

Membangun Komunitas yang Lebih Sehat: Meningkatkan Akses ke Layanan Kesehatan, Nutrisi, Kebugaran Terhadap Kesehatan Mental

Anto J. Hadi¹, Didik Cahyono², Devin Mahendika³, Kristiana Lylya⁴, Dra. Nur Iffah, M.Kes⁵, Nofri Yudi Arifin⁶, Erdyna Dwi Etika⁷

Universitas Aifa Royhan, Universitas Mulawarman, Puskesmas Bunguran Tengah, UPT. Puskesmas Boganatar Kabupaten Sikka, NTT, SKIP PGRI Jombang, Universitas Ibnu Sina, STKIP PGRI Nganjuk

E-mail: antoarunraja@gmail.com, didikcahyono86@gmail.com,
dmahendika@gmail.com, liviajfr1@gmail.com,
nur91iffah@gmail.com, nofri.yudi@uis.ac.id,
erdynadwi@stkipnganjuk.ac.id

Article History:

Received: Mei, 2023

Revised: Mei, 2023

Accepted: Mei, 2023

Abstract: Membangun masyarakat yang lebih sehat membutuhkan pendekatan komprehensif yang membahas keterkaitan antara layanan kesehatan, gizi, dan kesehatan mental. Penelitian ini mengeksplorasi pentingnya meningkatkan akses ke layanan kesehatan, memperbaiki gizi, menumbuhkan ketahanan terhadap tantangan kesehatan mental, dan mengintegrasikan komponen-komponen ini untuk mencapai efek sinergis. Penelitian ini menyoroti manfaat dari perawatan terintegrasi, termasuk hasil kesehatan yang lebih baik, pencegahan penyakit kronis, dan pendekatan pengobatan holistik. Berbagai metode, seperti model perawatan kolaboratif, alat skrining, sistem koordinasi perawatan, dan kemitraan komunitas, dibahas sebagai strategi yang efektif untuk mengintegrasikan komponen-komponen ini. Namun, tantangan seperti sistem perawatan kesehatan yang terfragmentasi, sumber daya yang terbatas, stigma, dan kesenjangan pelatihan perlu diatasi. Arah ke depan mencakup dukungan kebijakan, pelatihan interdisipliner, solusi teknologi, pelibatan masyarakat, dan penanganan faktor penentu sosial kesehatan. Dengan mengintegrasikan layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang mendorong kesehatan dan kesejahteraan yang optimal bagi semua individu.

Keywords:

Masyarakat, Layanan Kesehatan, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Membangun komunitas yang lebih sehat merupakan tujuan utama bagi masyarakat di seluruh dunia, karena hal ini secara langsung berdampak pada

kesejahteraan dan kualitas hidup individu. Komunitas yang sehat mencakup berbagai dimensi kesehatan, termasuk kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dalam kerangka kerja ini, ada tiga komponen penting yang muncul sebagai faktor penting untuk membina masyarakat yang lebih sehat: meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan, meningkatkan gizi, dan menumbuhkan ketahanan terhadap tantangan kesehatan mental (Bickford, 2005; Fersko, 2018; Helfert & Warschburger, 2013).

