

PROGRAM PEMBERDAYAAN KESEHATAN MENTAL DI MASYARAKAT INDONESIA

Anak Agung Atika Putri¹

1. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: agungatika77@gmail.com

Abstrak

Kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Pemahaman tentang kesehatan telah bergeser seiring dengan waktu. Berkembangnya teknologi kesehatan berbasis digital telah memungkinkan setiap orang untuk mempelajari dan menilai diri mereka sendiri, dan berpartisipasi aktif dalam gerakan promosi kesehatan. Berbagai faktor sosial berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, seperti perilaku individu, kondisi sosial, genetik dan biologi, perawatan kesehatan, dan lingkungan fisik.

Pendahuluan

Makna kesehatan telah berkembang seiring dengan waktu. Dalam perspektif model biomedis, definisi awal kesehatan difokuskan pada kemampuan tubuh untuk berfungsi. Kesehatan dipandang sebagai kondisi tubuh yang berfungsi normal yang dapat terganggu oleh penyakit dari waktu ke waktu.

Pada tahun 1958, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai "kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit dan kelemahan". Meskipun definisi ini disambut baik oleh beberapa orang dan dipandang inovatif, definisi ini juga dikritik karena tidak jelas, terlalu luas, dan tidak diuraikan dengan terukur. Beberapa ilmuwan mengajukan definisi kesehatan yang lain, misalnya "kondisi yang ditandai dengan integritas anatomi; kemampuan untuk melakukan peran dalam keluarga, pekerjaan, dan masyarakat, yang dihargai secara pribadi; kemampuan untuk menghadapi tekanan fisik, biologis, dan sosial; perasaan sejahtera; dan kebebasan dari risiko penyakit dan kematian sebelum waktunya."

Semakin lama, penyakit tidak lagi dipandang sebagai sebuah kondisi, tetapi sebuah proses. Pergeseran sudut pandang ini juga terjadi pada kesehatan. Pada awal 1980-an, WHO mendorong perkembangan gerakan promosi kesehatan. Gerakan ini memungkinkan orang-orang meningkatkan kendali atas kesehatan mereka dan

memperbaiki status kesehatan mereka masing-masing. Untuk mewujudkan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, sebagaimana definisi WHO tentang kesehatan, seseorang atau sekelompok orang perlu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan mewujudkan aspirasi, memenuhi kebutuhan, serta mengubah atau mengatasi lingkungannya. Kesehatan dipandang sebagai sumber daya untuk kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup. Untuk mewujudkannya, ada beberapa prasyarat yang perlu dipenuhi, yaitu perdamaian, tempat tinggal, pendidikan, makanan, pendapatan, ekosistem yang stabil, sumber daya berkelanjutan, serta keadilan sosial dan kesetaraan.

Gerakan promosi kesehatan memungkinkan kesehatan untuk diajarkan, dipelajari, dan diperkuat. Pemahaman konsep kesehatan sebagai "kemampuan untuk beradaptasi dan mengatur diri sendiri" dan berkembangnya teknologi kesehatan berbasis digital telah membuka pintu bagi setiap orang untuk menilai diri mereka sendiri. Hal ini juga memungkinkan setiap orang untuk merasa sehat, bahkan ketika mereka memiliki berbagai penyakit kronis atau berada dalam kondisi terminal. Belakangan, istilah "sehat" juga banyak digunakan dalam berbagai konteks organisasi tak hidup yang memengaruhi kepentingan manusia, seperti dalam komunitas sehat, kota sehat, atau lingkungan sehat.

Mental merupakan salah satu unsur yang dimasukkan oleh WHO dalam definisi kesehatan. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa didefinisikan WHO sebagai "Kondisi kesejahteraan ketika individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya". Kesehatan jiwa bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa.

Berbagai faktor sosial, psikologis, dan biologis menentukan kesehatan jiwa seseorang. Kekerasan dan tekanan ekonomi yang persisten berisiko mengganggu kesehatan jiwa, sementara kekerasan seksual merupakan faktor yang paling diasosiasikan dengan kesehatan jiwa yang buruk. Faktor lain yang berpengaruh di antaranya perubahan sosial yang cepat, kondisi kerja yang penuh tekanan, diskriminasi gender, pengucilan sosial, gaya hidup tidak sehat, kesehatan fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia.

Gangguan jiwa hadir dalam berbagai bentuk, yang umumnya dicirikan dengan kombinasi antara pemikiran, persepsi, emosi, perilaku serta hubungan dengan orang lain yang abnormal. Pada 2001, WHO memperkirakan bahwa satu dari empat orang pernah menderita gangguan jiwa atau gangguan saraf pada satu titik dalam kehidupannya.

