

KESEHATAN JIWA REMAJA

ADOLESCENT MENTAL HEALTH

EKA VIORA

KETUA UMUM

PERHIMPUNAN DOKTER SPESIALIS KEDOKTERAN JIWA INDONESIA

Disampaikan pada Temu Media HKJS 2018

Mental health
is now the
biggest
concern
identified by
15-19 year olds

Fakta Kunci

- **1 diantara 6 anak usia 10–19 tahun .**
- **16% global burden of disease and injury terjadi pada usia 10–19 tahun.**
- **Separuh dari kondisi kesehatan jiwa dimulai pada usia 14 tahun tapi sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan pengobatan**
- **Secara global, Depresi adalah satu dari penyebab penyakit dan disabilitas pada remaja. Bunuh diri merupakan penyebab ketiga terbesar kematian pada usia 15–19 tahun.**
- **Dampak bila kondisi keswa remaja berlanjut pada dewasa muda dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta terbatasnya kesempatan untuk mengisi kehidupan yang lebih baik pada usia dewasa**
- **Promotif dan Preventif Kesehatan jiwa merupakan kunci untuk membantu remaja berkembang.**

Pendahuluan

- Remaja (10–19 tahun) adalah fase yang unik dan formatif
- Kebanyakan remaja memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik, namun akibat perubahan emosi dan social, termasuk akibat kemiskinan, *abuse*, atau tindak kekerasan dapat menyebabkan remaja rentan terhadap masalah Keswa.
- Meningkatkan *psychological well-being* dan melindungi remaja dari pengalaman buruk dan faktor risiko yang dapat mempengaruhi potensi mereka untuk berkembang-->kesehatan fisik dan mental pada masa dewasa

Determinan Kesehatan Jiwa

- Masa remaja dan tahun-tahun awal masa dewasa → terjadi perubahan misalnya remaja meninggalkan rumah karena memulai universitas atau pekerjaan baru. Pada sebagian remaja ini adalah saat yang menyenangkan, namun juga dapat terjadi stres dan ketakutan.
- Pada beberapa kasus, jika perasaan ini tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan masalah kesehatan jiwa.
- Banyak remaja juga tinggal di daerah yang terkena dampak darurat kemanusiaan seperti konflik, bencana alam, dan lain-lain

Orang muda yang hidup dalam situasi seperti ini sangat rentan terhadap stres dan penyakit.

Determinan Kesehatan Jiwa

- Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan dan mempertahankan kehidupan sosial dan emosional, termasuk pola tidur yang sehat; olahraga teratur; mengembangkan keterampilan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah, keterampilan interpersonal; dan belajar mengelola emosi.
- Lingkungan yang mendukung dalam keluarga, di sekolah, dan di komunitas yang lebih luas juga penting untuk kesehatan jiwa remaja.

Determinan Kesehatan Jiwa

- Banyak faktor menentukan kesehatan jiwa seorang remaja pada satu waktu.
- Semakin banyak faktor risiko yang dihadapi remaja, semakin besar potensi dampaknya pada kesehatan jiwa mereka.
- Beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan jiwa selama masa remaja adalah:
 - **Keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke dan penggunaan teknologi.**
 - **Pengaruh media dan norma-norma gender** dapat memperburuk disparitas antara realitas hidup remaja dan persepsi atau aspirasi mereka untuk masa depan.
 - Kualitas kehidupan dalam keluarga , hubungan dengan teman sebaya mereka.
 - Tindak Kekerasan seperti pola pengasuhan kasar, penganiayaan , kekerasan seksual, bullying serta masalah sosio-ekonomi

Determinan Kesehatan Jiwa

- Beberapa remaja berada pada kondisi kesehatan jiwa yang berisiko sangat besar yang disebabkan kondisi dalam kehidupan seperti:
 - **Stigma, diskriminasi atau pengecualian, atau kurangnya akses ke kualitas dukungan dan layanan.**
 - Remaja yang tinggal di tempat bantuan kemanusiaan seperti pengungsian akibat bencana
 - **Remaja dengan penyakit kronis, spektrum autism disorder, disabilitas intelektual atau kondisi neurologis lainnya; kehamilan remaja, pernikahan dini / kawin paksa ; anak-anak yatim; dan remaja dari etnis minoritas atau latar belakang kelompok lain yang didiskriminasi.**
- Remaja dengan kondisi kesehatan jiwa yang tidak baik → sangat rentan terhadap **pengucilan sosial, diskriminasi, stigma, kesulitan dalam pendidikan, perilaku berisiko, sakit fisik dan pelanggaran hak asasi manusia**

Kondisi Kesehatan Jiwa pada Remaja

- Seluruh dunia , diperkirakan 10-20% remaja pernah mengalami masalah kesehatan jiwa, namun *underdiagnosed & undertreated*.
- Buruknya kesehatan jiwa remaja dapat terjadi karena beberapa alasan seperti kurang pengetahuan atau kesadaran tentang keswa diantara tenaga kesehatan, atau stigma yang mencegah mereka untuk mencari pertolongan.

Gangguan Emosi

Emotional disorders

- Gangguan emosi sering muncul pada masa remaja
- Gejala Depresi atau ansietas pada remaja dengan gangguan emosi → *iritabilitas, frustrasi, atau marah.*
- Gejala dapat tumpang tindih di lebih dari satu gangguan emosional dengan perubahan suasana hati dan ledakan emosional yang cepat dan tak terduga
- Remaja yang lebih muda dapat terjadi masalah emosional yang berhubungan dengan gejala fisik seperti sakit pada lambung, sakit kepala atau mual.
- Secara global, depresi adalah penyebab utama no 9 dan ansietas no 8 terjadinya penyakit dan disabilitas diantara semua remaja
- Gangguan emosional → remaja tidak berfungsi secara sosial sehingga mempengaruhi prestasi sekolah dan tingkat kehadiran.
- Menarik diri atau menghindari dari keluarga, teman sebaya atau komunitas dapat memperburuk isolasi, rasa kesepian dan menjadi pemicu bunuh diri.

Gangguan perilaku masa anak

Childhood behavioural disorders

- Gangguan perilaku masa kanak-kanak adalah penyebab utama no 6 beban penyakit di antara remaja.
- Gangguan perilaku masa kanak-kanak sering terjadi gangguan perilaku yang berulang-ulang, parah dan sesuai dengan usia seperti gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktifitas atau perilaku yang merusak atau menantang seperti *conduct disorder*.
- Gangguan perilaku masa kanak-kanak dapat mempengaruhi pendidikan remaja, dan kadang-kadang berhubungan juga dengan masalah hukum dan peradilan.

Gangguan Makan

Eating disorders

- Gangguan makan sering muncul selama masa remaja dan dewasa muda. Perempuan lebih umum daripada laki-laki.
- Gangguan makan seperti *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa* ditandai oleh perilaku makan yang berbahaya seperti membatasi kalori atau makan berlebihan.
- *Anoreksia dan bulimia nervosa* juga termasuk sebuah preokupasi dengan makanan, bentuk tubuh atau berat badan dan perilaku seperti olahraga berlebihan atau muntah untuk mengkompensasi asupan kalori.
- Orang dengan *anoreksia nervosa* memiliki berat badan rendah dan ketakutan yang hebat dengan kenaikan berat badan.
- Gangguan makan merugikan kesehatan dan sering berhubungan dengan depresi, kecemasan dan/atau penyalahgunaan zat.

PSIKOSIS

Psychosis

- Gangguan Psikosis sering muncul dalam masa remaja akhir atau awal masa dewasa.
- Gejala psikosis dapat mencakup **halusinasi** (mendengar atau melihat hal-hal yang tidak ada) atau **delusi** (keyakinan yang kuat pada pikiran, walau sudah ada bukti yang menyatakan hal tersebut tidak benar).
- Psikosis yang berat dapat merusak kemampuan remaja untuk berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari dan pendidikan. Dalam banyak konteks, remaja dengan psikosis sangat terstigma dan beresiko terjadi pelanggaran hak asasi manusia

BUNUH DIRI & MERUGIKAN DIRI SENDIRI

Suicide and self-harm

Estimasi 62 000 remaja meninggal pada tahun 2016 sebagai akibat menyakiti diri.

- Bunuh diri adalah penyebab kematian pada usia 15 – 19 tahun.
- Hampir 90% remaja didunia yang tinggal di negara *Low and Middle Income Countries* bunuh diri
- Percobaan bunuh diri dapat menjadi impulsif yang dihubungkan dengan perasaan putus asa atau kesepian.
- Faktor risiko bunuh diri adalah multifaktor, termasuk *harmfull use of alcohol, abuse* pada masa anak, stigma terhadap pencarian untuk mendapatkan pelayanan kesehatan.
- Komunikasi melalui media digital tentang perilaku bunuh diri adalah kekhawatiran untuk kelompok usia remaja

PERILAKU BERISIKO

Risk-taking behaviours

- Banyak perilaku berisiko , seperti penggunaan zat atau perilaku seksual berisiko, yang dimulai selama masa remaja.
- Keterbatasan kemampuan remaja untuk merencanakan dan mengelola emosi mereka, berdampak pada kesehatan antara
- Pengaruh teman sebaya dan faktor seperti kemiskinan dan paparan pada kekerasan dapat meningkatkan kemungkinan terlibat dalam perilaku berisiko.
- Penggunaan zat yang merugikan (seperti alkohol atau NAPZA) adalah keprihatinan yang utama di berbagai negara.
- Di seluruh dunia, prevalensi peminum alkohol yang berat pada remaja berusia 15-19 tahun adalah 13.6% pada tahun 2016, laki-laki paling berisiko.
- Penggunaan Zat yang merugikan meningkat pada remaja sama halnya dengan perilaku berisiko seks tidak aman.
- Perilaku seksual berisiko dapat meningkatnya risiko infeksi menular seksual , HIV/AIDS dan kehamilan usia dini → penyebab utama kematian untuk remaja putri dan perempuan muda (termasuk saat melahirkan dan aborsi tidak aman)
- Data dari 130 negara pada tahun 2016, diperkirakan 5.6% usia 15 – 16 tahun telah menggunakan ganja setidaknya sekali dalam tahun sebelumnya
- Banyak perokok dewasa, merokok pertama sebelum usia 18 tahun.

UPAYA PROMOTIF & PREVENTIF

- Intervensi untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja bertujuan untuk memperkuat faktor pelindung / protektif
- Upaya Promotif kesehatan jiwa dapat membantu remaja dalam membangun ketahanan sehingga mereka dapat mengatasi masalah baik dalam situasi sulit atau tertekan
- Berbagai upaya pencegahan penyakit yang berisiko pada kondisi kesehatan jiwa memerlukan pendekatan yang berjenjang dan bervariasi – misalnya, melalui keluarga , sekolah, komunitas, digital media dll.

UPAYA PROMOTIF & PREVENTIF

- satu-satu, disampaikan dalam grup, atau bimbingan online psikologis
- Intervensi berfokus pada keluarga misalnya caregiver skills training, termasuk intervensi sesuai kebutuhan care givers
- Intervensi berbasis sekolah , seperti:
 - perubahan organisasi lingkungan psikologis yang aman, aman dan positif;
 - pengajaran tentang kesehatan jiwa dan keterampilan hidup;
 - pelatihan staf dalam deteksi dan dasar manajemen risiko bunuh diri
 - dan pencegahan berbasis sekolah program untuk remaja yang rentan terhadap kondisi kesehatan jiwa
- intervensi berbasis masyarakat seperti kepemimpinan pada kelompok sebaya atau mentoring program
- program-program pencegahan yang ditargetkan pada remaja rentan, seperti remaja dalam bantuan kemanusiaan , kelompok minoritas atau kelompok yang diskriminasi
- program untuk mencegah dampak kekerasan seksual pada remaja;
- program pencegahan bunuh diri multi sektoral;
- Program dan intervensi untuk pencegahan alkohol dan penyalahgunaan zat;
- Pendidikan seks yang komprehensif untuk membantu mencegah perilaku seksual berisiko;

DETEKSI DINI & PENGOBATAN

Early detection and treatment

- Sangat penting untuk mengatasi berbagai kebutuhan remaja dengan kondisi kesehatan jiwa remaja yang beragam .
- Menghindari institusionalisasi / pelembagaan dan medikalisasi yang berlebihan , memprioritaskan pendekatan non-farmakologi, dan menghormati hak-hak anak sesuai dengan Konvensi PBB tentang hak-hak anak dan hak asasi manusia lainnya

INTERVENSI YANG DAPT DIPERTIMBANGKAN PADA REMAJA

- Pentingnya deteksi dini dan penyediaan intervensi berbasis bukti untuk gangguan jiwa dan penggunaan zat pada remaja
- WHO's mhGAP menyediakan pedoman berbasis bukti pedoman untuk pelayanan non spesialisik agar tenaga kesehatan dapat mengidentifikasi dan mendukung prioritas kesehatan jiwa pada kondisi dengan sumber daya terbatas
- Dibutuhkan staf yang terlatih dalam mengelola kebutuhan spesifik remaja serta melibatkan dan memberdayakan caregivers
- Panduan Metode Tatap muka dan dukungan sendiri, termasuk intervensi kesehatan jiwa elektronik dapat menjadi alternatif intervensi karena tingginya stigma terhadap keswa atau kondisi untuk mengakses layanan kesehatan jiwa remaja belum memungkinkan
- Obat psikotropika harus digunakan dengan sangat hati-hati dan hanya diberikan kepada remaja dengan kondisi kesehatan jiwa sedang –berat , ketika intervensi psikososial yang diberikan tidak efektif dan ada indikasi klinis dengan meminta persetujuan (informed consent) .Pengobatan hanya dapat diberiakn dibawah supervise atau oleh dokter spesialis kedokteran jiwa

TERIMA KASIH