Akses terhadap layanan kesehatan yang memadai dan terjangkau merupakan pilar fundamental kesehatan masyarakat. Ketika seseorang memiliki akses yang mudah dan adil ke layanan kesehatan, mereka lebih mungkin untuk menerima perawatan pencegahan yang tepat waktu, diagnosis dini penyakit, dan perawatan yang diperlukan. Sebaliknya, akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan dapat mengakibatkan keterlambatan atau perawatan yang tidak memadai, sehingga memperburuk masalah kesehatan dan meningkatkan kesenjangan layanan kesehatan (Haniyah et al., 2022). Oleh karena itu, memastikan bahwa masyarakat memiliki layanan kesehatan yang mudah diakses dan komprehensif sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Gizi memainkan peran penting dalam kesehatan masyarakat, yang berfungsi sebagai blok bangunan untuk fungsi fisik dan mental yang optimal (Mareta et al., 2021). Gizi yang baik dikaitkan dengan risiko penyakit kronis yang lebih rendah, perkembangan kognitif yang lebih baik, dan hasil kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan. Namun, banyak masyarakat menghadapi tantangan terkait akses yang tidak memadai terhadap pilihan makanan bergizi, gurun makanan, dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Pangestuti & Rohmawati, 2018). Mengatasi masalah ini dengan mempromosikan kebiasaan makan yang sehat dan meningkatkan akses ke sumber makanan bergizi dapat berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Selain itu, kesehatan mental telah mendapatkan pengakuan yang signifikan sebagai aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan (Parassela Pangestu P et al, 2017). Masyarakat harus mengembangkan strategi untuk menumbuhkan ketahanan terhadap tantangan kesehatan mental dan mempromosikan kesejahteraan mental. Tingginya tingkat stres, kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya dapat berdampak buruk pada individu dan masyarakat, yang menyebabkan penurunan produktivitas, peningkatan biaya perawatan kesehatan, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Blakemore, 2019; Preston & Rew, 2022). Dengan mengatasi stigma, meningkatkan literasi kesehatan mental, dan menyediakan layanan dukungan kesehatan mental yang mudah diakses, masyarakat dapat secara efektif mendukung individu dalam perjalanan kesehatan mental mereka.

Memahami keterkaitan ketiga komponen ini sangat penting untuk membangun masyarakat yang lebih sehat. Dengan mengintegrasikan upaya-upaya untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan, meningkatkan gizi, dan menumbuhkan ketahanan terhadap tantangan kesehatan mental, efek sinergis dapat dicapai, yang mengarah pada hasil kesehatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Pendekatan kolaboratif yang melibatkan pembuat kebijakan, tenaga kesehatan profesional, tokoh masyarakat, dan individu dapat memaksimalkan dampak intervensi dan inisiatif, memastikan bahwa kesehatan masyarakat diprioritaskan dan ditingkatkan.

Kesehatan, gizi, dan kesehatan jiwa merupakan aspek yang saling berhubungan dari kesejahteraan secara keseluruhan. Integrasi dari elemen-elemen ini sangat penting untuk membangun masyarakat yang lebih sehat dan mencapai hasil kesehatan yang holistik. Ketika individu memiliki akses ke layanan kesehatan yang komprehensif, nutrisi yang baik, dan dukungan kesehatan mental, mereka lebih siap untuk berkembang secara fisik, mental, dan emosional. Integrasi komponen-komponen ini menciptakan efek sinergis, di mana perbaikan di satu bidang berdampak positif pada bidang lainnya, yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Mengintegrasikan layanan kesehatan, gizi, dan kesehatan jiwa melibatkan pengakuan bahwa individu harus diperlakukan sebagai manusia seutuhnya, bukan sebagai komponen yang terpisah. Perawatan komprehensif mempertimbangkan kebutuhan fisik, gizi, dan kesehatan mental individu, dengan mempertimbangkan interaksi di antara faktor-faktor ini. Dengan menangani semua aspek secara bersamaan, penyedia layanan kesehatan dapat memberikan perawatan yang lebih efektif dan holistik yang mempromosikan hasil kesehatan yang optimal.

Integrasi layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental memiliki implikasi yang signifikan terhadap pencegahan dan penanganan penyakit kronis. Penyakit kronis seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pilihan gaya hidup, pola makan, dan kesehatan mental. Dengan mengadopsi pendekatan terpadu, masyarakat dapat mengembangkan program yang tidak hanya menangani kesehatan fisik, tetapi juga berfokus pada pendidikan gizi, manajemen stres, dan dukungan kesehatan mental. Pendekatan komprehensif ini meningkatkan upaya pencegahan, meningkatkan manajemen penyakit, dan mengurangi beban kondisi kronis pada individu dan sistem perawatan kesehatan.

