



362.2
Ind
P

BUKU PEDOMAN KESEHATAN JIWA



(PEGANGAN BAGI KADER KESEHATAN)

Kementerian Kesehatan R.I.
Direktorat Jenderal Bina Upaya Kesehatan Medik
Direktorat Bina Kesehatan Jiwa
2011



362.2
Ind
p

Buku Pedoman

Kesehatan Jiwa

(Pegangan Bagi Kader Kesehatan)

Kementerian Kesehatan R.I
Direktorat Jenderal Bina Upaya Kepribadian
Direktorat Bina Kesehatan Jiwa
2011

Katalog Dalam Terbitan, Departemen Kesehatan RI

362.2

Ind

Indonesia. Departemen Kesehatan. Direktorat Jenderal
Bina Kesehatan Masyarakat

P

Pedoman Kesehatan Jiwa (Pegangan bagi kader
Kesehatan). -- Jakarta : Departemen Kesehatan,
2003,

1. Judul 1. MENTAL HEALTH SERVICES

Penasehat:

1. Prof. Dr. Azrul Azwar, MPH
2. Dr. Yusmansyah Idris, Sp.KJ

Tim Penulis:

1. Dr. Jusni Ichsan Solichin, Sp.KJ.
2. Dr. Dan Hidayat, Sp.KJ.
3. Dra. Ieda Poernomo Sigit Sidi, Psikolog
4. Dra. Anindita K. Budiman, Psikolog
5. Dr. Jonli Indra, Sp.KJ.
6. Ismoyowati, SKM. M.Kes.

Ilustrasi Gambar :

Wahyudi Atmodjo

Editor :

Dr. Jusni Ichsan Solichin, Sp.KJ

PEMBAHAS

1. Dr. Yusmansyah Idris, Sp.KJ.....Ditkeswamas
2. Dr. Jusni Ichsan Solichin, Sp.KJ.....Ditkeswamas
3. Dra. AssandimitraDitkeswamas
4. Dr. Jonli Indra, Sp.KJDitkeswamas
5. Ismoyowati, SKM. M.KesPuspromkes
6. Dr. Dan Hidayat, Sp.KJRS Jiwa Jakarta
7. Tuty Maryati, SKM, MMDitkeswamas
8. Dra. Ieda Poernomo Sigit SidiHimpsa
9. Drg. Widiayati GariniPuspromkes
10. Dr. Nursyam Ibrahim, M.KesDinkes Prov. Kalbar
11. Dr. Benny Ardjil, Sp.KJRS Jiwa Pontianak
12. Dr. Niken Budiastuti, MMDinkes Prov. Jabar
13. Dr. Dien MardiningsihDinkes Prov. Jabar
14. Hj. Murtini, SKM, M.KesDinkes Prov. Sulsel
15. Dr. Made Molin Yudiasa, MARSDinkes Prov. Bali
16. Dr. Made Sugiarta Jasa, Sp.KJRS Jiwa Bangli
17. Drg. Bambang RistionoDinkes Prov. Sumbar
18. Drg. Sigit Wardoyo, M.KesDinkes Prov. Banten
19. Emi PatmisariRS Jiwa Bandung
20. Drg. Suherman PurawinataDinkes Prov. Jabar

KATA PENGANTAR

Sampai saat ini masyarakat kurang memahami masalah kesehatan jiwa, bahkan seringkali mengingkari kenyataan adanya masalah tersebut. Tenaga kesehatan pun masih sangat terfokus pada masalah fisik yang dikeluhkan oleh pasien, sehingga masalah kesehatan jiwa yang melatarbelakanginya sering terabaikan.

Walaupun masalah kesehatan jiwa tidak langsung menyebabkan kematian, namun akan menyebabkan kerugian yang besar baik moril maupun material, karena pasien menjadi tidak produktif dan bahkan seringkali tergantung kepada keluarga atau masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu masalah kesehatan jiwa perlu dipahami, dicegah, dikenali secara dini, ditangani dengan baik dan sesegera mungkin.

Untuk itu Direktorat Kesehatan Jiwa Masyarakat telah menyusun buku pedoman kesehatan jiwa yang akan menjadi pegangan bagi kader kesehatan dalam memberikan informasi kepada masyarakat tentang kesehatan jiwa. Dengan dipahaminya masalah kesehatan jiwa oleh masyarakat diharapkan mereka dapat melakukan upaya untuk mencegah serta mengenali gangguan jiwa secara dini. Dengan demikian gangguan jiwa dapat diatasi dengan lebih baik dan derajat kesehatan jiwa masyarakat dapat ditingkatkan.

Semoga buku pedoman ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas.

Jakarta, Oktober 2003

DIREKTORAT JENDERAL BINA KESMAS
DIREKTUR KES. Jiwa Masyarakat



Dr. Yusmansyah Idris, Sp.KJ
NIP. 140 050 907

SAMBUTAN DIREKTUR JENDERAL BINA KESEHATAN MASYARAKAT

Assalamualaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh

Masalah kesehatan jiwa masyarakat akhir-akhir ini semakin meningkat, yang dapat terlihat dari banyaknya tindak kekerasan, kenakalan remaja, penyalahgunaan NAPZA, tawuran, pengangguuran, banyaknya demonstrasi yang mengarah kepada tindakan penyaluran agresifitas (anarkis), putus sekolah, PHK dan lain-lain. Hal ini akan menyebabkan kerugian yang sangat besar bagi pertumbuhan masyarakat tersebut, baik ditinjau dari segi ekonomi, maupun moral, budaya bangsa dan lain-lain.

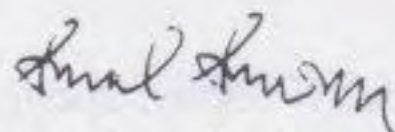
Telah terbukti bahwa upaya pencegahan jauh lebih baik dari pada upaya pengobatan. Untuk itu masyarakat luas perlu diberikan informasi tentang kesehatan jiwa beserta permasalahan, pencegahan dan penanganannya. Upaya Pelayanan Kesehatann Jiwa terhadap masyarakat pada saat ini tidak mungkin dilaksanakan oleh petugas kesehatan saja, tetapi perlu peran serta seluruh masyarakat dengan memfasilitasi peran aktif dari Kader Kesehatan dalam Upaya Kesehatan Jiwa.

Dengan adanya buku pegangan bagi kader kesehatan dalam menyebarluaskan informasi ini, akan sangat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa. Dengan demikian diharapkan masyarakat akan turut berpartisipasi dalam upaya meningkatkan kesehatan jiwa.

Saya menyambut baik terbitnya buku pedoman ini dengan harapan mudah- mudahan dapat bermanfaat bagi Kader Kesehatan dalam memberikan informasi tentang Kesehatan Jiwa kepada masyarakat. Saya juga mengucapkan terima kasih atas jerih payah tim penulis, tim pembahas, panitia dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi, sehingga buku ini dapat diterbitkan.

