

KABAR KESEHATAN JIWA DARI INDONESIA DITENGAH DUNIA YANG TIDAK SETARA

Dhini Aminarti¹, Ambia Nurdin², Uly Fitria³, Kiki Asrifa Dinen⁴, Reza Kurnia⁵

*¹Dhini Aminarti, Mahasiswa pada program studi kesehatan masyarakat, fakultas ilmu-ilmu kesehatan, Universitas Abulyatama. Jl. Blang Bintang Lama KM. 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar.
Email : dhini@gmail.com*

² Ambia Nurdin, Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

*³Uly Fitria, Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar
Email: ullifitria_fikes@abulyatama.ac.id*

⁴ Kiki Asrifa Dinen, Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id

*⁵ Reza Kurnia, Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar
Email: : rezakurnia_fikes@abulyatama.ac.id*

* Corresponding Author: dhini@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci:

1. Stigma kesehatan jiwa
2. Aksesibilitas layanan kesehatan jiwa
3. Gangguan kesehatan jiwa
4. Ketidaksetaraan dalam dukungan kesehatan jiwa
5. Tekanan hidup modern

ABSTRAK

Kesehatan jiwa di Indonesia, seperti halnya di banyak negara di dunia, menghadapi tantangan besar yang memerlukan perhatian serius. Meskipun kemajuan dalam bidang kesehatan fisik telah terjadi, kesenjangan dalam pemahaman dan dukungan terhadap kesehatan jiwa masih menjadi isu yang signifikan. Artikel ini merangkum beberapa aspek kesehatan jiwa di Indonesia dan mencermati ketidaksetaraan yang terjadi di tengah dinamika global.

ABSTRACT

Mental health in Indonesia, like in many countries around the world, faces significant challenges that require serious attention. Despite progress in physical health, disparities in understanding and support for mental health remain a significant issue. This article summarizes various aspects of mental health in Indonesia, addressing the inequalities amidst global dynamics.



PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa di Indonesia, seperti halnya di banyak negara di dunia, menghadapi tantangan besar yang memerlukan perhatian serius. Meskipun kemajuan dalam bidang kesehatan fisik telah terjadi, kesenjangan dalam pemahaman dan dukungan terhadap kesehatan jiwa masih menjadi isu yang signifikan. Artikel ini merangkum beberapa aspek kesehatan jiwa di Indonesia dan mencermati ketidaksetaraan yang terjadi di tengah dinamika global. Kesehatan merupakan segalanya bagi setiap individu atau bisa dikatakan sebagai hal dasar yang harus dimiliki setiap orang. Kesehatan tidak hanya dilihat dari sehat fisik tetapi juga sehat secara mental atau kejiwaan. Baik jiwa maupun fisik harus sama-sama diperhatikan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang.

Pertama-tama, stigma terhadap gangguan kesehatan jiwa tetap menjadi hambatan utama dalam upaya pencegahan dan pengobatan. Masyarakat seringkali kurang informasi mengenai gangguan kesehatan jiwa, yang dapat mengakibatkan penundaan dalam pencarian bantuan dan dukungan.

Kedua, akses terhadap layanan kesehatan jiwa di Indonesia masih terbatas, terutama di daerah pedesaan. Faktor ekonomi, kurangnya tenaga medis yang terlatih, dan minimnya dukungan infrastruktur menjadi kendala utama yang perlu diatasi untuk meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan jiwa.

Ketiga, tekanan hidup modern, perubahan sosial, dan ketidakpastian ekonomi telah meningkatkan risiko gangguan kesehatan jiwa. Keseimbangan antara tuntutan hidup sehari-hari dan kesehatan jiwa seringkali menjadi tantangan, terutama di kalangan masyarakat yang terpinggirkan.

Keempat, upaya pencegahan dan edukasi mengenai kesehatan jiwa perlu ditingkatkan secara signifikan. Kampanye yang menjangkau semua lapisan masyarakat, termasuk sekolah dan tempat kerja, dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan jiwa.

Dengan memahami dan mengatasi ketidaksetaraan dalam kesehatan jiwa, Indonesia dapat memajukan kualitas hidup masyarakatnya. Dukungan penuh dari pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat umum diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan jiwa yang optimal di tengah tantangan global yang terus berkembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia

Rokom by Rokom 07 Oktober 2021 Reading Time: 3 mins read

A A Jakarta, 7 Oktober 2021

Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa akan semakin berat untuk diselesaikan.

Dampak dari pandemi COVID-19 ini tidak hanya terhadap kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa dari jutaan orang, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar.

Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes dr. Maxi Rein Rondonuwu mengatakan saat ini masyarakat masih berjuang mengendalikan penyebaran virus COVID-19, tapi di sisi lain telah menyebar perasaan kecemasan, ketakutan, tekanan mental akibat dari isolasi, pembatasan jarak fisik dan hubungan sosial, serta ketidakpastian.

“Hal-hal tersebut tentu berdampak terhadap terjadinya peningkatan masalah dan gangguan kesehatan jiwa di masyarakat,” katanya dalam konferensi pers secara virtual, Rabu (6/10).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada

5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Dr.Celestinus Eigya Munthe menjelaskan masalah kesehatan jiwa di Indonesia terkait dengan masalah tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa.

“Ini masalah yang sangat tinggi karena 20% dari 250 juta jiwa secara keseluruhan potensial mengalami masalah kesehatan jiwa,” katanya.

Ditambah lagi sampai saat ini belum semua provinsi mempunyai rumah sakit jiwa sehingga tidak semua orang dengan masalah gangguan jiwa mendapatkan pengobatan yang seharusnya.

Permasalahan lain, lanjut Celestinus, adalah terbatasnya sarana prasarana dan tingginya beban akibat masalah gangguan jiwa.

“Masalah sumber daya manusia profesional untuk tenaga kesehatan jiwa juga masih sangat kurang, karena sampai hari ini jumlah psikiater sebagai tenaga profesional untuk pelayanan kesehatan jiwa kita hanya mempunyai 1.053 orang,” ucapnya.

Artinya, satu psikiater melayani sekitar 250 ribu penduduk. Menurutnya, ini suatu beban yang sangat besar dalam upaya meningkatkan layanan kesehatan jiwa di Indonesia.

Tak hanya itu, masalah kesehatan jiwa di Indonesia juga terkendala stigma dan diskriminasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Dalam kesimpulan, kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi remaja. Dengan menjaga kesehatan mental remaja dengan baik, remaja dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, menjalin hubungan yang sehat, dan meraih kualitas

hidup yang baik. Penting bagi remaja untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mencari bantuan jika diperlukan. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam aspek kesehatan mental remaja.

beberapa saran kesehatan jiwa dari Indonesia yang dapat diterapkan di tengah lingkungan dunia yang tidak setara: *Praktikkan Self-Care*: Berlatih self-care adalah kunci untuk menjaga kesehatan jiwa, termasuk melakukan aktivitas yang Anda nikmati, mengatur waktu untuk diri sendiri, dan mengelola stres dengan cara yang sehat.

Mengurangi Stigma: Upaya untuk mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan jiwa penting. Ini melibatkan pendidikan masyarakat, dukungan terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan jiwa, dan mempromosikan pemahaman bahwa kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Akses Terhadap Layanan Kesehatan Jiwa: Meningkatkan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan jiwa, termasuk konseling dan perawatan medis, adalah langkah penting. Hal ini mencakup memperluas jaringan layanan kesehatan jiwa, mengurangi biaya, dan menghapus hambatan yang menghalangi individu untuk mencari bantuan.

Pendidikan dan Kesadaran: Pendidikan tentang kesehatan jiwa dan kesadaran diri dapat membantu individu mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan jiwa, memahami cara mengelolanya, dan mengetahui di mana mencari bantuan jika diperlukan.

Dukungan Sosial: Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting dalam menjaga kesehatan jiwa. Memiliki orang-orang yang peduli di sekitar dapat membantu mengurangi risiko isolasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Kesetaraan dan Keadilan: Memastikan akses yang setara dan layanan yang adil bagi semua individu, tanpa memandang latar belakang sosial, ekonomi, atau budaya, adalah kunci untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan jiwa yang baik.

Pemberdayaan Individu: Memberdayakan individu untuk mengambil kontrol atas kesehatan jiwa mereka sendiri dengan memberikan pendidikan, keterampilan, dan dukungan yang diperlukan.

Saran-saran ini mencerminkan upaya-upaya yang dapat diadopsi secara global untuk meningkatkan kesehatan jiwa di tengah lingkungan dunia yang tidak setara.

DAFTAR PUSTAKA

- GRACE, S. B., TANDRA, A. G. K., & MARY, M. (2020). *KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL*. JURNAL KOMUNIKASI, 12(2), 191-210.
- HANDAYANI, T., AYUBI, D., & ANSHARI, D. (2020). *LITERASI KESEHATAN MENTAL ORANG DEWASA DAN PENGGUNAAN PELAYANAN KESEHATAN MENTAL. PERILAKU DAN PROMOSI KESEHATAN: INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH PROMOTION AND BEHAVIOR*, 2(1), 9-17.
- IDHAM, A. F., RAHAYU, P., AS-SAHIH, A. A., MUHIDDIN, S., & SUMANTRI, M. A. (2019). *TREND LITERASI KESEHATAN MENTAL. ANALITIKA: JURNAL MAGISTER PSIKOLOGI UMA*, 11(1), 12-20.
- KEMENTERIAN KESEHATAN RI. 2018. *HASIL RISET KESEHATAN DASAR (RISKESDAS) 2018*. JAKARTA: BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN KEMENTERIAN RI.
- KUTCHER, S., WEI, Y., & CONIGLIO, C. (2016). MENTAL HEALTH LITERACY: PAST, PRESENT, AND FUTURE. *THE CANADIAN JOURNAL OF PSYCHIATRY*, 61(3), 154-158.