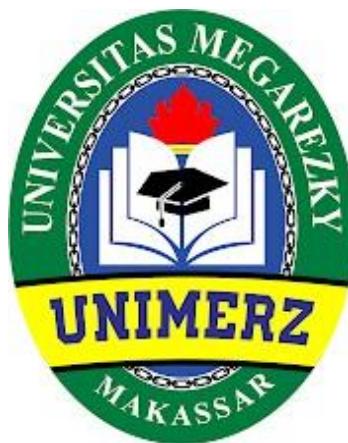


## **TUGAS INDIVIDU**

**Disajikan pada materi ajar:**

Desain Media Promosi Kesehatan Berbasis Digital

Dosen Pengampu : Dr. Muhammad Basir, S.Kep.,Ns.,M.Kes



**DISUSUN OLEH :**

**Ashar Nur**

**NIM: P1D2242011**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR**

**2025**

## **MATERI KESEHATAN MENTAL**

### **1. Apa itu Kesehatan Mental?**

Kesehatan Mental atau *Mental Health* adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang. Contoh kondisi kesehatan mental meliputi gangguan mental dan disabilitas psikososial serta kondisi mental lain yang terkait dengan tekanan yang signifikan, gangguan fungsi, atau risiko melukai diri sendiri. Faktor yang memicu kondisi tersebut, yaitu pelecehan saat usia dini, stres berat dalam jangka waktu lama tanpa adanya penanganan, dan mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

### **2. Definisi Kesehatan Mental**

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan dimana individu mampu mengatasi stres normal kehidupan, produktif secara sosial, dan dapat berkontribusi dalam masyarakat. Hal ini mencakup berbagai aspek mulai dari kecerdasan emosional hingga kemampuan untuk beradaptasi dengan tantangan kehidupan sehari-hari.

### **3. Jenis - Jenis Kesehatan Mental**

Terdapat beberapa jenis masalah/gangguan kesehatan mental, berikut merupakan 4 jenis kesehatan mental yang umum terjadi.

#### **a) Stres**

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi. Stres bukan saja dapat mempengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka.

#### **b) Gangguan Kecemasan**

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya. Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya saat akan menghadapi

ujian di sekolah atau wawancara kerja. Namun pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas ini kerap timbul pada tiap situasi. Itu sebabnya orang yang mengalami kondisi ini akan sulit merasa rileks dari waktu ke waktu.

c) **Depresi**

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Selain mempengaruhi perasaan atau emosi, depresi juga dapat menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir, serta mengubah cara berperilaku penderitanya. Tidak jarang penderita depresi sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Bahkan pada kasus tertentu, mereka bisa menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri.

d) **Psikosis**

Psikosis adalah istilah yang merujuk ketika seseorang mengalami gangguan delusi dan halusinasi. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk membedakan kenyataan dan imajinasi. Selain itu, psikosis juga dapat membuat penderitanya berbicara tidak masuk akal serta berperilaku tidak sesuai dengan suatu kondisi yang sedang terjadi.

#### 4. Apa Saja Penyebab Gangguan Kesehatan Mental?

Belum diketahui secara pasti apa yang menyebabkan gangguan mental. Namun, penyebab gangguan kesehatan mental biasanya terkait dengan faktor biologis dan psikologis, sebagaimana akan diuraikan di bawah ini :

1. Faktor Biologis Atau Disebut Juga Gangguan Mental Organik.
2. Gangguan pada fungsi sel saraf di otak.
3. Infeksi, misalnya akibat bakteri Streptococcus.
4. Kelainan bawaan atau cedera pada otak.
5. Kerusakan otak akibat terbentur atau kecelakaan.
6. Kekurangan oksigen pada otak bayi saat proses persalinan.
7. Riwayat gangguan mental pada orang tua atau keluarga.
8. Penyalahgunaan NAPZA, seperti heroin dan kokain, dalam jangka panjang.
9. Kekurangan nutrisi
10. Faktor Psikologis
11. Peristiwa traumatis, seperti kekerasan dan pelecehan seksual.
12. Kehilangan orang tua atau disia-siakan di masa kecil.

13. Kurang mampu bergaul dengan orang lain.
14. Perceraian atau ditinggal mati oleh pasangan.
15. Perasaan rendah diri, tidak mampu, marah, atau kesepian.

## **5. Bagaimana menangani kesehatan mental?**

Ada beberapa cara penanganan/pengobatan gangguan kesehatan mental yang bisa menjadi pilihan sesuai dengan kondisi yang terjadi pada pengidap, yaitu:

1. Psikoterapi
2. Pemberian Obat
3. Perawatan intensif di rumah sakit
4. Supporting group.
5. Stimulasi pada otak
6. Rehabilitasi
7. Perawatan mandiri.

## **6. Tantangan dalam Menjaga Kesehatan Mental**

Di Indonesia, **stigma** terhadap gangguan mental masih menjadi kendala utama dalam upaya mencari bantuan dan perawatan yang tepat. Banyak individu yang mengalami gangguan mental merasa malu atau takut untuk mencari pertolongan profesional, sehingga memperburuk kondisi mereka secara keseluruhan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

## **7. Dampak Negatif dari Gangguan Mental**

Gangguan mental yang tidak diobati dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan. Individu dapat mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat, menurunnya produktivitas kerja, serta meningkatkan risiko perilaku yang merugikan diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Dampak ekonominya pun tidak kecil, meliputi biaya perawatan kesehatan yang tinggi dan hilangnya potensi kontribusi ekonomi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

## **8. Upaya Pencegahan dan Perawatan**

Pemerintah Indonesia telah aktif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental. Program-program kampanye, edukasi publik, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental telah diperkenalkan secara luas. Integrasi layanan kesehatan mental dalam sistem kesehatan primer juga menjadi fokus utama untuk memberikan akses yang lebih mudah bagi individu yang membutuhkan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

## **9. Peran Keluarga dan Masyarakat**

Keluarga dan masyarakat memegang peran krusial dalam mendukung individu yang mengalami gangguan mental. Dukungan sosial yang kuat, pengertian, serta kepedulian dari lingkungan sekitar dapat membantu individu untuk pulih dan mengelola gangguan mental dengan lebih baik. Inisiatif komunitas untuk mendirikan kelompok dukungan juga membantu dalam memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman dan mencari dukungan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

## **10. Kesimpulan**

Kesehatan mental tidak hanya tentang ketiadaan gangguan mental, tetapi juga tentang kualitas hidup yang optimal dan kemampuan untuk mencapai potensi penuh. Dengan meningkatkan kesadaran masyarakat, mengurangi stigma, dan meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas, Indonesia dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang baik bagi seluruh warganya.

## **Referensi**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Kesehatan mental: Pentingnya dukungan dan perawatan. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/>
- WHO.2019.Mental Health
- Kemenkes.2018.Pengertian Kesehatan Mental