

URGENSI PENANGANAN KESEHATAN JIWA PADA PEKERJA

Rahmi Yuningsih¹ dan Efendi²

21

Abstrak

Hari Kesehatan Jiwa Sedunia tanggal 10 Oktober merupakan momentum meningkatkan pelayanan kesehatan jiwa pekerja. Tulisan ini menganalisis permasalahan kesehatan jiwa pekerja dan upaya meningkatkan kesehatan jiwa pekerja. Kasus bunuh diri pekerja terjadi dalam dua bulan terakhir. Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan prevalensi tertinggi masalah kesehatan jiwa dan pikiran mengakhiri hidup terdapat pada kelompok buruh, supir, dan pekerja rumah tangga. Penanganan kesehatan jiwa pekerja yang meliputi preventif, promotif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan dan tempat kerja. Penanganan perlu didukung perusahaan, serikat pekerja, keluarga, dan masyarakat. Komisi IX DPR RI perlu mendorong Kementerian Kesehatan dan Kementerian Ketenagakerjaan untuk memprioritaskan kesehatan jiwa pekerja; meningkatkan sumber daya manusia, sarana, dan anggaran; serta meningkatkan akses pelayanan. Komisi IX DPR RI juga perlu mendorong Kementerian Kesehatan agar kesehatan jiwa menjadi program prioritas di pusat maupun daerah serta komitmen meningkatkan jumlah puskesmas yang memiliki pelayanan kesehatan jiwa untuk menjangkau pekerja di wilayahnya.

Pendahuluan

Para pekerja menghabiskan lebih dari sepertiga waktunya di lingkungan tempat bekerja, baik perkantoran maupun lapangan. Para pekerja seringkali bekerja di luar jam kerja seperti lembur, hari libur, dan hari raya. Selain jam kerja, para pekerja juga

dihadapkan pada berbagai tekanan, diskriminasi, dan ketidakpastian. Kondisi yang dialami oleh pekerja di lingkungan kerja akan memengaruhi kehidupan pribadi dan keluarga, termasuk memperberat permasalahan yang ada. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah kesehatan

¹ Analis Legislatif Ahli Muda Bidang Kesejahteraan Rakyat pada Pusat Analisis Legislatif Badan Keahlian DPR RI. Email: rahmi.yuningsih@dpr.go.id.

² Analis Kebijakan Ahli Pertama Bidang Kesejahteraan Rakyat pada Pusat Analisis Legislatif Badan Keahlian DPR RI. Email: efendi@dpr.go.id



jiwa pada pekerja, mulai dari gangguan kecemasan hingga bunuh diri.

Dalam dua bulan terakhir terjadi kasus bunuh diri pekerja, seperti pekerja tambang di Halmahera Tengah, karyawan kontraktor di Kabupaten Luwu Timur, karyawan PT Musirawas Group di Kotawaringin Timur, dan karyawan swasta di Petamburan. Kasus tersebut diduga karena adanya tekanan dalam pekerjaan dan masalah keluarga (“Karyawan Tambang di Halmahera”, 2024; “Seorang Karyawan di Towuti”, 2024; “Karyawan Musirawas Group Sampit”, 2024; Noviansah, 2024). Perilaku bunuh diri menandakan kerentanan pekerja dalam menyelesaikan masalahnya.

Kasus bunuh diri tersebut terjadi bertepatan dengan hari Kesehatan Jiwa Sedunia yang diperingati setiap tanggal 10 Oktober. Adapun tema yang diangkat pada tahun ini adalah “waktu yang tepat untuk memprioritaskan kesehatan jiwa di tempat kerja”. Momentum ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran pekerja dan pelaku usaha mengenai pentingnya kesehatan jiwa serta meningkatkan pelayanan kesehatan jiwa di tempat kerja. Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis permasalahan kesehatan jiwa pekerja dan upaya meningkatkan kesehatan jiwa pekerja.

