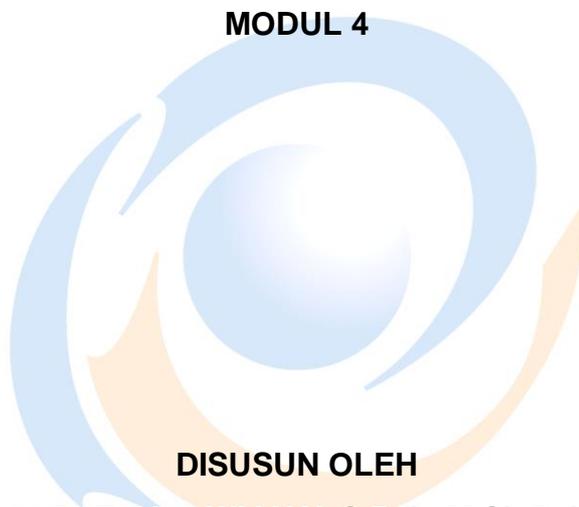




**MODUL MANAJEMEN STRESS
(PSI 340)**

**SEHAT (WHO)
MODUL 4**



DISUSUN OLEH

YENNY DURIANA WIJAYA S.Psi, M.Si, Psikolog

Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2018

A. PENDAHULUAN

Sehat dan sakit adalah dua kata yang saling berhubungan erat dan merupakan bahasa kita sehari-hari. Dalam sejarah kehidupan manusia istilah sehat dan sakit dikenal di semua kebudayaan. Sehat dan sakit adalah suatu kondisi yang seringkali sulit untuk kita artikan meskipun keadaan ini adalah suatu kondisi yang dapat kita rasakan dan kita amati dalam kehidupan sehari-hari hal ini kemudian akan mempengaruhi pemahaman dan pengertian seseorang terhadap konsep sehat misalnya, orang tidak memiliki keluhan-keluhan fisik dipandang sebagai orang yang sehat. Sebagian masyarakat juga beranggapan bahwa anak yang gemuk adalah anak yang sehat meskipun jika mengacu pada standard gizi kondisinya berada dalam status gizi lebih atau *overweight*. Jadi faktor subyektifitas dan kultural juga mempengaruhi pemahaman dan pengertian mengenai konsep sehat yang berlaku dalam masyarakat.

Kata sehat merupakan Indonesianisasi dari bahasa Arab “ash-shihhah” yang berarti sembuh, sehat, selamat dari cela, nyata, benar, dan sesuai dengan kenyataan. Kata sehat dapat diartikan pula: (1) dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), waras, (2) mendatangkan kebaikan pada badan, (3) sembuh dari sakit. Dalam bahasa Arab terdapat sinonim dari kata ash-shihhah yaitu al-’afiah yang berarti ash-shihhah at-tammah (sehat yang sempurna). Kedua kata ash-shihhah dan al-afiah sering digabung digabung menjadi satu yaitu ash-shihhah wa al’afiah, yang apabila diIndonesiakan menjadi ‘sehat wal afiat’ dan artinya sehat secara sempurna.

Kata sehat menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah suatu keadaan/ kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya terbebas dari sakit. Mengacu pada Undang-Undang Kesehatan No 23 tahun 1992 sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang dapat hidup secara sosial dan ekonomis. konsep “sehat”, *World Health Organization* (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat”. Dalam definisi ini, sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Dia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial



B. KOMPETENSI DASAR

C. KEMAMPUAN YANG DIHARAPKAN

- Mampu memahami dan mengenal gejala Kesehatan mental masyarakat
- Mampu memahami dan menjelaskan protektif dan resiko factor bagi individu terhadap stressor

D. KEGIATAN BELAJAR 4



1. Sehat Menurut WHO

Konsep “sehat”, **World Health Organization (WHO)** merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat”. Dalam definisi ini, sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Dia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.

Pengertian sehat yang dikemukakan oleh WHO ini merupakan suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial sehingga seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal. Definisi sehat yang dikemukakan oleh WHO mengandung 3 karakteristik yaitu :

1. Merefleksikan perhatian pada individu sebagai manusia
2. Memandang sehat dalam konteks lingkungan internal dan eksternal.
3. Sehat diartikan sebagai hidup yang kreatif dan produktif. Sehat bukan merupakan suatu kondisi tetapi merupakan penyesuaian, dan bukan merupakan suatu keadaan tetapi merupakan proses dan yang dimaksud dengan proses disini adalah adaptasi individu yang tidak hanya terhadap fisik mereka tetapi terhadap lingkungan sosialnya.

