



## Konsultasi Kesehatan Jiwa

dr Inu Wicaksana SpKJ (K) MMR

### Antara Konflik dan Pertahanan Mental

"SESEORANG yang punya bakat seni, mengubah dorongan seksualnya menjadi lukisan atau patung telanjang boleh dikata proses pertahanan mental "sublimasi". Demikian seseorang yang mengubah dorongan insting agresinya kearah studi atau kerja mati-matian" demikian ujar Profesor psikiatri Kumbo-yono.

"Kita selama hampir setahun ini, bicara tentang pandemi Covid19. Koran koran membahas tentang itu setiap hari. Bahayanya, penularannya, pencegahannya, protokol kesehatan. Lho itu sangat penting. Teramat penting. Penanggulangan bersama. Tapi kalau tiap hari koran penuh membahas itu, lama lama kita bosan. Sekali sekali untuk kolom kesehatan jiwa ini kita membahas yang lain. Yang mendasar untuk tiap manusia. Mekanisme pertahanan mental terhadap berbagai konflik kehidupan".

"Setuju Prof!!" Kata Ki Lurah Petruk, Ni Woro Ciblon, RM Mondrokumoro bangsawan Ngayogya yang pernah kuliah di psikologi, dan Mister Niwotokawoco seorang jurnalis senior.

Pertemuan ini diadakan di suatu pendapa kuna yang asri, rumah Petruk. Di tepi tebing sungai, menghadap ke Candi Borobudur, sore hari. Petruk adalah pensiunan perawat jiwa di RSJ kuna peninggalan Belanda, sewaktu RSJ itu dipimpin Prof Dr Krueger.

"Ada berapa saja jenis pertahanan mental?" tanya Ki Lurah.

"Ada beberapa jenis, yang mature (sehat) maupun yang patologis" jawab Prof Kumbo.

"Eh, hehehe, ada sublimasi, kompensasi, supresi dan humor, itu saja yang paling sering dan terpenting" sahut Ki Petruk mengingat diskusinya dengan Prof Krueger waktu dinas dulu.

"Seorang yang fisiknya lemah dan sakit-sakitan, mengatasi kekurangannya itu dengan mengupayakan prestasi kerja atau akademik yang tinggi. Itulah kompensasi. Sedangkan seorang yang mudah tersinggung dan marah pada orang lain, lalu cepat mengubahnya kearah tindakan asertif (harmonis, bisa diterima) di saat yang tepat, itulah supresi".

"Manusia adalah makhluk yang mempunyai rasa humor tertinggi. Melalui humor, seseorang dapat mengubah penghayatannya akan suatu peristiwa yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan. Walau itu dengan menterawakan dirinya sendiri. Benarkah itu Prof, humor sebagai "defence mechanism"? sela Ni Woro Ciblon, anak Petruk ragil, seorang perawat jiwa di RSJ kuna

yang lagi menuntun ilmu S1 Keperawatan di Universitas Indraprasta.

Ki Petruk dan Prof Kumboyo meng-gut-manggut. Sambil meraih dan mengu-nyah jajan pasar yang disediakan Woro Ciblon. Ongol ongol, cemplon, gatot, ti-wul, grontol jagung, semar mendem, apem, kuih cara.

"Sedang yang imature atau patologis ada sebelas jenis, tapi kita diskusikan 5 saja yang paling sering digunakan orang" jelas Prof Kumbo. "kelima itu adalah proyeksi, introyeksi, reaksi formasi, undoing, dan isolasi".

"Mengapa manusia butuh pertahanan mental itu?" tanya Mister Niwotokawoco, wartawan senior yang sedang menyiapkan "feature" pertahanan mental yang pasti menarik untuk korannya.

"Itulah karena manusia hidup tak lepas dari konflik. Pertentangan batin. Antara harapan dan kenyataan, jawab Prof Kumbo.

"Manusia hidup dalam keseimbangan mental (equilibrium), kadang menuju di-sekuilibrium (ketidakseimbangan mental) yang menimbulkan anxietas (kecemasan). Mudahnya bila apa yang kita inginkan tak tercapai, lalu terjadilah konflik".

"Lalu bagaimana dengan "represi" Prof? Dalam catatan kuliah saya ini termasuk mekanisme pertahanan mental yang imature alias patologis? Bukankah setiap ego manusia secara tak sadar melakukan represi untuk misainya dorongan nafsu seksual dan agresi primitif dari id?" tanya si montok Ciblon.

