

**Materi ini merupakan salah satu
bahan kuliah online gratis
bagi anggota keluarga, relawan kesehatan jiwa
dan perawat pendamping**

Mengenal schizophrenia

Oleh:
Tirto Jiwo

Juni 2012

Pengertian dan Gejala

Skizofrenia adalah penyakit mental yang menyerang banyak orang. Sekitar satu dari setiap 100 orang (1 persen) mengalami gangguan tersebut pada beberapa waktu dalam kurun hidupnya. Hal ini terjadi di setiap negara, setiap kebudayaan, setiap kelompok ras, dan setiap tingkat pendapatan.

Skizofrenia menyebabkan gejala yang dapat mengganggu banyak aspek kehidupan masyarakat—terutama pekerjaan dan kehidupan sosial. Beberapa gejala membuatnyasulit untuk mengetahui apa yang nyata dan apa yang tidak nyata. Gejala ini telah digambarkan sebagai orang yang mirip dengan “bermimpi ketika anda terjaga”. Gejala skizofrenia yang lain dapat menyebabkan masalah dengan motivasi, konsentrasi, dan kesenangan atau kenikmatan.

Untungnya, ada banyak alasan untuk bersikap optimis tentang masa depan penderita skizofrenia:

- Pengobatan yang efektif untuk skizofrenia ada.
- Orang dengan skizofrenia dapat belajar untuk mengelola penyakit mereka.
- Orang dengan skizofrenia dapat menjalani kehidupan yang produktif.
- Semakin seseorang memahami tentang penyakitnya dan mengambil peran aktif dalam perawatan penyakitnya, semakin baik perasaan anda dan akan semakin mudah mencapai tujuan pemulihan.

Perlu diketahui bahwa gejala skizofrenia dapat ditemukan pada gangguan mental lainnya. Diagnosis skizofrenia didasarkan pada kombinasi gejala yang berbeda, tingkat keparahan, dan berapa lama gejala tersebut telah ada. Gejala yang terjadinya ketika seseorang telah menggunakan alkohol atau obat-obatan tidak termasuk dalam gejala skizofrenia.

Gejala Skizofrenia

- Halusinasi
- Delusi
- Gangguan pemikiran
- Perilaku tidak teratur atau katatonik
- Gejala negatif (kekurangan energi, tidak tertarik pada kegiatan yang menimbulkan perasaan senang, kekurangan motivasi atau emosional)

Halusinasi adalah persepsi palsu-orang mendengar, melihat, merasakan, atau mencium sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Mendengar suara adalah jenis yang paling umum dari halusinasi. Beberapa suara mungkin menyenangkan, tetapi sering suara tersebut tidak menyenangkan dengan mengatakan sesuatu yang jelek atau memanggil memanggil seseorang.

Ketika orang mendengar suara-suara, tampaknya seolah-olah suara tersebut benar benar masuk melalui telinga mereka dan suara suara seperti suara manusia lainnya. Suara-suara tersebut terdengar sangat nyata.

Beberapa contoh:

- Sebuah suara terus mengkritik saya dan mengatakan bahwa saya adalah orang yang buruk atau jahat.
- Kadang-kadang saya mendengar dua suara berbicara tentang saya dan mengomentari apa yang saya lakukan.

Banyak orang juga mengalami halusinasi visual, yang melibatkan melihat hal-hal yang tidak ada.

Beberapa contoh:

- Setelah saya melihat singa berdiri di ambang pintu kamar tidur saya. Ia tampak begitu nyata.
- Saya pikir saya melihat api datang di jendela. Tidak ada orang lain yang telah melihatnya.

Delusi (waham) adalah keyakinan palsu-orang memiliki keyakinan yang kuat yang dipegang teguh dan tak tergoyahkan, bahkan ketika bukti bertentangan dengan hal tersebut diberikan atau ditunjukkan. Delusi tampak sangat nyata bagi orang yang mengalaminya, tetapi mereka tampaknya tidak mungkin dan tidak benar bagi orang lain. Satu khayalan yang umum dijumpai adalah percaya bahwa ada orang lain yang ingin menyakiti Anda padahal kenyataannya hal tersebut tidak benar. Hal ini disebut delusi paranoid.

Khayalan yang sering dijumpai lainnya adalah percaya bahwa Anda memiliki kekuatan khusus, bakat, atau kekayaan. Delusi lainnya termasuk percaya bahwa orang lain atau kekuatan bisa mengendalikan pikiran atau tindakan atau percaya bahwa orang lain merujuk kepada Anda atau berbicara tentang Anda.

Beberapa contoh:

- Saya yakin bahwa TV sedang berbicara tentang aku.
- Saya percaya bahwa saya sangat kaya ,meskipun saldo di rekening bank saya tidak memperlihatkan hal tersebut.
- Saya berpikir bahwa orang bisa membaca pikiranku.
- Tidak peduli apa kata dokter, saya yakin bahwa saya memiliki parasit.

Gejala skizofrenia lainnya adalah berupa gangguan pikiran yaitu adanya kebingungan dalam berpikir. Gejala ini membuat penderita skizofrenia sulit untuk tetap pada topik yang sedang dibicarakan, sulit dalam menggunakan kata-kata yang benar, sulit menyusun kalimat yang lengkap, atau sulit berbicara dengan cara yang terorganisir sehingga orang lain dapat mengerti.

Beberapa contoh:

- Orang bilang aku melompat dari topik ke topik. Mereka bilang apa yang saya sampaikan tidak masuk akal.
- Aku menggunakan kata-kata untuk menjelaskan sesuatu hal kepada saudara saya, tapi ia mengatakan ia tidak mengerti apa yang saya katakan.
- Aku berbicara dan tiba-tiba aku berhenti di tengah-tengah kalimat dan tidak bisa melanjutkan. Rasanya seperti ada sesuatu yang menghalangi pikiran saya.

Perilaku tidak teratur atau *katatonik* mengacu pada dua ekstrim yang berbeda dari perilaku.

Perilaku tidak teratur adalah perilaku yang muncul secara acak atau tanpa tujuan bagi orang lain. Contoh perilaku tidak teratur: Aku menghabiskan waktu sehari penuh membawa semua panci dan wajan dari dapur ke ruang bawah tanah ke kamar mandi lalu kembali ke dapur. Lalu aku akan mulai melakukan hal tersebut lagi dari awal.

Perilaku katatonik mengacu pada ketika seseorang berhenti melakukan hampir semua gerakan dan tidak bergerak (atau hampir sepenuhnya tidak bergerak) untuk jangka waktu yang lama. Contoh dari perilaku katatonik: Saya tidak ingat ini, tapi saudara saya mengatakan kepada saya bahwa sebelum saya mulai mendapatkan pengobatan, saya biasa duduk di kursi yang sama selama berjam-jam. Saya tidak akan bergerak, bahkan untuk mengambil segelas air.

Gejala negatif adalah kurangnya energi, motivasi, dan ekspresi kesenangan. Gejala negatif menyebabkan orang mengalami masalah dalam memulai dan membuat rencana serta melakukan tindak lanjut dengan rencana tersebut. Gejala negative menyebabkan mereka tidak lagi tertarik dan tidak lagi bisa menikmati hal hal yang dahulunya mereka sukai. Juga mereka kesulitan dalam mengekspresikan emosi

mereka kepada orang lain melalui ekspresi wajah dan nada suara.

Kadang gejala ini dapat disertai dengan perasaan sedih, sering juga tidak. Beberapa orang mungkin menganggap gejala ini merupakan tanda kemalasan, padahal sebenarnya bukan begitu.

Beberapa contoh:

- Akutidak lagi peduli tentang penampilan. Aku bahkan berhenti mandi.
- Sangat sulit bagiku untuk memulai percakapan dengan orang, bahkan ketika sebenarnya aku menyukai mereka.
- Saya tidak punya energi untuk pergi bekerja atau pergi dengan teman atau menindaklanjuti suatu rencana.
- Hal-hal yang dulunya menyenangkan, seperti bowling, tampaknya tidak lagi menyenangkan.
- Orang-orang memberitahu saya bahwa mereka tidak tahu apa yang saya rasakan. Mereka mengatakan bahwa mereka tidak bisa membaca ekspresi saya. Bahkan apabila saya masih tertarik pada apa yang mereka katakan, mereka pikir aku bosan atau tidak tertarik.

Kesulitan kognitif:

Orang dengan skizofrenia mungkin juga mengalami kesulitan kognitif. Kesulitan kognitif adalah masalah dengan konsentrasi, memori, dan penalaran abstrak. Ini berarti bahwa penderita skizofrenia mungkin memiliki masalah dalam memperhatikan, mengingat sesuatu, dan memahami suatu konsep.

Beberapa contoh:

- Aku kesulitan berkonsentrasi ketika membaca atau menonton TV.
- Saya tidak bisa mengingat rencana atau janji.
- Saya kesulitan untuk mengerti ide-ide abstrak

Penurunan fungsi sosial atau pekerjaan

Gejala-gejala skizofrenia dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan fungsi sosial atau pekerjaan. Penurunan fungsi sosial atau pekerjaan berarti menghabiskan banyak waktu menyendiri, kurang bersosialisasi dengan orang lain atau tidak mampu bekerja atau pergi ke sekolah. Gejala ini sangat penting karena harus ada atau muncul selama minimal 6 bulan sebelum diagnosis skizofrenia dapat ditegakkan. Hal ini juga penting karena memiliki dampak besar pada kemampuan orang untuk melakukan peran mereka dalam berbagai bidang seperti merawat diri, merawat anak-anak

mereka, atau tanggung jawab rumah tangga mereka.

