

Gambaran Singkat Penyakit Jiwa Berat

Masyarakat pada umumnya hanya mengenal psikosis (gila) sebagai satu satunya penyakit jiwa berat, karena penyakit itulah yang sering mereka jumpai di masyarakat. Gejala psikosis, terutama yang sudah menahun dan tidak mendapat terapi medis maupun psikologis, sangat mudah dikenali. Hanya dengan berinteraksi atau mengamati perilaku seseorang selama beberapa waktu, masyarakat akan bisa mengenali bila orang tersebut menderita psikosis. Menurut ilmu kedokteran, psikosis hanyalah salah satu kelompok dari 3 kelompok penyakit jiwa yang dikategorikan kedalam penyakit jiwa berat.

I. Jenis Penyakit Jiwa Berat

Penyakit jiwa berat atau *severe mental illness* terdiri dari tiga kelompok penyakit, yaitu : psikosis (gila), gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dan gangguan suasana hati (*mood disorder*).

A. Psikosis

Psikosis (psychosis) yang menurut istilah orang awam disebut sebagai gila adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak bisa berpikir dengan terang, tidak bisa membedakan mana kenyataan dan mana khayalan dan berperilaku tidak normal. Ada 4 gejala utama psikosis, yaitu : halusinasi, waham (delusi), kekacauan pikiran atau pikiran terganggu, dan tidak adanya atau kurangnya kesadaran diri atau mawas diri.

1. **Halusinasi**, adalah suatu keadaan dimana seseorang merasakan sesuatu lewat panca inderanya (pendengaran, penglihatan, perabaan, penciuman dan indra pengecap) dimana dalam kenyataannya hal tersebut tidak ada. Halusinasi bisa berupa halusinasi penglihatan dimana seseorang melihat suatu warna, bentuk, bayangan manusia atau binatang. Halusinasi pendengaran dimana seseorang mendengar suara orang (biasanya suara orang marah, berkata tidak menyenangkan atau menghina). Halusinasi perabaan yang sering dijumpai adalah keadaan dimana seseorang merasa

- ada serangga yang merambat dikulitnya. Halusinasi penciuman dimana seseorang merasa mencium bau aneh atau tidak sedap. Halusinasi pengecap dimana seseorang mengecap rasa tidak enak terus menerus dimulutnya.
2. **Waham (delusi)** adalah suatu keadaan dimana seseorang percaya atau yakin kepada sesuatu yang tidak masuk akal, sangat aneh, atau jelas-jelas salah. Jenis waham yang sering dijumpai adalah waham kebesaran (*grandeur*), dimana seseorang merasa menjadi orang penting atau terkenal (*nabi, presiden atau tuhan*) dan waham curiga (*paranoid*), dimana dia yakin bahwa ada seseorang atau beberapa orang diluar sana yang berusaha mencelakakan dirinya. Jenis waham yang lain adalah dimana seseorang merasa bahwa suatu kejadian netral mempunyai arti tersendiri baginya (*delusion of reference*). Misalnya dia yakin bahwa berita di TV atau radio membicarakan dirinya atau berbicara kepadanya, seorang selebriti atau bintang film mengirim pesan khusus kepadanya. Waham kontrol (*delusion of control*) dimana seseorang yakin bahwa ada seseorang (bisa juga suatu benda seperti rumah atau papan iklan) yang memasukan pikiran atau perintah kedalam otaknya atau seseorang (bisa juga CIA atau intel atau polisi) mencuri pikiran yang ada diotaknya.
 3. **Kekacauan pikiran**, suatu keadaan dimana seseorang terganggu, bingung atau kacau pikirannya. Hal ini terlihat Antara lain dalam bentuk:
 - Kata katanya meluncur dengan cepat dan konstan.
 - Isi ucapannya tidak beraturan, meloncat-loncat dari satu topik ke topik yang lain ditengah kalimat yang belum selesai.
 - Ucapan atau kegiatannya tiba-tiba berhenti.
 4. **Tidak adanya kesadaran diri.** Penderita gangguan jiwa tidak merasa bahwa ada pikiran atau perilaku yang aneh pada dirinya. Mereka yakin pada halusinasi maupun waham yang dipunyainya. Keadaan tersebut menyebabkan mereka tidak mempunyai keinginan untuk berobat atau meminta pertolongan.

Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM IV) edisi ke 4 yang diterbitkan oleh American Psychiatrist Association Beberapa gangguan jiwa yang dimasukan

kedalam psikosis Antara lain adalah: Skizofrenia, Schizophreniform disorder, Schizoaffective disorder, Delusional disorder, Brief psychotic disorder, dan Shared psychotic disorder.

Dalam kelompok psikosis, gangguan jiwa yang sering ditemui di masyarakat adalah skizofrenia. Penyakit skizofrenia adalah gangguan jiwa berat dan kronis. *National Institute Mental Health (NIMH), Department of Health and Human Service, Amerika Serikat* menggolongkan skizofrenia sebagai penyakit otak. Menurut NIMH, ada gen yang terkait dengan penyakit skizofrenia. Hal ini didasarkan pada bukti bahwa seseorang dengan keluarga sangat dekat (orang tua, kakak atau adik) yang menderita skizofrenia mempunyai kemungkinan terkena skizofrenia lebih besar dibandingkan pada seseorang dengan keluarga jauh (paman, tante, kakek atau sepupu) menderita skizofrenia. Seseorang dengan riwayat keluarga dengan skizofrenia juga mempunyai resiko lebih besar terkena skizofrenia dibandingkan masyarakat pada umumnya. Meskipun demikian, adanya gen (atau riwayat keluarga dengan skizofrenia) tidak otomatis menimbulkan penyakit skizofrenia. Ada faktor lingkungan yang memicu sehingga seseorang yang mempunyai gene tersebut terserang skizofrenia. Skizofrenia juga diduga disebabkan karena adanya kelainan pada kimia dan struktur otak. Beberapa ahli berpendapat bahwa skizofrenia terjadi karena adanya gangguan dalam kimia (dopamine, glutamate) di syaraf otak. Meskipun demikian, hingga sekarang belum ada tes laboratorium, foto maupun pemeriksaan fisik yang bisa dipakai untuk menentukan bahwa seseorang menderita skizofrenia.

Skizofrenia mempunyai gejala yang bisa dikelompokkan kedalam gejala positif (perilaku psikotik yang tidak ada pada orang normal), gejala negatif (gangguan terhadap emosi dan perilaku normal), dan gangguan kognisi. Gejala positif pada skizofrenia adalah halusinasi, waham, gangguan pikiran (pikiran tidak teratur, kata katanya tidak mempunyai arti), gangguan gerak (melakukan gerakan tanpa tujuan jelas secara berulang ulang atau diam saja dalam posisi aneh selama berjam-jam). Gejala negatif skizofrenia Antara lain berupa emosi datar, berkurangnya kemampuan merencanakan dan mengerjakan suatu kegiatan, sedikit bicara ketika dipaksa berinteraksi, dan berkurangnya kesenangan ketika melakukan suatu kegiatan. Gejala gangguan kognisi antara lain terlihat dalam bentuk rendahnya kemampuan melakukan tugas atau *poor executive functioning* (disebabkan karena sulitnya mengolah informasi menjadi

suatu keputusan), kesulitan memfokuskan perhatian atau berkonsentrasi, gangguan dalam *working memory* (kemampuan memanfaatkan informasi yang baru saja dipelajarinya).

B. Gangguan Kecemasan (anxiety disorders)

Takut, khawatir dan cemas merupakan hal yang biasa terjadi pada manusia. Hal tersebut merupakan tanda awal agar seseorang bersiap menghadapi bahaya atau ingin mencapai suatu tujuan. Bila seseorang diminta pidato didepan umum, biasanya timbul rasa cemas atau takut. Keadaan tersebut masih normal atau biasa. Takut, khawatir dan cemas menjadi masalah atau dikategorikan dalam gangguan kecemasan bila telah berlebihan, terus menerus (selama minimal 6 bulan) dan mengganggu kegiatan sehari-hari. Gangguan kecemasan sering terjadi pada seseorang yang kecanduan obat bius atau alkohol.