Semoga Tuhan yang Maha Kuasa senantiasa memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua. Amin.

Jakarta, Oktober 2003
DIREKTUR JENDERAL
BINA KESEHATAN MASYARAKAT



Prof. Dr. Azrul Azwar, MPH
NIP. 130 422 608

DAFTAR ISI

Pendahuluan	1
Pengertian Kesehatan	4
Kesehatan Jiwa	5
Perasaan Yang Sering Kita Alami	1 1
Stres	1 3
Membina Keluarga Sehat Jiwa	2 5
Hidup Bahagia di Usia Tua	3 1
Mengenali Gangguan Jiwa	3 4
Penyebab Gangguan Jiwa	3 7
Gangguan Jiwa Yang Sering Ditemukan	3 9
Bantuan Untuk Yang Mengalami Gangguan Kesehatan Jiwa	4 7

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

UU KESEHATAN NO 23 tahun 1992 :

Sehat adalah keadaan sejahtera dari fisik, mental dan sosial serta produktif secara ekonomis. Jadi kesehatan jiwa (mental) merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan.

Dengan terjadinya perubahan pesat dari masyarakat agraris ke masyarakat industri beserta berbagai dampaknya, maka keadaan ini sangat rawan untuk terjadinya masalah kesehatan jiwa. Masyarakat dituntut untuk beradaptasi terhadap perubahan yang cepat tersebut.

Dampak perubahan yang sangat cepat pada kesehatan jiwa masyarakat antara lain dapat terlihat dengan adanya : putus sekolah, tawuran antar pelajar, antar kampung, antar suku dan golongan, tindak kekerasan dan tindak kriminal, pengangguran, gangguan psikosomatik, depresi, cemas serta masalah kesehatan jiwa lainnya.

Gangguan kesehatan jiwa walaupun tidak langsung menyebabkan kematian, namun akan menimbulkan penderitaan yang mendalam bagi individu dan keluarganya, baik mental maupun materi.

Sampai saat ini masyarakat masih mengutamakan pada keluhan fisik dan kurang memperhatikan adanya keluhan mental emosional yang melatar-belakangi keluhan fisik tersebut. Orang seringkali menolak bila dirujuk untuk menjalani terapi dalam bidang kesehatan jiwa, sehingga penanganan masalah kesehatan jiwa terabaikan dan terapi menjadi tidak ampuh. Akibatnya sering terjadi pemborosan, baik dalam pemberian obat maupun pemeriksaan yang sebenarnya tidak diperlukan.

Salah satu penyebab dari keadaan di atas adalah kurangnya pengertian masyarakat tentang kesehatan jiwa. Bila mendengar kata-kata kesehatan jiwa, yang terpikir adalah gangguan jiwa berat, yaitu orang dengan perilaku aneh, memalukan atau menakutkan.

Dengan adanya buku pedoman ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan pengertian masyarakat terhadap kesehatan jiwa, sehingga dapat melakukan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan jiwa, mencegah, mengenali dan mengatasi masalah kesehatan jiwa secara dini.

Gangguan jiwa terdiri dari berbagai macam dan ragamnya, namun pada kesempatan ini yang akan dibicarakan adalah gangguan jiwa yang banyak terdapat di masyarakat.

TUJUAN

Tujuan umum : Meningkatnya derajat kesehatan jiwa dan kualitas hidup masyarakat.

Tujuan khusus :

1. Meningkatnya pengetahuan, pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan jiwa.
2. Meningkatnya upaya untuk mencegah gangguan jiwa.
3. Terdeteksi dan tertanggulangnya masalah kesehatan jiwa secara dini.

SASARAN

Buku pedoman ini merupakan pegangan bagi kader kesehatan dalam memberikan informasi kepada masyarakat tentang kesehatan jiwa.

PENGERTIAN KESEHATAN

Kesehatan terdiri dari 3 aspek penting yang saling tergantung satu sama lain, yaitu fisik, mental dan sosial

Fisik



Mental



Sosial



KESEHATAN JIWA

Kesehatan jiwa bukan sekedar terbebas dari gangguan jiwa, tetapi merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh semua orang.



Kesehatan jiwa adalah perasaan sehat dan bahagia serta mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya dan mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Orang yang sehat jiwa dapat mempercayai orang lain dan senang menjadi bagian dari suatu kelompok. Bagi mereka kehidupan ini penuh arti.

Jadi kesehatan jiwa meliputi :

- ♦ Bagaimana perasaan seseorang terhadap dirinya.
- ♦ Bagaimana perasaan seseorang terhadap orang lain.
- ♦ Bagaimana caranya ia mengatasi stres yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

CIRI ORANG YANG SEHAT JIWA

1. Merasa nyaman terhadap dirinya

- ♦ Mampu menghadapi berbagai perasaan seperti: rasa marah, takut, cemas, cinta, iri, rasa bersalah, rasa senang dan lain-lain.
- ♦ Mampu mengatasi kekecewaan dalam kehidupan.
- ♦ Mempunyai harga diri yang wajar.
- ♦ Menilai dirinya secara nyata, tidak merendahkan dan tidak pula berlebihan.
- ♦ Merasa puas dengan kehidupan sehari-hari.



2. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain

- ♦ Mampu mencintai dan menerima cinta dari orang lain.
- ♦ Mempunyai hubungan pribadi yang tetap.
- ♦ Mampu mempercayai orang lain.
- ♦ Dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda.
- ♦ Merasa menjadi bagian dari kelompok.
- ♦ Tidak mengakali orang lain dan tidak membiarkan dirinya diakali oleh orang lain.





3. Mampu memenuhi kebutuhan hidup

- ♦ Menetapkan tujuan hidup yang nyata untuk dirinya.
- ♦ Mampu mengambil keputusan.
- ♦ Menerima tanggung jawab.
- ♦ Merancang masa depan.
- ♦ Menerima ide dan pengalaman baru
- ♦ Merasa puas dengan pekerjaannya.

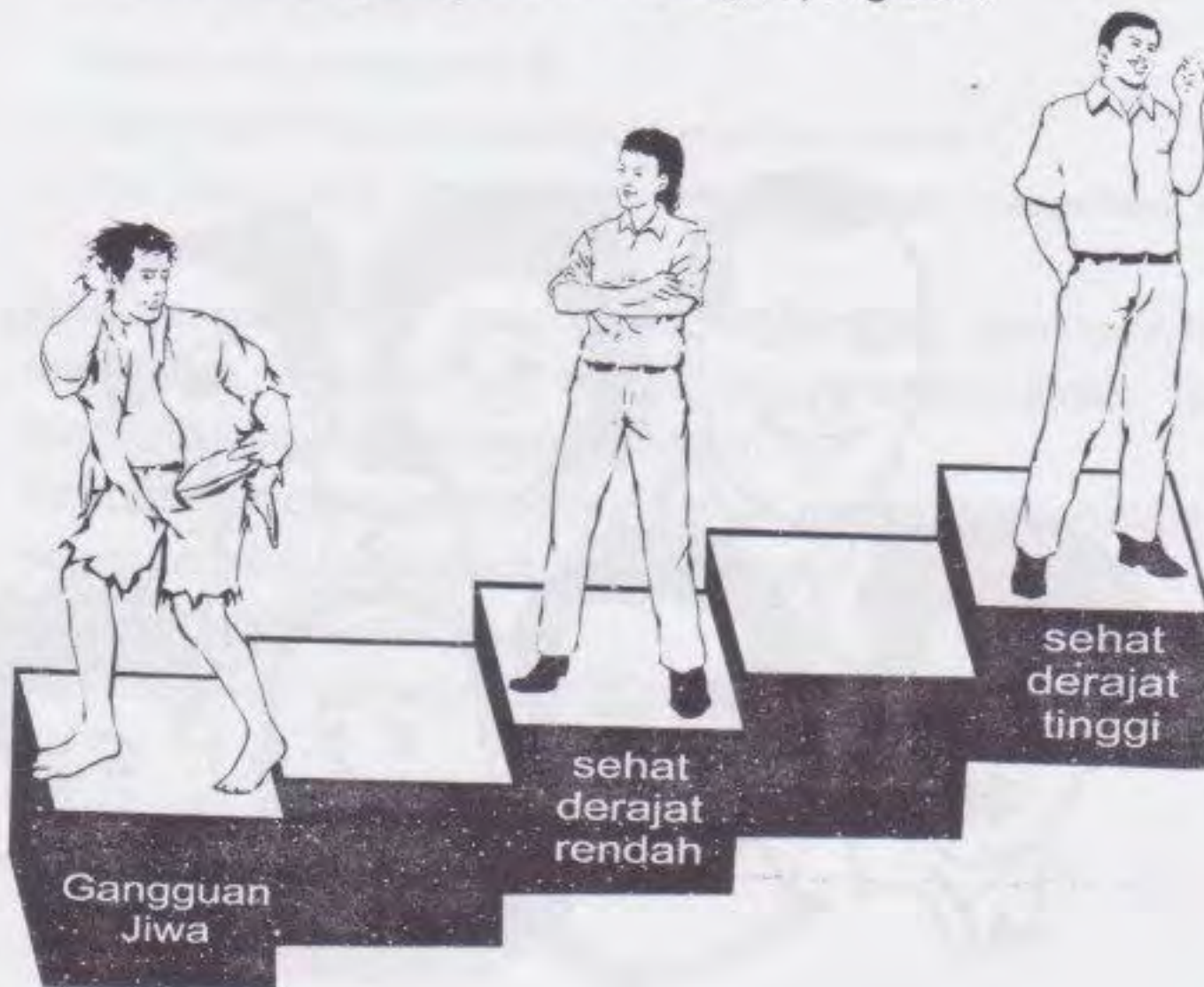
TAHUKAH ANDA BAHWA :

- ♦ Kesehatan jiwa mempengaruhi semua orang : individu, keluarga dan masyarakat, dan dapat mencegah adanya kenakalan remaja, perceraian rumah tangga, tindak kriminal, penyalahgunaan NARKOBA dan lain-lain.
- ♦ Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan masyarakat
- ♦ Gangguan jiwa membutuhkan dana yang sangat besar.
- ♦ Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan jiwa masyarakat dan mencegah gangguan jiwa.



DERAJAT KESEHATAN JIWA

- ♦ Tidak ada batasan yang tegas antara orang yang sehat jiwa dengan orang yang terganggu jiwanya. Terdapat suatu kesinambungan yang disebut derajat kesehatan jiwa (sangat sehat, sehat, cukup sehat, kurang sehat, sakit).
- ♦ Tak semua orang selalu mempunyai ciri jiwa yang sehat sepanjang hidupnya.
- ♦ Setiap orang dapat mengalami berbagai ragam derajat kesehatan jiwa.
- ♦ Derajat kesehatan jiwa (sebagaimana juga kesehatan fisik) dapat ditingkatkan dengan cara membina kebiasaan, membina lingkungan dan hubungan yang baik.



PERASAAN YANG SERING KITA ALAMI

Setiap orang pernah merasakan perasaan senang atau susah. Rasa senang antara lain cinta, bahagia, gembira, puas, ceria, aman, percaya diri, bangga dan lain-lain. Ketika merasa senang, orang merasa nyaman.

Rasa susah antara lain marah, sedih, takut, kesepian, cemas, kecewa, iri, benci dan berduka. Ketika merasa susah orang merasa tidak nyaman, namun orang harus dapat mengatasi perasaan susah tersebut.



CARA MENGATASI PERASAAN

1. Kenali perasaan anda seperti marah, takut, sedih, iri, cemas, senang dan lain-lain pada setiap situasi.
2. Coba untuk mengerti apa yang menyebabkan perasaan tersebut.
3. Perhatikan apa yang anda lakukan terhadap orang lain dan diri sendiri ketika timbul perasaan tersebut.
4. Ketahuilah kemampuan dan keterbatasan anda dalam menghadapi situasi tersebut. Anda harus bersikap nyata.
5. Kenalilah cara anda mengatasi perasaan dan masalah, apakah berhasil atau tidak?

Misalnya menghadapi rasa marah. Tanyakan pada diri anda :

- Mengapa saya marah?
 - Kepada siapa saya marah
 - Apa yang biasanya saya lakukan ketika marah?
 - Apa saja yang dapat saya lakukan untuk mengatasi rasa marah?
6. Pelajari cara baru yang dapat memuaskan dan memenuhi kebutuhan anda dalam mengatasi perasaan anda, tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.
 7. Rencanakan cara yang positif untuk mengatasi perasaan ini selangkah demi selangkah.
 8. Lakukan rencana anda.
 9. Bila hasilnya tidak memuaskan, cari cara lain.

STRES

Stres adalah reaksi seseorang baik secara jasmani maupun secara kejiwaan atau perilaku apabila ada tuntutan terhadap dirinya. Tuntutan tersebut dapat berasal dari :

- ♦ dirinya sendiri, misalnya rasa iri hati, cemas, takut dan lain-lain
- ♦ lingkungan, misalnya perubahan dari lingkungan yang menuntut seseorang harus menyesuaikan diri, antara lain : lingkungan rumah, sekolah, tempat kerja dan lingkungan sosial lainnya.

Reaksi seseorang terhadap stres tidak selalu negatif, tergantung dari bagaimana anda memandang stres tersebut. .

- ♦ Reaksi positif dari stres dapat merupakan **energi penggerak** dan **memotivasi orang untuk berusaha**. Jadi stres dapat mendorong anda untuk berusaha lebih baik lagi
- ♦ Reaksi negatif akan merugikan, bahkan dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari

Stres yang terlalu berat atau berlangsung lama, dapat menimbulkan reaksi negatif, sehingga timbul keluhan pada orang tersebut.



APA PENYEBAB STRES ?

