

Continued Basic Concepts of Mental Health

Pengertian Sehat

- Konsep sehat adalah konsep yang timbul dari diri kita sendiri secara sadar mengenai berbagai upaya untuk mendapatkan status sehat pada diri kita.
- Pemahaman konsep sehat bisa diartikan sebagai keseimbangan, keserasian, keharmonisan antara faktor berfikir (akal), jiwa (mental/spiritual) dan raga (fisik/lahiriah)

Lanjutan...

- Sedangkan di Indonesia, UU Kesehatan No. 23/ 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis.
- World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa sehat merupakan kondisi yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya/ di lingkungannya.

Lanjutan....

- Dadang Hawari → 1984 → WHO menambahkan aspek spiritual sebagai kriteria sehat, sehingga Sehat berarti meliputi kondisi sejahtera pada:

- (1) aspek Fisik/jasmani/biologis
- (2) aspek kejiwaan/psikologis
- (3) aspek sosial
- (4) aspek spiritual (rohani/agama)

Lanjutan....

- 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.

Lanjutan...

- 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.

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

Lanjutan...

- “*Disease*” → sesuatu yang dimiliki organ → mengacu pada **kondisi biofisik** bermasalah.
- “*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 bereaksi terhadap **symptom-symptom** dan ketidakmampuannya

Lanjutan....

- Bisa terjadi *disease* tanpa adanya *illness*.
- Teknologi kedokteran yang maju memungkinkan untuk mendeteksi adanya penyakit tanpa orang yang bersangkutan menyadari penyakitnya.
- Hal ini dapat 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?

Lanjutan...

- Bisa terjadi *illness* tanpa adanya *disease*.
- Pasien/individu 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

Pengaruh Budaya Terhadap Konsep Sehat

- Penelitian dan temuan-temuan teknologi diupayakan ke arah penyembuhan
- Akibatnya berbagai teknologi modern diketemukan sehingga berbagai macam penyakit dan gangguan lainnya dapat diatasi.
- Usaha-usaha tersebut mengalami pergeseran, dan upaya kesehatan mengarah kepada usaha pencegahan terhadap kemungkinan menurunnya kualitas hidup individu sehingga kondisi sehat dapat dijaga sedemikian rupa dan penyakit tidak sampai dialami oleh individu.

Lanjutan....

- Pergeseran tersebut membuka peluang bagi ilmu-ilmu sosial dan ilmu-ilmu perilaku, khususnya untuk memberikan sumbangan bagi upaya-upaya kesehatan tersebut
- Bidang-bidang baru mulai bermunculan, seperti sosiologi kesehatan, antropologi kesehatan, psikologi kesehatan, dan lain-lainnya.
- Perhatian mengenai kesehatan dalam kaitannya dengan keanekaragaman budaya juga menjadi salah satu bidang kajian yang diamati oleh psikologi lintas budaya.

Lanjutan...

- Sebagai perbandingan, bidang psikologi (kepribadian) saat ini mengembangkan pandangan yang baru mengenai → apa yang disebut dengan “kepribadian yang sehat”
- Pandangan ini berbeda dengan pandangan psikologi yang tradisional (misalnya psikoanalisa dan behaviorisme) → yaitu dalam memandang kodrat manusia
- Pada psikologi tradisional → konsep tentang sehat → adanya gejala-gejala yang cukup untuk memasukkan individu ke dalam kategori gangguan (kepribadian) tertentu.

Lanjutan...

- Dilihat dari pandangan statistik → kepribadian sehat → kepribadian individu umumnya, yang bila digambarkan secara statistik berada di dalam kurva normal
- Sementara kepribadian yang tidak sehat → kepribadian yang berada di luar kurva normal
- Pandangan baru dalam memahami kepribadian yang sehat bukan hanya dari segi → apakah pribadi tersebut berfungsi secara normal pada umumnya, tetapi lebih menekankan pada → potensi-potensi yang dimiliki oleh individu tersebut dapat berkembang secara optimal ataukah tidak

Model Kesehatan Barat & Timur

- **Model Barat**

1. **Model Biomedis (Fruend, 1991)**

- Dipengaruhi oleh filosofi Yunani (Plato&Aristoteles)→ pemikiran yang bersifat abstrak dan sistematis serta dijalankan dengan raional dan logis.
- Manusia terdiri dari tubuh dan jiwa. Ditambah dengan perkembangan biologi, penyakit dan kesehatan semata-mata dihubungkan dengan tubuh saja. Semboyan: *“Men Sana In Corpore Sano”*→ *pandangan yang menekankan dominasi tubuh terhadap kesehatan.*

Lanjutan....

- selain itu, perkembangan ilmu dan teknologi juga memengaruhi cara masyarakat dalam memandang tubuh terhadap kesehatan.
- a. Cara memandang tubuh yang pertama → yang disebut dengan model pipa.
 - Model pipa → memandang tubuh sebagai lubang-lubang atau ruangan-ruangan yang saling berhubungan satu sama lain dengan disambungkan oleh pipa-pipa

Lanjutan....

- Model pipa ini→ percaya bahwa kesehatan terjadi karena berbagai substansi yang ada di dalam tubuh dapat mengalir dengan lancar ke berbagai bagian tubuh.
- Penyakit→ terjadi sebagai akibat adanya hambatan pada pipa yang ada di dalam tubuh
- b. Model kedua→ memandang tubuh sebagai sebuah mesin
 - Model ini beranggapan→ bahwa tubuh memiliki semacam mesin dan memerlukan bahan bakar atau baterai sebagai sumber energi yang dapat diperbaharui
 - Bahan bakar atau baterai tersebut dibutuhkan agar tubuh dapat bekerja dengan baik.

Lanjutan...

- Model biomedis memiliki 5 asumsi: (Freund, 1991)
 - Terdapat perbedaan nyata antara tubuh dan jiwa sehingga penyakit diyakini berada pada satu bagian tubuh tertentu.
 - Penyakit dapat direduksi pada gangg fungsi tubuh, baik itu secara biokimia atau neurofisiologis (*physical reductionnism*)
 - Penyakit disebabkan oleh suatu penyebab khusus yang secara potensial dapat diidentifikasi (*specific etiology*).
 - Tubuh seperti sebuah mesin.
 - Tubuh adalah objek yang perlu diatur dan dikontrol.

Lanjutan....

2. Model Psikiatris (Helman, 1990)

Penggunaan berbagai model untuk menjelaskan penyebab gangg mental.

Model organik: menekankan pada perubahan fisik dan biokimia di otak.

Model psikodinamik: berfokus pada faktor perkembangan dan pengalaman.

Model behavioral: psikosis terjadi karena kemungkinan-kemungkinan lingkungan.

Model sosial: menekankan gangg dalam konteks performansnya.

Lanjutan...

3. Model Psikosomatis (Tamm, 1993)

- Muncul karena ketidakpuasan dengan model biomedis. Dipelopori oleh Helen Flanders Dunbar (1930-an)
- Tidak ada penyakit fisik tanpa disebabkan oleh pengaruh emosional dan sosial. Sebaliknya tidak ada penyakit psikis yang tidak disertai oleh simtom somatik.
- Penyakit berkembang melalui saling terkait secara b'kesinambungan antara faktor fisik dan mental yang saling memperkuat satu sama lain melalui jaringan yang kompleks.

Lanjutan...

- **Model Timur**

Bersifat lebih holistik (Joesoef, 1990).

1. **Holistik sempit**

Organisme manusia dilihat sebagai suatu sistem kehidupan yang semua komponennya saling terkait dan saling tergantung.

2. **Holistik luas**

Sistem tersebut merupakan suatu bagian integral dari sistem-sistem yang lebih luas, dimana organisme individual berinteraksi terus menerus dengan lingkungan fisik dan sosialnya, yaitu tetap terpengaruh oleh lingkungan tapi juga dapat memengaruhi dan mengubah lingkungan.