Gangguan kecemasan mencakup beberapa penyakit, seperti: *generalized anxiety disorder* (GAD), *obsessive compulsive disorder* (OCD), *panic disorder*, *post-traumatic stress disorder* (PTSD), dan *social phobia* atau *social anxiety disorder*.

Penderita GAD tidak bisa menghilangkan ketakutan dan kekhawatirannya, meskipun mereka menyadari bahwa kekhawatiran tersebut melebihi permasalahan yang dihadapi. Mereka sulit bersikap santai, gampang kaget, sulit konsentrasi, sulit tidur. Gejala fisik yang mereka keluhkan, disamping rasa cemas, adalah: sakit kepala, kepala terasa ringan, lelah, otot otot tegang, otot sakit, gemetar, berkeringat, napas pendek, berkedut (*twitching*), mual, atau sulit menelan.

Penderita OCD biasanya: (1) mempunyai pikiran atau gambaran (*image*) yang berulang-ulang tentang berbagai hal, seperti: takut terhadap kuman, barang kotor, atau pengacau yang masuk kerumah; melakukan kekerasan atau aktivitas seksual; selalu rapi; melanggar aturan agama. (2) melakukan ritual (kegiatan yang berulang-ulang) seperti mencuci tangan, mengunci dan membuka kunci pintu, menghitung, menyimpan barang barang yang tidak diperlukan, melakukan sesuatu dan mengulanginya berkali-kali. (3) tidak bisa mengendalikan pikiran dan kegiatan yang tidak diinginkannya tersebut. (4) tidak mendapat kesenangan dari melakukan kegiatan kegiatan tersebut, tetapi secara sementara berkurang kecemasannya ketika pikiran

obsesif tersebut timbul. (5) setidaknya selama 1 jam perhari berpikir dan melakukan kegiatan berulang tersebut sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari.

PTSD terjadi pada seseorang yang pernah mengalami kejadian yang mengancam jiwanya atau menimpa orang-orang dekatnya, seperti: kecelakaan lalu lintas yang merenggut beberapa korban meninggal, terlibat dalam perang, perkosaan, penculikan, bencana alam. Ada 3 gejala utama PTSD, yaitu: (1) gejala seperti dirinya mengalami lagi (mengulangi) kejadian yang traumatis tersebut, mimpi buruk, atau munculnya pikiran yang menakutkan. (2) gejala menghindar (*avoidance symptoms*): menghindar dari tempat atau suasana yang mengingatkan pada kejadian yang menakutkan tersebut; merasa bersalah, khawatir, atau takut; mati rasa; kesulitan mengingat kejadian yang membahayakan; hilangnya minat pada kegiatan yang dulu disukainya. (3) gejala *hyperarousal* (keadaan sadar atau waspada yang berlebihan), seperti gampang kaget atau terkejut, merasa tegang, sulit tidur, gampang marah meledak-ledak.

Penderita dengan gangguan panik atau *panic disorder* mengalami serangan takut secara mendadak dan berulang-ulang yang berlangsung selama beberapa menit. Kadang-kadang gejala berlangsung lebih lama. Serangan takut tersebut berupa ketakutan akan terjadinya bencana atau kehilangan kendali, meskipun sebenarnya tidak bahaya nyata yang mengancam. Ketika serangan panik berlangsung, mungkin timbul gejala fisik seperti serangan jantung. Penderita gangguan panik sering merasa takut bahwa dilain waktu serangan panik tersebut akan kembali muncul. Gejala yang muncul adalah: serangan takut yang mendadak dan berulang, perasaan bahwa semuanya menjadi tidak terkendali, kekhawatiran yang tinggi bahwa serangan panik tersebut akan muncul kembali, takut terhadap atau menghindari tempat-tempat dimana serangan panik pernah terjadi pada masa yang lalu. Gejala fisik ketika serangan panik terjadi: jantung berdebar keras dan cepat, berkeringat, sulit bernapas, pusing atau lemas, badan merasa kedinginan, menggigil atau kepanasan, sakit di perut atau dada, kesemutan di tangan.

