

KESEHATAN MENTAL, KONSEP, PRINSIP DAN PRAKTIK

Penulis :

Andi Subhan Amir

Hanim Nur Faizah

Musrifah

Muthia Aryuni

Iskandar

Andini Dyah Sitawati

Lubna Anwar Sadat

Editor : Kalasta Ayunda Putri, SKM, MKM

Penyunting : Aulia Rahmi Cheni, S.Tr.Kes, MKM

Desain Sampul dan Tata Letak : Meci Miftahi Izati, S.Tr.Kes

Diterbitkan oleh :

U ME Publishing

Anggota IKAPI No. 059/SBA/2024

Jl. Perumdam 4 Blok H No.2 Tunggul Hitam Kota Padang,

Sumatera Barat

Email : kontak@umepublishing.com

Website : umepublishing.com

ISBN : 978-623-89736-3-7

Cetakan pertama, Januari 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang.

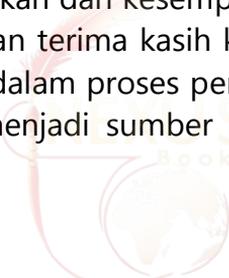
Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi, Sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, maka Penulisan Buku dengan judul Kesehatan Mental, Konsep, Prinsip Dan Praktik dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang Pengantar Kesehatan Mental, Sejarah Dan Perkembangan Kesehatan Mental, Konsep Kesehatan Mental, Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental, Pendekatan Terapi Dan Pengobatan, Kesehatan Mental Lansia, Kesehatan Mental Di tempat Kerja.

Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Padang, Januari 2025


NEXUSBOOKS.ID

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB 1 PENGANTAR KESEHATAN MENTAL	1
1.1 Definisi Kesehatan Mental.....	1
1.2 Pentingnya Kesehatan Mental	2
1.3 Sejarah dan Perkembangan Konsep Kesehatan Mental.....	4
1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	5
1.5 Tantangan Global dalam Kesehatan Mental.....	8
1.6 Peran Individu, Keluarga, dan Komunitas dalam Kesehatan Mental	9
1.7 Pendekatan Kesehatan Mental yang Holistik.....	11
1.8 Hubungan antara Komunikasi Kesehatan dengan Kesehatan Mental	12
DAFTAR PUSTAKA	17
BAB 2 SEJARAH KESEHATAN JIWA DAN PERKEMBANGAN KESEHATAN JIWA	19
2.1 Zaman Kuno Mesir.....	19
2.2 Zaman Hipocrates (Yunani).....	20
2.3 Zaman Vesalius adalah karya Andrea Vesalius	21
2.4 Revolusi Prancis Pertama.....	23
2.5 Zaman Vesalius II.....	23
2.6 Zaman Vesalius III.....	24
DAFTAR PUSTAKA	25
BAB 3 KONSEP KESEHATAN MENTAL	27
3.1 Pengertian Kesehatan Mental	27
3.2 Karakteristik Kesehatan Mental	28
3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	29

BAB 1

PENGANTAR KESEHATAN MENTAL

Oleh Andi Subhan Amir

1.1 Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, dan tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental. Definisi ini mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan. Dalam konteks Indonesia, pengertian ini diperkuat oleh Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa yang menekankan pentingnya kesehatan mental dalam pembangunan nasional. Konsep ini semakin relevan mengingat tantangan modern seperti stres pekerjaan, urbanisasi, dan isolasi sosial.

Kesehatan mental sering kali disalahartikan sebagai tidak adanya penyakit mental, padahal keduanya memiliki cakupan yang berbeda. Kesehatan mental adalah kondisi positif yang melibatkan kemampuan untuk menikmati hidup dan mengelola tantangan sehari-hari, sementara penyakit mental mengacu pada gangguan yang dapat memengaruhi pemikiran, perasaan, atau perilaku seseorang. Contoh penyakit mental mencakup depresi, skizofrenia, dan gangguan kecemasan. Penting untuk memahami bahwa seseorang dengan penyakit mental tetap bisa memiliki kesehatan mental yang baik jika menerima perawatan yang tepat. Hal ini

BAB 7

KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA

Oleh Lubna Anwar Sadat

Kesehatan mental di tempat kerja merupakan isu penting yang mempengaruhi produktivitas, kesejahteraan karyawan, dan keberhasilan organisasi secara keseluruhan. Tekanan pekerjaan, beban kerja yang berlebihan, dan konflik internal dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi (WHO, 2019). Oleh karena itu, menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental adalah tanggung jawab setiap organisasi. Bab ini akan membahas konsep kesehatan mental di tempat kerja, prinsip-prinsip kesejahteraan karyawan, serta praktik-praktik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental di lingkungan kerja (SHRM, 2020).

7.1 Pentingnya Kesehatan Mental di Tempat Kerja

Kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas karyawan dalam bekerja. Kondisi mental yang baik meningkatkan produktivitas, motivasi, serta kualitas kerja. Kesehatan mental di tempat kerja sangat penting karena mempengaruhi berbagai aspek, termasuk produktivitas, kesejahteraan karyawan, dan keberhasilan organisasi secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa alasan dan strategi pentingnya menjaga kesehatan mental di tempat kerja: