



KONSEP KESEHATAN MENTAL

LIA AULIA FACHRIAL, M.SI

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mampu menjelaskan konsep sehat-sakit
- Memahami model-model kesehatan yang hidup di masyarakat sekarang ini
- Mampu menunjukkan kaitan model kesehatan dengan cara menangani atau perilaku kesehatan

DEFINISI ILMU KESEHATAN MENTAL

- “Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang **mengembangkan dan menerapkan** seperangkat prinsip yang praktis dan bertujuan untuk mencapai dan memelihara kesejahteraan psikologis organisme manusia dan mencegah gangguan mental serta ketidakmampuan menyesuaikan diri” – (Schneiders, 1965).
- “Ilmu yang bertujuan untuk **menjaga dan memelihara** fungsi-fungsi mental yang sehat dan mencegah ketidakmampuan menyesuaikan diri atau kegiatan-kegiatan mental yang kalut” – (Samson, Sin, & Hofilena, 1963).
- “Ilmu yang bertujuan untuk **mencegah** penyakit mental dan meningkatkan kesehatan mental” – (Klein, 1955).
- “Ilmu kesehatan mental adalah tahap psikologi yang bertujuan untuk **mencapai dan memelihara** kesehatan mental” – (Thorpe, 1960).

SEGI-SEGI ILMU KESEHATAN MENTAL (3 PENDEKATAN)

- **Pendekatan preventif**

- Pendekatan yang berusaha mencegah gangguan-gangguan mental yang ringan dan yang dapat menimbulkan psikosis-psikosis yang sebenarnya.
- Pendekatan dilakukan dengan mengadakan pembinaan hubungan orang tua-anak yang sehat, pengadaan lingkungan sekolah yang sehat dll.

- **Pendekatan terapeutik**

- Perbaiki ketidakmampuan menyesuaikan diri yang ringan dalam tingkah laku sehingga tidak berkembang menjadi hambatan yang berat.

- **Pendekatan kuratif**

- Praktek-praktek yang dilakukan untuk menemukan dan memperbaiki ketidakmampuan menyesuaikan diri yang berat dan tidak memerlukan perawatan di rumah sakit.
- Pelayanan dari para ahli ilmu kesehatan mental yang terlatih, seperti psikiater dan psikolog klinis diperlukan pada tahap penyimpangan kepribadian yang berat ini.

“

PENGARUH BUDAYA TERHADAP KONSEP SEHAT DAN SAKIT SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP PERILAKU

”



1.1 PENGERTIAN KESEHATAN

- *Health* → “Kesehatan” (Echols & Shadily, 1981)
- Freund (1991) → mendefinisikan kesehatan sebagai “**suatu kondisi yang dalam keadaan baik dari suatu organisme atau bagiannya, yang dicirikan oleh fungsi yang normal dan tidak adanya penyakit**”, juga sampai pada kesimpulan mengenai kesehatan sebagai suatu keadaan tidak adanya penyakit sebagai salah satu ciri jika organisme disebut sehat.
- Dalam kamus lainnya mengartikan kesehatan (*health*) mirip dengan pengertian kesehatan seperti yang diungkapkan oleh Freund : 1. “**Condition of a person’s body or mind**”; 2. “**State of being well and free from illness**” (Hornby, 1989).
- Pengertian mengenai kesehatan umumnya dimengerti sebagai hal yang **bersifat fisik dan kurang memperhatikan hal-hal yang bersifat mental** bisa dipahami karena hal-hal fisik lebih mudah diamati karena tampak realita sehingga lebih mudah disadari oleh individu dibanding hal yang bersifat psikis.

1.1 PENGERTIAN KESEHATAN

- Pengertian kesehatan menurut WHO : “...keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan...” (Smet, 1994).
- Dahulu segala upaya dilakukan dengan tujuan untuk menyembuhkan atau mengobati penyakit. Namun saat ini usaha-usaha tersebut mengalami pergeseran.
- Upaya kesehatan saat ini mengarah kepada usaha pencegahan terhadap kemungkinan menurunnya kualitas hidup individu sehingga kondisi sehat bisa dijaga sedemikian rupa dan penyakit tidak sampai dialami oleh individu.

1.2 PEMAHAMAN TENTANG PENYAKIT

- Istilah penyakit memiliki makna berbeda karena berasal dari kata yang berbeda, yaitu “*illness*” dan “*disease*”.
- Kata “*illness*” digunakan untuk menyatakan apa yang dirasakan oleh pasien ketika dia datang ke dokter dan “*disease*” untuk gangguan fungsi atau adaptasi dari proses biologic dan psikofisiologik pada individu..
- “*Disease*” → sesuatu yang dimiliki organ → mengacu pada **kondisi biofisik-** masalah.
- “*Illness*” → sesuatu yang dimiliki manusia, yaitu **respons subjective pasien** dan segala sesuatu yang meliputinya → mengacu pada bagaimana orang yang sakit dan anggota keluarganya atau jaringan sosial yang lebih luas **merasakannya**, hidup dengan dan beraksi terhadap symptom-symptom dan ketidakmampuannya.