Social phobia adalah perasaan ketakutan yang kuat menghadapi penilaian orang lain terhadap dirinya atau takut mendapat malu. Ketakutan tersebut berlebihan sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari, seperti tidak mau berangkat ke sekolah, ke kantor, atau melakukan kegiatan sehari-hari lainnya. Beberapa gejala *social phobia* antara lain: merasa

sangat cemas ketika harus berada bersama orang lain dan kesulitan berbicara dengan mereka meskipun sebenarnya ia ingin berbicara, sangat malu atau sangat hati-hati bila berada di depan orang banyak, sangat takut menghadapi penilaian orang lain, sulit berkawan, takut atau cemas selama sehari-hari atau berminggu-minggu sebelum dia harus berada bersama orang lain, menghindari tempat-tempat umum, sering berkeringat, gemetar atau muka merah ketika bersama orang lain, merasa malu atau merasa sakit bila bersama orang lain.

C. Gangguan suasana hati (mood disorder)

Gangguan suasana hati kira-kira menyerang 10% dari penduduk. Seseorang kadang merasa senang atau bahagia dan kadang merasa sedih. Hal tersebut lumrah terjadi dalam kehidupan. Gangguan suasana hati terjadi bila kondisi suasana hati yang 'tinggi' (gembira, senang) atau 'rendah' (sedih, putus asa) tersebut berlangsung lama dan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang sering terjadi, dimana suasana hati seseorang dalam posisi rendah. Gejala yang sering muncul adalah: putus asa, gangguan makan (makan banyak atau tidak mau makan), gangguan tidur (sulit tidur atau tidur terus), terus menerus merasa lelah, tidak bisa merasa senang, dan munculnya gagasan atau keinginan untuk mati atau bunuh diri.

Suasana hati juga bisa berada pada sisi yang abnormal tinggi yang biasa disebut mania. Gejala yang muncul adalah percaya diri yang berlebihan, tidak merasa mengantuk atau berkurangnya keinginan untuk tidur, banyak bicara atau terdorong untuk banyak bicara, banyak gagasan atau pikiran terus berpacu, gampang teralih perhatiannya pada hal-hal kecil yang tidak penting, kegiatan meningkat (baik yang bertujuan sosial, sekolah, kantor dan kegiatan seksual), dan terlibat dalam kegiatan yang berbahaya atau bisa menimbulkan dampak hukum (memakai uang secara berlebihan, menanam uang dalam bisnis secara tidak tepat, melakukan kegiatan seksual diluar pernikahan).

Suasana hati juga bisa tidak setinggi mania, yang dikenal sebagai hipomania. Pada tingkat hipomania, penderita juga merasa bersemangat (bertenaga), tidak mudah lelah,

gembira namun keadaan tersebut tidak sampai mengganggu kegiatan sehari-hari. Mereka juga tidak sampai kehilangan kontrol atau tidak bisa membedakan antara khayalan dan kenyataan. Hanya saja, pada kondisi hipomania, penderita sering membuat keputusan yang tidak tepat sehingga bisa merusak persahabatan atau persaudaraan, karir atau reputasi. Sering juga mereka membuat kesalahan dalam bisnis sehingga terlibat dalam hutang. Kondisi hipomania sering diikuti dengan mania atau depresi.

Gangguan suasana hati yang sering ditemukan di masyarakat adalah gangguan depresi (depressive disorder) dan gangguan bipolar (bipolar disorder).

Ada 3 bentuk gangguan depresi, yaitu depresi berat (major depression), dysthymia, dan minor depression (depresi ringan). Pada penderita depresi berat, gejalanya sudah sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada dysthymia, gejala depresi yang tidak terlalu berat sehingga tidak terlalu mengganggu kegiatan sehari-hari, dan berlangsung lama (2 tahun atau lebih). Penderita depresi ringan hanya berlangsung kurang dari 2 minggu dan tidak memenuhi kriteria depresi berat.

Penderita gangguan bipolar, dulu dikenal sebagai mani-depresi, mengalami perubahan suasana hati kearah mania atau depresi. Ada 3 jenis gangguan jiwa bipolar, yaitu Bipolar Tipe 1 (mania atau episode campuran), Bipolar Tipe 2 (hipomania dan depresi) dan cyclothymia (hipomania dan depresi ringan).