Beberapa contoh:

- Aku merasa menjadi sangat tidak nyaman untuk menghabiskan waktu dengan orang. Aku dulu senang sekali pergi jalan jalan dengan teman-teman, kemudian aku mulai takut dan kemudian aku mulai menghindari pergi dengan teman setiap kali aku bisa menghindar.
- Aku tidak bisa memasak dan membersihkan dapur lagi. Tugas rumah tangga sehari-hari menjadi benar-benar suatu yang luar biasa sulit bagi saya.
- Pekerjaan adalah sangat penting bagi saya, tetapi menjadi semakin sulit mungkin melakukannya. Saya mencoba dengan sangat keras, tapi saya mengalami kesulitan dengan tugas yang paling dasar sekalipun. Sangat sulit bagi saya untuk menjelaskan hal ini kepada siapa pun. Skizofrenia adalah penyakit mental

Penyebab dan komplikasi

Hingga sekarang penyebab schizofrenia secara pasti belum diketahui. Para ahli percaya bahwa penyebabnya kemungkinan merupakan kombinasi dari faktor biologis dan lingkungan.

Gangguan yang terjadi pada kimia di otak, seperti pada neurotransmitters dopamine and glutamate sepertinya berpengaruh terhadap timbulnya schizofrenia. Gambaran neuroimaging dari otak juga menunjukkan adanya kelainan biologis otak pada penderita schizofrenia.

Meskipun penyebab pasti schizofrenia belum diketahui, namun ada beberapa faktor yang meningkatkan resiko terkena schizofrenia, yaitu:

- Mempunyai riwayat keluarga dengan schizofrenia
- Terkena serangan virus, toxin atau malnutrisi, terutama pada kehamilan trimester satu dan trimester dua.
- Lingkungan hidup yang sangat menekan (stressful)
- Orang tua yang telah berumur.
- Minum obat psikoaktif dimasa remaja atau dimasa dewasa muda.

Bila dibiarkan tanpa pengobatan, schizofrenia bisa menimbulkan komplikasi seperti:

- Bunuh diri,
- Perilaku yang mencederai diri sendiri,
- depresi,

- kecanduan alkohol dan obat bius,
- kemiskinan,
- gelandangan,
- konflik keluarga,
- ketidak mampuan pergi sekolah atau bekerja,
- gangguan kesehatan sebagai efek samping obat anti psikotik yang diminum,
- menjadi korban kejahatan,
- terkena penyakit jantung terutama karena akibat menjadi perokok berat.

Pemeriksaan dan Diagnosa

Bila dokter menduga bahwa seseorang menderita schizophrenia, dia akan menanyakan adanya riwayat penyakit badan dan kejiwaannya, melakukan pemeriksaan badan, melakukan test medis dan psikologis. Beberapa pemeriksaan yang mungkin dilakukan:

- *Pemeriksaan laboratorium*, seperti pemeriksaan darah dan skrining ada tidaknya kecanduan obat bius yang sering memberikan gejala yang sama dengan schizophrenia. Dokter juga bisa melakukan pemeriksaan CT Scan dan MRI otak, untuk mengetahui ada tidaknya kelainan di otak.
- *Pemeriksaan psikologis*. Dokter akan menanyakan tentang pikiran, perasaan, ada tidaknya waham (delusion), sikap/ perilaku, keinginan untuk bunuh diri atau melakukan kekerasan.

Kriteria diagnosa schizophrenia mengikuti Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) yang dikeluarkan oleh American Psychiatric Association. Dokter perlu menyingkirkan penyebab lain dari gejala yang ada pada pasien, seperti karena kecanduan obat bius, minum obat-obatan tertentu atau karena adanya penyakit tertentu.

- Penderita setidaknya mempunyai 2 atau lebih gejala yang sering muncul pada penderita schizophrenia, yaitu: waham, halusinasi, bicara tidak teratur, perilaku tak terarah atau katatonik, atau adanya gejala negatif yang cukup menonjol dalam sebulan terakhir.
- Mengalami penurunan kemampuan kerja, sekolah atau dalam mengerjakan kegiatan sehari-hari
- Gejalanya menetap selama setidaknya 6 bulan.

Ada beberapa sub-tipe schizophrenia, 5 sub-tipe yang paling sering:

- *Paranoid*, ditandai dengan menjolnya waham dan halusinasi. Termasuk sub-tipe yang paling sedikit mengalami gangguan fungsi sehingga paling gampang pulih.

