

KESEHATAN MENTAL

SURYANTO, M.Kes.

SEJARAH GERAKAN *HYGIENE* MENTAL

1. Awal Gerakan *Hygiene* Mental

a. Philippe Pinel : di Perancis

b. William Tuke : Inggris

c. Dorothea Dix : di Amerika pada abad 19

d. Clifford Whittungham Beers: 1876-1943

menulis buku dengan Judul : "*A mind that found itself*"

2. Program Nasional Pencegahan dan penyembuhan penyakit mental

- a. Perbaikan dalam metode pemeliharaan dan penyembuhan
- b. Kampanye memberikan informasi – informasi
- c. Memperbanyak riset
- d. Memperbesar usaha –usaha edukatif dan penerangan

- Th 1930. Konggres mental hygiene pertama di Washington, D.C.
- Th 1940. Presiden AS menandatangani UU. " the National Mental Health Act "
- 3. Organisasi Internasional
 - a. WHO : Word Health Organization.
 - b. UNESCO : the United Nations Educaition AI Scientific and Cultural Organization
 - c. WFMH : Word Federation for Mental Health
 -
 -

4. Faktor – faktor penyebab gangguan mental

- a. Pesatnya arus urbanisasi di kota-kota besar.
- b. Kehidupan kota yang serba tergesa-gesa
- c. Lebih menonjolkan kepentingan diri sendiri dan rasa individualisme.
- d. Kemajuan ilmu pengetahuan, mekanisme, industrialisasi, dan urbanisasi.
- e. Memburu keuntungan komersial dan penuh kompetisi.
- f. Pengaruh lingkungan dan mass media
- g. Masa transisi

TUJUAN MEMPELAJARI KESEHATAN MENTAL

1. Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya.
2. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental
3. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat.
4. Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat
5. Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat

SASARAN DALAM KESEHATAN MENTAL

1. Masyarakat umum
2. Masyarakat dalam kelompok risiko sakit
3. Kelompok masyarakat yang mengalami gangguan
4. Kelompok masyarakat yang mengalami kecacatan atau hendanya

ILMU KESEHATAN MENTAL

Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang memperhatikan perawatan mental atau jiwa

Ilmu kesehatan mental adalah suatu program yang dipakai dan diikuti seseorang untuk mencapai penyesuaian diri (Bernard, 1957).

ARTI KESEHATAN MENTAL

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*)
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa

4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya

5. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.

KESHATAN MENTAL DAN KETENANGAN HIDUP

Kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi :

1. Perasaan
2. Pikiran/kecerdasan
3. Kelakuan
4. Kesehatan badan

1. Pengaruh kesehatan mental terhadap perasaan
 - a. Rasa cemas (gelisah)
 - b. Iri hati
 - c. Rasa sedih
 - d. Rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan kepada diri.
 - e. Pemarah

2. Pengaruh kesehatan mental terhadap pikiran /kecerdasan

3. Pengaruh kesehatan mental terhadap kelakuan

4. Pengaruh kesehatan mental terhadap kesehatan badan

HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN BIDANG ILMU LAIN

1. Ilmu Kedokteran

Ilmu kedokteran mempelajari tentang penyakit dan cara pengobatannya

a. Psikiatri dan Neurologi

b. Ilmu kedokteran Psikosomatik

c. Klinik Psikiatri

2. Psikologi

Psikologi merupakan disiplin ilmu di bidang perilaku manusia, yang diantaranya mempelajari dimensi psikis manusia dengan segenap dinamikanya.

3. Sosio-Antropologi

Prilaku dan sistem masyarakat termasuk nilai sosial budayanya menjadi pokok perhatian dalam sosio-antropologi

4. Ilmu Pendidikan

Ilmu pendidikan mempelajari perubahan perilaku manusia secara lebih normatif.

5. Disiplin Ilmu lain

Disiplin ilmu lain seperti ekonomi, ekologi, biologi dan studi agama

RUANG LINGKUP KESEHATAN MENTAL

1. Promosi kesehatan mental, yaitu usaha-usaha peningkatan kesehatan mental
2. Prevensi primer adalah usaha kesehatan mental untuk mencegah timbulnya gangguan dan sakit mental

3. Prevensi sekunder, adalah usaha kesehatan mental menemukan kasus dini dan penyembuhan secara tepat terhadap gangguan dan sakit mental.

4. Prevensi tersier, merupakan usaha rehabilitasi awal yang dapat dilakukan terhadap orang yang mengalami gangguan dan kesehatan mental

KRITERIA PENENTUAN GANGGUAN MENTAL

1. Gangguan Mental karena Memperoleh Pengobatan Psikiatris

Orang yang yang terganggu mentalnya adalah orang yang memperoleh pengobatan (*treatment*) psikiatris.