II. Penyebab Gangguan Jiwa

Hingga saat ini, belum diketahui secara pasti penyebab dari suatu gangguan jiwa. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh 3 faktor yang saling berinteraksi, yaitu **faktor biologis** (seperti: keturunan, keadaan otak ketika didalam kandungan atau bayi), **faktor psikologis** (pengalaman hidup yang menekan), dan **faktor sosial** (seperti kemiskinan).

Teori penyebab gangguan jiwa yang banyak dianut hingga sekarang adalah teori *stress vulnerability theory*. Menurut teori tersebut seseorang menderita gangguan jiwa karena adanya kerentanan dalam dirinya dan adanya stress (tekanan jiwa). Kerentanan terhadap gangguan

jiwa terbentuk oleh berbagai keadaan, seperti: keturunan, pengalaman hidup waktu kecil yang menekan, keadaan otak ketika masih menjadi janin atau bayi. Hal hal atau keadaan yang bisa menimbulkan *stress* antara lain: ditinggal mati, kesulitan keuangan (hutang), tekanan pekerjaan atau sekolah, konflik dalam rumah tangga atau dengan teman. Menurut *stress vulnerability* (kerentanan) theory, seseorang terkena gangguan jiwa karena yang bersangkutan mempunyai kerentanan dan adanya tekanan jiwa. Seseorang yang punya kerentanan tinggi namun tidak ada *stress*, maka yang bersangkutan tidak akan menderita gangguan jiwa. Hanya saja, seseorang yang punya kerentanan tinggi, akan mudah terkena gangguan jiwa meskipun hanya dipicu oleh *stress* yang kecil. Padahal, *stress* kecil tersebut tidak akan bisa menimbulkan gangguan jiwa bila menyerang pada seseorang yang punya kerentanan rendah. Seseorang dengan kerentanan yang rendah baru akan menderita gangguan jiwa bila mendapat *stress* yang berat.

Akhir akhir ini, sebagian psikiater di Amerika dan National Institute of Mental Health, Amerika cenderung menyatakan bahwa gangguan jiwa adalah suatu penyakit otak. Mereka menyatakan bahwa gangguan jiwa terjadi akibat gangguan struktur otak atau ketidak seimbangan kimia otak seperti ketidak seimbangan kadar dopamine. Namun hingga sekarang, belum ada bukti yang kuat yang mendukung pernyataan tersebut. Hingga sekarang belum ada tes laboratorium, foto otak atau pemeriksaan fisik yang bisa menunjukkan bahwa seseorang menderita gangguan jiwa seperti skizofrenia atau depresi.

Dokter menegakkan diagnosa gangguan jiwa hanya berdasar perilaku yang terlihat ataupun pernyataan yang disampaikan oleh pasien. Meskipun demikian, dokter spesialis jiwa akan bisa membedakan orang awam yang berpura-pura gila dengan orang yang benar benar menderita gangguan jiwa. Orang awam yang berpura-pura gila akan berperilaku aneh tetapi tanpa pola tertentu. Padahal, perilaku atau pikiran aneh pada penderita gangguan jiwa biasanya mengikuti pola tertentu sesuai dengan jenis penyakitnya.

Karena belum diketahui secara pasti penyebab gangguan jiwa, maka obat yang diberikan oleh dokter juga hanya bertujuan mengurangi gejalanya saja, bukan mengobati atau memperbaiki penyebab dari timbulnya gangguan jiwa. Hingga sekarang belum ada obat yang bisa menyembuhkan gangguan jiwa. Bahkan beberapa ahli menyatakan bahwa manfaat obat

anti gangguan jiwa dalam jangka panjang lebih banyak mudharatnya atau bahanya, dibandingkan dengan manfaatnya.

Dalam jangka panjang, obat anti gangguan jiwa yang baru, yang biasa disebut sebagai atypical antipsychotic drug (obat anti gangguan jiwa atipikal), seperti Risperdal, Zyprexa, Seroquel, Geodon dan Abilify ternyata tidak lebih efektif dibanding obat anti gangguan jiwa yang lama. Obat gangguan jiwa baru juga lebih banyak mempunyai efek samping seperti meningkatnya lemak di darah, kolesterol, meningkatnya gula darah dan meningkatkan berat badan, serta gangguan gerak anggota tubuh (dyskinesia).