Pengertian Sehat Menurut Ahli WHO, Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, diet seimbang, bekerja, istirahat, tidur, santai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik.

World Health Organization (WHO) membuat definisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik,

mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan.

Pengertian sehat menurut WHO adalah *“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”*. Menurut WHO, ada tiga komponen penting yang merupakan satu kesatuan dalam definisi sehat yaitu:

a. Sehat Jasmani

Sehat jasmani merupakan komponen penting dalam arti sehat seutuhnya, berupa sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal.

b. Sehat Mental

Sehat mental dan sehat jasmani selalu dihubungkan satu sama lain dalam pepatah kuno *“Jiwa yang sehat terdapat di dalam tubuh yang sehat” (Men Sana In Corpore Sano)*.

c. Sehat Spritual

Spiritual merupakan komponen tambahan pada pengertian sehat oleh WHO dan memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Setiap individu perlu mendapat pendidikan formal maupun informal, kesempatan untuk berlibur, mendengar alunan lagu dan musik, siraman rohani seperti ceramah agama dan lainnya agar terjadi keseimbangan jiwa yang dinamis dan tidak monoton.

Jadi dapat dikatakan bahwa batasan sehat menurut WHO meliputi fisik, mental, dan social.

2. Sehat Menurut Undang-undang

Sedangkan batasan sehat menurut Undang-undang Kesehatan meliputi fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi. Sehat fisik yang dimaksud disini adalah tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit, semua organ tubuh normal dan berfungsi normal dan tidak ada gangguan fungsi tubuh. Sehat mental (jiwa), mencakup:

- Sehat Pikiran tercermin dari cara berpikir seseorang yakni mampu berpikir secara logis (masuk akal) atau berpikir runtut
- Sehat Spiritual tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, atau penyembahan terhadap pencipta alam dan seisinya yang dapat dilihat dari praktek keagamaan dan kepercayaannya serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma masyarakat.
- Sehat Emosional tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya atau pengendalian diri yang baik.

Sehat Sosial adalah kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain secara baik atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain tanpa membeda-bedakan ras, suku, agama, atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik.

Sehat dari aspek ekonomi yaitu mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi. Untuk anak dan remaja ataupun bagi yang sudah tidak bekerja maka sehat dari aspek ekonomi adalah bagaimana kemampuan seseorang untuk berlaku produktif secara sosial.

Istilah penyakit (*disease*) dan keadaan sakit (*illness*) sering tertukar dalam penggunaannya sehari-hari padahal keduanya memiliki arti yang berbeda. Penyakit adalah istilah medis yang digambarkan sebagai gangguan dalam fungsi tubuh yang menghasilkan berkurangnya kapasitas. Penyakit terjadi

ketika keseimbangan dalam tubuh tidak dapat dipertahankan. Keadaan sakit terjadi pada saat seseorang tidak lagi berada dalam kondisi sehat yang normal. Contohnya pada penderita penyakit asma, ketika tubuhnya mampu beradaptasi dengan penyakitnya maka orang tersebut tidak berada dalam keadaan sakit. Unsur penting dalam konsep penyakit adalah pengukuran bahwa penyakit tidak melibatkan bentuk perkembangan bentuk kehidupan baru secara lengkap melainkan perluasan dari proses-proses kehidupan normal pada individu. Dapat dikatakan bahwa penyakit merupakan sejumlah proses fisiologi yang sudah diubah.

Proses perkembangan penyakit disebut patogenesis. Bila tidak diketahui dan tidak berhasil ditangani dengan baik, sebagian besar penyakit akan berlanjut menurut pola gejalanya yang khas. Sebagian penyakit akan sembuh sendiri (*self limiting*) atau dapat sembuh cepat dengan sedikit intervensi atau tanpa intervensi sebagian lainnya menjadi kronis dan tidak pernah benar-benar sembuh.

Pada umumnya penyakit terdeteksi ketika sudah menimbulkan perubahan pada metabolisme atau mengakibatkan pembelahan sel yang menyebabkan munculnya tanda dan gejala. Manifestasi penyakit dapat meliputi hipofungsi (seperti konstipasi), hiperfungsi (seperti peningkatan produksi lendir) atau peningkatan fungsi mekanis (seperti kejang)

Secara khas perjalanan penyakit terjadi melalui beberapa tahap :

- Paparan atau cedera yang terjadi pada jaringan sasaran
- Masa latensi atau masa inkubasi (pada stadium ini tidak terlihat tanda atau gejala)
- Masa prodromal (tanda dan gejala biasanya tidak khas)
- Fase akut (pada fase ini penyakit mencapai intensitas penuh dan kemungkinan menimbulkan komplikasi, fase ini disebut juga sebagai fase akut subklinis)
- Remisi (fase laten kedua ini terjadi pada sebagian penyakit dan biasanya akan diikuti oleh fase akut lain)

- *Konvalesensi* (keadaan pasien berlanjut ke arah kesembuhan sesudah perjalanan berhenti)
- Kesembuhan (*recovery*) pada kondisi ini pasien kembali sehat dan tubuhnya sudah berfungsi normal kembali serta tidak terlihat tanda atau gejala penyakit yang tersisa.

