Konsultasi Kesehatan Jiwa

dr Inu Wicaksana SpKJ (K) MMR

Beragam Rahasia Mimpi

SETIAP orang pernah bermimpi. Yang indah, fantastis, menyenangkan, maupun yang mengerikan, menakutkan, seperti mengejar ngejar. Yang menakutkan dan mengerikan disebut "night mares". Yang menyenangkan disebut "mimpi fantastis". Orang Jawa mengatakan mimpi itu "kembange wong turu" (bunganya orang tidur).

Pemenuhan Keinginan

Mimpi merupakan studi awal Freud untuk menyusun psikoanalisanya. Bagi Freud mimpi adalah "perjalanan mewah untuk mendapatkan pengetahuan tentang aktivitas pikiran bawah sadar". Selain itu mimpi juga merupakan petunjuk untuk memahami cara kerja pikiran bawah sadar.

Mimpi Freud sendiri sebagai berikut. Freud tengah mengkhawatirkan pasiennya sendiri, Irma, karena perawatannya tidak sebaik yang Freud harapkan. Freud benar benar merasa bersalah. Kemudian Freud bermimpi ketemu Irma dalam sebuah pesta. Dan memeriksanya. Freud sekilas melihat resep dokter lain yang diberikan kepada Irma. Dan menyadari bahwa kondisi Irma disebabkan alat suntik yang digunakan dokter tersebut. Setelah mimpi tersebut, rasa bersalah Freud lenyap. Freud menafsirkan mimpinya sebagai "pemenuhan keinginan", "wish fulfillment". Dokter lainlah yang bersalah bukan dia.

Freud membedakan antara isi yang jelas dari suatu mimpi dengan keinginan yang tersembunyi (keinginan mendasar). Isi yang seringkali berdasar dari kejadian sehari hari. Proses menerjemahkan keinginan mendasar jadi isi yang jelas disebut "pekerjaan mimpi" (dream work).

Pekerjaan mimpi bertujuan mengubah bentuk keinginan terlarang jadi bentuk yang tidak mengancam, hingga meredakan dan membuat kita tetap tidur. Cara kerja mimpi meliputi proses pengalihan, pemadatan, penguraian sekunder, dan penopengan ("maskering effect").

Kemudian Freud juga menyelidiki kemungkinan lambang-lamnang universal dalam mimpi. Beberapa lambang bersifat seksual, tiang atau galah, senapan dan pedang yang menggambarkan penis. Menunggang kuda atau berdansa menggambarkan hubungan seks. Isi jelas suatu mimpi tidak bisa ditafsirkan tanpa mengetahui keadaan seseorang itu sendiri.

Demikianlah Freud meneliti mimpi - mimpinya sendiri, koleganya, saudaranya, maupun pasien-pasiennya. Penelitiannya itu ditulisnya dalam bukunya "The Interpretation of Dreams" yang klasik dan legendaris.

Studi Freud tentang mimpi merupakan jalan ke alam ketidaksadaran (tak sadar, nirsadar). Mimpi tak sekedar "bunga tidur" yang terjadi secara acak, sebaliknya merupakan jalan untuk menggali dunia internal individu. Alam ketidaksadaran yang tersembunyi bagaikan "gunung es".

ILUSTRASI JOS

Dalam kisah pewayangan seorang gadis anak begawan atau pendeta di tengah hutan yang bermimpi "digigit ular" bisa diinterpretasikan sebagai "sudah ingin kawin" atau mendambakan seorang lelaki. Ular secara simbolis adalah genital pria. Seorang gadis pasien Freud yang selalu mimpi muntah muntah melihat anjing menjilati piring, karena pernah melihat seekor anjing makan jatah makan ayahnya yang lagi sakit berat.

Dunia Ketidaksadaran

Mimpi adalah pengeluaran konflik dari alam taksadar (bawah sadar) secara ditopengi, atau simbolik. Dalam mimpi kita seolah berada di dunia ketidaksadaran dengan "aturan main" khusus dan bahasa tersendiri. Bahasa simbolik.

Mimpi mempunyai dua fungsi. Sebagai "wish fulfillment", upaya psikis untuk memenuhi keinginan yang tidak bisa dicapai dalam kenyataan. Dan sebagai "mastery repetition", usaha psikis untuk menguasai stressor yang tidak dapat dikuasai dalan kenyataan.

Bila ketidakseimbangan dialektika individu dengan realitas eksternal, berasal dari sisi realitas eksternal, realitas eksternal memberikan stressor yang diluar kapasitas individu untuk mengatasi, kondisi ini menyebabkan kepribadian jadi "termehek mehek", tak seimbang.

Mimpi merupakan usaha psikis individu untuk mengatasi eksitasi luar tersebut, secara simbolik. Misal seseorang yang pernah dirampok penjahat dalam keadaan tidak berdaya sama sekali, ia akan berulang ulang mimpi dikejar monster yang menakutkan, tanpa bisa bergerak. Akhirnya hanya keluar suara suaranya yang tak jelas. Orang Jawa menyebutnya "tindihen".

Bila ketidakseimbangan dialektika antara individu dengan realitas eksternal berasal dari sisi individu sendiri, karena hasrat individu yang tidak bisa diwujudkan dalam kenyataan, mimpi merupakan usah psikis untuk mewujudkannya di dunia internal -di alam mimpi - secara simbolik. Misal seorang yang ingin menjadi pejabat yang sukses dengan banyak penghargaan, ia akan bermimpi dengan tema kebesaran (grandiosity), diberi penghargaan dan di puji puji banyak orang (wish fulfillment).

Dalam teori Freud, id adalah unsur kepribadian yang paling primitif. Selain ego (keakuan) dan superego (hal hal ideal, norma sosial yang telah diinternslisasi). Dua dorongan insting utama dari id adalah dorongan seksual dan dorongan agresi. Inilah insting dasar biologis, yang kemudian jadi fantasi. Bila ini tak terpenuhi, jadilah pemenuhan di alam mimpi. Dengan "masker effect", secara simbolik. Bila tak ditopengi (secara simbolik) tidak mungkin keluar karena sudah direpresi (dibenamkan ke bawah sadar).

Lalu bagaimana caranya kita bisa tidur tanpa mimpi yang menakutkan, di kejar jejar sesuatu yang mengancam (night mares)? Berdoalah sejenak sebelum tidur, mohon pada Tuhan, supaya kita tidak terganggu mimpi yang menakutkan. Ini akan masuk bawah sadar, sehingga kita akan "diprogam"sampai bawah sadar untuk tidur dengan tenang. Mimpi menakutkan bila kita tertidur tanpa sempat berdoa (hening cipta) pada Tuhan dulu.**** **@inuwicaksana**

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

Menyikapi Kedatangan Vaksin Covid-19

oleh :dr. Ahmad Albera
Dokter Umum Rumah Sakit "JIH" Yogyakarta

KABAR baik di penghujung Tahun 2020, sebanyak 1,2 juta vaksin Covid-19 produksi Sinovac telah tiba di Indonesia. Berita baik ini merupakan harapan tetapi juga memunculkan beberapa pertanyaan. Apakah vaksin tersebut sudah bisa digunakan? Seberapa efektif vaksin tersebut untuk menjaga kita dari Covid-19? dan banyak pertanyaan lainnya.

Sebelum menjawab pertanyaan diatas, ada baiknya kita mengenali serba-serbi tentang vaksin. Vaksin adalah imunisasi aktif sebagai upaya memicu tubuh mengeluarkan antibody terhadap penyakit tertentu. Berbeda dengan imunisasi pasif yang artinya tubuh diberikan antibody secara langsung. Vaksin didapatkan dari virus atau bakteri spesifik yang telah dilemahkan, dan berperan sebagai antigen. Selanjutnya antigen ini akan dimasukkan kedalam tubuh yang dinamakan proses vaksinasi. Proses vaksinasi bisa dengan cara disuntikkan, diteteskan ke mulut, atau disemprotkan kehidung. Setelah antigen masuk ke dalam tubuh, sistem kekebalan tubuh akan bereaksi dengan membangun proteksi berupa antibodi. Antibodi adalah suatu zat yang timbul ketika terdapat antigen dalam tubuh, untuk mencegah infeksi. Jadi, vaksin bukanlah suatu obat melainkan suatu tindakan pencegahan dari infeksi, seperti infeksi virus SARS Cov-2.