Oleh karena itu, sebaiknya obat gangguan jiwa dipakai bersamaan dengan pemberian terapi psikososial sehingga dosis obat tersebut bisa minimal. Dalam jangka panjangnya, sebaiknya dukungan psikososial yang menjadi andal utama dalam pemulihan gangguan jiwa sehingga bisa terhindar dari ketergantungan pada obat dan terbebas dari efek sampingnya.

III. Tahapan gangguan jiwa

Gangguan jiwa berat biasanya tidak muncul dengan tiba tiba. Gejalanya sering mulai muncul diusia 15-16 tahun dan mencapai fase akut (krisis) beberapa tahun kemudian. Gejala awal tersebut bisa berlangsung selama beberapa bulan hingga beberapa tahun sebelum menjadi psikosis secara penuh.

Pada fase awal atau dikenal sebagai fase prodromal, beberapa gejala yang biasa dijumpai adalah:

- Mulai menarik diri dari pergaulan sosial
- Kurang mampu berkonsentrasi atau menaruh perhatian pada sesuatu hal tertentu.
- Perasaan sedih yang tidak jelas penyebabnya
- Cemas atau curiga kepada orang lain
- Mulai membolos sekolah atau kerja
- Tidak ingin tubuhnya disentuh oleh seseorang.

- Merasa lelah
- Gangguan tidur
- Sangat mudah terganggu oleh cahaya, kebisingan, warna atau tekstur benda.

Menurut berbagai penelitian, bila seseorang dalam fase prodromal bisa dikenali dan ditangani, maka proses berkembangnya penyakit bisa dihentikan. Hanya, hingga sekarang, para ahli masih berbeda pendapat dalam hal apakah anak dengan gejala psikosis dalam fase prodromal perlu diberi obat atau cukup dengan terapi atau intervensi psikososial. Keduanya mempunyai sisi positif dan negatifnya masing masing. Ahli yang tidak mendukung pemberian obat berpendapat bahwa obat anti gangguan jiwa biasanya sangat kuat dan dapat menimbulkan efek samping dan ketergantungan. Mereka berpendapat bahwa sebaiknya pemberian obat ditunda hingga gejalanya lebih jelas. Sedangkan ahli yang berpendapat bahwa sebaiknya anak dalam fase prodromal diberi obat berpendapat bahwa obat akan dapat menghentikan perkembangan penyakitnya.

Bila pada fase prodromal tidak ada penanganan (misalnya melalui terapi psikososial), maka penyakitnya akan berkembang hingga mencapai fase akut. Pada fase akut, maka berbagai gejala psikosis seperti halusinasi, waham dan gangguan berpikir akan muncul.

Setelah melalui fase akut, penderita gangguan jiwa akan memasuki fase pemulihan atau *recovery*. Dalam fase ini, kondisi gejala gangguan jiwa sudah terkendali. Fase pemulihan adalah suatu proses atau perjalanan yang berlangsung seumur hidup. Bila tidak dijaga dan ditingkatkan kondisi kesehatan jiwanya, penderita gangguan jiwa yang berada dalam fase pemulihan bisa kembali jatuh kedalam fase akut. Keadaan ini tidak berbeda dengan keadaan seseorang yang menderita penyakit darah tinggi (hipertensi) atau penyakit gula (diabetes). Meskipun sudah pulih dan terkendali, bila tidak mau minum obat atau mengendalikan pola makannya, penderita diabetes atau hipertensi bisa kembali jatuh sakit.

Dalam fase pemulihan, penderita gangguan jiwa perlu tetap menjaga agar tidak kembali kambuh, antara lain dengan menghindari rangsangan yang mengganggu, yang sering berbeda antara satu orang dengan lainnya. Penderita juga perlu terus meningkatkan daya tahan

kejiwaannya dan meningkatkan kemampuan berpikirnya, kemampuan bergaul, dan kemampuan bekerja. Prof. Elyn Sack yang menderita skizofrenia, menjaga dirinya dengan membuat rumahnya sederhana (tidak ada TV), mengurangi bepergian jauh, membangun jaringan pertemanan dan tetap minum obat.