1.2 PEMAHAMAN TENTANG PENYAKIT

- Bisa terjadi *disease* tanpa adanya *illness*. Teknologi kedokteran yang maju memungkinkan untuk mendeteksi adanya penyakit tanpa orang yang bersangkutan menyadari penyakitnya. Hal ini bisa memengaruhi perilaku orang tersebut, misalnya dalam hal kepatuhan. Bagaimana orang bisa patuh untuk melakukan nasehat dokter bila dia masih belum merasa ada yang aneh dengan dirinya ?
- Bisa terjadi *illness* tanpa adanya *disease*. Pasien merasa adanya sesuatu yang salah dalam kehidupan mereka secara fisik, emosional maupun sosial, tapi setelah diperiksa secara fisik tidak ada sesuatu yang salah. Meskipun begitu mereka masih tetap merasa tidak bahagia. Biasanya penyakit seperti itu disebabkan oleh stress kehidupan dan dikategorikan sebagai penyakit psikosomatis.

“

BERBAGAI PEMAHAMAN MENGENAI KESEHATAN MENTAL

”



2.1 CIRI-CIRI TINGKAH LAKU SEHAT ATAU NORMAL

- Bertingkah laku menurut norma-norma sosial yang diakui
- Mampu mengelola emosi
- Mampu mengaktualkan potensi-potensi yang dimiliki
- Dapat mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial
- Dapat mengenali resiko dari setiap perbuatan dan kemampuan tersebut digunakan untuk menuntun tingkah lakunya
- Mampu menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang
- Mampu belajar dari pengalaman
- Biasanya gembira

(Warga, 1983)

2.1 CIRI-CIRI TINGKAH LAKU SEHAT ATAU NORMAL

- **Sikap terhadap diri sendiri** → mampu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri secara realistis.
- **Persepsi terhadap realita** → pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar yang meliputi orang lain maupun segala sesuatunya.
- **Integrasi** → kepribadian yang menyatu dan harmonis, bebas dari konflik-konflik batin yang mengakibatkan ketidakmampuan dan memiliki toleransi yang baik terhadap stress.
- **Kompetensi** → mengembangkan keterampilan mendasar berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, emosional dan sosial untuk dapat melakukan koping terhadap masalah-masalah kehidupan.

(Harber & Runyon, 1984)

2.1 CIRI-CIRI TINGKAH LAKU SEHAT ATAU NORMAL

- **Otonomi** → memiliki ketetapan diri yang kuat, bertanggung jawab, dan penentuan diri dan memiliki kebebasan yang cukup terhadap pengaruh sosial.
- **Pertumbuhan dan aktualisasi diri** → mengambangkan kecenderungan ke arah peningkatan kematangan, pengembangan potensi dan pemenuhan diri sebagai seorang pribadi.
- **Relasi interpersonal** → kemampuan untuk membentuk dan memelihara relasi interpersonal yang intim.
- **Tujuan hidup** → tidak terlalu kaku untuk mencapai kesempurnaan, tetapi membuat tujuan yang realistic dan masih didalam kemampuan individu.

(Harber & Runyon, 1984)

2.2 PENDEKATAN BERKAITAN DENGAN NORMAL-ABNORMAL

- **Pendekatan statistic**

- Orang sehat secara mental/normal adalah orang yang melakukan tingkah laku yang umumnya dilakukan oleh banyak orang lainnya.

- **Pendekatan normative**

- Orang sehat secara mental dilihat dari apakah tingkah laku orang tersebut menyimpang dari norma sosial yang berlaku di masyarakat ataukah tidak. Tolok ukur yang digunakan dalam pendekatan ini adalah norma-norma yang berlaku di masyarakat.

- **Pendekatan distress subjektif**

- Orang dianggap normal atau sehat bila ia merasa sehat atau tidak ada persoalan dan tekanan yang mengganggunya.

2.2 PENDEKATAN BERKAITAN DENGAN NORMAL-ABNORMAL

- **Pendekatan fungsi atau peranan sosial**

- Normal atau sehatnya seseorang dilihat berdasarkan mampu atau tidaknya orang tersebut menjalankan kegiatan hariannya. Orang dianggap sehat atau normal bila ia mampu menjalankan fungsi dan peranannya dalam masyarakat dan tidak mengalami gangguan dalam menjalankan tugas-tugas hariannya.

- **Pendekatan Interpersonal**

- Normal atau sehatnya seseorang dilihat dari kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang interpersonal dengan orang lain. Orang dikatakan sehat dan mampu menyesuaikan diri dengan baik bila dia mampu menjalin relasi dengan orang lain dan tidak menarik diri dari orang lain.