiri:
Jika merasa tegang dan letih perlu istirahat atau rekreasi
12. Melakukan relaksasi:
Melakukan relaksasi selama 10-15 menit setiap hari untuk mengendorkan ketegangan otot yang diakibatkan oleh stres.