Setiap perubahan menimbulkan stres. Perubahan itu dapat terjadi antara lain di rumah tangga, pekerjaan, tanggung jawab, kesehatan, keuangan, hubungan dengan lingkungan dan lain-lain.

Semakin banyak perubahan dan semakin cepat perubahan itu terjadi, maka semakin besar pula stres yang dihadapi.

Faktor yang menyebabkan stres disebut stresor. Ada beberapa macam stresor :

1. Stresor fisik/jasmani, antara lain :

- ♦ Suhu dingin atau panas
- ♦ Suara bising
- ♦ Rasa nyeri/rasa sakit
- ♦ Kelelahan fisik
- ♦ Lingkungan yang tak memadai
- ♦ Pencemaran (polusi) udara, pencemaran zat kimia



2. Stresor kejiwaan, antara lain :

- ♦ Konflik
- ♦ Tekanan
- ♦ Krisis
- ♦ Kegagalan



3. Stresor sosial budaya, antara lain :

- ♦ Kesulitan hubungan sosial
- ♦ Masalah pekerjaan, pengangguran, pensiun, PHK (pemutusan hubungan kerja)
- ♦ Perpisahan, perceraian
- ♦ Konflik rumah tangga.



APA DAMPAK STRES ?

Stres berpengaruh terhadap keadaan jasmani dan kejiwaan. Reaksi seseorang terhadap stres berbeda-beda.

1. Reaksi yang bersifat jasmani

- ♦ Jantung berdebar-debar
- ♦ Otot-otot tegang
- ♦ Sakit kepala, migren (sakit kepala sebelah)
- ♦ Sakit perut : kembung, perih dan mencret
- ♦ Letih, lelah
- ♦ Gangguan makan (tak nafsu makan atau makan berlebihan)
- ♦ Keluhan fisik lainnya

2. Reaksi yang bersifat kejiwaan

- ♦ Cemas, kuatir berlebihan, takut
- ♦ Mudah tersinggung
- ♦ Sulit memusatkan pikiran atau perhatian
- ♦ Bersifat ragu-ragu atau merasa rendah diri
- ♦ Merasa kecewa
- ♦ Pemarah dan agresif (menyerang)

Pada tahap yang lebih berat dan berlangsung lama, stres dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, asma, serangan jantung, stroke dan gangguan jiwa.

Stres dalam kehidupan tak dapat dihindari, yang penting bagaimana anda menghadapi stres tanpa terkena dampak yang merugikan.

BEBERAPA CARA UNTUK MENGATASI STRES DAN MENCAPAI JIWA YANG SEHAT

1. Peliharalah kesehatan anda :

Kesehatan yang buruk merupakan stresor. Sakit dan keletihan menyebabkan anda kurang mampu bekerja atau berpikir dengan baik. Oleh karena itu peliharalah kesehatan fisik anda. Makan dengan gizi seimbang, tidur/istirahat yang cukup, berolahraga secara teratur, jangan merokok dan hindari Narkoba.

2. Rencanakan masa depan anda dengan lebih baik :

Belajar hidup tertib dan teratur. Tetapkan tujuan hidup yang dapat anda jangkau dan berusaha untuk mencapainya. Gunakan waktu anda sebaik-baiknya, dahulukan mana yang lebih penting.



DAFTAR KEGIATAN SEHARI-HARI	
waktu	kegiatan
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



3. **Hindari membuat beberapa keputusan besar sekaligus :**
Setiap perubahan menimbulkan stres. Jangan membuat beberapa perubahan besar dalam waktu yang berdekatan, misalnya pindah rumah, pindah kerja, pensiun, menikahkan anak dan lain-lain. Berikan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap setiap perubahan yang baru, sebelum anda melangkah lebih lanjut.

4. Ubahlah sesuatu yang dapat diubah dan terimalah sesuatu yang tak dapat diubah :

Setiap orang memiliki kekurangan dan kelemahan. Terimalah diri anda dan lingkungan anda sebagaimana adanya, apabila hal tersebut tak dapat anda ubah (misalnya wajah, tinggi badan, lingkungan keluarga dan lain-lain).





5. **Berbuat sesuai dengan minat dan kemampuan :**
Pilihlah pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan anda. Jangan melakukan pekerjaan karena keberhasilan orang lain, sementara anda sebenarnya tidak mampu mencapainya.

6. **Berpikir positif :**
Jauhkan perasaan dan pikiran yang tidak baik tentang orang atau situasi (misalnya jangan membesar-besarkan masalah dan jangan mudah menyalahkan orang atau situasi). Cari penyebab pikiran atau perasaan anda yang negatif itu, dan upayakan untuk mengatasinya.



7. Mengurangi ketegangan dengan relaksasi

(santai, melemaskan otot dan menenangkan pikiran):

Relaksasi akan mengendorkan otot-otot anda yang tegang akibat stres. Latihlah relaksasi selama 10 - 15 menit setiap hari (misalnya istirahat berbaring, mengendurkan otot-otot dan menenangkan pikiran). Dengan demikian anda akan terampil dan bila mengalami stres, anda dapat melakukan relaksasi dengan cepat, sehingga tidak menimbulkan dampak negatif.

8. Bila anda merasa stres, lakukanlah pekerjaan yang anda sukai:

Pergi menikmati hiburan, melaksanakan kegiatan yang anda sukai seperti memancing, berkebun, mendengar musik, menyanyi, rekreasi. Kegiatan seperti itu dapat mengurangi dampak negatif dari stres.



9. Bicarakanlah masalah anda dengan seorang yang dapat anda percaya :

Jangan menanggung sendiri beban atau persoalan hidup. Lebih baik anda membicarakannya dengan orang yang anda percayai (pasangan hidup, teman dekat, guru, pemuka agama atau dokter anda).

10. Belajar dari pengalaman untuk memecahkan masalah :

Carilah berbagai cara yang tepat untuk memecahkan masalah berdasarkan pengalaman anda dan pengalaman orang lain.



11. Binalah persahabatan :

Anda memerlukan sahabat untuk mengobrol, tertawa bersama, saling mengunjungi, pergi bersama atau bahkan menolong anda jika diperlukan. Mempunyai sahabat membuat anda merasa lebih tenang dan dapat mengurangi dampak negatif dari stres.

12. Tingkatkan iman dan takwa

Mengikuti kegiatan keagamaan, beribadah bersama, dan selalu mengingat kuasa Tuhan dalam menjalani kehidupan.



Hargailah orang lain dan perlakukan ia sebagaimana anda ingin diperlakukan.

MEMBINA KELUARGA SEHAT JIWA

Keluarga merupakan kelompok terkecil di masyarakat.



Keluarga inti terdiri dari ayah, ibu, dan anak.

Keluarga besar terdiri dari ayah, ibu, anak, kakek, nenek, paman, bibi, kemenakan.



Ada keluarga dengan ayah/ibu/
anak tiri, anak angkat atau tanpa
anak.

Ada keluarga dengan orang tua
tunggal karena pasangan ayah dan
ibu sudah berpisah, mungkin
karena perceraian atau kematian.



Keluarga yang tinggal dalam satu rumah saling mempengaruhi. Kalau semua anggota keluarga memiliki jiwa yang sehat maka pengaruhnya terhadap perkembangan kesehatan jiwanya akan baik. Kalau ada anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan jiwa tentu saja akan berpengaruh terhadap anggota keluarga lainnya. Saling menjaga dan membantu agar semua anggota keluarga sehat jiwa sangat diperlukan. Perhatian dan kepedulian anda akan membantu agar semua anggota keluarga tetap bisa sehat jiwa.



**Keluarga sehat adalah modal untuk memiliki
masyarakat yang sehat**

AGAR KELUARGA SEHAT JIWA

- Anggota keluarga saling memperhatikan, menghargai dan saling peduli.
- Ada waktu bersama, baik untuk makan atau duduk-duduk sambil bercakap-cakap, menonton televisi, mendengarkan radio.
- Ayah, ibu, anak dapat saling mengemukakan pendapat, menunjukkan perasaannya, menyatakan kegembiraan atau kesedihan hatinya. Mereka mau menyediakan waktu untuk mendengarkan dan membantu memikirkan jalan keluarnya.
- Setiap orang punya kepentingan pribadi. Keluarga dapat memberi kesempatan kepada anggota keluarganya untuk memiliki kehidupan pribadi.
- Keluarga memberikan perlindungan kepada anggotanya. Mereka saling menjaga satu sama lain.
- Ciptakan suasana kehidupan beragama dalam keluarga.



MENJAGA KESEHATAN JIWA DALAM KELUARGA

- Menerima keadaan seperti adanya. Tidak membandingkan dengan orang atau keluarga lain karena memang berbeda. Setiap orang atau keluarga mempunyai kehidupan sendiri-sendiri.
- Saling mengemukakan pendapat dan menyampaikan perasaan secara jujur dengan cara yang baik, agar tidak menyinggung perasaan atau menyakiti hati.



- Saling memuji dengan tulus dan mengingatkan sesuai keadaan dan keperluannya. Jangan hanya bisa mencela atau mencemooh. Berikan pujian kalau memang layak dipuji. Dorong semangatnya agar selalu bisa bangkit kembali dari kegagalan atau kekecewaan.
- Bersikap tanggap, bisa memahami, dan mau membantu kalau ada anggota keluarga yang memerlukannya. Jangan bersikap tidak peduli.

- Janganlah mencaci maki, apalagi memukul, kalau ada perbuatan yang kurang berkenan atau sukar diterima. Bicarakan baik-baik dan pusatkan perhatian untuk dapat menyelesaikan masalahnya atau mencari jalan keluar.
- Miliki harapan yang sesuai dengan kenyataan. Jangan berangan-angan terlalu muluk. Harapan yang sukar dicapai, apalagi tak mungkin terwujud dalam kenyataan, akan sangat mengecewakan.
- Bersikap saling setia dan saling percaya. Jangan mudah percaya terhadap hal yang belum jelas. Bersikaplah adil dalam menilai. Jangan cepat-cepat berpihak. Beri kesempatan dan dengarkan semua pihak supaya bisa menimbang dengan adil, baru memutuskan.



- Saling membantu adalah sikap yang sangat dianjurkan bagi para anggota keluarga.



- Menangis, tertawa, sedih, kecewa, gembira adalah perasaan normal. Berikan kesempatan bagi anggota keluarga untuk mengemukakannya. Jangan dimarahi kalau menangis. Jangan ditahan kalau ada yang ingin tertawa. Asal tidak berlebihan, ungkapan perasaan itu normal dan diperlukan untuk kesehatan jiwa. Perasaan yang sering tertahan bisa menyebabkan gangguan. Latih anak agar bisa mengungkapkan perasaannya dengan bebas tapi tetap memperhatikan aturan.

HIDUP BAHAGIA DI USIA TUA

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang tak dapat dihindari. Proses menua sudah menjadi perhatian orang sejak dulu. Masa tua yang bahagia dan sejahtera dunia dan akhirat adalah dambaan semua orang dan dapat dicapai bila mereka merasa sehat, dibutuhkan, dicintai, mempunyai harga diri, dapat berpartisipasi dalam kehidupan, dan menjalankan ibadah sesuai agama masing-masing.

Proses menua meliputi perubahan fisik, kejiwaan dan sosial.

- a. **Perubahan fisik** : kulit keriput, gigi tanggal, penglihatan dan pendengaran berkurang, gangguan bicara. Sebagian besar organ tubuh tidak berfungsi dengan baik seperti : jantung, hati, paru-paru, ginjal dan lain-lain, sehingga orang tersebut sering sakit-sakitan. Daya ingat berkurang dan gerakan menjadi terbatas.
- b. **Perubahan mental** : usia lanjut cenderung mudah merasa cemas, kesepian, mengalami depresi dan mudah tersinggung.
- c. **Perubahan sosial** : Kehilangan pekerjaan, status sosial, perubahan peran dalam keluarga, anak sudah mandiri dan lain-lain.

Perlu mempersiapkan diri agar tetap produktif dan bahagia di usia tua.

HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

1. Fisik tetap aktif

Berolah raga secara teratur : jalan santai, senam jantung sehat, melakukan pekerjaan rumah sehari-hari, berkebun dan lain-lain.

2. Mental tetap aktif

Untuk mencegah pikun perlu tetap melatih otak bekerja, misalnya mengikuti berita, melaksanakan pekerjaan yang disenangi (hobi), mengisi teka teki silang, membaca dan lain-lain.

3. Gizi seimbang dan vitamin

Makan makanan yang lunak, banyak serat, kurangi lemak dan memakan vitamin tambahan.

4. Periksa kesehatan secara teratur

Dengan pemeriksaan kesehatan secara teratur dapat segera diketahui adanya penyakit atau gangguan secara dini sehingga dapat ditanggulangi secara dini pula.

5. Jujur terhadap perasaan sendiri

Rasa sepi dan terasing biasa dialami oleh usia lanjut. Tak usah malu atau ragu untuk mengatakan perasaan tersebut kepada anggota keluarga atau teman.

6. Tetap mengikuti kegiatan sosial

Misalnya olah raga bersama, arisan, pengajian, perkumpulan seminat dan lain-lain

7. Menyesuaikan diri terhadap perubahan peran

Di usia lanjut mungkin tidak lagi menjadi kepala keluarga. Biarlah orang yang lebih muda mengambil alih peran tersebut. Sudah saatnya menikmati menjadi anggota keluarga.

8. Persiapkan diri

Bagi yang bekerja di kantor perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi pensiun. Hadapi kenyataan bahwa semua orang suatu saat akan mengalami penurunan kemampuan. Oleh karena itu perlu mempersiapkan baik secara keuangan, maupun secara sosial dan kejiwaan. Di usia tua dapat menikmati hasil jerih payah pada usia muda.



MENGENALI GANGGUAN JIWA

APA YANG DISEBUT DENGAN GANGGUAN JIWA ?

Seperti gangguan fisik, maka gangguan jiwa juga terdiri dari berbagai macam dengan penyebab, gejala dan pengobatan yang berbeda pula.

Gangguan jiwa adalah gangguan pikiran, gangguan perasaan atau gangguan tingkah laku sehingga menimbulkan penderitaan dan terganggunya fungsi sehari-hari (fungsi pekerjaan dan fungsi sosial) dari orang tersebut.



GANGGUAN PIKIRAN

- ♦ Pikiran yang berulang-ulang
- ♦ Pikiran tentang sakit dan penyakit yang berlebihan.
- ♦ Pikiran tentang ketakutan yang tidak masuk akal (irasional)
- ♦ Keyakinan yang tidak sesuai dengan realitas/kenyataan (curiga, merasa dikejar-kejar, merasa mau dibunuh, dan sebagainya).
- ♦ Gangguan persepsi : mendengar suara bisikan atau melihat bayang-bayang yang tak ada obyeknya



GANGGUAN PERASAAN

- ♦ Cemas berlebihan dan tidak masuk akal
- ♦ Sedih yang berlarut-larut
- ♦ Gembira yang berlebihan
- ♦ Marah yang tidak beralasan

GANGGUAN TINGKAH LAKU

- ♦ Gaduh gelisah, mengamuk
- ♦ Perilaku yang terus diulang
- ♦ Perilaku yang kacau (tanpa busana, menarik diri dan lain-lain)
- ♦ Gangguan perkembangan pada anak (kesulitan belajar, gangguan berbahasa, tidak bisa diam, tidak dapat bergaul dan lain-lain)



PENDERITAAN ATAU KELUHAN

- ♦ Gangguan tidur : sulit tidur atau terlalu banyak tidur
- ♦ Gangguan makan : tak nafsu makan atau makan berlebihan
- ♦ Sulit berkonsentrasi
- ♦ Pusing, tegang, sakit kepala, berdebar-debar, keringat dingin
- ♦ Sakit ulu hati, diare, mual, muntah dan lain-lain
- ♦ Berkurangnya gairah kerja dan gairah seksual

GANGGUAN FUNGSI PEKERJAAN DAN FUNGSI SOSIAL

(Tidak mampu bekerja seperti biasanya dan tidak mampu bergaul sebagaimana lazimnya)

- ♦ Sering melakukan kesalahan pada pekerjaan
- ♦ Sering bolos sekolah, prestasi sangat turun
- ♦ Pekerjaan tidak selesai-selesai, hasil kerja harus sempurna
- ♦ Sering ditegur atasan, sering bentrok dengan teman sekerja
- ♦ Tidak ingin bertemu dengan orang lain, menarik diri dari pergaulan

Bila menemui gejala gangguan jiwa seperti yang tersebut di atas, disertai dengan penderitaan atau keluhan dan gangguan fungsi pekerjaan serta fungsi sosial, maka perlu segera dipikirkan kemungkinan adanya gangguan jiwa. Untuk mendapatkan kepastian segera bawa ke Puskesmas atau dokter terdekat.

PENYEBAB GANGGUAN JIWA

Penyebab yang pasti belum diketahui, namun ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi timbulnya gangguan jiwa, yaitu faktor :

1. Keturunan (genetik)
2. Lingkungan dan situasi kehidupan sosial
3. Fisik

Gangguan jiwa merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor tersebut. Misalnya orang yang dilahirkan dengan kecenderungan gangguan jiwa, tidak selalu mengalami gangguan jiwa apabila ia hidup dalam lingkungan, kondisi sosial, keadaan atau lingkungan kejiwaan (psikologis) yang baik.

1. KETURUNAN (GENETIK)

Beberapa jenis gangguan jiwa cenderung berhubungan dengan faktor keturunan.

2. LINGKUNGAN DAN SITUASI KEHIDUPAN SOSIAL

Pengalaman dengan anggota keluarga, tetangga, sekolah, tempat kerja dan lain-lain dapat menciptakan situasi yang menegangkan atau menyenangkan. Melalui pergaulan, seseorang akan belajar bagaimana cara berbagi dan mengerti perasaan serta sikap orang lain.

Kritik yang negatif dari orang sekitar dapat menurunkan harga diri. Harga diri yang positif merupakan kunci untuk mencapai derajat kesehatan jiwa, sebaliknya orang yang mempunyai harga diri yang negatif akan menganggap orang lain memandang dia secara negatif pula.

3. FISIK

Gangguan fisik yang langsung mengenai otak :

- ♦ trauma (cedera) otak,
- ♦ penyakit infeksi pada otak,
- ♦ gangguan peredaran darah otak, "stroke"
- ♦ tumor otak
- ♦ gizi buruk
- ♦ pengaruh zat psikoaktif seperti narkotika, ganja, ekstasi, shabu, alkohol dan lain-lain.

Gangguan fisik yang tidak langsung yaitu penyakit yang dapat menyebabkan gangguan metabolisme otak misalnya sakit tifus, malaria, penyakit hati, keracunan dan lain-lain. Semua gangguan tersebut dapat menyebabkan perubahan cara berpikir, berperasaan dan bertindak laku.

GANGGUAN JIWA YANG SERING DITEMUKAN

1. GANGGUAN CEMAS (ANXIETAS)

Rasa cemas yang berlebihan dan tak masuk akal, misalnya cemas akan terjadi sesuatu yang tak menyenangkan, padahal tidak ada yang perlu dicemaskan.

Selain dari gejala di atas terdapat pula gejala kecemasan atau ketegangan yang bersifat ganda :

- ♦ Ketegangan mental : cemas, bingung, rasa tegang atau gugup, sulit memusatkan perhatian.
- ♦ Ketegangan fisik : gelisah, sakit kepala, gemetaran, tidak bisa santai.
- ♦ Gejala fisik : pusing, berkeringat, denyut jantung cepat atau keras, mulut kering dan nyeri perut.

Gejala dapat berlangsung berbulan-bulan, sering muncul kembali dan sering dicetuskan oleh peristiwa yang menegangkan.



1. Gangguan cemas mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik dan mental.
2. Gangguan cemas dapat disembuhkan.

2. DEPRESI

Gangguan depresi harus dibedakan dengan perasaan sedih biasa. Semua orang pada saat tertentu dapat merasa sedih dan tidak bahagia. Apabila kehilangan orang yang dicintai, orang akan merasa sedih yang mendalam. Rasa sedih dan berkabung yang demikian adalah normal dan merupakan reaksi sementara menghadapi stres dalam kehidupan. Orang tersebut masih dapat melaksanakan fungsi dalam kehidupan sehari-hari dan dengan berlalunya waktu perasaan ini juga akan menghilang.

