

Cara Mengatasi Faktor Risiko, Tanda dan Gejala GME

OLEH: INTAN KUSUMA WARDHANI, M.PSI PSIKOLOG

IPK INDONESIA

Data Psikolog Puskesmas di Indonesia

- ▶ Jumlah Psikolog Klinis Anggita IPK se-Indonesia: **3036**
- ▶ **Psikolog Klinis di puskesmas yang masih aktif: 113 orang**



FAKTOR RISIKO GME

Biologis

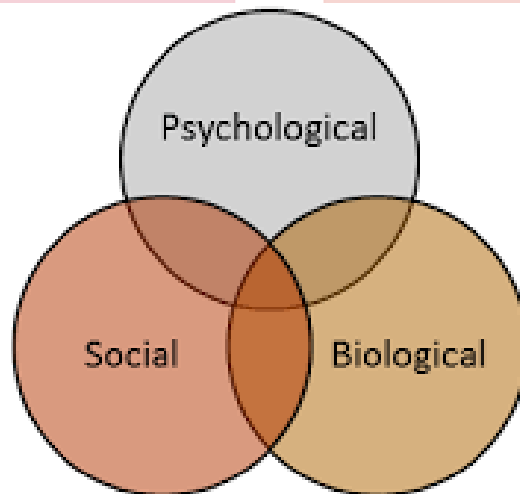
1. Riwayat kesehatan jiwa keluarga & kerentanan genetik
2. Riwayat kelahiran & perkembangan, luka jejas otak, permasalahan neurologis lain
3. Kondisi medis & pengobatan terkini
4. Penggunaan ataupun penyalahgunaan Napza

Psikologis

1. Regulasi emosi rendah
2. Kemampuan regulasi diri rendah yang termanifestasikan dalam kontrol perilaku yang buruk
3. Konsep diri negatif
4. Efikasi diri rendah
5. Resiliensi diri rendah

Sosial

1. Lingkungan keluarga (konflik orangtua, KDRT, pengabaian, dsb)
2. Perekonomian keluarga (sumber pendapatan, penghasilan per bulan, pengeluaran per bulan)
3. Pekerjaan (kestabilan kerja, relasi dengan atasan ma& pun rekan kerja, stres terkait pekerjaan, dsb)
4. Relasi suportif (kurangnya dukungan sosial, isolasi sosial, dsb)
5. Relasi dengan pasangan (perpisahan, perceraian, hubungan jarak jauh, & strategi koping)
6. Keduakaan
7. Permasalahan hukum
8. Krisis pada orang yang memiliki arti penting dalam kehidupan individu (permasalahan hukum dengan pasangan, kerabat, teman)
9. Akses pada layanan kesehatan, kemampuan untuk mendapatkan layanan kesehatan



CARA MENGATASI FAKTOR RISIKO BIOLOGIS

- penemuan kasus risiko tinggi yang lebih dini
- perawatan dan pengobatan sampai pulih jika ada ODGJ dalam keluarga
- pencegahan dengan pemberian omega 3 fatty acid, intervensi krisis, terapi kognitif perilaku dan konseling keluarga.
- Penguatan faktor protektif (dukungan keluarga & masyarakat, aktivitas fisik, dll)
- Perawatan penyakit fisik (Hipertensi, TBC, Diabetes, Kanker, dll) secara optimal



1. Kemampuan Regulasi Emosi Rendah

CARA MENGATASI FAKTOR RISIKO PSIKOLOGIS

- a) Melatih kemampuan mengenali emosi diri
- b) Melatih kemampuan mengekspresikan emosi secara asertif
- c) Melakukan relaksasi atau meditasi
- d) Berolahraga secara teratur, misal jalan kaki, yoga, dll
- e) Menulis jurnal harian, misal jurnal kebersyukuran, catatan harian, dll
- f) Berbagi pikiran dan perasaan dengan orang terdekat yang dipercaya