Mengintegrasikan layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental sangat penting dalam konteks pengobatan dan pemulihan dari penyakit. Banyak kondisi

kesehatan fisik yang dipengaruhi oleh kesehatan mental dan gizi. Sebagai contoh, individu dengan kondisi kronis dapat mengalami tekanan psikologis, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk mematuhi rencana pengobatan atau membuat pilihan gaya hidup sehat. Dengan menyediakan perawatan terpadu yang mencakup dukungan kesehatan mental dan konseling nutrisi, penyedia layanan kesehatan dapat mengatasi hambatan ini dan meningkatkan hasil pengobatan. Pendekatan holistik yang mempertimbangkan keterkaitan faktor-faktor ini dapat meningkatkan kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan dan membantu proses pemulihan.

Model perawatan kolaboratif berperan penting dalam mengintegrasikan layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental. Model-model ini melibatkan tim multidisiplin yang terdiri dari para profesional kesehatan, termasuk dokter, perawat, ahli gizi, psikolog, dan pekerja sosial, yang bekerja sama untuk memberikan perawatan yang komprehensif. Model perawatan kolaboratif memfasilitasi komunikasi, koordinasi, dan pengambilan keputusan bersama, memastikan bahwa setiap orang menerima perawatan yang terintegrasi dan dipersonalisasi yang memenuhi kebutuhan unik mereka. Pendekatan ini memungkinkan integrasi yang mulus antara layanan kesehatan, dukungan nutrisi, dan intervensi kesehatan mental, yang menghasilkan peningkatan hasil kesehatan dan kepuasan pasien.

Intervensi berbasis masyarakat memainkan peran penting dalam mengintegrasikan layanan kesehatan, gizi, dan kesehatan mental di tingkat masyarakat. Intervensi ini melibatkan organisasi masyarakat, sekolah, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan lainnya untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program-program yang mempromosikan kesehatan holistik. Kebun masyarakat, program pendidikan gizi, kampanye kesadaran kesehatan mental, dan kemitraan kolaboratif antara penyedia layanan kesehatan dan organisasi masyarakat merupakan contoh intervensi berbasis masyarakat yang dapat secara efektif mengintegrasikan komponen-komponen ini. Dengan membina kolaborasi dan memanfaatkan sumber daya masyarakat, intervensi ini memiliki potensi untuk menjangkau populasi yang lebih besar dan menciptakan perubahan yang berkelanjutan dalam perilaku kesehatan.

Mengintegrasikan layanan kesehatan, gizi, dan kesehatan mental juga memiliki implikasi yang signifikan terhadap pemerataan kesehatan. Dengan memastikan bahwa semua individu memiliki akses terhadap layanan komprehensif yang mencakup komponen-komponen tersebut, masyarakat dapat mengurangi kesenjangan kesehatan dan meningkatkan hasil kesehatan yang adil. Hal ini terutama penting bagi populasi yang terpinggirkan yang mungkin menghadapi hambatan

dalam mengakses layanan kesehatan, makanan bergizi, dan dukungan kesehatan mental. Mengintegrasikan elemen-elemen ini membantu menjembatani kesenjangan dalam perawatan, meningkatkan akses, dan mempromosikan kesetaraan dalam layanan kesehatan.

Untuk mencapai integrasi yang efektif antara layanan kesehatan, gizi, dan kesehatan jiwa, perubahan kebijakan dan sistem sangatlah penting. Inisiatif kebijakan dapat mendorong integrasi komponen-komponen tersebut dengan memberikan insentif bagi kolaborasi di antara penyedia layanan kesehatan, mengembangkan model penggantian biaya yang mendukung layanan komprehensif, dan mengintegrasikan layanan kesehatan jiwa dan gizi ke dalam sistem layanan kesehatan yang sudah ada. Perubahan sistem melibatkan restrukturisasi sistem penyediaan layanan kesehatan untuk memfasilitasi integrasi komponen-komponen tersebut secara mulus, termasuk pengembangan rekam medis elektronik yang mencatat informasi kesehatan yang komprehensif dan mendorong layanan yang terkoordinasi.