Gangguan depresi adalah perasaan sedih dan tertekan yang menetap. Perasaan tertekan sedemikian beratnya sehingga yang bersangkutan tak dapat melaksanakan fungsi sehari-hari sebagai orang-tua, pasangan hidup, pegawai, pelajar; ibu rumah tangga, pedagang dan lain-lain. Ia merasa putus asa dan tak ada lagi kenikmatan untuk melakukan kegiatan yang biasa dia lakukan.

Keluarga atau kerabat seringkali tidak menyadari adanya depresi, dan menyuruh orang tersebut untuk melawan perasaannya, dimana hal ini hanya akan memperburuk keadaannya. Kadang-kadang depresi juga tampil dalam bentuk keluhan fisik yang beragam, sehingga orang juga dihadapkan pada pemeriksaan fisik yang bermacam ragam walaupun akhirnya tidak ditemukan kelainan pada organ tubuh.

Gejala dan tanda-tanda depresi

Seorang yang menderita depresi akan mengalami gejala, baik fisik maupun mental emosional. Berikut ini gejala depresi yang membutuhkan pertolongan.

a. Suasana perasaan

Merasa sedih, murung, kehilangan minat dan rasa senang terhadap pekerjaan yang biasa dia lakukan. Mereka sering pula merasa mudah tersinggung, mengalami rasa cemas dan panik bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

b. Pikiran

Isi pikiran biasanya tentang kegagalan dan kesalahan. Orang tersebut cenderung menyalahkan diri sendiri terhadap kegagalan yang terjadi. Ia sulit memusatkan perhatian dan daya ingat menjadi terganggu. Kadang-kadang timbul pikiran ingin mati.

c. Keluhan fisik

Rasa lelah berkepanjangan, gangguan tidur (sulit tidur atau terlalu banyak tidur), gangguan makan (tidak nafsu makan atau banyak makan), kehilangan minat seksual, rasa sakit dan nyeri di leher dan punggung, sakit kepala, nyeri di dada dan keluhan di perut serta keluhan fisik lainnya dari ujung rambut ke ujung kaki. Beberapa orang yang mengalami depresi, hanya mengeluh gangguan fisik dan menolak adanya masalah emosional atau depresi. Orang ini disebut menderita depresi terselubung, depresinya tertutup oleh keluhan fisik.

d. Kegiatan (Aktivitas)

Biasanya orang yang mengalami depresi kegiatannya menjadi menurun, ia hanya ingin berbaring di tempat tidur sepanjang hari atau ia menarik diri dari pergaulan. Dalam keadaan ini kadang-kadang ada usaha untuk bunuh diri.

e. Khusus untuk anak dan remaja

Depresi sering muncul dalam bentuk gangguan tingkah laku, misalnya menantang, kebut-kebutan, berkelahi atau tingkah laku mencederai diri sendiri.

Bila mengalami salah satu dari gejala tersebut di atas atau kesedihan yang tidak kunjung hilang, mungkin tidak hanya mengalami kesedihan biasa, tapi sudah mengalami depresi yang membutuhkan pertolongan.



Depresi adalah penyakit yang dapat diobati dan disembuhkan.

Depresi bukan merupakan kelemahan atau kemalasan.

Sebenarnya ada yang telah berusaha keras untuk mengatasi, tapi tak berdaya.

3. KELUHAN FISIK YANG BERAGAM

- ♦ Terdapat berbagai macam keluhan atau gejala fisik yang tak dapat dijelaskan.
- ♦ Orang tersebut berulang kali datang untuk pemeriksaan walaupun hasil pemeriksaannya negatif.
- ♦ Tidak ditemukan adanya gangguan fisik yang mendasari keluhan tersebut.
- ♦ Ada pula orang yang merasa cemas bahwa dirinya menderita suatu penyakit fisik dan mereka tidak percaya bahwa tidak ditemukan kelainan fisik.
- ♦ Ketegangan akan menyebabkan sakit kepala, mual, susah tidur, dan berbagai rasa sakit lainnya. Gejala yang demikian benar-benar dirasakan oleh orang tersebut sebagai rasa sakit dan bukan dibuat-buat. Dengan memberikan obat untuk keluhan fisiknya, mungkin akan menolong mengatasi gejala, tapi tidak mencegah timbulnya keluhan fisik kembali.



4. GANGGUAN PSIKOTIK

Seseorang yang menderita gangguan psikotik menunjukkan perubahan yang nyata dan berlangsung lama.

Orang tersebut mungkin menunjukkan gejala sebagai berikut :

- a. Menarik diri dari lingkungan dan hidup dalam dunianya sendiri.
- b. Merasa tidak mempunyai masalah dengan dirinya.
- c. Kesulitan untuk berpikir dan memusatkan perhatian.
- d. Gelisah dan bertingkah laku atau bicara kacau.
- e. Sulit tidur.
- f. Mudah tersinggung dan mudah marah.
- g. Mendengar atau melihat sesuatu yang tidak nyata.
- h. Berkeyakinan yang keliru seakan-akan ada seseorang yang membuntuti atau ingin membunuhnya.
- i. Keluhan fisik yang aneh, misalnya ada hewan atau benda yang tak lazim di dalam tubuhnya.
- j. Mungkin ada masalah dalam melaksanakan tugas sehari-hari.
- k. Tidak merawat diri, kadang-kadang penampilan kotor.

Jika ada seseorang yang memperlihatkan satu atau lebih dari gejala-gejala di atas, jangan ragu-ragu membawanya ke dokter atau Puskesmas.

5. DEMENSIA (KEPIKUNAN)

Demensia sering terjadi pada usia lanjut. Gambaran utama penyakit ini adalah :

- ♦ Penurunan daya ingat mengenai hal yang baru terjadi, misalnya orang tersebut lupa apakah sudah makan, mandi, lupa dimana meletakkan barangnya dan lain-lain.
- ♦ Penurunan daya pikir, misalnya tidak mampu lagi berhitung yang biasanya mudah dia lakukan.
- ♦ Penurunan daya nilai, misalnya sulit membedakan yang baik dan yang buruk.
- ♦ Penurunan kemampuan berbahasa, misalnya sulit mencari kata-kata untuk menyatakan pendapat.
- ♦ Penurunan fungsi sehari-hari, misalnya tak mampu berpakaian, mandi, mencuci, memasak dan melakukan kegiatan lainnya sendiri.
- ♦ Kehilangan kendali emosional, misalnya mudah bingung, menangis atau mudah tersinggung.
- ♦ Keadaan ini biasa terdapat pada usia lanjut dan sangat jarang pada usia muda.

Kehilangan daya ingat dapat menyebabkan masalah tingkah laku, misalnya menjadi gaduh gelisah, pencuriga dan emosi yang meledak-ledak.

Bila ada yang mengalami hal tersebut di atas, bawalah ke dokter atau Puskesmas.



Gangguan jiwa dapat diobati secara medis.
Semakin dini mendapat pengobatan, semakin baik hasilnya.
Orang dengan gangguan jiwa jangan dianggap pemalas
pemarah atau aneh, ia bertingkah laku demikian karena
jiwanya sedang terganggu.
Ia memerlukan pengertian dan pertolongan dari kita.

BANTUAN UNTUK YANG MENGALAMI GANGGUAN KESEHATAN JIWA

Gangguan kesehatan jiwa dapat diobati, apalagi kalau diketahui sejak awal. Perhatikan tingkah laku anggota keluarga, kalau ada perubahan, segera telusuri, apakah ada sesuatu yang menyebabkannya. Tanyakan, apa yang dipikirkan atau dirasakannya. Kalau tidak selesai, minta bantuan dokter atau Puskesmas

Adanya pikiran atau perasaan yang mengganggu dapat membebani seseorang. Apabila ada yang mau mendengarkan, berbagi rasa, berbagi cerita, lalu membantu menyelesaikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhannya, akan sangat menolong. Perhatian dan kepedulian adalah bantuan yang diperlukan untuk mereka yang mengalami gangguan kesehatan jiwa.

Ada beberapa pihak yang dapat membantu mereka yang mengalami masalah kesehatan jiwa, yaitu: dokter, perawat, psikolog, psikiater, guru BK, kader kesehatan, pekerja sosial, ahli agama.

1. Dokter atau perawat puskesmas dapat memberikan obat yang sesuai dengan kebutuhan dan mendengarkan keluhan



2. Ahli jiwa atau psikolog. Mereka ini adalah lulusan fakultas psikologi yang telah melanjutkan pendidikannya untuk menjadi psikolog. Psikolog membantu dengan percakapan konseling agar orang yang mengalami masalah itu menjadi lebih mengenal dirinya dan mengerti permasalahannya. Psikolog juga memberikan arahan untuk dapat mencari pilihan cara menyelesaikan masalahnya. Konseling dilakukan dalam beberapa kali pertemuan, tergantung dari keadaan.



3. Dokter spesialis kedokteran jiwa atau psikiater. Mereka ini adalah lulusan fakultas kedokteran yang telah menyelesaikan pendidikan spesialisasinya di bidang kedokteran jiwa. Psikiater dapat memberikan obat yang diperlukan untuk mengatasi gangguan kesehatan jiwa. Selain itu psikiater juga membantu mendengarkan keluhan dan membahas masalahnya.



4. Guru Bimbingan dan Konseling (Guru BK) di sekolah dapat dimintai bantuan untuk menolong murid-murid yang mengalami masalah kesehatan jiwa dalam batas-batas tertentu. Guru BK adalah guru yang telah mendapatkan pendidikan tentang bimbingan dan konseling.



5. Kader kesehatan dapat dimintai bantuannya untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa yang ringan atau merujuknya.
6. Pekerja sosial dapat membantu mengatasi masalah sosial yang berkaitan dengan kesehatan jiwa.

7. Ahli agama dapat dimintai bantuannya untuk mengatasi masalah melalui pendekatan agama.



Bantuan untuk yang mengalami gangguan kesehatan jiwa dalam keluarga.

Mereka yang mengalami gangguan kesehatan jiwa harus segera dibawa ke puskesmas agar tidak menjadi parah.

Hal yang perlu diperhatikan :

- Kalau di rumah ada anggota keluarga yang menunjukkan rasa murung terus menerus, atau kesedihan, menangis tiada henti, apalagi tanpa penyebab yang jelas.
- Kalau ada anggota keluarga yang mengatakan bahwa ia mendengar sesuatu dan sangat mempengaruhinya. Keadaan ini disebut halusinasi.
- Kalau ada anggota keluarga yang menyatakan ingin bunuh diri atau mengancam akan membunuh orang lain.
- Kalau ada anggota keluarga yang gaduh gelisah atau mengamuk tanpa alasan yang jelas.
- Kalau ada anggota keluarga yang selalu mengeluh sakit, terganggu fungsi pekerjaan dan fungsi sosial tanpa alasan yang jelas.
- Kalau ada anak yang tidak bisa diam, sulit berhubungan dengan orang lain, masih mengompol pada usia di atas 5 tahun.

- Kalau ada anggota keluarga yang menyalahgunakan narkoba.
- Kalau disarankan rawat-inap, jangan ragu untuk mengikuti petunjuk dokter demi kesembuhannya, namun jangan lupa mengunjunginya. Jangan sampai dia merasa ditinggalkan atau disisihkan. Gangguan kesehatan jiwa bukanlah aib yang harus ditutupi.
- Tanyakan kepada dokter mengenai: seberapa sering dan berapa lama menjenguknya, apa saja yang bisa dibicarakan dan apa yang tidak boleh disampaikan, serta apa yang boleh dibawa untuknya.





- Ketika sudah kembali ke rumah, jangan lupa untuk terus memberikan dukungan dan bantuan. Tapi, jaga jangan sampai membuatnya menjadi lemah dan terus menerus tergantung atau minta diistimewakan. Bangkitkan kembali rasa percaya dirinya. Usahakan agar dia merasa biasa dan tidak canggung berada kembali di rumah, di tengah-tengah keluarga.
- Beri dia kegiatan yang akan mencegahnya untuk melamun. Berkebun, memelihara ikan atau beternak ayam atau itik, menjahit, mengetik adalah kegiatan yang bisa dilakukan untuk mengisi waktu.

PENUTUP

Untuk mencapai tujuan pemanfaatan buku pedoman ini tentu saja diperlukan upaya menyebarluaskan isi buku sehingga masyarakat dapat memahami kesehatan jiwa. Dengan demikian diharapkan masalah kesehatan jiwa di masyarakat dapat teratasi dengan baik. Derajat kesehatan jiwa dan kualitas hidup masyarakat Indonesia akan meningkat sehingga masyarakat dapat hidup tenteram dan damai.

Agar kader kesehatan lebih berhasil di dalam menggunakan buku ini, perlu menambah pengetahuan dari sumber lainnya dan apabila ada hal yang belum dipahami, dapat bertanya ke Puskesmas.

Kerjasama dengan pihak lain baik pemerintah maupun swasta sangat diharapkan.

PENUTUP

Untuk mencapai tujuan pemanfaatan buku pedoman ini tentu saja diperlukan upaya menyebarluaskan isi buku sehingga masyarakat dapat memahami kesehatan jiwa. Dengan demikian diharapkan masalah kesehatan jiwa di masyarakat dapat teratasi dengan baik. Derajat kesehatan jiwa dan kualitas hidup masyarakat Indonesia akan meningkat sehingga masyarakat dapat hidup tenteram dan damai.

Agar kader kesehatan lebih berhasil di dalam menggunakan buku ini, perlu menambah pengetahuan dari sumber lainnya dan apabila ada hal yang belum dipahami, dapat bertanya ke Puskesmas.

Kerjasama dengan pihak lain baik pemerintah maupun swasta sangat diharapkan.