Selama pandemi Covid-19, para peneliti terus mempelajari dan mengembangkan vaksin untuk virus SARS-Cov2. Saat ini sudah beberapa vaksin yang sedang dikembangkan untuk Covid-19, antara lain vaksin Moderna (produksi Amerika Serikat), Pfizer (Amerika Serikat dan Jerman), AstraZeneca (Inggris), Gamaleya (Rusia) dan Sinovac (China). Indonesia pun turut serta berkontribusi dengan mengembangkan vaksin Covid-19, yang diberi nama vaksin Merah Putih.

Vaksin-vaksin tersebut, memiliki perbedaan dalam hal materi asal pembuatan vaksin mau pun penyimpanannya. Pfizer dan Modena dibuat dari materi genetik (RNA) virus penyebab Covid-19. Sinovac berasal dari virus SARS-Cov2 yang telah diinaktivasi. Ada pula yang berasal dari virus lain, yang membawa protein virus SARS-Cov2 yaitu Astra Zenecca dan Gamaleya. Untuk tempat penyimpanan vaksinnya sendiri ada yang dapat disimpan di suhu kulkas standar (Astra Zenecca, Gamaleya, Sinovac), dibawah suhu 20 C (Moderna) dan dibawah suhu 70 C (Pfizer). Sedangkan efektivitas vaksin sejauh ini masih dalam tahap uji klinis, termasuk vaksin Sinovac yang sudah mulai masuk ke Indonesia.

Sejauh ini vaksin Sinovac telah melewati fase Uji Klinis 2. Uji Klinis fase 2 artinya vaksin telah diberikan kepada ratusan orang yang terbagi menjadi beberapa kelompok usia dengan tujuan menguji keamanan vaksin dan kemampuannya untuk merangsang sistem kekebalan. Dari hasil Uji Klinis ini didapatkan 97-100% orang yang diberikan vaksin Sinovac memiliki antibody sebagai respon imun terhadap Covid-19 pada hari ke-28 setelah suntikan kedua diberikan. Namun, menurut Sinovac sendiri, angka 97 % itu yakni berapa persen orang yang divaksin dan memiliki antibodi.

Sejauh ini kita masih menunggu keputusan dari pemerintah terkait penggunaan vaksin Covid-19, karena suatu vaksin boleh disuntikan kepada masyarakat luas apabila sudah mendapat izin penggunaan darurat dari BPOM. Hingga saat ini, vaksin tersebut telah dilakukan monitoring dan diharapkan selesai pada pertengahan tahun depan.

Lantas bagaimana sikap kita untuk saat ini? Tentu, berita ini memberikan harapan bagi masyarakat Indonesia dalam menghadapi pandemic Covid-19. Namun bukan berarti, membuat kita abai dengan protocol Kesehatan dikarenakan vaksin tersebut belum bisa digunakan oleh masyarakat luas dan diperkirakan baru bisa digunakan pertengahan tahun depan. Oleh karena itu kita tetap wajib mematuhi protocol Kesehatan 3M yaitu menggunakan masker dengan benar, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak. ***

KELUARGA

BERDAYAKAN PEREMPUAN MASA PANDEMI

Kreatif dengan Olahan Ikan Wader

MASSA pandemi virus Korona (Covid-19) yang masih berkelanjutan hingga saat ini, ternyata tidak menyurutkan semangat kaum perempuan di Desa Maron Kecamatan Garung Kabupaten Wonosobo untuk terus mengais rizki melalui usaha ikan wader goreng. Bahan baku ikan kecil-kecil yang hidup berkembang biak di Telaga Menjer tersebut, mampu disulap menjadi makanan cemilan yang nikmat.

Home industry atau industri rumahan yang mayoritas dikelola kaum perempuan ini pun, mulai bermunculan dan kian berkembang seiring semakin tingginya permintaan pasar. Selain untuk memenuhi di sektor industri pariwisata, produk ikan wader khas Telaga Menjer ini juga dipasarkan ke pasar tradisional, supermarket maupun toko-toko modern lainnya.

Perlahan tapi pasti, industri rumahan cemilan ikan wader goreng di Desa Maron pun terus berkembang. Geliat ekonomi masyarakat mulai dirasakan, sehingga secara tidak langsung mampu memberikan dampak cukup baik bagi ketahanan keluarga di desa berada di kawasan Wisata Telaga Menjer tersebut.

Menurut Aries, tokoh pemuda setempat, dalam proses usaha rumahan pengolahan ikan wader ini melibatkan banyak pihak. Mulai dari nelayan yang setiap harinya mencari ikan dan dijual ke industri-industri rumahan. Setelah diolah, biasanya tidak langsung di jual di pasaran, tetapi ada juga yang diambil pedagang-pedagang kecil untuk dijual kembali.

Solusi Ketahanan Keluarga

Selama ini, jelas Aries, sektor pariwisata masih menjadi sektor andalan untuk memasarkan hasil produksi ikan wader goreng, sehingga ketika awal-awal terjadi pandemi Covid-19, cukup berpengaruh terhadap sektor produksi.

Namun berkat semangat kerja keras dan patang menyerah, industri rumahan yang mayoritas digerakkan oleh kaum perempuan di desa tersebut tetap bisa berproduksi dan berhasil menjangkau pasar lebih luas lagi. "Sektor pariwisata tidak lagi menjadi tumpuan utama, karena sudah mampu menjangkau pasar yang lebih luas lagi," ujarnya.

Seperti diungkapkan Ny Vina, salah satu pengelola industri rumahan ikan wader goreng di Desa Maron. Selama pandemi Covid-19, sebagian besar industri rumahan masih bisa terus berproduksi. Setiap harinya, rata-rata industri rumahan yang ada di Desa Maron dan desa-desa sekitarnya mampu memproduksi 20-30 kilogram (kg) ikan wader goreng.

"Awal-awal pandemi Covid-19, memang kami sempat terpukul karena sebagian besar terserap di sektor pariwisata yang selama ini menjadi andalan. Tetapi kami tetap optimis, dan kini bisa menjangkau pasar lebih luas lagi. Industri rumahan ikan wader goreng, akhirnya mampu menjadi solusi ketahanan keluarga di tengah pandemi," tuturnya.

Serapan tenaga kerja juga lumayan banyak dari hasil produk olahan ikan wader goreng khas Telaga Menjer ini. Mulai dari tenaga kerja yang terlibat dalam proses produksi hingga pengepakan, sampai munculnya pedagang-pedagang kecil yang terus bertambah untuk turut memasarkan atau kulakan hasil produksi.

"Semoga saja pandemi Covid-19 segera berakhir, sehingga sektor pariwisata bisa segera pulih. Pada akhirnya mampu membangkitkan industri rumahan ikan wader goreng khas Telaga Menjer lebih menggeliat lagi," paparnya.

Dijelaskan, bahwa industri rumahan ikan wader goreng di Desa Maron dan desa-desa sekitar Telaga Menjer ini sudah berlangsung puluhan tahun. Awalnya ikan wader yang melimpah hidup di Telaga Menjer hanya sekadar untuk makanan cemilan warga. Setelah sektor pariwisata tumbuh, mulai muncul industri rumahan memproduksi ikan wader goreng untuk dijajakan ke wisatawan.

Seiring terus tumbuhnya sektor pariwisata di Wonosobo, industri rumahan ikan wader goreng pun terus bermunculan. Termasuk Ny Vina sendiri yang mengaku tergolong pengusaha kecil yang belum lama atau baru 3-4 tahun berdiri.

"Sekarang ini sudah banyak industri rumahan memproduksi ikan wader goreng. Hampir setiap sudut kampung ada industri rumahan ikan wader goreng. Bahkan tidak hanya ikan wader saja yang diproduksi, karena di Telaga Menjer juga mulai muncul ikan kecil-kecil jenis lain yang rasanya juga tak kalah lezat," pungkasnya. **(Art)-f**

Foto: KR-Ariswanto

Proses produksi ikan wader goreng yang mampu memberdayakan kaum perempuan di Desa Maron, Garung, Wonosobo.

PERJALANAN MENUJU VAKSINASI COVID-19

Singkirkan Pandemi dengan 'Vaksin, 3M dan 3T'

MASYARAKAT boleh sedikit lega, vaksin Covid-19 yang ditunggu-tunggu untuk mencegah penyebarluasan Covid-19 sudah mulai tiba di Indonesia, meski dalam jumlah masih sedikit dibandingkan total kebutuhan. Kendati demikian, pemahaman yang benar mengenai kehadiran vaksin dan upaya pencegahan penularan penyakit perlu terus disosialisasikan dan diedukasikan ke masyarakat, mengingat meski sudah ada vaksin, bukan berarti lantas semua ditumpukan kepada vaksin semata.

Meskipun sudah ada vaksin, protokol kesehatan pencegahan Covid-19 yang terdiri 3M (memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, serta mencuci tangan dengan sabun pada air mengalir) serta 3T atau *testing, tracing, treatment* harus tetap dilaksanakan. Antara vaksin, 3M dan 3T perlu dilaksanakan secara bersamaan atau berdampingan untuk melindungi diri dan orang lain, sekaligus segera menyingkirkan pandemi yang menggerus segala aspek kehidupan ini.

Sebanyak 1,2 juta dosis Vaksin Sinovac dari China untuk menangani Covid-19 tiba di Indonesia, Minggu (6/12) lalu. Pemerintah masih menunggu hasil evaluasi Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) untuk melaksanakan program vaksinasi kepada masyarakat.

Menurut Ketua Umum Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) Dr Ede Surya Darmawan SKM MDM, memang benar vaksin merupakan upaya protektif terhadap penyakit spesifik. Beberapa virus dan bakteri di Indonesia sudah lama dilawan dengan imunisasi, sehingga di Indonesia dikenal program imunisasi, kemudian beberapa penyakit yang bisa dicegah melalui imunisasi bisa tereleminasi. "Vaksin Covid-19 ini juga diharapkan memiliki peran seperti itu nantinya," ujar Ede Surya Darmawan dalam Dialog Produktif 'Vaksin Datang, Tetap Disiplin 3M' yang diselenggarakan Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN), Kamis (10/12).

Dijelaskan Ede, pemberian vaksinasi untungnya lebih banyak daripada ketika seseorang harus sakit. Bukan hanya menelan biaya rata-rata Rp 184 juta perorang untuk pengobatan Covid-19, tetapi pasien juga rugi karena tidak bisa produktif bekerja. Sejauh ini vaksin sebagai intervensi kesehatan masyarakat dalam pencegahan penyakit menular sudah terbukti efektif sejak lama.

Mengenai efek ikutan setelah divaksinasi, menurut Ede hal tersebut hanya sekadar ketidaknyamanan yang bersifat sementara. "Sakitnya hanya karena ditusuk jarum suntik, kemudian ada bengkak, badan panas. Tapi itu tidak akan berlangsung lama. Kalau vaksinnya efektif maka akan segera terbentuk antibodi sehingga kita akan kebal terhadap suatu penyakit yang spesifik," ungkapnya.

Staf Khusus Menteri Kesehatan Jajang Edy Priyatno dalam pertemuan dengan Gubernur DIY dan jajaran Pemda DIY di Yogyakarta, Kamis (10/12) menyatakan, vaksin Sinovac dari China yang telah tiba di Indonesia sebanyak 1,2 juta dosis. Vaksin sebanyak itu bisa digunakan untuk sekitar 600.000 orang. Setelah itu akan disusul kedatangan 1,8 juta dosis vaksin lagi. Dengan demikian segera tersedia 3 juta dosis vaksin. Rencananya, dosis sebanyak itu akan diinjeksikan untuk 1,5 juta orang dengan pemakaian dua kali.

Vaksin akan diberikan sesuai skala prioritas. Prioritas pertama adalah untuk para tenaga medis yang berhubungan langsung dengan para pasien Covid-19. Selanjutnya diberikan kepada TNI/Polri dan aparatur sipil negara (ASN) yang bertugas di bidang pelayanan publik.

Ketua Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Letnan Jenderal TNI Doni Monardo dalam beberapa kesempatan mengingatkan bahwa kedisiplinan 3M harus dijalani walau masyarakat nanti divaksinasi Covid-19. "Disiplin protokol kesehatan adalah hal mutlak yang harus menjadi perhatian segenap elemen masyarakat sebagai garda terdepan dalam upaya memutus mata rantai penularan Covid-19," tandas Doni.

Ia juga menegaskan, masyarakat harus memperketat protokol kesehatan dan mewaspadai kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan.

Sedangkan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) berkomitmen untuk mengawal keamanan, efektivitas dan mutu vaksin Covid-19. Sementara Majelis Ulama Indonesia (MUI) mengawal aspek kehalalannya. Kepala BPOM Dr Ir Penny K Lukito MCP menyatakan, pascakedatangan Vaksin Sinovac, BPOM melakukan evaluasi terhadap data uji klinik yang sedang dilaksanakan untuk membuktikan keamanan dan khasiat vaksin. Proses evaluasi BPOM menggunakan standar yang merujuk kepada standar internasional seperti WHO, US FDA dan EMA. **(MN Hasan)-f**