



Konsultasi Kesehatan Jiwa

dr Inu Wicaksana SpKJ (K) MMR

Gangguan Mental Emosional Depresi Terselubung

TAHUN 1987 - 1990 Indonesia gempar. Karena munculnya diagnosis "baru" di dunia kesehatan jiwa yang cukup menarik dan "aneh". Yaitu "Depresi Tersamar" atau "Depresi Terselubung (Masked Depression)". Para dokter (jiwa) pun gempita mendiskusikannya, menyeminarkan, mensimposiumkan. Karena saya masih studi spesialisasi semester awal, sayapun pontang panting jadi panitia simposium atau seminar itu.

Di era kemunculannya ini, sekitar tahun 1990an, depresi terselubung atau tersamar (masked depression) banyak dialami para manajer, eksekutif perusahaan, kepala instansi, pejabat pejabat menjelang pensiun, dan sebagainya, yang ingin "menutupi" kondisi mental stress atau depresinya.

Depresi Tersamar ini, didefinisikan sebagai gangguan mental emosional jenis depresi taraf sedang, yang gejalanya "terselubung" atau "tersamar" alias tidak kelihatan lagi, karena secara taksadar sudah dikonversikan (diubah) jadi gejala-gejala somatik (fisik).

Para penyandang menolak dipandang sebagai penyandang gangguan mental emosional, mereka menganggap dirinya mengalami gangguan fisik dan mendatangi dokter umum atau dokter spesialis nonpsikiater.

Pasien Menolak

Gejala Depresi Tersamar (Masked Depression) diantaranya:

(1) Mereka tidak menyadari bahwa, gangguan kesehatannya disebabkan karena kondisi mental emosional. Malahan sebagian besar pasien secara terang-terangan menolak, bila dijelaskan dokter bahwa gangguan fisik itu sebenarnya bersumber pada gangguan mental-emosional. Mereka tetap berkeyakinan bahwa yang sakit adalah adalah salah satu "organ badan" yang "rusak" atau "terganggu". Bukti mereka terganggu secara fisik.

(2) Mereka tidak bersedia untuk disebut menderita "gangguan jiwa", oleh karena menderita itu sama saja dengan "menderita kegilaan", "sakit ingatan", dsb. Karena itu mereka tidak

bersedia dikonsultasikan kepada psikiater, karena jiwanya dirasakannya tetap sehat sempurna.

(3) Mereka pada dasarnya menganggap dokter yang mengobatinya itu tidak pandai, malahan bodoh. Alasannya, suatu gangguan fisik tidak diketemukan asal usulnya, sebab musababnya, hal ini dianggap sesuatu yang "keterlaluan".

Sedang gejala utama pada depresi berat biasa yang tidak terselubung (tersamar):



ILUSTRASI JOS

(a) Keadaan afektif (mood) yang tidak menyenangkan (dysphoric), atau hilangnya minat /rasa senang dalam hampir semua aktivitas dan hobby waktu senggang.

(b) Setidaknya ada 4 gejala gejala ini : nafsu makan berkurang; berat badan menurun; insomnia/ rasa mengantuk terus; agitasi/retardasi psikomotor; hilang minat pada umumnya; hilangnya semangat; merasa "tak berguna; merasa "bersalah"; merasa "tak mampu berkonsentrasi"; merasa "diikuti pikiran tentang bunuh diri; adanya riwayat "kehilangan sesuatu yang dicintai (lost of love object)".

Sering rasa depresi lebih berat pada pagi hari, dan sering terbangun jaga pada dini hari (early morning awakening)

Dinilai dari manifestasinya, gejala depresi terselubung (Tersamar) terutama tertuju pada berbagai gejala fisik (somatik).

(1) Pasien jarang mengeluh secara

keadaan atau gangguan mental-emosional

(2) Jauh lebih sering pasien mengemukakan keluhan atau gejala gejala "fisik": sakit kepala/pusing, sukar tidur (insomnia ringan/sedang/berat); jantung berdebar-debar; nafsu makan berkurang; lambung sering perih atau kembung; dan sesak napas.

(3) Bila diteliti lebih seksama, pasien akan mengemukakan hal hal yang berkaitan dengan alam perasaannya, diantaranya : (a) rasa lesu dan kurang bergairah (b) cenderung pesimis, gampang putus harapan

(c) cenderung menyalahkan diri (d) berkurangnya rasa sayang pada keluarga, atau memulai suatu upaya untuk memperoleh "kekasih baru".

Dalam perjalanan penyakit dan berulangnya berkonsultasi, pasien akhirnya mengemukakan riwayat yang benar-benar tidak menggembirakan atau betul-betul menyedihkan : suatu "nasib buruk", berbagai "tekanan hidup psikososial, suatu "ajakan untuk bersimpat dengan perjuangan hidup yang kurang menguntungkan".

Berbagai atau faktor interpersonal dan lingkungan budaya mulai nampak turut berpengaruh pada riwayat hidupnya. Mungkin dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor psikososial dan psikokultural telah berhasil mempengaruhi manifestasi keluhan dan gejala fisik (somatik) nya.

Dunia Lain

Pada depresi biasa (tak terselubung) yang berat, selain faktor "kehilangan sesuatu yang dicintai", tidak jelas adanya faktor psikokultural. Ini lalu disebut depresi psikotik. Bila "komponen psikotik" ini menonjol, pasien tidak mampu menilai realitas hidup. Ia seolah hidup dalam suatu "dunia lain", autistik berat maka disebut depresi psikotik. Disini bila diberi obat (medikasi anti depresan dan antipsikotik) dan bimbingan terapeutik yang tepat, bisa sembuh secara sempurna.

Agak berbeda dengan depresi terselubung (tersamar), pasien merasa benar-benar terhambat produktivitas dan kreatifitasnya. Terutama sekali bila keadaan fisiknya memburuk (gejala somatik yang dikembangkannya), kondisi jiwanya merosot sekali.

Jadi mengatasinya, pasien benar2 harus menyadari keadaan depresi mental emosionalnya. Menyadari ini menyembuhkan. Pasien diberi terapi kognitif, atau psikoterapi suportif. Bisa secara religi (Islam) dengan tabah dan tawakal, atau dengan falsafah Jawa : "rila", "narima", "sabar", " andhap asor lan prasojo" (De Jong, Kawruh Begja Ki Ageng Suryomentaram).****

@inuwicaksana



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Kenali Kanker Serviks Sejak Dini

oleh: dr. Marie Caesarini, SpOG, MPH
Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan

BAGI para perempuan, kanker serviks adalah termasuk kanker yang mematikan. Perjalanan penyakit kanker ini, tidak serta merta seperti penyakit flu yang langsung terkena penyakitnya, namun memerlukan waktu bertahun-tahun dari semenjak terpapar virus HPV dengan adanya gejala yang mengarah ke kanker serviks. Virus HPV akan menyerang perbatasan sel serviks bagian luar dengan endoserviks. Bagian inilah yang rentan terhadap infeksi dan menjadi cikal-bakal terjadinya kanker serviks.

Bagaimana pencegahannya?

1. Meningkatkan kekebalan tubuh dengan kembali ke pola hidup sehat, yaitu dengan mengonsumsi makanan sehat, lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan. Selain itu, olahraga rutin dan teratur seminggu 3-4 kali akan menghasilkan hormon-hormon yang akan meningkatkan kekebalan tubuh.

2. Bagi perempuan, hindari berhubungan seksual di usia yang terlalu dini. Usia yang baik untuk reproduksi adalah usia 20 - 35 tahun. Di bawah usia 20 tahun, bagian sel-sel di serviks masih sangat rawan.

3. Hindari berhubungan seksual dengan banyak partner, baik bagi perempuan maupun laki-laki. Setiahal kepada satu pasangan.

4. Gunakan vaksinasi HPV sebagai

pencegahan. Vaksin ini dianjurkan bagi perempuan sejak usia 10 tahun. Bagi yang telah aktif secara seksual, sebaiknya diperiksa pap smear terlebih dahulu. Vaksin HPV hanya perlu tiga kali suntikan lengkap, tanpa suntik ulangan. Jadi sepaket suntikan vaksin telah berlaku seumur hidup. Dengan vaksinasi ini akan mencegah terjadinya kanker serviks, yang bila terjadi akan membutuhkan lebih banyak biaya, waktu, tenaga dan pikiran untuk biaya pengobatan, kemoterapi dan radiasi.

Jadilah perempuan cerdas yang peduli dengan kesehatan organ reproduksinya. Lakukanlah pencegahan kanker serviks dengan vaksin HPV, dan tak lupa tetap untuk melakukan penapisan kanker dengan rutin pemeriksaan IVA dan pap smear setiap tahun.***



KELUARGA

Menebar Kebaikan Lewat Media Sosial

TAHUN 2020 merupakan tahun yang berat bagi banyak orang. Penyebaran virus Covid-19 secara masif di seluruh dunia, membuat masyarakat merasakan dampaknya.

Di Indonesia sendiri, virus tersebut pertama kali terkonfirmasi pada 2 Maret 2020, dimana terdapat dua orang warga Indonesia yang terjangkit Virus Covid-19.

Mulai dari imbauan, kebijakan dan peraturan kemudian dibuat baik oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Salah satu kebijakannya yaitu berdirinya rumah sakit di rumah saja. Hal ini untuk mencegah risiko penularan virus Covid-19 yang tiap harinya mengalami peningkatan kasus.

Akibat dari adanya imbauan ini, berbagai kegiatan dari sektor-sektor utama seperti perekonomian dan pendidikan, harus mengalami penyesuaian dan regulasi baru terkait dampak tersebut.

Masyarakat Indonesia, yang baru pertama kali merasakan kondisi seperti saat ini, akhirnya berlomba-lomba mencari kegiatan baru untuk mengisi waktu selama di rumah saja. Mulai dari bercocok tanam, memelihara hewan, sampai membuat akun Youtube.

Hal tersebut pula yang dilakukan oleh Khoiruddin Bashori, mantan Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta periode 2002-2008 yang saat ini juga aktif berceramah di akun Youtube miliknya, dengan nama channel Khoiruddin Bashori iruTV.

Berawal karena pandemi Covid-19 dan kebijakan Work From Home (WFH), membuat dosen Psikologi

di Universitas Ahmad Dahlan ini, memutuskan membuka akun Youtube pada April 2020 lebih tepatnya semenjak puasa.

"Sebenarnya, saya sudah disarankan sejak lama oleh para jemaah dan orang-orang terdekat, untuk membuat channel Youtube sendiri. Namun, baru ada waktunya semenjak Korona datang dan WFH diberlakukan", ujar pria berusia 58 tahun ini, yang akrab dipanggil Iru.

Terbiasa berceramah dan memberikan kajian di

stasiun televisi seperti TVRI, TVONE, dan METRO TV, membuat Khoiruddin merasakan hal yang berbeda saat awal-awal channel akun Youtube miliknya ada.

Menurut Khoiruddin, ia merasakan ketika syuting di stasiun televisi perlu melibatkan banyak pihak dan membutuhkan alat yang tidak murah harganya. Berbeda jika dibandingkan dengan ketika ia syuting untuk konten channel Youtube-nya.

"Di era digital saat ini,

berbeda sekali dengan broadcast zaman dulu. Sekarang semuanya dapat dilakukan melalui hp dan semua prosesnya bisa dikerjakan dari rumah", lanjut Direktur Advokasi dan Pemberdayaan Masyarakat Yayasan Sukma Jakarta ini.

Kebutuhan kajian, gaji dan kuliah tujuh menit (kultum) jemaahnya pun harus tetap berjalan saat puasa terlebih lagi di masa pandemi saat ini.

Produksi Keluarga

Bagi Khoiruddin, channel Youtube miliknya dapat jadi pembelajaran selama di rumah. Karena produksi yang dilakukan 100% oleh keluarganya. Mulai dari Khoiruddin sebagai pemateri, istrinya sebagai host, serta anak dan cucu yang menjadi kameramen sekaligus editor. Hal tersebut menurutnya dapat menjadi kesenangan tersendiri.

Akun yang sudah mengunggah 300 video ini telah di-subscribe oleh 1.700 orang. Mayoritas penonton setianya merupakan jemaah yang biasanya mengikuti kajian-kajian Khoiruddin.

Kendala pun pernah dosen Psikologi ini rasakan ketika syuting konten untuk Youtube-nya. Di broadcasting, ia bisa berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dan dapat mengulang materi yang sudah disampaikan. Sedangkan di Youtube, harus setiap harinya selalu harus ganti tema.