Penyakit akan dicetuskan oleh suatu stressor seperti perubahan dalam kehidupan seseorang. (stressor dapat terjadi melalui salah satu dari dua mekanisme :

- a. Adaptasi yang berhasil baik
- b. Kegagalan beradaptasi

Stressor dapat bersifat fisik atau psikologik. Stressor fisik seperti terkena racun, dapat menimbulkan respon berbahaya yang menyebabkan terjadinya keadaan sakit atau muncul kumpulan tanda dan gejala yang dapat dikenali. Stressor psikologik seperti kehilangan orang yang dicintai ataupun hal lain yang dapat menyebabkan gangguan yang bersifat psikologik dapat menimbulkan respon maladaptif. Kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya kekambuhan dari beberapa penyakit kronik.

Seorang perintis dalam pengkajian tentang stress dan penyakit Hans Selye, menguraikan stadium adaptasi terhadap kejadian yang menimbulkan stress, alarm, resistensi dan pemulihan (*recovery*), atau kelelahan (*exhaustion*).

Universitas
Esa Unggul

3. Sehat Mental

Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" bahwa: "Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)".

Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Zakiah Daradjat mendefinisikan bahwa mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Dalam hal ini, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

Golongan yang kurang sehat mentalnya. Golongan yang kurang sehat adalah orang yang merasa terganggu ketentraman hatinya. Adanya abnormalitas mental ini biasanya disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi kenyataan hidup, sehingga muncul konflik

mental pada dirinya . Gejala-gejala umum yang kurang sehat mentalnya, yakni dapat dilihat dalam beberapa segi, antara lain:

- Perasaan
Orang yang kurang sehat mentalnya akan selalu merasa gelisah karena kurang mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya.
- Pikiran
Orang yang kurang sehat mentalnya akan mempengaruhi pikirannya, sehingga ia merasa kurang mampu melanjutkan sesuatu yang telah direncanakan sebelumnya, seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu pekerjaan, pemalas, pelupa, apatis dan sebgainya.
- Kelakuan
Pada umumnya orang yang kurang sehat mentalnya akan tampak pada kelakuan-kelakuannya yang tidak baik, seperti keras kepala, suka berdusta, mencuri, menyeleweng, menyiksa orang lain, dan segala yang bersifat negatif.

Dari penjelasan tersebut di atas, maka dalam hal ini tentunya pembinaan yang dimaksud adalah pembinaan kepribadian secara keseluruhan. Pembinaan mental secara efektif dilakukan dengan memperhatikan faktor kejiwaan sasaran yang akan dibina. Pembinaan yang dilakukan meliputi pembinaan moral, pembentukan sikap dan mental yang pada umumnya dilakukan sejak anak masih kecil. Pembinaan mental merupakan salah satu cara untuk membentuk akhlak manusia agar memiliki pribadi yang bermoral, berbudi pekerti yang luhur dan bersusila, sehingga seseorang dapat terhindar dari sifat tercela sebagai langkah penanggulangan terhadap timbulnya kenakalan remaja.

Pembentukan sikap, pembinaan moral dan pribadi pada umumnya terjadi melalui pengalaman sejak kecil. Agar anak mempunyai kepribadian yang kuat dan sikap mental yang sehat serta akhlak yang terpuji, semuanya dapat diusahakan melalui penglihatan, pendengaran, maupun perlakuan

yang diterimanya dan akan ikut menentukan pembinaan pribadinya. Pembinaan mental/jiwa merupakan tumpuan perhatian pertama dalam misi Islam.

Untuk menciptakan manusia yang berakhlak mulia, Islam telah mengajarkan bahwa pembinaan jiwa harus lebih diutamakan daripada pembinaan fisik atau pembinaan pada aspek-aspek lain, karena dari jiwa yang baik inilah akan lahir perbuatan-perbuatan yang baik yang pada gilirannya akan menghasilkan kebaikan dan kebahagiaan pada seluruh kehidupan manusia lahir dan batin. Istilah “KESEHATAN MENTAL” di ambil dari konsep mental hygiene. Kata mental di ambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan. (Notosoedirjo & Latipun,2001:21).