Metode

Metode yang digunakan untuk Program Pemberdayaan Kesehatan Mental di

Masyarakat di Indonesia yaitu, Pelatihan Tenaga Kesehatan, Memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental, diagnosis, dan pengelolaan gangguan mental. Hal ini dapat mencakup pelatihan psikologis, psikiatri, dan perawat kesehatan mental.

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan kesehatan mental

Pelatihan kesehatan mental bagi tenaga kesehatan meliputi berbagai aspek, mulai dari pengenalan gejala gangguan mental hingga teknik intervensi dan pengelolaan kasus. Tenaga kesehatan seperti psikolog, psikiater, dan perawat kesehatan mental menerima pelatihan yang mendalam tentang diagnosis, pengobatan, dan rehabilitasi individu dengan gangguan mental.

Penting bagi keluarga dan orang-orang yang dekat dengan individu yang mengalami gangguan mental untuk memahami kondisi tersebut. Pelatihan kesehatan mental bagi keluarga dan pendukung bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang cara mendukung, berkomunikasi, dan merawat individu yang mengalami gangguan mental dengan penuh pengertian dan empati.

Pelatihan kesehatan mental juga dapat diselenggarakan untuk masyarakat umum guna meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan, dan cara membantu individu yang membutuhkan. Ini dapat dilakukan melalui seminar, lokakarya, atau program edukasi komunitas. Pelatihan kesehatan mental juga mencakup pengajaran keterampilan psikologis dan sosial kepada masyarakat. Ini termasuk strategi untuk mengelola stres, meningkatkan resiliensi, dan membangun hubungan yang sehat dan mendukung.

Penanganan krisis

Membangun dan memperkuat pusat layanan darurat kesehatan mental yang dapat diakses oleh masyarakat setiap saat. Pusat ini dapat menyediakan dukungan telepon, konseling online, atau layanan darurat langsung. Melibatkan petugas keamanan, petugas medis, dan layanan darurat lainnya dalam pelatihan kesehatan mental dan intervensi krisis. Mereka harus dapat mengenali tanda-tanda krisis kesehatan mental dan memberikan pertolongan pertama dengan empati dan keahlian. Membangun jaringan dukungan masyarakat yang melibatkan sukarelawan, pekerja sosial, dan tenaga kesehatan mental. Mereka dapat memberikan dukungan emosional dan praktis kepada individu yang mengalami krisis serta membantu mereka mengakses layanan profesional. Melakukan penyuluhan dan kampanye di masyarakat untuk mengenali tanda-tanda krisis kesehatan mental, menghilangkan stigma, dan mengajarkan cara memberikan dukungan kepada individu yang membutuhkannya.

Bekerja sama dengan lembaga pemerintah untuk memastikan adanya kebijakan dan prosedur yang mendukung penanganan krisis kesehatan mental. Ini melibatkan kerja sama dengan departemen kesehatan, keamanan, dan layanan sosial. Menyediakan layanan telekesehatan untuk memberikan akses cepat dan mudah ke konseling dan dukungan kesehatan mental, terutama bagi mereka yang berada di daerah terpencil atau sulit dijangkau. Menyelenggarakan program rehabilitasi pasca krisis untuk membantu individu yang mengalami krisis kesehatan mental pulih dan kembali ke kehidupan sehari-hari. Ini melibatkan dukungan jangka panjang, terapi, dan pemberian keterampilan untuk mengelola stres. Melibatkan keluarga dan lingkungan sosial individu yang mengalami krisis dalam proses pemulihan. Ini dapat mencakup sesi konseling keluarga dan dukungan untuk membangun lingkungan yang mendukung. Fokus pada pencegahan kembali krisis dengan menyediakan dukungan berkelanjutan, pemantauan kondisi kesehatan mental, dan pengajaran keterampilan koping kepada individu yang pernah mengalami krisis.

Kesimpulan

Kesehatan mental pada masyarakat adalah aspek penting dari kesejahteraan umum yang memerlukan perhatian dan tindakan bersama. Berbagai upaya, termasuk pelatihan kesehatan mental dan penanganan krisis, dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam penelitian ini dan berlangsung secara baik dan lancar. Terima kasih untuk semua yang telah berpartisipasi untuk membantu pembuatan artikel ini

Daftar Pustaka

Retrieved from Wikipedia : <https://id.wikipedia.org/wiki/Kesehatan>