

MAJALAH

Edisi Juli 2019

# Care for Life

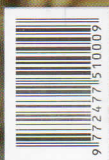
■ BERGANDENGAN TANGAN  
Menyiapkan Generasi Kreatif  
dan Berkarakter Positif

■ Optimalisasi Status  
Gizi Balita melalui  
POSITIVE DEVIANCE

■ START INNOVATING



## *Saling* BERGANDENGAN TANGAN



ISSN 977 247751099



Berbagi Di Bulan Suci BSM Kota Blitar



Pos Kesehatan Idul Fitri 1440 H



Bukber dan Donor Darah BSM Kota Madiun



Dr. Dani Alghotus, Sp.KJ  
Psikiater | Urban Mental Health

## Masyarakat Kota LEBIH DEPRESIF?

**M**asyarakat kota yang sibuk dengan rutinitas kerja ditambah permasalahan kemacetan lalu lintas, kebersihan lingkungan sekitar, dan polusi udara merupakan pemicu signifikan depresi. Namun apakah masyarakat kota lebih depresif? Memang sih, tapi tidak selalu.

Data yang diambil dari 16 negara di dunia menunjukkan masyarakat kota relatif lebih depresif dibandingkan masyarakat desa. Penelitian di Kanada dan negara-negara Skandinavia menyebutkan bahwa masyarakat kota lebih depresif, sementara US dan Tiongkok melaporkan sebaliknya.

Indonesia sendiri belum memiliki laporan spesifik mengenai sebaran depresi antara masyarakat kota dan desa. Data Riskesdas 2013 menyebutkan terdapat penurunan signifikan terhadap angka kejadian gangguan mental emosional, termasuk depresi, dari sebelas persen menjadi enam persen dalam kurun waktu 2007-2013.

Beberapa penyebab depresi hendaknya menjadi perhatian khusus. Masyarakat kota cenderung mengalami perasaan kosong (*emptiness*) sehingga tidak mampu menikmati fasilitas hiburan yang sedemikian banyaknya. Pada masyarakat desa, lebih disebabkan karena

perasaan putus asa (*hopelessness*) akibat tidak mampu menjangkau fasilitas kesehatan yang mereka butuhkan.

### Perasaan Kosong

"Saya tidak mau seperti ini terus, Dokter," keluhnya sambil menahan tangis. Mbak Ani, 36 (nama samaran) dikenal sebagai seorang *single parent* dengan segudang prestasi. Partner kerja melihatnya cukup sukses dengan penghasilan di atas rata-rata. "Tapi hati saya rapuh, Dok."

Apa yang dirasakan Mbak Ani sesungguhnya mewakili sebuah perasaan kosong yang tak berujung. Saking besarnya perasaan kosong itu, segala prestasinya tidak mampu membuatnya bahagia. "Saat sendiri, saya merasa terasing, mengunci diri di kamar, dan malas melakukan apapun," rucaknya.

Mbak Ani telah berusaha menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif. Tapi malah kehabisan energi untuk dirinya sendiri. Hidupnya terasa sia-sia. Baginya, perasaan kosong itu tidak mudah diisi oleh sesiapa atau sesuatu apapun.

### Depresi Terselubung

Perasaan Mbak Ani bukanlah perasaan kosong biasa. Perasaan ini adalah bagian dari depresi terselubung. Jika seseorang sudah tidak mampu menikmati aktivitasnya, kehilangan minat

terhadap hobinya, ia sebenarnya menunjukkan gejala depresi.

Meskipun sebatas gejala dan belum menjadi sebuah diagnosis klinis, keadaan ini cukup membuat kualitas pekerjaan seseorang menurun. Orang salah menilai, perasaan kosong itu dapat diatasi dengan menyibukkan diri. Agar tidak mikir yang aneh-aneh, katanya. Sebaliknya, mereka mudah mengalami kelelahan fisik dan mental yang berujung pada depresi.

Kondisi Mbak Ani sangat khas mewakili fenomena masyarakat perkotaan saat ini. Di antara kemudahan akses terhadap berbagai jenis fasilitas hiburan, ternyata tidak betul-betul mampu mengatasi gejala depresi terselubung yang diderita oleh sebagian besar masyarakat kota.

### Pengaruh Akses Layanan Kesehatan

Pada masyarakat desa, depresi muncul sebagai penyulit (komplikasi) pada kelompok masyarakat yang menderita penyakit kronis atau mengalami disabilitas. Penyakit kronis misalnya kencing manis dan hipertensi, sedangkan masalah disabilitas misalnya lanjut usia, pasca stroke, atau cacat fisik.

Kedua kelompok ini membutuhkan kunjungan berkala ke suatu layanan kesehatan. Mereka tidak mampu mengakses fasilitas tersebut karena terlampaui jauh atau medan tempuh yang berat.

Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan juga dialami masyarakat kota. Meskipun anggaran kesehatan lebih tinggi dibanding desa, masalah terbesar layanan kesehatan di perkotaan adalah antrian yang terlampaui *crowded*.

Kualitas layanan menurun karena terburu-buru, sehingga menimbulkan rasa yang tidak nyaman pada pasien dan keluarganya. Akibatnya, hanya masalah fisik saja yang ditangani, sementara kebutuhan psikisnya terabaikan.

Fakta ini menunjukkan betapa besarnya kebutuhan akan akses layanan kesehatan yang baik bagi masyarakat desa maupun kota. Dengan

memperbaiki kualitas layanan kesehatan, diharapkan gejala depresi dapat ditekan.

Dokter di layanan primer bersama-sama dengan perangkat atau kader desa mengidentifikasi depresi terselubung yang dapat dialami siapapun, terutama pasien dengan penyakit kronis dan disabilitas berat. Juga menjalin kerjasama dengan psikiater terdekat untuk penanganan lebih lanjut.



### Let's Talk!

Menemukan gejala depresi lebih dini, baik oleh dokter maupun kerabat dekat, dapat meningkatkan peluang untuk mengobati depresi lebih cepat, termasuk mencegah bunuh diri.

Pelajaran yang bisa diambil dari masyarakat Kanada dan negara-negara Skandinavia dalam mengantisipasi depresi adalah dengan bersikap suportif terhadap teman, tetangga, dan kerabatnya. Mereka tidak segan menawarkan bantuan kepada orang lain, sekalipun tidak dikenal. Sikap positif untuk selalu berbagi inilah yang membuat seseorang terhindar dari perasaan kosong yang kronis.

Kita sebagai orang terdekat bagi mereka, sebaiknya tidak malah mengucilkan dan menganggap mereka aneh. Bersikaplah tenang dan ajaklah mereka bicara. *Let's talk*. Memang tidak mudah membuat mereka mau membuka "luka hatinya". Namun sikap yang tenang, suportif, dan penuh kasih sayang, akan membuat mereka merasa diterima.

Sikap penerimaan ini mampu meredakan perasaan kosong dan putus asa. Selain melindungi diri sendiri dari depresi, sikap ini dapat memotivasi mereka untuk tetap produktif di tengah keterbatasannya.

Jangan memendam depresi. Yuk, *curhat*. (\*)