4. Pentingnya memperhatikan penyakit jiwa

Pentingnya mengetahui, mencegah dan menyembuhkan penyakit mental / jiwa sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik atau jasmani. Kerena kesehatan mental juga memengaruhi kesehatan jasmani begitu pula sebaliknya. Beberapa hal yang melandasi pentingnya sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental didasari karena beberapa hal sebagai berikut :

- a. Masalah kesehatan jiwa seringkali terabaikan
- b. Masyarakat masih banyak yang belum memahami masalah penyakit mental/jiwa
- c. Masyarakat tidak /kurang mengenali gejala-gejala penyakit jiwa / mental
- d. Penyakit jiwa belum /kurang menjadi prioritas upaya kesehatan di masyarakat

5. Stres dapat menjadi gejala awal penyakit jiwa

Stres merupakan kondisi dimana individu tidak mampu beradaptasi dengan stressor yang dialaminya. Apabila stres tidak segera ditangani, semakin lama akan memicu terjadinya penyakit jiwa. Beberapa individu dapat beradaptasi dengan stressor yang dialami, sementara sebagian yang lain tidak.

Stres sendiri dapat bersumber dari dalam dan dari luar individu, berikut adalah beberapa sumber stres /stressor :

- a. Sumber stress dari dalam
 - Karakter pribadi
 - Pribadi tertutup
 - Sensitif-mudah tersinggung
 - Sulit bergaul
 - Ambisius (ingin mengerjakan semuanya)

- Perfeksionis (ingin menjadi yg terbaik)
- Pola pikir negatif
- Tidak yakin diri
- Tidak tahan banting
- Cepat cemas

b. Sumber stres dari luar

- Lingkungan/alam : bencana alam
- Lingkungan keluarga : anak-istri
 - Hubungan tidak harmonis
 - Komunikasi tidak baik
 - PROBLEM ANAK (sakit-prestasi sekolah-perilaku)
- Lingkungan kerja
 - Sistem organisasi tidak baik
 - Hubungan atasan-bawahan jelek

6. Risk Factor dan Protective Faktor

Protective faktor adalah faktor-faktor yang menjaga individu dari masalah perilaku. Sementara Risk faktor adalah faktor-faktor yang menyebabkan individu dengan resiko permasalahan tinggi mengalami permasalahan dalam perilaku. Menurut Kraemer (1997) istilah resiko risk faktor mengacu pada meningkatnya kemungkinan mendapatkan hasil yang negatif dari proses adaptasi pada suatu populasi yang spesifik. Risk faktor disebut juga sebagai risk characteristics atau karakteristik resiko.

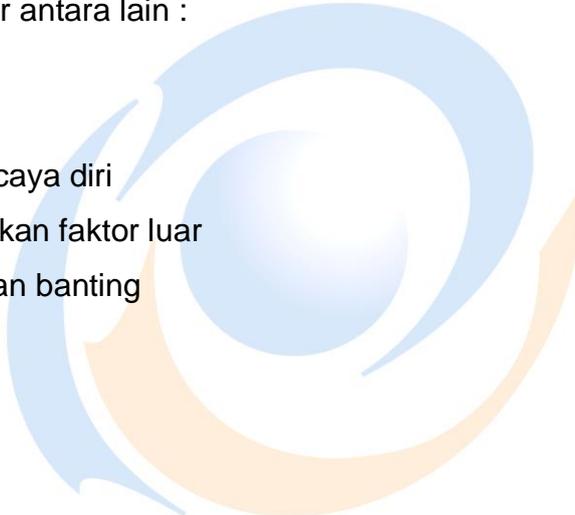
Para peneliti bersepakat bahwa faktor-faktor resiko risk faktor berkontribusi pada keadaan psikologis yang membahayakan, sementara faktor-faktor pencegah protective factor mengurangi pengaruh dari kondisi kesulitan atau kemalangan yang dihadapi.