Permasalahan Kesehatan Jiwa Pekerja

Survei Kesehatan Indonesia 2023 berisi data prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia lebih dari 15 tahun. Prevalensi masalah kesehatan jiwa pada kelompok buruh, supir, dan pembantu rumah tangga (ruta) sebesar 2,5%; wiraswasta (1,4%); petani/buruh tani (1,3%); pegawai swasta (1,2%); nelayan (1,2%); serta PNS, TNI, POLRI, BUMN, dan BUMD (0,7%). Prevalensi penduduk usia lebih

dari 15 tahun yang mempunyai pikiran mengakhiri hidup yaitu pada kelompok buruh, supir, dan pembantu ruta (0,25%); petani/buruh tani (0,15%); wiraswasta (0,13%); nelayan (0,12%); pegawai swasta (0,11%), serta PNS, TNI, POLRI, BUMN, dan BUMD (0,1%) (Kementerian Kesehatan, 2024). Data tersebut mengindikasikan bahwa kesehatan jiwa masih menjadi masalah pekerja pada berbagai jenis pekerjaan.

Dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan (UU Kesehatan), kesehatan jiwa merupakan kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Gangguan kesehatan jiwa merupakan gejala yang memengaruhi pemikiran, perasaan, dan perilaku yang berlangsung dalam waktu lama serta menyebabkan terganggunya aktivitas. Gangguan jiwa meliputi depresi, gangguan bipolar, skizofrenia, demensia, dan gangguan tumbuh kembang pada anak (Widowati, 2023). Gejala awal berupa mudah marah, kecemasan, kelelahan, dan ketakutan. Bunuh diri merupakan perilaku yang dipicu oleh depresi atau gangguan kecemasan yang tidak tertangani.

Menurut WHO, faktor risiko pekerja mengalami gangguan kesehatan jiwa antara lain buruknya lingkungan kerja, diskriminasi, ketidaksetaraan, kekerasan, beban kerja dan jam kerja berlebihan, rendahnya kontrol, ketidakamanan

kerja, serta tidak memadainya gaji (WHO, 2024). Faktor risiko lain seperti genetik, rendahnya hormon serotonin, tidak stabilnya hormon dopamin, jarak tempat tinggal, kemacetan, cuaca buruk, dan pencemaran udara. Faktor risiko diperberat oleh adanya stigma, minimnya pengetahuan kesehatan jiwa, serta terbatasnya akses dan sumber daya kesehatan jiwa.

Masalah kesehatan jiwa berdampak pada kehidupan pekerja, keluarga, masyarakat, perusahaan, dan negara. Dampak tersebut antara lain menurunnya konsentrasi, timbulnya kecelakaan kerja, tingginya tingkat absensi, menurunnya produktivitas, serta sulitnya berinteraksi dan komunikasi. Masalah tersebut berdampak pada negara seperti penurunan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia serta timbulnya kerugian ekonomi.

Upaya Kesehatan Jiwa Pekerja

Penanganan masalah kesehatan jiwa pada pekerja yang meliputi aspek preventif, promotif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif masuk ke dalam upaya kesehatan jiwa secara umum. Pemerintah bersama dengan DPR RI mengatur upaya kesehatan jiwa melalui UU Kesehatan. Upaya kesehatan jiwa dasar seperti konseling individu, penyuluhan kelompok, dan deteksi dini, dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Adapun fasilitas tersebut seperti puskesmas, klinik pratama termasuk klinik kesehatan di tempat kerja, serta praktik mandiri tenaga psikologi klinis. Upaya kesehatan jiwa lanjutan seperti pengobatan, rehabilitasi, dan perawatan paliatif, dilakukan di fasilitas pelayanan

kesehatan tingkat lanjut seperti rumah sakit. Selain itu, pelayanan kesehatan jiwa juga dilakukan di luar sektor kesehatan yaitu tempat kerja dan tempat berbasis masyarakat seperti praktik profesi psikologi umum, praktik pekerja sosial, dan pusat rehabilitasi sosial.