- *Katatonic*, jenis ini jarang berinteraksi dengan orang lain, melakukan kegiatan tanpa arah yang jelas, atau berdiri atau duduk dalam posisi aneh selama berjam-jam.
- *Disorganized (tak terorganisir)*, gejala yang menonjol adalah pikiran yang tidak tertata dan ekspresi emosi yang tidak tepat (inappropriate). Sub-tipe ini yang paling banyak mengalami kerusakan fungsi sehingga merupakan jenis yang paling sulit pulih secara sempurna.
- *Undifferentiated*. Dimana gejalanya merupakan campuran dari beberapa subtype, merupakan jenis yang paling banyak.
- *Residual*. Jenis ini mempunyai gejala positif yang tidak muncul dalam waktu lama, namun gejala lain tetap ada.

Pengobatan schizophrenia

Schizophrenia merupakan penyakit menahun/ khronis, seperti juga dengan penyakit darah tinggi atau gula darah, yang memerlukan pengobatan jangka panjang meskipun gejala sudah menghilang atau berkurang. Pengobatan dengan minum obat dan psikoterapi akan dapat membuat penderita schizophrenia mengendalikan penyakitnya. Pada saat krisis atau kambuh parah, perawatan di rumah sakit sering diperlukan sehingga penderita bisa tetap mendapat nutrisi, tidur dan penanganan kebersihan diri yang baik.

Pengobatan schizophrenia memerlukan penanganan dari psikiater. Penanganan pasien schizophrenia sering memerlukan berbagai keahlian, seperti psikiater, perawat jiwa, psikolog, pekerja sosial.

Obat-obatan merupakan kunci utama pengobatan schizophrenia. Hanya saja, pemberian obat tersebut kadang memberikan efek samping yang tidak enak sehingga membuat penderita malas minum obat. Obat-obat anti psikotik biasanya yang diberikan dokter kepada pasien schizophrenia. Obat-obat tersebut mengendalikan gejala dengan melalui pengaruhnya terhadap neurotransmitter serotonin dan dopamin. Kesiediaan penderita untuk bekerja sama dalam pengobatan akan memudahkannya untuk pulih. Penderita yang tidak mau minum obat perlu diobati dengan suntikan. Penderita yang gelisah (agitated) mungkin memerlukan pemberian benzodiazepine, seperti lorazepam (Ativan) agar bisa tenang selain diberikan obat anti psikotik juga.

Obat antipsikotik atypical adalah obat-obat anti psikotik baru biasanya lebih disukai karena kurang dalam membuat pasien menjadi lemah atau tidak bertenaga. Beberapa obat anti psikotik atypical adalah:

- Aripiprazole (Abilify)
- Clozapine (Clozaril, Fazaclo ODT)
- Olanzapine (Zyprexa)

- Paliperidone (Invega)
- Quetiapine (Seroquel)
- Risperidone (Risperdal)
- Ziprasidone (Geodon)

Efek samping yang sering muncul adalah: penambahan berat badan, gula darah dan meningkatnya kolesterol darah.

Obat-obat anti-psikotik lama, sering mempunyai efek samping yang mengganggu gerak tubuh. Obat-obat anti-psikotik lama antara lain:

- Chlorpromazine
- Fluphenazine
- Haloperidol (Haldol)
- Perphenazine

Obat anti-psikotik lama tersebut sangat murah, khususnya obat generiknya. Hal tersebut perlu dipertimbangkan untuk pengobatan jangka lama.

Biasanya diperlukan waktu beberapa minggu sebelum obat anti-psikotik memberikan dampak pada perbaikan gejala. Tujuan utama pengobatan adalah menekan tanda dan gejala schizofrenia dengan dosis serendah mungkin.

Selain dengan obat-obatan, untuk mendukung pemulihan penderita schizofrenia juga memerlukan terapi psikososial, seperti:

- social skills training yang fokusnya pada pelatihan ketrampilan komunikasi dan interaksi sosial
- family therapy (terapi keluarga) dengan memberi informasi kepada keluarga tentang cara-cara mendukung pemulihan penderita schizofrenia
- vocational rehabilitation dan supported employment, dimana pelatihan kerja diberikan dan juga dukungan psikososial selama sang penderita bekerja
- individual therapy dimana penderita belajar tentang cara mencegah kambuh dan belajar mengatasi penyakitnya.

Di negara-negara maju, masyarakat juga mengembangkan program yang menggarap masalah pekerjaan, perumahan, self-help group, dll. Diharapkan Tirto Jiwo, yang saat ini sedang dalam proses pembangunan, akan bisa memberikan berbagai terapi psikososial dan sekaligus mengembangkan self-help group.