Terdapat tiga bentuk *protective factor*, yaitu :

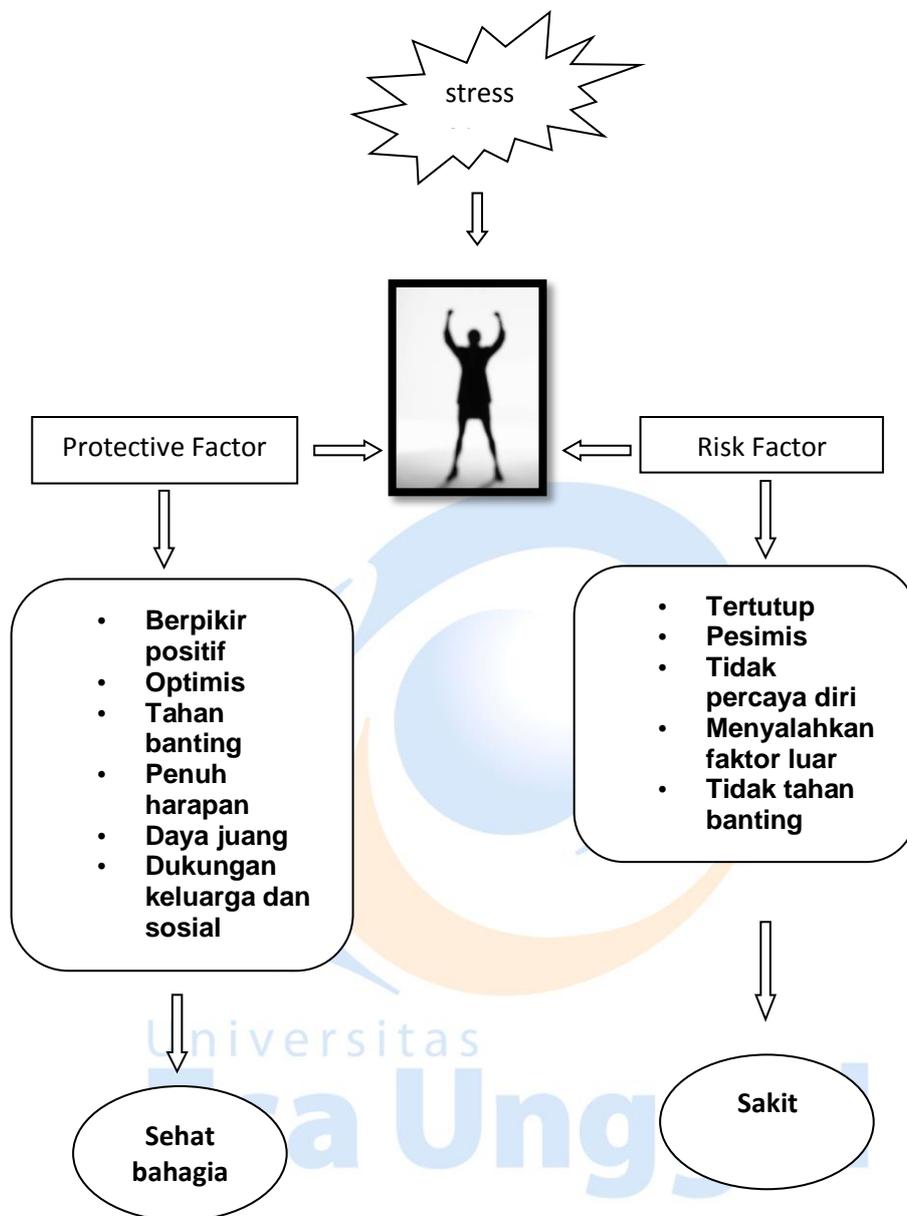
1. Karakteristik individu yang memunculkan respon positif dari lingkungan seperti, anak-anak yang memiliki temperamen yang baik dalam keluarga yang sedang menghadapi kondisi stres yang signifikan.
2. Praktek sosialisasi didalam keluarga yang mendorong kepercayaan, otonomi, inisiatif dan hubungan baik dengan orang lain.
3. Sistem dukungan eksternal pada lingkungan sekitar atau komunitas yang memperkuat *self sesteem* dan *self efficacy*

Bentuk risk faktor antara lain :

1. Tertutup
2. Pesimis
3. Tidak percaya diri
4. Menyalahkan faktor luar
5. Tidak tahan banting



Universitas
Esa Unggul



DAFTAR PUSTAKA

Chandra, Budiman. 2006. *Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas*.

Jakarta: EGC.

<https://hikmatkj.wordpress.com/kesehatan/rohani/pengertian-kesehatan-mental-dan-konsep-sehat/>

<http://www.pengertianahli.com/2013/10/pengertian-sehat-menurut-ahli-who.html>

<http://uin-alauddin.ac.id/artikel-79-konsep-sehat-dan-sakit.html>

<https://www.altundo.com/pengertian-kesehatan-mental-menurut-para-ahli>