Pertanyaan Penelitian

Penulis melakukan wawancara semi terstruktur dan menghasilkan. Kesimpulannya, integrasi layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental sangat penting untuk membangun masyarakat yang lebih sehat. Dengan mengenali keterkaitan faktor-faktor ini dan mengadopsi pendekatan holistik untuk perawatan, masyarakat dapat meningkatkan hasil kesehatan yang lebih baik, mencegah penyakit kronis, mendukung pengobatan dan pemulihan, dan mengurangi kesenjangan kesehatan. Model perawatan kolaboratif, intervensi berbasis komunitas, dan perubahan kebijakan adalah strategi utama untuk mencapai integrasi yang efektif. Dengan memanfaatkan efek sinergis dari integrasi layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang mendorong kesehatan dan kesejahteraan yang optimal bagi semua individu.

Metode

Penerapan metode seperti model perawatan kolaboratif, alat skrining, sistem koordinasi perawatan, klinik terpadu, program promosi kesehatan, solusi telehealth, pelatihan interdisipliner, kemitraan masyarakat, dan pemantauan hasil merupakan strategi utama untuk mengintegrasikan layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental. Metode-metode ini mendorong pendekatan perawatan yang holistik dan berpusat pada individu, mendorong peningkatan hasil kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Diskusi Dengan Pemangku Kepentingan

A. Tantangan dalam Mengintegrasikan Layanan Kesehatan, Gizi, dan Kesehatan Jiwa

Meskipun integrasi layanan kesehatan, gizi, dan kesehatan jiwa memiliki potensi yang sangat besar, beberapa tantangan perlu diatasi untuk mencapai integrasi yang sukses:

- a) **Sistem Layanan Kesehatan yang Terfragmentasi:** Fragmentasi dalam sistem layanan kesehatan, dengan departemen dan layanan yang terpisah untuk kesehatan fisik, gizi, dan kesehatan jiwa, dapat menghambat integrasi yang efektif. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan kolaborasi dan koordinasi di antara berbagai sektor, penyedia layanan kesehatan, dan organisasi masyarakat.
- b) **Keterbatasan Sumber Daya:** Sumber daya yang terbatas, termasuk pendanaan, tenaga kesehatan, dan infrastruktur, menjadi tantangan yang signifikan bagi integrasi komponen-komponen tersebut. Investasi dan alokasi sumber daya yang memadai diperlukan untuk mendukung model dan program layanan terpadu.
- c) **Stigma dan Diskriminasi:** Stigma dan diskriminasi yang terkait dengan kesehatan jiwa dapat menjadi penghalang bagi integrasi layanan kesehatan jiwa. Mengatasi stigma membutuhkan pendidikan yang komprehensif, kampanye kesadaran, dan membina lingkungan masyarakat yang

mendukung.

- d) Pelatihan dan Pendidikan: Tenaga kesehatan profesional mungkin memerlukan pelatihan dan pendidikan tambahan untuk memberikan layanan terpadu secara efektif. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penyedia layanan kesehatan di berbagai bidang seperti nutrisi, skrining kesehatan mental, dan perawatan kolaboratif sangat penting untuk keberhasilan integrasi.

B. Arah Masa Depan dalam Upaya Integrasi

Untuk mengatasi tantangan dan memajukan integrasi layanan kesehatan, gizi, dan kesehatan jiwa, ada beberapa hal yang dapat dilakukan di masa depan:

