



Konsultasi Kesehatan Jiwa

dr Inu Wicaksana SpKJ (K) MMR

Ditinggal Bunuh Diri Ibu Waktu Kecil

SITI (bukan nama sebenarnya) seorang wanita 30 tahunan, masa kecilnya sangat tidak bahagia. Bapaknya keras dan kejam, ibunya meninggal karena bunuh diri pada waktu Siti masih berusia 6 tahun. Siti lalu dibesarkan buliknya yang sudah punya 4 orang anak. Siti kekurangan kehangatan, perhatian dan kasih sayang. Tapi ia sekolah terus sampai SMP.

Sekarang Siti diperistri seorang laki laki yang baik. Pekerja keras. Pengusaha sembako, beras yang lumayan sukses di desanya. Siti sudah melahirkan 2 orang anak. Siti seakan harus mengurus sendiri dua anaknya itu karena suami terus konsentrasi pada usahanya. Hampir tak ada waktu untuk istri dan anak2nya. Akhir2 ini Siti merasa sedih, hampa, tidak berharga, dan putus asa. Segala kesedihan di masa kecil seakan terulang kembali. Siti lari ke minuman oplosan dan membelanjakan barang2 yang tidak perlu. Ia tidak peduli kalau ia bisa mati karena terlalu banyak minum oplosan.

Kasus ini cukup menarik sehingga dipelajari oleh para residen (dokter yg lagi studi untuk jadi psikiater) untuk presentasi kasus, diajukkan pada para psikiater yang membimbingnya di RSJ Kramat.

Psikiater yang menyukai pendekatan perilaku akan menyatakan bahwa Siti gagal membiasakan diri untuk "menghargai dirinya sendiri" dan menikmati hidup saat tinggal bersama bibinya yang keras dan sudah beranak 4 orang itu. Dan pola perilaku itu masih bertahan sampai masa dewasanya. Sampai sudah menjadi ibu dua anak. Perilaku Siti sekarang - ngawur, minum oplosan dan kebiasaan belanja foya foya, bukti sebagai upaya yang gagal untuk memberikan penghargaan bagi dirinya sendiri agar bisa lebih menikmati hidup.

Bila kita memakai pendekatan psikodinamika, kematian dan ditinggal ibu yang menjadi pokok utama kasus Siti. Kehilangan perhatian, pujian, kasih sayang inilah

yang "melukai" Siti kecil, sementara bibinya kurang bisa memenuhi karena dia sendiri sibuk mengurus keempat anaknya. Tak ada waktu untuk bercakap dan bergurau. Siti kecil merasa sendirian. Tak ada yang dicontoh dan memberinya pujian dan kehangatan. Ia merasa tidak dibutuhkan dan ditolak dunia. Tak tercukupi kebutuhannya. Dan waktu dewasa ini terulang lagi. Dari perspektif psikodinamika, depresi Bu Siti mungkin berhubungan langsung dengan tidak adanya hiburan, dan buruknya kualitas pengasuhan bibinya sebagai orang tua pengganti.



ILUSTRASI JOS

Dari perspektif humanistik mungkin akan tertarik pada seluruh aspek kehidupan masa lalu dan masa kini Siti. Karena masa kanak kanaknya yang tidak bahagia, dan kesendiriannya sebagai ibu rumah tangga di masa dewasa, Siti tidak pernah berkesempatan mengembangkan citra-diri (Self Image) yang sehat dan gagal mengembangkan diri seperti yang seharusnya. Jadi Siti yang sekarang ini merasa "tidak terpenuhi". Dari perspektif humanistik, depresi Siti tampak sebagai akibat dari kurangnya pemenuhan pribadi ini.

Dari aspek neurobiologi, perilaku danperasaan Siti mungkin karena neurofisiologi otaknya terganggu.

Misalnya, kadar neurotransmitter serotonin, pembawa pesan kimiawi otaknya, menurun jadi lebih rendah dari kebanyakan orang. Dengan sebab yang belum jelas benar. Penyebab neurokimiawi yang abnormal ini, diduga - atau setidaknya merupakan faktor yang membentuk gejala2 depresi. Para ahli neurobiologi terutama tertarik pada fakta, bahwa ibu Siti melakukan bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan bahwa depresi tersebut, diturunkan secara genetik dari sang ibu sebagai orang yang gagal.

Dari segi kognitif, apakah pemikiran Siti sama baiknya dengan perasaan dan caranya berperilaku. Misalnya, mungkin Siti punya pikiran negatif dan tidak realistis tentang dirinya sendiri, situasi dan masa depannya. Bila Siti melihat dirinya sebagai orang yg gagal atau tidak berharga, atau jika ia merasa dirinya hampa dan tanoa harapan, pola pikir yg tidak sehat ini cukup menimbulkan depresi.

Jadi bila Siti ingin mengatasi gejala depresinya, ia harus mengubah total cara berpikirnya. Ia beruntung mempunyai suami yg baik. Jujur, pekerja keras bagi kebahagiaan keluarga. Bukan pemabuk yang suka " mo-li-mo". Dan suami sangat mencintai dirinya. Hidup Siti yg penuh kepedihan, bibi yg tak punya perhatian dan rasa sayang sudah berlalu. Tak akan berulang dan tak perlu diingat ingat lagi. Dunia yang menolaknya sudah berakhir. Sekarang dunia menerimanya dengan tangan terbuka dengan senangnya. Ia tak perlu bunuh diri seperti ibunya, karena ia sangat dibutuhkan keluarga dan masyarakatnya.

Setiap hari ia bisa meluangkan waktu satu jam untuk menengok suaminya bekerja. Niscaya suami akan sangat bangga ditengoknya. Waktu lain yang tersisa bisa dimanfaatkannya untuk kegiatan PKK dan ibu -ibu relawan di kampungnya, untuk membantu mereka yang membutuhkan. Bu Siti akan memperoleh eksistensi, harga diri, aktualisasi diri, kasih sayang dan kebahagiaan dari siapapun. ****

@inuwicaksana_puspodikoro

PENTINGNYA SIRKULASI UDARA DALAM MENCEGAH COVID-19



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Pentingnya Sirkulasi Udara dalam Mencegah Covid-19

DI Indonesia, di akhir bulan Juli kasus konfirmasi COVID-19, penambahannya mencapai diatas 1.000 kasus perhari. Angka tersebut termasuk tinggi dibandingkan Negara lain. Di Yogyakarta, sampai dengan 22 Juli 2020 kasus konfirmasi mencapai 486 kejadian. Pemerintah melalui berbagai media tidak henti-hentinya menginstruksikan kepada masyarakat agar tetap konsisten melaksanakan protocol kesehatan sebagai upaya pencegahan.

Protokol kesehatan tersebut diantaranya: rajin melakukan kebersihan tangan, mengenakan masker, menjaga jarak, menjaga stamina tubuh agar tetap fit dan sebagainya. Saat ini, tidak bisa dipungkiri, ada masyarakat yang tetap patuh melaksanakan protocol kesehatan, ada juga yang sudah mulai terkesan mengabaikan protocol kesehatan tersebut.

Beberapa berita beredar, penyebaran COVID-19 sudah bisa melalui udara. Menurut WHO (April, 2020) penularan melalui udara terjadi pada keadaan atau tindakan yang memicu aerosolisasi dari penderita yang terkonfirmasi. Hingga saat ini masih diperlukan penelitian yang berkualitas untuk menetapkan penularan melalui udara selain pada kondisi tersebut. Dalam pemahaman awam, penyebaran melalui udara bisa menyebabkan semua orang akan terpapar COVID-19, karena semua orang pasti bernafas menggunakan udara. Secara otomatis udara yang kita hirup akan disaring oleh bulu hidung. Selain itu untuk mencegah penularan melalui udara secara

logika diperlukan pemakaian masker: masker kain, surgical mask dan respirator mask agar virus yang berada di udara tidak terhirup kedalam saluran pernafasan.

Secara alami, upaya lain dengan memberikan sirkulasi udara bersih yang cukup di dalam ruangan atau rumah. Hal ini bertujuan mengencerkan kepekatan (visikositas) virus di udara yang berada diruangan tertutup, sehingga tingkat keganasan (virulensi) berkurang dan tidak mampu menginfeksi. Udara yang terpapar dari dalam ruangan akan keluar, dengan harapan virus akan ternetralisir oleh cahaya matahari di luar ruangan.

Pada ruangan yang tertutup dan berpendingin udara dengan sirkulasi udara yang kurang, sebaiknya dibuatkan ventilasi mekanik yang memungkinkan pertukaran udara sesuai standar. Seperti halnya di kamar operasi rumah sakit,sesuai standar harus menggunakan penyaring udara High Efficiency Particulate Air (HEPA) filter. Alat ini mampu mengatur pertukaran udara segar sekaligus menyaringnya. Alat pemurni udara (air purifier) yang lain juga bisa dipergunakan. Secara umum ventilasi alami lebih ekonomis dibanding ventilasi mekanik. Hal lain yang bisa dikerjakan bila bekerja di ruangan tertutup adalah menyempatkan kan menghirup udara bersih dan segar.

Mari tetap meningkatkan, mempertahankan kepatuhan, saling mengingatkan dalam melaksanakan protocol kesehatan dan berdoa kepada Allah agar terhindar dari Covid-19 untuk Indonesia sehat. ***

Sriyanto, SKep Ners

Infection Prevention and Control Nurse (IPCN)
Komite Pencegahan dan Pengendalian Infeksi
Rumah Sakit "JIH" Yogyakarta

KELUARGA

TAK BISA DIANGGAP REMEH

Peran dan Pola Komunikasi dalam Keluarga

PERAN dan fungsi komunikasi dalam keluarga, tak bisa dianggap remeh. Kebiasaan berbicara dan mengemukakan pendapat di lingkup keluarga, berpengaruh pada tumbuh kembang serta masa depan buah hati.

Psikolog Anak dan Pendidikan, Dian Nirmala, mengungkapkan, masih ditemukan permasalahan komunikasi yakni ketidakmampuan untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri dengan terbuka kepada satu sama lain. Ini menjadi tantangan terbesar bagi orang tua. Selain itu, unsur budaya juga mempengaruhi pola komunikasi orang tua dan anak.

"Di Indonesia itu, budayanya nggak pernah langsung terbuka untuk ngomong ke masalah intinya apa, harus basabasi dulu, ngomong hal lain dulu, ngomong masalah orang lain dulu," ungkap Dian di sela konferensi pers virtual kampanye peluncuran sebuah produk di Jakarta, belum lama ini.

Padahal, menurutnya, komunikasi antar anak dan orang tua berpengaruh pada tumbuh kembang dan akan dibawa hingga ke masa dewasa anak. Jika komunikasi lancar, anak akan timbul rasa percaya diri, lebih kreatif dan berani mencoba tantangan.

Jika yang terjadi sebaliknya, maka akan muncul kesalahpahaman, salah menilai dan keliru dalam bersikap. Lalu menimbulkan potensi masalah besar. Padahal, bila anak diajak berbincang dalam suasana yang menyenangkan akan membuat keakraban dan anak menjadi lebih terbuka.

"Maka, keluarga diharapkan jadi wadah untuk anak menghadapi konflik karena di rumah itu kan bi-

asa ada perbedaan pendapat dan pandangan. Kalau anak nggak biasa menghadapi konflik, ke depannya rentetan masalahnya akan panjang sekali," jelas Dian.

Mengajak Bermain

Menurutnya, banyak cara untuk memancing anak mulai berkomunikasi. Misalnya, mengajak anak bermain, terlibat aktivitas tertentu akan ada komunikasi.

"Suasana menyenangkan itu, berpengaruh pada tumbuh kembang dan relasi anak. Tumbuh kembang mengasah anak untuk keterampilannya, kreativitas, gagasan, dan apa yang jadi minatnya. Kalau relasi, kegiatan yang berbasis aktivitas akan menjadi jembatan interaksi yang lebih dalam. Bonding itu rasa saling percaya, anak ke orang tua, orang tua ke anak," ungkapnya.

"Kepercayaan ini bisa terwujud dengan cara kalau aktivitas dilakukan

bersama supaya ada keterlibatan aktif, karena dari situ ada ungkapan pendapat kalau sudah biasanya lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan terdalam," sambung Dian.

Mengungkapkan Perasaan

Selain itu, unsur budaya juga memberikan pengaruh yang signifikan pada pola komunikasi orangtua dan anak. Meski demikian, tantangan tersebut bisa diatasi dengan melakukan aktivitas menyenangkan bersama, dengan menciptakan lingkungan yang nyaman serta cara-cara kreatif," papar anak Dian.

Menurut Dian, kampanye ini bisa menjadi cara yang tepat untuk mendorong orangtua maupun anak saling mengungkapkan perasaan. "Cara yang menyenangkan seperti melakukan permainan bersama, maupun bercerita akan membuat anak lebih mengingat momen, men-

gasah minat, membangkitkan imajinasi, mengasah kemampuan berpikir, dan keterampilan berpendapat," tambah Dian.

Ditambahkan, berbagi snack atau makanan ringan yang disukai oleh anggota keluarga bisa menjadi momen yang tepat untuk saling mendekatkan keluarga. Melalui desain huruf atau emoji timbul yang tercetak pada salah satu sisi keping biskuit misalnya.

Saling berkomunikasi dan menjadikan tiap momen terasa seru, memberikan kesempatan bagi keluarga Indonesia untuk lebih komunikatif dan mampu mengekspresikan diri melalui cara yang kreatif dan menyenangkan.

"Semakin baik dan efektif komunikasi yang terjalin, maka akan membuat hubungan orang tua dan anak terasa menyenangkan dan penuh kehangatan," katanya.

Menurut dia, perlu usaha dari kalangan orang tua untuk memancing anak lebih berani dalam mengekspresikan diri dan bercerita. (Ati)-o



KR-Franz Budi Soekamanto

Ajak anak berbincang dengan suasana menyenangkan membuat keakraban dalam keluarga.



Mengaku Duda

Tanya:

Saya menikah di KUA belum lama. Namun saya sangat sedih, ternyata suami saya bohong.Dia sudah mempunyai istri dan satu anak yang bertempat tinggal di Semarang. Di KTP dia tertulis status Duda ternyata belum cerai dengan istrinya. Saya sedih marah, karena saya merasa dibohongi . Apa yang harus saya lakukan.

Tia - Yogyakarta

Jawab:

Anda bisa melakukan Pembatalan Perkawinan, berarti menganggap perkawinan yang telah dilakukan, sebagai peristiwa yang tidak sah atau dianggap tidak pernah ada. Karena ada pihak yang tidak memenuhi syarat melangsungkan Perkawinan Pasal 22 UU no 1 tahun 1974. Dengan alasan salah satu pihak memalsukan identitas dirinya (pasal 27 UU no 1 tahun 1974) dalam hal ini pemalsuan status masih suami orang mengakunya duda.

Suami yang masih mempunyai ikatan perkawinan, melakukan perkawinan tanpa ijin dan sepengetahuan pihak lainnya (pasal 24 UU no 1 tahun 1974). Pembatalan perkawinan dapat diajukan ke Pengadilan Agama didalam daerah hukum, dimana perkawinan telah dilangsungkan atau ditempat tinggal pasangan suami istri atau bisa juga di tempat tinggal salah satu dari anda atau suami. Batas waktu pengajuan pembatalan perkawinan anda dibatasi hanya dalam waktu 6 (enam) bulan setelah perkawinan terjadi , jika sampai lebih dari enam bulan, anda masih hidup bersama sebagaimana suami istri maka hak anda untuk mengajukan permohonan pembatalan perkawinan dianggap gugur, pasal 27 UU no 1 tahun 1974. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat .

LBH Apik Jogyakarta Jl Damai, Jl Kaliurang desa Sinduharjo Ngaglik Sleman 081794-10624, 081903763537 ☑o



Menopause dan Perubahan Organ

Tanya:

Ketika perempuan sudah menopause. Organ apa saja yg berubah? Maaf, ibu saya sering mengeluh kalau pas batuk juga kadang disertai sedikit pipis, jadi pakai pembalut yang tipis. Apakah ini normal.? Apakah tidak bahaya jika saat batuk pakai pembalut dan tidak segera ganti karena ada endapan air pipis?

Dina, Sleman

Jawab:

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi di perempuan yang memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang perempuan dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi, minimal 12 bulan.

Tidak hanya berhenti menstruasi, banyak perubahan lain terjadi dalam tubuh perempuan yang menopause, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis,keinginan untuk melakukan aktivitas seks menurun, hingga kesuburan. Perempuan yang sudah menopause tidak bisa hamil lagi.

Perubahan ini bisa terjadi secara bertahap atau tiba-tiba, dan disebut sebagai gejala menopause. Masa terjadinya perubahan tersebut dinamakan masa perimenopause, yang dapat

berlangsung selama beberapa tahun sebelum menopause, dan umumnya dimulai saat usia 40 tahun atau bisa juga lebih awal.

Gejala dapat berupa:

- Perubahan siklus menstruasi
- Perubahan penampilan fisik, rambut rontok, kulit kering, payudara kendur,
- Perubahan psikologis, suasana hati berubah-ubah, sulit tidur, depresi
- Perubahan seksual
- Perubahan fisik, merasa gerah, mudah berkerings, pusing, jantung berdebar, sering mengalami infeksi saluran kencing osteoporosis

Untuk mencegah penyakit yang dapat timbul akibat menopause, seorang perempuan disarankan untuk menjalani gaya hidup sehat. Caranya adalah dengan tidur yang cukup, rutin berolahraga, serta menerapkan pola makan yang sehat.

Pemakaian pembalut, adalah sama seperti pada waktu masih mengalami menstruasi yaitu 3-4 jam sekali diganti. Apabila mengalami di luar yang terjadi pada masa menjelang menopause sampai dengan menopause disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

BILA Anda memiliki permasalahan tentang keluarga dan kesehatan reproduksi, bisa mengirimkan melalui Email ke Keluargakaer@yahoo.co.id