Ini bukan saja memacu diri sendiri untuk belajar terus. Dan bukan bagaimana soal berbagi, tapi mengeluarkan ide-ide

yang baru. "Istri saya saat itu sedang sakit, padahal biasanya dia yang menjadi partner saya dalam membuat konten-konten di Youtube. Saat itu juga saya harus memutar otak mencari jalan keluar untuk mencari pengganti sementara istri saya", jelas Khoiruddin.

Diskusi dengan Istri

Di awal pembuatan konten, Khoiruddin merasa materi yang ia miliki stoknya masih mencukupi. Namun, semakin ke sini, ia harus berpikir keras untuk ide-idenya. Dimana dalam setiap kontennya, ia selalu menyelipkan kata-kata mutiara sebagai

penutupnya, dan materi yang ia miliki selalu berhubungan dari segi psikologi dan keislamannya.

Diskusi dengan istri selalu Khoiruddin lakukan setiap malamnya guna mencari ide dan dikaitkan dengan mencari teori dan dalil-dalil. Meski begitu, channel Youtube yang didominasi penontonnya berusia 25-40 tahun ke atas ini, terus akan berkembang.

Ia selalu mendengar permintaan dari para jemaahnya mengenai permintaan ceramah yang akan dibuat di channel miliknya.

Selain itu, Khoiruddin

juga sering menjadikan video-video di akunnya untuk dijadikan "kasus" bagi muridnya untuk mencari jawaban atas pertanyaannya.

"Kedepannya pula saya memiliki niat untuk membuat channel lain untuk kalangan anak-anak muda, dengan pendekatan dan bahasa yang lebih dapat dipahami," tutup Khoiruddin.

Berbagai macam platform media sosial juga ia gunakan untuk menyebarkan ceramahnya. Hal ini dilakukan agar jemaahnya tetap merasakan "secara langsung" ceramah darinya. (**-2-d



KR-Istimewa

Khoiruddin Bashori saat melakukan pengambil-an gambar untuk konten, dibantu oleh keluarganya.

Sebarkan Konten Positif

MENURUT Psikolog Seto Mulyadi, banyak cara menebarkan kebaikan melalui medsos. Bisa dengan memposting atau mempromosikan sesuatu atau karya orang lain, teman dekat, famili atau siapa saja. Langkah ini untuk mengapresiasi karyanya. Sehingga bisa memicu yang lain untuk berkarya.

"Unggah dan bagikan konten-konten positif yang bisa memotivasi atau menginspirasi orang lain. Jangan sampai jejaring sosial menjadi wadah untuk menyebarkan kebencian terhadap sesama. Kalau ada orang yang tersenyum saat membaca postinganmu, sama saja dengan beramal, kan," kata Kak Seto, panggilan akrabnya.

Kita bisa memulainya dengan memberikan rekomendasi tentang tempat wisata, lagu-lagu kesukaan. Juga bisa hal-hal lainnya yang sekiranya dapat memberikan informasi kepada orang lain.

Bila memiliki organisasi amal favorit, bisa juga dibagikan kisah kisahnya yang menginspirasi. Juga alasan mengapa organisasi amal perlu didukung dan diketahui banyak orang. "Jejaring sosial bisa membawa begitu banyak dampak positif jika kita tahu cara me-

manfaatkannya. Tetapi juga bisa menjadi wadah untuk keburukan di masyarakat, misalnya tempat untuk berbagi konten negatif, cyber bullying, atau pelanggaran privasi. Daripada melakukan hal-hal tak berguna, lebih baik kita fokus pada kegiatan-kegiatan produktif yang bisa dilakukan lewat media sosial. Berikut ini beberapa di antaranya.

Kadang kita mendapatkan ilmu saat browsing internet, lalu berhasil. Sebagai gantinya, kamu juga bisa membagikan ilmu atau keterampilan yang kamu kuasai kepada khalayak dengan cara yang sama. Ingat, berbagi ilmu itu termasuk ibadah, lho.

Kadang saat sedang merasa putus asa atau sedih, satu kalimat motivasi yang tak sengaja kita temukan di jejaring sosial saja bisa menjadi suntikan semangat. Itulah yang namanya berbagi kebaikan melalui jejaring sosial.

Unggah dan bagikan konten-konten positif yang bisa memotivasi atau menginspirasi orang lain. Jangan sampai jejaring sosial menjadi wadah untuk menyebarkan kebencian terhadap sesama. Kalau ada orang yang tersenyum saat membaca postinganmu, sama saja dengan beramal, kan? (Ati-d