2. Kemampuan regulasi diri rendah yang termanifestasikan dalam kontrol perilaku yang buruk

CARA MENGATASI FAKTOR RISIKO PSIKOLOGIS

- a) Melatih keterampilan manajemen stres dan manajemen konflik
- b) Melatih fleksibilitas dalam berpikir dan keterampilan pengambilan keputusan
- c) Menumbuhkan kebermaknaan hidup, penerimaan diri, kebersyukuran
- d) Menentukan prioritas tugas dan melatih manajemen waktu
- e) Berbagi pikiran dan perasaan dengan orang terdekat yang dipercaya serta melakukan refleksi diri
- f) Melatih keterampilan komunikasi asertif

Lampiran 8. Contoh cara mengatasi faktor risiko psikologis

Faktor Risiko GME	Cara Mengatasi	Contoh
1) Kemampuan regulasi emosi rendah	a) Melatih kemampuan mengenali emosi diri	a) Menamai emosi-emosi yang dirasakan, seperti senang, marah, dll
	b) Melatih kemampuan mengekspresikan emosi secara asertif	b) Mengekspresikan emosi dengan menyampaikannya secara lisan, <u>misal "Aku senang memasak bersama keluarga hari ini."</u>
	c) Melakukan relaksasi atau meditasi	c) Melakukan relaksasi nafas ketika sulit tidur di malam hari, melakukan relaksasi otot progresif ketika cemas, melakukan meditasi mindfulness di situasi sehari, dsb
	d) Berolahraga secara teratur, misal jalan kaki, yoga, dll	d) Jalan kaki setiap hari, yoga 3 kali seminggu, dsb
	e) Menulis jurnal harian, misal jurnal kebersyukuran, catatan harian, dll	e) Menuliskan 3 pengalaman yang disyukuri setiap hari, misal hari ini aku bersyukur karena dapat kado dari ibu, pergi makan bersama keluarga, dan bersepeda di

3. Konsep Diri Negatif

CARA MENGATASI FAKTOR RISIKO PSIKOLOGIS

- a) Mengidentifikasi kekuatan / kelebihan dan keterbatasan diri
- b) Latihan berpikir positif, terkait identitas diri, citra tubuh, dsb
- c) Melakukan *positive self-talk* / dialog diri positif. Latihan dilakukan dengan memberi pujian bagi diri sendiri terhadap aspek positif yang dimiliki kemudian dilanjutkan dengan afirmasi.
- d) Membuat jurnal kebersyukuran
- e) Mengoptimalkan dukungan keluarga dan lingkungan sosial. . Latih keluarga memberikan dukungan yaitu memberi pujian dan motivasi. Ciptakan lingkungan keluarga yang tidak merendahkan penderita GME

4. Efikasi Diri Rendah

CARA MENGATASI FAKTOR RISIKO PSIKOLOGIS

- a) Mengidentifikasi kekuatan / kelebihan dan keterbatasan diri
- b) Mengidentifikasi harapan, cita-cita atau keinginan
- c) Membuat perencanaan / target jangka pendek dan jangka panjang
- d) Menghargai pencapaian kemajuan atau prestasi yang dicapai, maupun upaya dan proses yang telah dilakukan
- e) Melakukan *positive self-talk* / dialog diri positif
- f) Membuat jurnal kebersyukuran
- g) Mengoptimalkan dukungan keluarga dan lingkungan sosial

CARA MENGATASI FAKTOR RISIKO PSIKOLOGIS

4. Resiliensi Rendah

- a) Melatih keterampilan manajemen stres
- b) Melatih fleksibilitas dalam berpikir dan keterampilan pengambilan keputusan
- c) Melatih keterampilan manajemen konflik

CARA MENGATASI FAKTOR RISIKO SOSIAL

KELUARGA

- ▶ Peningkatan komunikasi efektif dalam keluarga, pola asuh dan tugas kesehatan keluarga.
- ▶ Mengenal masalah anggota keluarga, memutuskan cara mengatasi masalah anggota keluarga, merawat anggota keluarga sesuai kebutuhan dan masalah, menciptakan suasana gembira dan kondusif, menggunakan pelayanan kesehatan terdekat (5M).
- ▶ Peningkatan kegiatan bersama dalam keluarga: makan bersama, beribadah bersama, bercakap-cakap bersama, bermain bersama, berkreasi bersama (5B).

CARA MENGATASI FAKTOR RISIKO SOSIAL

Tindakan Preventif selektif pada dewasa & lansia

- ▶ program keswa untuk stres-terkait pekerjaan, perkawinan dan peran pengasuhan, usia lanjut (pensiun, kesepian, berduka dan kecemasan akan kematian)
- ▶ perubahan gaya hidup (*therapeutic life style change*) berhenti merokok, alkohol, aktivitas fisik atau olah raga, cegah obesitas dan keterampilan manajemen stres

Tindakan Preventif Selektif Pada remaja

- ▶ program keswa untuk anak remaja terpapar faktor risiko seperti perceraian orang tua, kematian orang terdekat dan bermakna, kekerasan.

MENGATASI TANDA DAN GEJALA GME (Mengacu Pada SDQ dan SRQ)

- ▶ Sakit Kepala
- ▶ Tidak nafsu makan
- ▶ Sulit tidur
- ▶ Gemetar
- ▶ Mudah Takut
- ▶ Tegang, cemas atau khawatir
- ▶ Pencernaan Terganggu atau buruk
- ▶ Sulit Berfikir Jernih
- ▶ Tidak Bahagia
- ▶ Menangis Lebih sering
- ▶ Sulit menikmati kegiatan sehari-hari
- ▶ Sulit Mengambil Keputusan
- ▶ Pekerjaan Sehari-hari terganggu
- ▶ Tidak mampu melakukan hal yang bermanfaat
- ▶ Hilang Minat
- ▶ Merasa tidak berharga
- ▶ Pikiran untuk mengakhiri hidup
- ▶ Lelah sepanjang waktu
- ▶ Rasa tidak enak di perut
- ▶ Mudah Lelah
- ▶ Mudah marah & sulit meredakan
- ▶ Sering berbohong, berbuat curang, berkelahi, mencuri
- ▶ Perilaku inatensi dan/atau hiperaktivitas: gelisah, terlalu aktif, tidak dapat diam lama; terus bergerak dengan resah; perhatian mudah teralih, konsentrasi buyar; bertindak tanpa pemikiran yang matang; tidak mampu menyelesaikan tugas sampai selesai
- ▶ Permasalahan dengan teman sebaya: cenderung menyendiri; sulit menjalin persahabatan dengan sebaya / tidak punya teman baik; tidak disukai dan/atau diganggu remaja lain;

Tanda dan Gejala	Cara Mengatasi
Sakit Kepala	Istirahat, relaksasi, hindari jatuh, minum cukup dan rutin berolah raga
Tidak nafsu makan	Minum air hangat sebelum makan, makanan hangat dengan porsi kecil dan sering. Ciptakan suasana yang nyaman dan gembira saat makan.
<u>Sulit Tidur</u>	Satu jam sebelum tidur hindari terpapar layar gadget (handphone, laptop dan televisi). Hindari minum kopi. Segera naik ketempat tidur jika telah mengantuk. Matikan/redupkan lampu saat tidur.
Mudah takut	<p>Duduk dengan tenang, tarik nafas dalam, hindari sumber rasa takut, usahakan ada yang mendampingi.</p> <p>Latihan berpikir positif Contoh: Berlatih <i>thought stopping</i> (menghentikan pikiran negatif), menuliskan pikiran alternatif untuk menggantikan pikiran negatif yang muncul, menuliskan kalimat positif dan diucapkan sebagai bentuk afirmasi seperti “<i>Aku tenang...</i>” “<i>Aku mampu...</i>”, melakukan <i>reality testing</i> yaitu membuktikan bahwa apa yang dicemaskan belum tentu terjadi.</p> <p>Menumbuhkan keberanian untuk mencoba melakukan berbagai kegiatan dan situasi yang beragam sehingga terlatih untuk dapat beradaptasi dengan situasi yang tak terduga.</p>



AKTIVITAS PREVENSI

Seting

- ▶ Individual
- ▶ Keluarga
- ▶ Kelompok
- ▶ Komunitas

Bentuk Kegiatan

- ▶ Edukasi: media cetak, digital. dll
- ▶ Penyuluhan
- ▶ Pelatihan
- ▶ Konseling
- ▶ Psikoterapi
- ▶ dll