

SEHATKAH JIWA SAYA?

Febri Maryani, S.ST., M.K.M. January 28, 2024

Kesehatan sangat penting bagi setiap insan karena dengan badan yang sehat maka bisa melaksanakan aktivitas secara maksimal. Berdasarkan UU Kesehatan No 17 Tahun 2023 menerangkan bahwa sehat adalah keadaan seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekedar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif. Dalam kondisi ini dapat digarisbawahi bahwa sehat harus hidup produktif. Hal ini ada penambahan dari makna sebelumnya yaitu tentang produktif.

Hal yang akan dibahas di sini yaitu tentang kesehatan jiwa. Sehat jiwa yaitu kondisi di mana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara proaktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Kementerian Kesehatan, 2019).

Penyebab gangguan jiwa salah satunya adalah karena adanya tekanan dalam kehidupan yaitu stress.

Berikut gejala seseorang mengalami tidak sehat pada jiwanya:

- a. Sering berpikir gagal
Seseorang berpikir gagal, semua terjadi karena kesalahannya, tidak ada yang baik di dalam dirinya, merasa tidak berharga. Menyatakan bahwa dirinya orang jahat, tidak ada masa depan, tidak ada gunanya untuk mencoba.
- b. Perasaan negatif
Merasa bersalah, bimbang, mudah tersinggung, kecewa, frustrasi, menderita, tidak percaya diri, sedih.
- c. Merasa kondisi kesehatan terganggu
Mudah lelah sepanjang waktu, hampa, sakit kepala, pegal-pegal, rasa tidak nyaman di perut, sulit tidur, perubahan nafsu makan, perubahan berat badan, tidak berdaya (Kementerian Kesehatan, 2019)

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki jiwa sehat ditandai dengan:

- a. Keadaan sehat dan perasaan bahagia
- b. Dapat menerima orang lain sebagaimana adanya
- c. Mampu menghadapi tantangan hidup
- d. Mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain

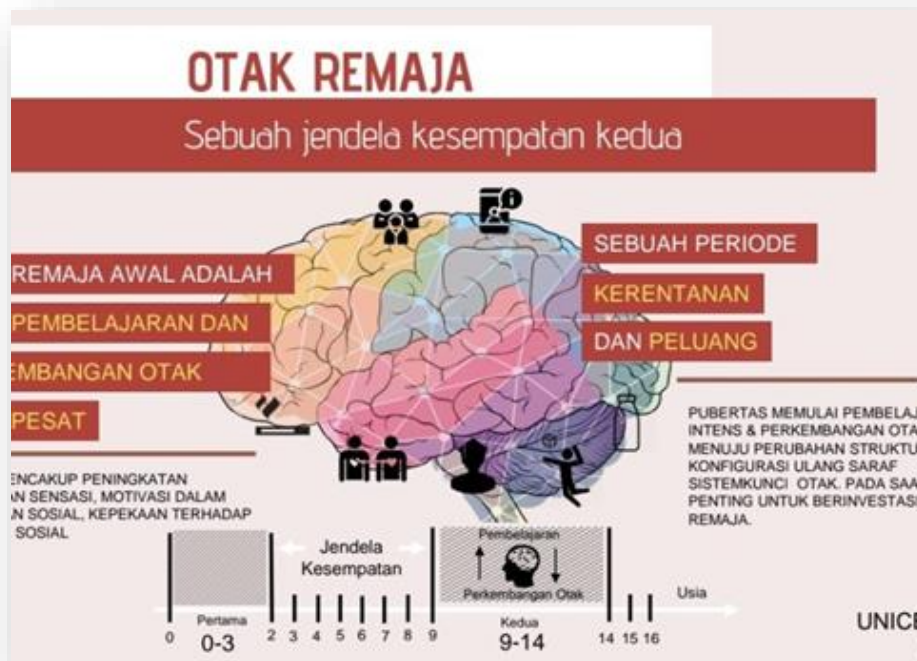
Berikut beberapa langkah agar kita semua dapat mencapai jiwa yang sehat yaitu:

- a. Bernafas secara teratur dan lakukan relaksasi
- b. Membuat prioritas hidup dan rencanakan masa depan
- c. Selesaikan satu masalah untuk satu waktu, dalam hal ini perlu dihindari untuk membuat keputusan besar sekaligus

- d. Membicarakan masalah dengan orang yang bisa dipercaya
- e. Olahraga dan beraktivitas fisik minimal 30 menit sehari
- f. Berpikir positif dan gembira
- g. Melakukan pekerjaan yang disenangi, fleksibel, berbuat sesuai dengan minat dan kemampuan
- h. Meningkatkan ibadah
- i. Menerima sesuatu yang tidak dapat diubah (menerima kenyataan) (Kementerian Kesehatan, 2019)

Seperti yang dijelaskan di atas bahwa kesehatan jiwa ini dipengaruhi oleh mental seseorang juga. Pada saat ini kesehatan mental sedang ramai dibahas terutama di kalangan anak remaja. Data terakhir menunjukkan bahwa sebanyak 6.1% penduduk Indonesia yang berusia >15 tahun sudah mengalami gangguan kesehatan mental. Anak remaja, jika dilihat dari kondisi fisik merupakan periode paling sehat dibandingkan dengan periode siklus kehidupan. Masa remaja, bisa kita lihat mereka lebih kuat, lebih cepat, lebih tahan dengan cuaca, dan cidera. Namun, angka kesakitan dan kematian meningkat sampai 200% di masa akhir (Khamelia, 2023). Hal ini terjadi karena ketidakmampuan dalam mengendalikan perilaku dan emosi yang mengakibatkan kesakitan dan kematian.

Hal ini terjadi karena remaja sulit dipahami adalah pada area otak yang mengalami maturasi lebih cepat dibandingkan area lainnya. Otak remaja berkembang dalam keadaan konstan berarti remaja lebih cenderung melakukan perilaku berisiko dan impulsif, anak remaja kurang mempertimbangkan konsekuensi dibandingkan orang dewasa. Berikut gambaran tentang struktur otak remaja:



sumber foto: kemenkes, 2019

Berdasarkan masalah tersebut, remaja perlu adanya orang dewasa, bisa guru atau dosen, orang tua untuk membimbing dan menjadi panutan remaja dalam membangun kecerdasan emosi dan mengambil pilihan yang lebih sehat.

Berikut tersedia link untuk melakukan pengecekan kesehatan mental dan sudah terlihat hasilnya. <https://www.denpasarmentalhealthcentre.my.id/psikotes-depresi>

Semoga membantu

Daftar Pustaka:

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/bagaimana-agar-mencapai-jiwa-yang-sehat>
(diakses 29 Januari 2024, pukul 06.00 WIB)

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/> (diakses 29 Januari 2024, pukul 05.00 WIB)

<https://www.denpasarmentalhealthcentre.my.id/psikotes-depresi> (diakses 29 Januari 2024, pukul 10.00 WIB)

Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan