



Harta Cahya Satria.A.Md.Kep  
Program KesWa

## **Apa itu Kesehatan jiwa???**

Adalah kondisi seorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga dapat menyadari kemampuan diri sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat berkerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (UU No.18 2014)

**Kenapa harus tau  
Kesehatan jiwa?**

**Bagaimana menjaga  
Kesehatan jiwa?**



## **Kenapa harus tau Kesehatan jiwa?**

Menjaga Kesehatan jiwa itu penting, agar kita mampu mengelola perasaan, memaksimalkan potensi diri, dan menghadapi kondisi kehidupan sehingga bisa lebih sehat, Bahagia, kreatif dan semangat

## **Bagaimana menjaga Kesehatan jiwa?**

Agar kita tau cara menjaga Kesehatan jiwa, maka kita harus tau masalah apa yang sering muncul dan mengganggu Kesehatan jiwa, Sehingga kita tau masalah tersebut dan dapat mengatasinya

**REFERENSI**  
kemenkes RI

# HAL-HAL YANG MENGGANGGU KESEHATAN JIWA:



## 1. FAKTOR STRESS

Stress adalah reaksi seseorang baik fisik maupun secara psikis jika ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri

## DAMPAK STRESS

Bila keadaan stress ini tidak segera dikenali dan dikelola dengan baik dapat mengakibatkan timbulnya gangguan cemas, depresi penyalahgunaan narkoba, termasuk rokok dan minuman alkohol bahkan Tindakan bunuh diri



## ▶ 2. CEMAS

cemas adalah Rasa khawatir yang berlebihan mengakibatkan terganggunya kegiatan yang biasa dilakukan. gejala-gejala mirip dengan gejala stress tetapi dengan tingkatan yang lebih berat dan lebih sering, sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

## 4. Dampak Kecanduan Gadget/HP / Smartphone / Laptop

1. Main gadget dalam waktu yang lama, jadi malas bergerak, mudah timbul penyakit, mudah lelah



2. Kurang minat sosialisasi, suka menyendiri, menjadi sulit berinteraksi, kikuk
3. Lupa makan & minum, kurang tidur
4. Bila tidak diberi gadget, menjadi emosi atau berperilaku tidak baik
5. Menjadi Kurang berkonsentrasi, sulit fokus, tidak suka baca
6. Tidak mau aktifitas di luar rumah, kurang kenal dengan orang sekitar
7. Sakit mata, pandangan kabur

## 5. EMOSI

**Emosi** adalah bentuk perasaan berupa reaksi seseorang terhadap suatu keadaan.

**Emosi** dapat berupa ekspresi menyenangkan (suka cita, Bahagia, cinta dan tawa) Maupun yang Tidak menyenangkan (marah, takut, sedih)



## PENCEGAHAN DAN PENANGANAN

- Tingkatkan ibadah {Bagi yang muslim: Perbanyak Berdoa pada Allah, Sholat dan Membaca Al-Quran}
- Hindari Pemicu Stress (game, film konflik, debat)
- curhat/diskusi pada guru, orang tua
- Refreshing (jalan-jalan, hobi menyenangkan, olah raga, dll)
- Bila perlu konsultasi pada layanan Kesehatan terdekat seperti Dokter, Psikolog dll, atau ke poli puskesmas

- Menghargai diri sendiri (bersyukur, tidak mudah dinilai buruk oleh orang lain)
- Yakin dan percaya dengan kemampuan diri
- Menerima suatu kegagalan dengan hal positif
- Menjalin hubungan baik dengan oranglain
- Melatih mengelola emosi dengan baik
- Melatih Teknik nafas dalam
- Menolak hal-hal yang buruk namun dengan sopan
- Kurangi ketergantungan gadget
- Hindari konten negatif / buruk (kata kata kasar, gambar tidak senonoh dll)