2. Salah Penyesuaian sebagai Gejala sakit Mental

Penyesuaian seseorang berkaitan dengan kesesuaian seseorang dengan norma-norma sosial atau kelompok tertentu.

3. Diagnosis sebagai Kriteria Sakit Mental

Dalam suatu studi tentang sakit mental, dilakukan dengan melakukan survei atau pendataan dimasyarakat yang secara sistematis dilakukan penyaringan (*screening*).

4. Sakit Mental menurut Pengertian Subjektif

Sehat dan sakit dapat diketahui melalui pemahaman atau pengakuan subjektif.

5. Sakit Mental jika Terdapat Simptom Psikologis secara Objektif

Pada setiap gangguan mental terdapat simptom-simptom atau gejala psikologis tertentu.

6. Kegagalan Adaptasi secara Positif

Seseorang yang gagal dalam adaptasi secara positif dikatakan mengalami gangguan mental.

1. Jelaskan hubungan kesehatan mental dengan ilmu pendidikan.
2. Apa yang dimaksud masyarakat dalam kelompok resiko sakit.
3. Mengapa lingkungan dan mass media dapat menjadi penyebab gangguan mental.
4. Berilah contoh kesehatan mental dapat mempengaruhi pikiran dan kecerdasan.

KRITERIA KESEHATAN MENTAL

Beberapa kriteria yang dapat digunakan untuk menilai kesehatan mental

1. Efisiensi Mental

Efisiensi mental adalah penggunaan kapasitas-kapasitas kita secara efektif untuk mengamati , belajar, berpikir dan juga mengembangkan terus-menerus fungsi-fungsi mental sampai ke suatu tingkat efisiensi yang lebih tinggi

2. Pengendalian dan Integrasi Pikiran dan Tingkah Laku

a. Pengendalian yang efektif

merupakan salah satu tanda dari kepribadian yang sehat

b. Integrasi pikiran dan tingkah laku

biasanya diidentifikasi sebagai integritas pribadi

3. Integrasi Motif-motif serta Pengendalian Konflik dan Frustrasi

- Mengintegrasikan motivasi-motivasi pribadi dan tetap mengendalikan konflik dan frustrasi sama pentingnya dengan integrasi pikiran dan tingkah laku

4. Perasaan-perasaan dan Emosi-emosi yang Positif dan Sehat

5. Ketenangan atau Kedamaian Pikiran

Ketenangan akan muncul apabila ada keharmonisan emosi, perasaan positif, pengendalian pikiran dan tingkah laku, dan integrasi motif-motif.

6. Sikap-sikap yang Sehat

- Sikap-sikap mempunyai kesamaan dengan perasaan-perasaan dalam hubungannya dengan kesehatan mental

7. Konsep Diri (*Self-Concept*) yang Sehat

- Seseorang harus mempertahankan orientasi yang sehat kepada kenyataan objektif, demikian juga ia harus berpikir sehat tentang dirinya sendiri

8. Identitas Ego yang Adekuat

- Identitas ego adalah diri atau orang di mana ia merasa menjadi dirinya sendiri

9. Hubungan yang Adekuat dengan Kenyataan

- a. Orientasi mengacu secara khusus pada sikap seseorang terhadap kenyataan
- b. Kosep kontak adalah mengacu pada cara bagaimana atau sejauh mana seseorang menerima kenyataan-menolakinya atau melarikan diri daripadanya.

PENYESUAIAN DIRI DAN KESEHATAN MENTAL

I. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain:

a. Frustasi (tekanan perasaan)

Frustasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang akan merasa adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya.

b. Konflik (pertentangan batin)

Konflik jiwa adalah pertentangan dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

c. Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

Cara-cara untuk menghilangkan ketegangan batin, antara lain:

a. **Pembelaan**

Pembelaan ialah usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal.

b. **Proyeksi**

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, pikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal, sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

c. Identifikasi

Identifikasi adalah orang yang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain.

d. Hilang hubungan (disassosiasi)

Disassosiasi dibagi menjadi 2 macam, yaitu:

- 1) Tindakan terpaksa (compulsive)
- 2) Tindakan pengganti (excessive)

e. Represi

Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya.

f. Substitusi

Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran.

Substitusi ada dua macam, yaitu:

- 1) Sublimasi, yaitu pengungkapan dari dorongan yang tidak dapat diterima dalam masyarakat dengan cara yang dapat diterima.
- 2) Kompensasi, yaitu usaha untuk mencapai sukses dalam suatu lapangan, setelah gagal dalam lapangan lain.