Puskesmas yang melayani kesehatan jiwa berjumlah sekitar 50% dari 10.321 puskesmas. Demikian pula dengan layanan kesehatan jiwa di rumah sakit, jumlahnya juga belum merata. Masih terdapat beberapa provinsi yang belum memiliki rumah sakit jiwa seperti Banten, Kepulauan Riau, Gorontalo, dan Papua Barat. Selain itu, hanya 40% rumah sakit umum yang memiliki pelayanan kesehatan jiwa. Begitupun dengan jumlah dokter spesialis kedokteran jiwa atau psikiater yang belum mencukupi dan belum merata penyebarannya. Pada tahun 2022 jumlahnya sebanyak 1.221 orang yang 68,49%-nya tersebar di Pulau Jawa (Firdaus, 2022). Selain psikiater, jumlah tenaga psikologi klinis juga masih minim, yaitu 4.266 orang. Dari jumlah tersebut, 237 orang bekerja di puskesmas, 205 orang di klinik pratama dan klinik utama, 1.355 orang di rumah sakit, 407 orang di perusahaan, 1.196 orang di praktik mandiri, dan 1.248 orang di pusat layanan psikologi bersama (Ikatan Psikolog Klinis, 2024). Selain itu, per November 2023 jumlah tenaga profesional di bidang psikologi yang terdata pada organisasi profesi psikologi Indonesia sebanyak 12.517 orang (Himpsi, 2024).

Selain pemerintah, upaya kesehatan jiwa juga menjadi fokus perusahaan yang memiliki peran penting dalam upaya mencegah dan mengurangi masalah kesehatan jiwa pekerja. Perusahaan perlu

menyediakan pelayanan kesehatan jiwa yang bersifat promotif dan preventif kepada para pekerjanya melalui penguatan klinik kesehatan milik perusahaan serta penguatan unit kesehatan dan keselamatan kerja. Klinik dan unit tersebut tidak hanya fokus pada bahaya fisik yang mengancam pekerja, melainkan juga bahaya psikologis. Pada dasarnya semua tempat kerja merupakan bagian dari struktur jejaring puskesmas. Oleh karena itu, upaya kesehatan dan keselamatan kerja melibatkan puskesmas di wilayahnya. Kegiatan tersebut antara lain deteksi dini kejiwaan, konseling, dan dukungan psikologis awal. Kegiatan preventif juga dilakukan dengan penyuluhan pengetahuan, misalnya mengenai permasalahan kesehatan jiwa, pencegahan, pengurangan faktor risiko, pengetahuan mengenai tanda dan gejala, serta pengobatan yang tepat.

Secara rutin, perusahaan perlu melakukan pelatihan untuk mengenali kesehatan jiwa. Perusahaan juga perlu melakukan evaluasi kesehatan jiwa kepada para pekerja untuk mendeteksi masalah pribadi dan masalah kejiwaan yang kemungkinan dapat memengaruhi kinerja pekerja. Evaluasi dilakukan oleh tenaga psikologi maupun lembaga tersertifikasi. Deteksi merupakan langkah awal untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa di tempat kerja sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat. Selain itu, perusahaan perlu melakukan evaluasi terhadap beban kerja para pekerja, lingkungan fisik, indikasi terjadinya kekerasan dan perundungan, dan lainnya.

Selain pemerintah dan perusahaan, upaya kesehatan jiwa juga dilakukan oleh serikat pekerja, keluarga, dan masyarakat. Serikat pekerja perlu melakukan advokasi dan pemberdayaan anggotanya terkait isu kesehatan jiwa pekerja. Keluarga harus peka dan

terbuka terhadap kesehatan jiwa para anggotanya. Kualitas hubungan dalam keluarga memengaruhi kesehatan jiwa pekerja. Masyarakat berperan untuk tidak melakukan diskriminasi dan mendukung pekerja yang memiliki masalah kesehatan jiwa di lingkungannya.

