

Menjaga Kesehatan Jiwa Anak & Deteksi Dini Masalah Kesehatan Jiwa Anak



Dr. dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc, SpKJ(K)
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Mengapa Penting untuk Menjaga Kesehatan Jiwa Anak?



SEHAT JIWA

Optimis

Mampu mengatasi tantangan hidup

Bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain

Produktif


Berperan di lingkungan

Landasan spiritual yang baik

Merasa sehat dan bahagia

Harapan kita semua





**Apakah Pandemi
Covid-19
Berdampak pada
Kesehatan Jiwa Anak?**

Survei *'Save The Children'*

Survei berbasis telepon dan *online* di beberapa negara. untuk dampak pembatasan sosial masa Covid-19 terhadap anak-anak, hasilnya:

- ❖ Amerika: 49% anak mengatakan khawatir, 34% merasa takut, dan 27% merasa cemas
- ❖ Finlandia: 70% mengalami perasaan cemas, lebih dari 55% mengatakan mereka lelah.

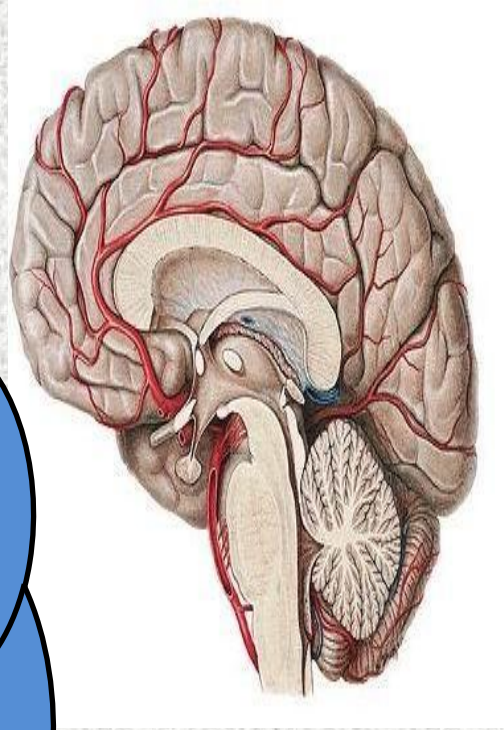
Survei *'Save The Children'*

- ❖ Inggris: 20% merasa khawatir tentang masa depan karena penutupan sekolah, dan 60% khawatir jika keluarga jatuh sakit
- ❖ Jerman: 33% mengatakan khawatir tidak akan bisa menyelesaikan tahun ajaran mereka
- ❖ Indonesia: 66% merasakan khawatir tentang pandemi saat ini, terutama karena takut jatuh sakit karena virus

**Bagaimana
mengenalinya
jika anda
mengalami masalah
kesehatan jiwa?**

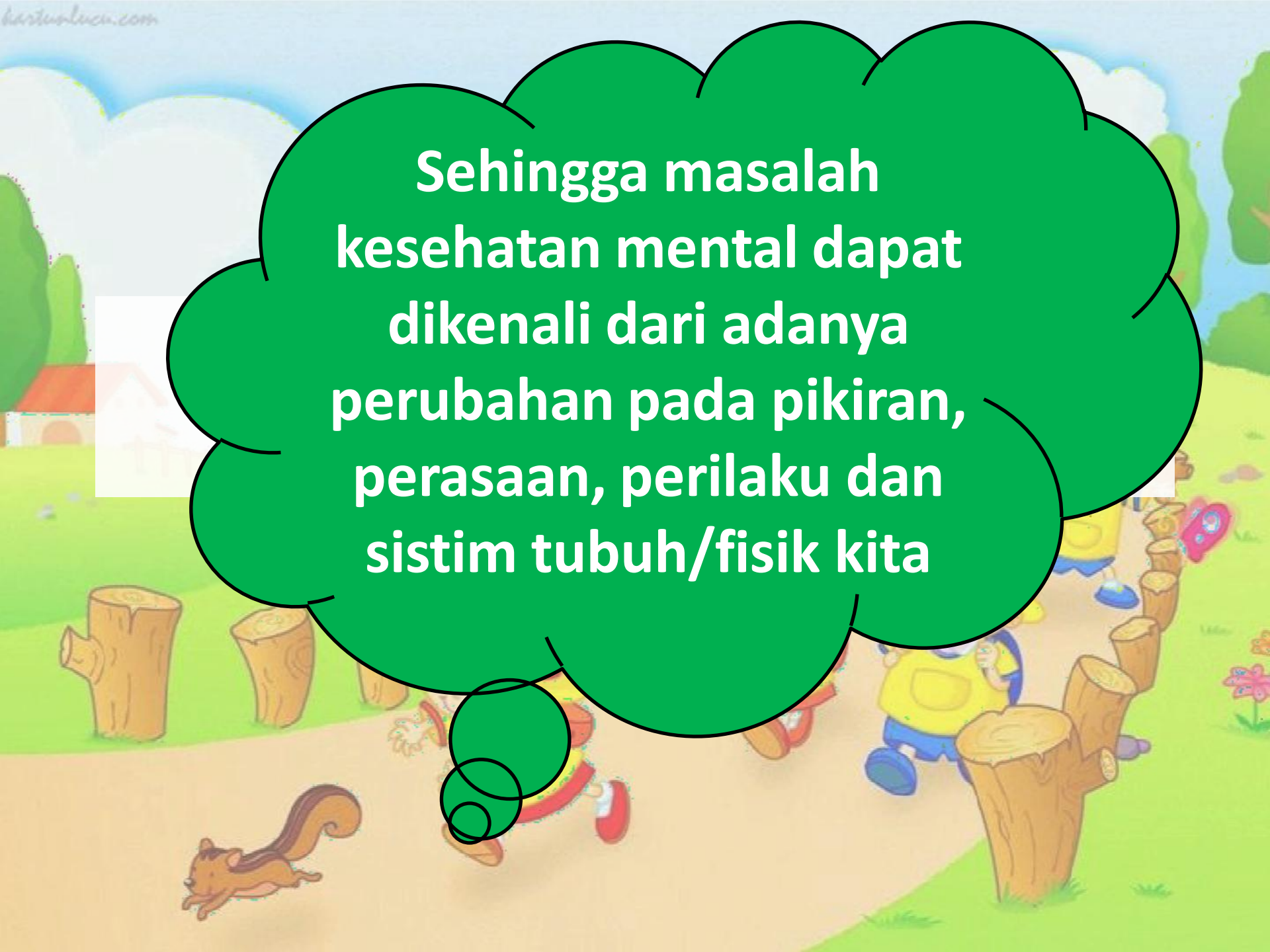


Yaitu
mengatur
pikiran,
perasaan,
perilaku dan
sistim
tubuh/fisik
kita



BICARA TENTANG
KESEHATAN MENTAL
ADALAH BICARA TENTANG
FUNGSI OTAK

Sehingga masalah kesehatan mental dapat dikenali dari adanya perubahan pada pikiran, perasaan, perilaku dan sistim tubuh/fisik kita



Perubahan pada pikiran

Dikenali dengan

- Sulit berkonsentrasi
- Perubahan kinerja sekolah
- Sering berpikir negatif , memandang diri secara negatif , menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang diluar kendali
- Pikiran yang berulang-ulang berlebihan
(kuatir kurang sempurna dalam kebersihan, cuci tangan, dll)
- Pikiran tentang sakit dan penyakit yang berlebihan
(padahal sebenarnya tidak sakit)
- Keyakinan yang tidak rasional dan tidak sesuai dengan kenyataan (*waham*)
- Mendengar atau melihat atau meraba atau merasakan sesuatu yang sebenarnya obyek tersebut tidak ada (*halusinasi*)



Perubahan pada Perasaan



- Tampak tidak bahagia
- Khawatir/takut berlebihan
- Merasa bersalah berlebihan
- Mudah tersinggung
- Sedih, kesepian, merasa ditolak, tidak berdaya, putus asa, atau bereaksi/perasaan yang berlebihan
- Perasaan sedih yang sangat dalam dan berkepanjangan (dirasakan hampir setiap hari, kadang tanpa alasan yang jelas)
- Marah-marah yang tidak beralasan

Perubahan pada Perilaku



- Lebih banyak melamun
- Kurang bersemangat
- Ingin selalu sendiri
- Ledakan kemarahan atau menangis tiba-tiba atas insiden kecil (tantrum)
- Kurang berminat untuk melakukan aktivitas
- Gelisah, tidak bisa tenang
- Penurunan aktivitas hingga tidak mau beraktivitas
- Tingkah laku yang terus diulang-ulang di atas kewajaran (cuci tangan berulang kali, mandi berlebihan, dll)
- Tingkah laku yang kacau (tanpa tujuan), bingung

Perubahan pada Fisik



1. Gangguan tidur; sulit tidur atau terlalu banyak tidur
2. Gangguan makan; tak nafsu makan atau makan berlebihan
3. Pusing, tegang, sakit kepala, jantung berdebar-debar dan keringat dingin
4. Sakit ulu hati, diare, mual, muntah dan lain-lain
5. Lemes, loyo, lesu, tidak punya tenaga, cepat lelah tanpa alasan

Perubahan pada Fungsi



- Tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas a seperti biasanya
- Tidak mampu bergaul sebagaimana mestinya
- Sering melakukan kesalahan dalam aktivitas
- Prestasi menurun
- Hasil kerja tidak sempurna
- Sering konflik dengan saudara/teman

Ingat.....

satu atau lebih tanda dari perubahan yang muncul tidak selalu berarti ananda memiliki masalah kesehatan mental.

Namun penting kita ketahui sebagai deteksi awal untuk pendampingan yang diperlukan.....



**Bagaimana
menjaga
kesehatan jiwa anak?**





Membantu anak mengembangkan kedekatan dan kepedulian dengan keluarga dan teman.

***Social distancing* bukan berarti membatasi makna interaksi sosial secara luas**



Membantu anak membangun harga diri, nyaman dengan dirinya sendiri.

Anak positif terhadap dirinya, menerima segala kelebihan dan kekurangannya.



Mendengarkan dan menghargai pikiran dan perasaan anak. Anak perlu mengekspresikan pikiran dan perasaannya dgn aman dan nyaman tanpa merasa diadili dan disalahkan



Menciptakan lingkungan rumah yang aman, positif, apresiatif bagi anak.

Kenyamanan belajar dan bermain, sangat dibutuhkan anak di masa pandemi



Jika anak **bisa melewati** masa pandemi ini dengan baik, maka anak akan memiliki daya **resiliensi yang hebat** di masa-masa mendatang





Matur
Nuwun