

# Kesehatan Mental Tanggung Jawab Bersama

Subhan Riyadi - [SULSEL.INDONESIASATU.ID](http://SULSEL.INDONESIASATU.ID)

Jun 11, 2022 - 19:10



Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.

Berdasarkan Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009, kesehatan didefinisikan sebagai status kesehatan fisik, mental, emosional, dan sosial dimana setiap orang dapat menjalani kehidupan sosial dan ekonomi yang produktif. Kesehatan adalah adaptasi, bukan kondisi, proses berupa adaptasi individu terhadap lingkungan fisik dan sosial, bukan kondisi.

Jadi mental health itu sama pentingnya dengan kesehatan fisik, orang yang dianggap sehat mental tidak hanya bebas dari penyakit mental. Menurut World Health Organization (WHO), individu yang sehat secara mental adalah mereka yang dapat mencapai potensi penuh pada diri mereka, mampu mengelola stres secara normal, dapat berfungsi secara produktif, dan mampu berperan dalam lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, kesehatan mental sangat penting bagi kehidupan manusia.

Ketika kita merasa tidak sehat secara fisik, kita akan mencari pelayanan kesehatan di rumah sakit, puskesmas dan klinik pada umumnya. Bagaimana jika kita merasa tidak sehat secara mental? Akankah kita mencari layanan kesehatan mental? baik di salah satu rumah sakit jiwa, maupun puskesmas atau klinik yang memiliki tenaga kesehatan mental.

Jika kita melihat beberapa tahun terakhir, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih kurang, dan masalah kesehatan mental masih tabu dan memiliki stigma negatif. Sebagian besar masyarakat Indonesia meyakini bahwa gangguan kesehatan mental disebabkan oleh hal-hal yang tidak rasional atau supernatural, sehingga membuat masyarakat lebih percaya diri dalam menangani gangguan kesehatan mental dengan bantuan non medis (pakar spiritual).

Saat ini Indonesia memiliki angka prevalensi penderita gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% penduduk di Indonesia memiliki peluang untuk mengalami gangguan jiwa. Menurut data Kementerian Kesehatan pada Juni 2020, Indonesia memiliki sedikitnya 277.000 gangguan jiwa. Jumlah ini meningkat pesat selama pandemi Covid 19 di Indonesia.

Dalam mengungkapkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 mengenai Kesehatan Jiwa, secara jelas dijelaskan dalam UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945 dimana negara menjamin bahwa setiap orang bisa hidup sejahtera lahir dan batin, dan memperoleh akses pelayanan kesehatan guna melaksanakan pembangunan yang sehat. Hal ini pula sejalan dengan Sustainable Development Goals (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan yang memuat 17 tujuan dengan 169 target, dimana Goal ke-tiganya menyatakan bahwa tujuan yang ingin dicapai merupakan hidup sehat pada segala usia.

Oleh sebab itu, perlu ditingkatkannya mental health awareness masyarakat secara menyeluruh di Indonesia.

Hal pertama-tama yang dapat kita lakukan adalah mengubah stigma mental health, bahwa mental health bukanlah hal yang tabu. Tekankan bahwa mental health sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Dengan begitu, ketika seseorang memiliki masalah kesehatan mental, mereka dapat segera pergi ke psikolog atau psikiater tanpa ragu untuk mendapatkan perawatan yang tepat.

Kita bisa perlahan mengubah stigma negatif yang selama ini terasosiasikan dalam masyarakat, dimulai dari diri kita sendiri. Mengubah cara pandang kita bahwa kesehatan mental itu penting dan bukan hal yang tabu, kemudian kita berikan pemahaman kepada orang-orang yang paling dekat dengan kita. Barulah kemudian kita bersama-sama melakukan kampanye mental health awareness

yang sekarang sudah tersebar di berbagai platform media sosial atau media lainnya yang dapat menarik perhatian orang. Dengan diseminasi informasi mental health awareness secara terus menerus di masyarakat, diharapkan masyarakat semakin terbuka akan pentingnya kesehatan jiwa.

Begitu banyak rasa sakit yang kita tanggung sendiri, orang yang kuat mau mengakui kelemahannya dan mengizinkan orang lain bergandengan tangan bersama-sama untuk membantunya bangkit kembali. Masing-masing dari kita memiliki peran untuk dimainkan, maka dari itu mari bersama-sama meningkatkan mental health awareness mulai dari upaya promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif. Ini dapat menunjukkan kepada dunia betapa pentingnya kesehatan mental dan memberikan pemahaman tentang bagaimana menghadapinya. Hal yang normal untuk memiliki masalah psikologis, tetapi yang penting bagi kita adalah bagaimana kita menghadapinya.

Di era digital, banyak sekali platform yang menawarkan jasa konsultasi online secara gratis atau dengan harga yang wajar. Selain itu, banyak pusat kesehatan yang menawarkan layanan konseling psikologis secara gratis atau dengan harga yang wajar. Perkembangan teknologi yang semakin pesat memainkan peran penting dalam penyebaran layanan medis, tetapi dalam banyak kasus orang mengalami kesulitan mengakses media dan berbagi layanan psikologis secara online.

Pelayanan kesehatan mental yang dilakukan secara online perlu lebih ditingkatkan lagi, karena masyarakat membutuhkan cara termudah untuk mengakses pelayanan kesehatan mental. Selain itu kita juga dapat memberikan layanan konseling dan penyaringan gratis kepada komunitas terpencil yang masih kesulitan menemukan sinyal atau baru mengenal teknologi.

Hal ini harus dilakukan secara merata di seluruh Indonesia, tidak hanya di kota-kota tetapi juga di desa-desa terpencil, serta tidak hanya dilakukan pada masyarakat dewasa saja tetapi anak-anak dan orang tua juga. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masyarakat Indonesia perlu lebih ditingkatkan melalui berbagai inovasi yang ada, untuk itu mari bersama-sama membangun kesehatan mental warga negara Indonesia.

Sedikit pesan dari saya “Kita adalah manusia yang akan terus belajar cara memanusiaikan manusia,”

ST.Hamidah (70200119024)

Mahasiswa PKIP PHbFKIK UIN Alauddin Makassar