Penutup

Kesehatan jiwa masih menjadi masalah pekerja. Dalam dua bulan terakhir terjadi kasus bunuh diri pekerja akibat tekanan pekerjaan dan masalah keluarga. Masalah kesehatan jiwa pekerja membutuhkan penanganan dari aspek pencegahan, peningkatan kesehatan, pengobatan, pemulihan, hingga paliatif. Upaya tersebut dilakukan oleh fasilitas pelayanan kesehatan tingkat dasar maupun lanjutan, perusahaan melalui penguatan klinik kesehatan dan evaluasi psikologis secara rutin, serikat pekerja melalui kegiatan advokasi dan pemberdayaan, keluarga serta masyarakat.

Komisi IX DPR RI perlu mendorong Kementerian Kesehatan dan Kementerian Ketenagakerjaan untuk memprioritaskan kesehatan jiwa pekerja; meningkatkan dukungan sumber daya kesehatan jiwa seperti sumber daya manusia, sarana, dan anggaran di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di tempat kerja; serta meningkatkan akses pelayanan kesehatan jiwa. Komisi IX DPR RI juga perlu mendorong Kementerian Kesehatan agar kesehatan jiwa menjadi program prioritas di pusat maupun daerah serta komitmen untuk mempercepat peningkatan jumlah puskesmas yang memiliki pelayanan kesehatan jiwa untuk menjangkau pekerja di wilayahnya.

Referensi

- Firdaus, Andi. (2022, Oktober 5). PDSKJI: pemerataan rumah sakit jiwa strata utama rampung 2027. *AntaraNews.com*. <https://www.antaraneews.com/berita/3159909/pdskji-pemerataan-rumah-sakit-jiwa-strata-utama-rampung-2027>.
- Himpsi. (2023, November 16). Profil Himpsi. *himpsi.or.id*. <https://himpsi.or.id/berita/pertemuan-himpsi-dan-kemendagri-inisiasi-himpsi-berkontribusi-dalam-integrasi-bangsa-pasca-covid-19-periapan-sdm-untuk-ikn-hingga-dukungan-pembentukan-himpsi-di-4-provinsi-pemekaran-di-papua>.
- Ikatan Psikolog Klinis. (2024, September 23). Statistik keanggotaan ikatan psikolog klinik Indonesia. *data.ipkindonesia.or.id*. <https://data.ipkindonesia.or.id/statistik/keanggotaan-ikatan-psikolog-klinis-indonesia/>.
- Karyawan Musirawas Group Sampit Bunuh Diri di Kantor. (2024, Agustus 30). *Borneonews.co.id*. <https://www.borneonews.co.id/berita/363927-karyawan-musirawas-group-sampit-bunuh-diri-di-kantor>.
- Kementerian Kesehatan. (2022, Oktober 13). Kemenkes Perkuat Jaringan Layanan Kesehatan Jiwa di Seluruh Fasyankes. *kemkes.go.id*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/kemenkes-perkuat-jaringan-layanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes>.
- Kementerian Kesehatan. (2024). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka*. Kementerian Kesehatan.
- Noviansah, Wildan. (2024, Agustus 20). Karyawan Ditemukan Tewas Membusuk Gantung Diri di Kos Jakbar. *Detik.com*. <https://news.detik.com/berita/d-7499007/karyawan-ditemukan-tewas-membusuk-gantung-diri-di-kos-jakbar>.
- Seorang Karyawan di Towuti Ditemukan Tewas Gantung Diri. (2024, September 2). *Lutimterkini.com*. <https://lutimterkini.com/seorang-karyawan-di-towuti-ditemukan-tewas-gantung-diri/>.
- WHO. (2024, September 2). Mental Health at Work. *who.int*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Widowati, Chairina Ayu. (2023, Februari 28). Definisi Gangguan Jiwa dan Jenis-Jenisnya. *kemkes.go.id*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya.