

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kesehatan Mental

Sehat secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (Dewi, 2012). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Dewi (2012), kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Menurut Pieper dan Uden dalam Alifiya (2016), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

B. Gangguan Mental Emosional

Gangguan mental emosional adalah suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut dan tidak segera ditangani (Idayani 2010). Gangguan mental emosional pada keadaan tertentu dapat diderita oleh semua orang dan gangguan ini dapat

disembuhkan apabila orang yang mengalaminya memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada dengan baik. Gangguan mental emosional yang sering ditemui di masyarakat yaitu depresi dan kecemasan (Kurniawan and Sulistyarini 2016).

C. Gejala Gangguan Mental Emosional

Gejala gangguan mental emosional lebih mengarah kepada gangguan neurosis, yaitu:

a. Depresi

Depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal (Dirgayunita 2016).

b. Ansietas

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang mengawali adanya gangguan kesehatan mental dan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*). Pada orang-orang tertentu, kompleksitas respons dalam

kecemasan dapat melibatkan reaksi fisiologis sesaat seperti detak jantung menjadi lebih cepat, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, gatal-gatal dan gejala lainnya (Vibriyanti 2020). Kecemasan disertai dengan perasaan tegang, lesu, cepat lelah, susah tidur, sukar berkonsentrasi, dan daya ingat yang mengalami penurunan.

c. Penurunan Energi

Penurunan energi dapat ditandai dengan tidak adanya gairah seseorang dalam menjalani hidup, merasa mudah lelah, sulit untuk berpikir dan berkonsentrasi.

d. Kognitif

Kognitif berasal dari istilah kata *cognition* yang artinya pengertian atau mengerti. Kognitif adalah suatu proses yang terjadi secara internal di dalam pusat susunan saraf pada waktu manusia sedang berpikir.

e. Somatik

Gejala somatik ditandai dengan pasien merasa lemah, ketegangan otot, sensasi panas-dingin, keringat buntat, serta tangan bergemetar.

Gangguan mental emosional dapat berupa gejala depresi, gangguan psikosomatik, dan ansietas. Tanda dan gejala depresi, psikosomatik dan ansietas menurut ICD-10 (*International Classification of Disease – Tenth Edition*) dalam WHO, yaitu munculnya perasaan depresif, hilangnya minat dan semangat, mudah lelah dan tenaga hilang, konsentrasi menurun, harga diri menurun, perasaan bersalah, pesimistis

terhadap masa depan, gagasan membahayakan diri (*self harm*) atau bunuh diri, gangguan tidur serta menurunnya libido

D. Pengukuran Kesehatan Mental Emosional

Kesehatan mental diukur dengan Self Questionnaire (SRQ) merupakan status emosional individu, dimana SRQ terdiri dari 20 pertanyaan yang mempunyai pilihan jawaban “ya” dan “tidak” (Konna, 2017).

Penilaian pada kuesioner menggunakan nilai batas pisah 5/6 yang berarti apabila responden menjawab minimal 6 atau lebih jawaban "ya", maka responden tersebut diindikasikan mengalami masalah kesehatan jiwa neurosis. Nilai batas pisah 5/6 ini didapatkan sesuai penelitian uji validitas yang telah dilakukan Iwan Gani Hartono, peneliti pada Badan Litbang Depkes tahun 1995.

Menurut Konna (2017), Pada penelitian ini pengkategorian dibagi menjadi 2, yaitu:

- 1) Terganggu, jika responden menjawab “ya” sebanyak ≥ 6 pertanyaan dari 20 pertanyaan yang diajukan.
- 2) Tidak terganggu, jika responden menjawab “ya” sebanyak < 6 pertanyaan dari 20 pertanyaan yang diajukan.

E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Daradjat dalam Mafud (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis,

keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya. Lebih

Notosoedirdjo dan Latipun dalam Mafud (2014) menyatakan kesehatan mental merupakan entitas yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kesehatan mental sangat dipengaruhi faktor-faktor tersebut, karena secara substantif faktor-faktor tersebut memainkan peran yang signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya. Faktor internal merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutamanya adalah faktor biologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya: otak, sistem endrokin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama hamil. Sedangkan faktor psikologis merupakan aspek psikis manusia yang pada dasarnya adalah satu-kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika kemanusiaan yang multi aspek sehingga aspek psikis juga erat kaitannya dengan pengaruh kesehatan mental terlebih spiritualitas yang kuat pada jiwa seseorang dan dalam hal ini faktor ketaatan beribadah atau ketaatan beragama berkaitan erat dengan kesehatan mental.

Muhyani (2012) menyatakan Faktor eksternal juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang, diantaranya adalah stratifikasi sosial, interaksi sosial, lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang di dalamnya juga terkandung lingkungan tempat tinggal yang ia diami atau tempati.

F. Konsep Praktik Klinik

Klinik adalah fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan dan menyediakan pelayanan medis dasar dan atau spesialistik, diselenggarakan oleh lebih dari satu jenis tenaga kesehatan dan dipimpin oleh seorang tenaga medis (Permenkes RI No.9, 2014).

Praktik klinik dalam keperawatan adalah kesempatan kepada semua mahasiswa untuk menerjemahkan pengetahuan teoritis ke dalam tindakan yang sesungguhnya. Lingkungan belajar klinik yang kondusif merupakan wadah atau tempat yang dinamis tempat dengan sumberdaya yang dinamis bagi para mahasiswa, lingkungan klinik yang dipilih penting untuk mencapai objektif dan tujuan praktek klinik dalam sebuah program pendidikan keperawatan (Emilia, 2008).

Menurut Nursalam (2013) pembelajaran praktikum merupakan salah satu bentuk pengalaman belajar yang memberikan kesempatan belajar kepada peserta didik dengan tujuan sebagai berikut:

- a. Memahami, menguji, dan menggunakan berbagai konsep utama dari program teoritis untuk diterapkan pada praktik klinik.

- b. Mengembangkan keterampilan teknis, intelektual, dan interpersonal, sebagai persiapan untuk memberikan asuhan kepada klien.
- c. Menemukan berbagai prinsip dan mengembangkan wawasan melalui latihan praktik yang bertujuan untuk menerapkan ilmu-ilmu dasar kedalam praktik klinik keperawatan. Sasaran program pembelajaran praktikum adalah agar peserta didik dapat mengintegrasikan dan menerapkan konsep-konsep, prinsip-prinsip, dan teori ilmu pengetahuan dalam praktik klinik.
- d. Menggunakan keterampilan pemecahan masalah. Proses keperawatan merupakan suatu pendekatan pembelajaran keterampilan pemecahan masalah dengan cara berfikir tentang observasi yang saling berkaitan dengan proses berfikir dari: pengkajian, pengambilan keputusan, perencanaan, tindakan dan evaluasi.

G. Landasan Teori

Menurut World Health Organization dalam Dewi (2012), kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Menurut Kemkes (2018) masalah kesehatan mental dibagi menjadi 3 yaitu : stress, depresi dan gangguan kecemasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagaman, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya Daradjat dalam Mafud (2014)

Praktik klinik dalam keperawatan adalah kesempatan kepada semua mahasiswa untuk menerjemahkan pengetahuan teoritis ke dalam tindakan yang sesungguhnya (Emilia, 2008).

H. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran kesehatan mental mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang menjalani praktik klinik di rumah sakit ?