

Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti

Yeni Duriana Wijaya, M.Psi., Psikolog

Psikolog Puskesmas Kebayoran Baru, DKI Jakarta

enydurianawijaya@gmail.com

Isu kesehatan selalu menjadi topik pembicaraan yang hangat untuk diperbincangkan, salah satunya adalah isu kesehatan mental. Kesehatan mental kini menjadi topik yang harus mendapat perhatian serius jika melihat dari data yang dilansir oleh Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia mencapai 1,7 per mil. Hal ini berarti, 1-2 orang dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat (Viora dalam Ika, 2015). Pada saat 2013, pengobatan gangguan jiwa tercatat bahwa kurang dari 10% orang yang mengalami gangguan jiwa mendapatkan layanan terapi oleh petugas kesehatan. Angka yang dapat dikatakan jauh dari harapan.

Di tahun 2018, survei yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar, prevalensi gangguan jiwa berat meningkat secara signifikan menjadi 7 per mil, yang artinya 7 dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat (Depkes, 2018), atau meningkat 312% dari tahun 2013.

Hal ini menjadi menarik untuk dibahas karena (1) Peningkatan angka ini dapat menunjukkan kenaikan masalah kesehatan mental di Indonesia, dan (2) Adanya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental di Indonesia. Kedua asumsi tersebut menjadi bahan yang menarik dan dapat memberikan dampak positif bagi pelayanan kesehatan mental di Indonesia.

Sesuai dengan pernyataan Viora (2018) bahwa saat ini, masyarakat menjadi lebih terbuka untuk mengkomunikasikan gangguan jiwa yang dialami, maupun yang dilihat di sekitar kehidupannya. Lebih dari itu, angka yang ditunjukkan dalam survei Riskesdas 2018 adalah gerbang awal bagi layanan kesehatan mental menyeluruh bagi masyarakat Indonesia.

Kesehatan Mental di Indonesia

Kesehatan mental tidak hanya sebatas kasus gangguan jiwa berat, kesehatan mental haruslah diartikan secara lebih luas. Apabila dilihat dari UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa/mental adalah kondisi ketika individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga menyadari kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Yang artinya, kesehatan mental dapat dikatakan menentukan produktivitas suatu bangsa.

Kesehatan mental dapat digunakan sebagai salah satu kriteria kesejahteraan masyarakat, yang tentunya bersinergi dengan kesehatan fisik. Hanya saja, literasi kesehatan mental pada tenaga kesehatan masih rendah. Kondisi tersebut berpengaruh pada proses diagnosis, pelayanan dan penanganan pasien, serta pemahaman keluarga tentang kondisi, dan cara memperlakukan pasien (Afifah, dkk, 2016).

Sementara, jumlah tenaga [Psikolog](#) dan Psikiater belum mencapai standar WHO untuk proses pelayanan kesehatan mental. WHO menetapkan standar bahwa jumlah tenaga Psikolog dan Psikiater dengan jumlah penduduk adalah 1:30 ribu orang, atau 0,03 per 100.000 orang.

Dengan keterbatasan-keterbatasan tersebut, maka dibutuhkan ide ide-ide kreatif untuk lebih memajukan layanan kesehatan mental di Indonesia. Ide-ide tersebut dibutuhkan untuk menjangkau lebih luas masyarakat yang membutuhkan layanan kesehatan mental, baik secara promotif, kuratif, maupun rehabilitatif.

Kini dan Nanti

Kini, di era yang serba digital, akses teknologi informasi tersebar hampir di seluruh Indonesia, layanan kesehatan mental pun perlu memanfaatkan kemudahan tersebut, selain juga mempersiapkan tenaga Psikolog dan Psikiater yang dapat dijangkau oleh masyarakat. Salah satu gerakan yang patut mendapatkan apresiasi adalah peluncuran layanan aplikasi seluler oleh Kementerian Kesehatan "Sehat Jiwa" yang dapat diunduh di telepon genggam masing-masing (Anwar, 2015; <http://sehat-jiwa.kemkes.go.id/>).

Layanan aplikasi seluler Sehat Jiwa merupakan salah satu inovasi yang mendekatkan masyarakat pada akses informasi layanan kesehatan mental. Masyarakat dapat mendeteksi kondisi dirinya dan jika diperlukan dapat melakukan pemeriksaan diri ke Psikolog atau Psikiater terdekat.

Selanjutnya, kemudahan akses pelayanan kesehatan mental lainnya adalah usaha pemerintah dalam menempatkan Psikolog di layanan primer kesehatan, yaitu Puskesmas, sehingga mudah diakses dan dapat menjangkau lapisan masyarakat secara lebih luas. Puskesmas dapat menjadi jalur awal bagi tenaga kesehatan untuk lebih dekat dengan masyarakat secara langsung. Walaupun penempatan Psikolog di Puskesmas belum menjadi program yang merata di seluruh Indonesia, tetapi sebuah awalan yang sangat baik dalam meningkatkan layanan kesehatan mental.

Nanti, seiring dengan bertambahnya pengetahuan dan ketersediaan kesempatan, maka ide layanan kesehatan mental dapat lebih berkembang. Tidak hanya yang dilakukan oleh pemerintah saja, tetapi juga masyarakat maupun komunitas-komunitas yang peduli dengan kesehatan mental di era yang serba digital seperti saat ini.

Era digital dapat dipandang sebagai kesempatan untuk ikut serta meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Aplikasi Sehat Jiwa dapat diduplikasi melalui berbagai saluran (*channel*), demikian juga layanan Psikolog atau Psikiater. Melalui kerja sama dengan penyedia layanan informasi berbasis internet, edukasi-edukasi akan kesehatan mental menjadi lebih luas cakupannya sehingga layanan kesehatan mental di Indonesia nanti, dapat terfasilitasi secara lebih menyeluruh.

Daftar Pustaka

Ika. 2015. *Minim Psikolog, Ribuan Penderita Gangguan Jiwa Belum Tertangani*. Diakses pada tanggal 8 Februari 2019 dari laman <https://ugm.ac.id/id/berita/9715-minim.psikolog.ribuan.penderita.gangguan.jiwa.belum.tertangani>.

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset kesehatan dasar riskesdas 2013*. Diakses pada tanggal 8 Februari 2019 dari laman <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013>.

———. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Diakses pada tanggal 8 Februari 2019 dari laman <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>.

Afifah, Kartika Anis, et.all. 2016. *Literasi Kesehatan Mental Pada Tenaga Kesehatan*. Thesis, Tidak Dipublikasikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Anwar, Firdaus. 2015. *Kemenkes Punya Aplikasi Pengukur Stres di Android, Yuk Dicoba!*.

Diakses pada tanggal 8 Februari 2019 dari laman <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3040826/kemenkes-punya-aplikasi-pengukur-stres-di-android-yuk-dicoba>.

Viora, Eka. 2018. *Pemahaman Kesehatan Jiwa Dinilai Membaik*. Diakses pada tanggal 8 Februari 2019 dari laman <http://www.harnas.co/2018/11/04/pemahaman-kesehatan-jiwa-dinilai-membaik>.