"Ya, segala dorongan insting primitif, seperti seksual, agresi, ingin membunuh, menghancurkan, ditekan atau dibenarkan ego ke bawah sadar (unconscious). Inilah represi. Represi tak pernah sempurna. Bila represi mengendor, misal waktu tidur, ia bisa keluar lagi meski di alam mimpi. Dengan pemindahan (displacement), pematatan, atau ditopengi (maskering). Hingga ia bisa menerobos ke alam sadar, dalam mimpi. Tapi bila individu terbangun kemudian sadar kalau ia hanya mimpi, kemudian tetap hidup normal, boleh dikata represi proses alamiah yang mature. Tapi bila ia kemudian terganggu fungsi peran dan kerja hidupnya, boleh dibilang represinya imature (patologis)". Semua yang dengar ini mantuk mantuk.

"Contoh mekanisme pertahanan mental lainnya adalah "proyeksi, introyeksi, reaksi formasi, undoing, rasionalisasi, intelektualisasi, displacement, denial dan regresi".

\*\*\*

Matahari sudah condong ke peradu-

annya dibarat. Terdengar suara adzan maghrib membahana. Tikar pandan dan sajadah di gelar di sudut kanan depan pendapa, semua mengambil air wudhu di padasan samping pendapa. Lalu mereka mendirikan sholat maghrib.

Habis maghriban Prof Kumboyo melanjutkan. "Ah, masih ada waktu kita membahas yang imature atau patologis, sebelum ngisak dan makan malam"

"Proyeksi, adalah bila seseorang menolak atau mengeluarkan bagian dari dirinya pada orang lain. Contoh untuk mengalihkan hasrat seksualnya, ia menuduh orang lain berpikir dan bertingkah porno, asusila"

"Introyeksi, adalah bila seseorang "mengambil alih" suatu ciri kepribadian orang lain menjadi miliknya sendiri. Ini lebih banyak bersifat psikis. Misal, seseorang yang ditindas oleh atasannya, atau waktu plonco ditekan oleh seniornya, lalu "mengambil" perilaku yang menekan menindas itu sebagai bagian perilaku dari dirinya"

"Reaksi Formasi, seseorang yang melawan dorongan libidinal yang dipersepsikan akan menimbulkan konflik, dengan cara melakukan kebalikannya. Ia jadi membenci segala sesuatu yang bersifat seksual. Jadi antiseks. Demikian juga sikapnya terhadap orang lain, suka atau tidak suka. Ia bertindak sopan, manis, padahal ia benci pada orang itu"

"Undoing, adalah menahan suatu dorongan impuls (perkataan, perbuatan) menjadi tidak terlaksana. Terlaksananya perbuatan atau perkataan itu dipersepsikan dapat melanggar norma norma sosial budaya yang akan mengakibatkan konflik" "Rasionalisasi, adalah mendistorsikan persepsi realitas, memberikan alasan yang masuk akal, agar kenyataan yang berbahaya yang dapat mengguncangkan kepribadiannya, menjadi aman dan mudah diterima"

"Isolasi, suatu dialektika yang harmonis sehingga orang itu nampak bisa menghayati pengalaman hidupnya secara utuh. Misal seorang yang diteling mati kekasihnya akan mengisolasi dimensi afektif dan konatif nya sehingga ia nampak tak merasa sedih dan hancur"

"Intelektualisasi, menonjolkan aspek kognitif (kepintaran) secara berlebihan untuk menutupi aspek lain kepribadiannya, aspek afektif, yang kurang.

"Displacement, memindahkan obyek agresivitas pada orang lain. Seseorang yang dihina atasannya memindahkan sasaran kemarahannya pada bawahannya". "Denial, menyangkal suatu kenyataan yang sungguh terjadi karena kenyataan itu tidak dikehendakinya, atau dianggap akan mengancam dirinya dan kepribadiannya". Regresi, adalah mundur secara mental ke suatu tahap perkembangan - karena ia mengalami kesulitan yang tak mampu dihadapi - ke fase perkembangan dimana ia merasa nyaman. Se-seorang paruh baya mundur secara mental dan perilaku ke fase anak. Bisa makan, menangis dan ngebrok semuanya. @inuwicaksana



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

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

## Indikator HbA1C Pasien DM

oleh : apt. Niken Laras Sigalih, S.Farm  
Rumah Sakit "JIH" Yogyakarta

BERDASARKAN data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, diabetes mellitus di dunia mencapai 422 juta kasus. Diabetes Mellitus (DM) adalah sebuah penyakit kronis yang berhubungan dengan gangguan metabolisme karbohidarat, lemak dan protein yang dicirikan dengan tingginya kadar gula dalam darah.

Maka dari itu, dibutuhkan terapi anti diabetes yang mampu mengontrol kadar gula dalam darah untuk mencegah risiko komplikasi retinopati (retina/ mata), neuropati (saraf), nefropati (ginjal) dan kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah). Dalam pengontrolan tersebut, dibutuhkan suatu indikator atau tolak ukur sebagai evaluasi terapi diabetes mellitus.

Selama ini, gula darah puasa (GDP), gula darah sewaktu (GDS) dan gula darah 2 jam pasca makan (GDPP) merupakan indikator yang dikenal lazim oleh masyarakat luas. Namun demikian, indikator tersebut dinilai belum cukup adekuat untuk dijadikan sebagai acuan utama evaluasi terapi dan diagnosa diabetes mellitus, karena masih banyak faktor yang mampu mempengaruhi hasil GDP, GDS dan GDPP.

Terdapat indikator alternatif diagnosa dan evaluasi terapi untuk diabetes mellitus, yaitu HbA1C (dalam satuan %). Hemoglobin A1C (HbA1C) adalah hasil non enzimatis dari molekul gula dan haemoglobin (Hb), yang menggambarkan rerata level gula darah selama 2-3 bulan. Besarnya HbA1C, tergantung pada tingginya konsentrasi gula dan lamanya paparan sel darah merah pada gula darah selama masa hidup sel darah merah. Maka dari itu, direkomendasikan untuk mengecek HbA1C kembali setelah 2-3 bulan, karena apabila kurang dari itu, hasilnya tidak akan berbeda signifikan.

### Identifikasi Prediabetes

The American Diabetes Association (ADA), International Expert Committee (IEC), dan The World Health Organization (WHO) merekomendasi

HbA1C, sebagai indikator diagnosa dan parameter evaluasi terapi DM saat ini. Tidak hanya itu, HbA1C mampu mengidentifikasi prediabetes, yang mampu menggambarkan besarnya risiko terkena diabetes. dengan ambang batas 6.5%. Semakin tinggi nilai HbA1C, semakin tinggi pula risiko komplikasi diabetes mellitus akibat gula darah yang tidak terkontrol. Dengan demikian, perlu adanya evaluasi apakah terapi yang diterima pasien sudah cukup adekuat dan evaluasi kepatuhan pasien dalam konsumsi obat.

Nilai rujukan HbA1C normal adalah 4% hingga 5.6%, sementara itu dikatakan memasuki tahap prediabetes apabila HbA1C menunjukkan 5.7% hingga 6.4%, dan didiagnosa diabetes apabila HbA1C lebih dari 6.5%. Di sisi lain, nilai rujukan HbA1C bagi pasien DM berbeda, pasien DM memiliki target terapi di bawah 7% dan membutuhkan tindakan lebih lanjut apabila HbA1C menunjukkan hasil di atas 8%.

Terdapat beberapa cara yang dapat diupayakan untuk menjaga nilai HbA1C tetap normal, yaitu dengan cara :menghindari konsumsi gula yang berlebihan, olah raga teratur, istirahat yang cukup dan konsumsi obat anti diabetes secara tepat dan rutin. \*\*\*



ILUSTRASI JOS

# KELUARGA

LEBIH WASPADA DAN TERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN

## Tunda Kehamilan demi Kesehatan

BAGIseorang pasangan yang baru menikah, memiliki momongan menjadi hal yang diidam-idamkan. Namun dalam kondisi pandemi Covid-19 ini, BKKBN justru gencar mengkampanyekan kepada pasangan usia subur (PUS) untuk menunda kehamilan. Kampanye itu pun masih dilakukan hingga saat ini, semata demi kepentingan kesehatan.

Christy (27) warga Mlati Sleman baru saja menikah Oktober kemarin. Christy mengaku belum pernah mendengar atau membaca iklan dari BKKBN yang berisi anjuran untuk menunda kehamilan. Meski awalnya ia ingin menunda kehamilan dengan alasan belum siap, namun Tuhan berkehendak lain. Ia justru langsung diberi kepercayaan mendapatkan momongan, dan sekarang menginjak usia kehamilan lima minggu. "Kalau suami saya ingin langsung dapat momongan. Saya yang awalnya belum siap," kata Christy kepada KR baru-baru ini.

### Tantangan Tersendiri

Bagi Christy, hamil muda di masa pandemi seperti ini memang punya tantangan tersendiri. Misalnya saat memeriksakan kandungan, harus melalui prosedur seperti pengecekan suhu dan cuci tangan. Semua petugas dan dokter di klinik, juga menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap, sehingga dia juga tetap nyaman dan tenang saat memeriksakan kandungannya.

"Sebelum hamil mungkin agak teledor ya, saat pakai masker. Sekarang pakai masker terus, kalau keluar rumah," terang Christy.

Christy mengatakan, saat hamil muda ini ia juga sering tak selera makan. Jika sedang bosan dengan masakan rumah-an, ia memilih memesan makanan melalui aplikasi pengantaran makanan. "Kalau makan jadi sedikit-sedikit, biar tidak mual. Kalau pas pengen makan makanan luar, biasanya pesan lewat aplikasi," tandas Christy.

Sementara itu, Siska (33) warga Bantul juga tengah hamil 16 minggu. Bagi Siska, kehamilan anak pertama ini sudah ditunggu-tunggu setelah empat tahun menikah. Siska mengaku, berbadan dua saat pandemi Covid-19 memang mengharuskan ia berhati-hati. Untuk kontrol rutin, sebisa mungkin mencari klinik atau rumah sakit yang tidak terlalu ramai. Sehingga kalau mengantre tidak terlalu banyak orang.

"Kalau keluar rumah ya harus benar-benar me-



KR- Istimewa

### Kehamilan masa pandemi perlu perhatian ekstra.

nerapkan protokol kesehatan. Jaga jarak dan pakai masker kalau pas antre periksa ke dokter," urai Siska.

Siska menambahkan, dia juga memastikan tubuhnya benar-benar fit jika akan bepergian. Meski harus melewati berbagai prosedur, ketika harus periksa ke rumah sakit. Namun hal itu tak menjadi persoalan karena memang hal wajib yang harus dilakukan saat kondisi pandemi Covid-19

seperti saat ini. "Kalau khawatir beraktivitas sih tidak. Asal hati-hati dan sesuai anjuran pemerintah semoga semuanya sehat," kata Siska.

### Bukan Larangan

Sementara itu, Kepala BKKBN, Dr dr Hasto Wardoyo SpOG (K) menyampaikan, imbauan menunda kehamilan saat pandemi Covid-19, bukan bentuk larangan pembatasan kebutuhan biologis, melainkan untuk meningkatkan kepesertaan KB.

beberapa waktu lalu.

Menurut Hasto, ibu dengan kehamilan usia muda daya tahan tubuhnya menurun, sehingga lebih mudah tertular virus. Selain itu, banyak ibu hamil yang mengalami gejala biologis seperti kerap muntah maupun pendarahan, serta harus rutin melakukan kontrol kehamilan. Padahal selama pandemi, jumlah bidan di rumah sakit cukup terbatas. Sehingga hal ini pun, ditujukan untuk menekan angka kematian ibu hamil dan bayi yang dilahirkan.

"Tetapi jika sudah terlanjur hamil, maka perbanyak istirahat. Ketika merasa mual, minum jahe buatan sendiri. Kemudian jadwal kontrol juga diatur seperti ketika dua bulan, kemudian empat bulan, enam bulan serta kalau sudah masuk satu bulan sebelum perkiraan lahir maka kontrol tiap minggu. Saat hamil tua, posisi tidur memiring ke kiri karena itu lebih sehat," urai Hasto.

Selain itu, dirinya juga mengingatkan penerapan protokol kesehatan dalam keluarga. Menurutnya, berdasarkan survei yang dilakukan oleh BPS, pelanggaran protokol kerap dilakukan oleh kaum remaja. Mereka merasa lebih kebal terhadap virus sehingga aktivitasnya pun seperti tidak terbatas. Padahal semakin tinggi aktivitas di luar rumah maka bisa menjadi

perantara virus dan bisa menularkan ketika di dalam rumah. Oleh karena itu, masyarakat tanpa batas usia harus bisa memahami jika pengendalian virus bergantung dari individu.

### Tiga Tingkatan

Hasto pun memaparkan, ada tiga tingkatan dalam melawan Covid-19 yakni tingkat hulu, tengah, dan hilir. Pada tingkat hulu terletak pada perilaku sehari-hari masyarakat dalam keluarga dan lingkungan. Tingkat tengah lebih pada upaya melakukan diagnosis dan vaksinasi. Sedangkan tingkat hilir ialah, penanganan kasus dengan gejala, agar tidak sampai menjangkit dunia.

Pada tiap tingkatan tersebut, memiliki persoalannya sendiri. Seperti tingkat tengah ada keterbatasan kemampuan anggaran, karena uji swab membutuhkan dana tidak sedikit. Begitu pula vaksinasi yang prosesnya panjang serta mutasi virus yang cukup cepat. Begitu pula tingkat hilir persoalannya terletak pada fasilitas rumah sakit.

"Makanya yang paling memungkinkan untuk kita kejar ialah melalui hulu. Bagaimana dengan segala kearifan lokal kita bersama-sama melawan Corona. Tentunya tingkat tengah dan hilir juga terus diupayakan dan berharap semoga virus ini segera hilang," urainya.

(Aha/Dhi)-d