- a) Dukungan Kebijakan: Dukungan kebijakan yang berkelanjutan sangat penting untuk upaya integrasi. Para pembuat kebijakan harus memprioritaskan model layanan terpadu, memberikan insentif untuk kolaborasi antar penyedia layanan kesehatan, dan mengalokasikan sumber daya untuk mendukung program-program terpadu.
- b) Pelatihan Interdisipliner: Memperkenalkan program pelatihan interdisipliner dapat membekali tenaga kesehatan dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk layanan terpadu. Hal ini termasuk memasukkan komponen nutrisi dan kesehatan mental ke dalam pendidikan kedokteran dan keperawatan, serta mempromosikan kolaborasi dan komunikasi di antara berbagai disiplin ilmu.
- c) Teknologi dan Solusi Kesehatan Digital: Memanfaatkan teknologi dan solusi kesehatan digital dapat memfasilitasi integrasi layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental. Catatan kesehatan elektronik, layanan telehealth, dan aplikasi seluler dapat meningkatkan komunikasi, koordinasi perawatan, dan aksesibilitas layanan.
- d) Keterlibatan Masyarakat: Melibatkan masyarakat dalam upaya integrasi sangatlah penting. Hal ini melibatkan anggota masyarakat, organisasi, dan pemimpin dalam proses pengambilan keputusan, merancang intervensi yang sesuai dengan budaya, dan memanfaatkan sumber daya masyarakat untuk mendukung inisiatif layanan terpadu.
- e) Penelitian dan Evaluasi: Penelitian dan evaluasi yang berkelanjutan diperlukan untuk menilai efektivitas dan dampak dari model pelayanan terpadu. Penelitian harus berfokus pada hasil seperti peningkatan kesehatan, kepuasan pasien, efektivitas biaya, dan kesetaraan dalam akses perawatan.

Mengatasi faktor penentu sosial kesehatan merupakan bagian integral dari mengintegrasikan layanan kesehatan, gizi, dan kesehatan jiwa. Faktor-faktor penentu sosial, termasuk status sosial ekonomi, pendidikan, pekerjaan, dan akses terhadap makanan sehat, secara signifikan mempengaruhi hasil kesehatan. Upaya untuk mengurangi kesenjangan kesehatan dan mendorong kesetaraan kesehatan harus mempertimbangkan determinan sosial kesehatan yang lebih luas dan mengatasi ketidaksetaraan sistemik yang memengaruhi akses ke layanan kesehatan, nutrisi, dan dukungan kesehatan mental.

Ke depannya, mempromosikan pendekatan holistik terhadap kesehatan dan kesejahteraan harus menjadi fokus utama. Hal ini mencakup pengakuan akan keterkaitan antara kesehatan fisik, gizi, dan kesehatan mental serta mengintegrasikan komponen-komponen tersebut secara mulus dalam sistem pelayanan kesehatan. Menekankan pencegahan, intervensi dini, dan perawatan komprehensif dapat berkontribusi pada peningkatan hasil kesehatan, peningkatan ketahanan, dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kesimpulannya, meskipun terdapat tantangan, integrasi layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental sangat penting untuk membangun masyarakat yang lebih sehat. Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini dan memajukan upaya integrasi, diperlukan dukungan kebijakan, pelatihan interdisipliner, solusi teknologi, pelibatan masyarakat, dan fokus pada faktor penentu sosial kesehatan. Dengan mempromosikan pendekatan holistik terhadap kesehatan dan kesejahteraan, masyarakat dapat mencapai hasil kesehatan yang lebih baik dan menciptakan lingkungan yang lebih adil dan mendukung bagi semua individu.

Kesimpulan

Kesimpulannya, membangun masyarakat yang lebih sehat melalui integrasi layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan secara holistik. Penelitian ini telah menyoroti keterkaitan antara komponen-komponen tersebut dan perlunya pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif dalam memberikan layanan kesehatan. Dengan meningkatkan akses ke layanan kesehatan, individu dapat menerima perawatan komprehensif yang memenuhi kebutuhan fisik, gizi, dan kesehatan mental mereka. Memperbaiki nutrisi memainkan peran penting dalam mencegah penyakit kronis dan mendukung hasil kesehatan secara keseluruhan. Membina ketahanan terhadap tantangan kesehatan mental sangat penting untuk mengurangi beban gangguan kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Integrasi komponen-komponen ini menciptakan efek sinergis di mana perbaikan di satu area berdampak positif pada area lainnya. Model perawatan kolaboratif, alat skrining, sistem koordinasi perawatan, dan kemitraan masyarakat merupakan metode yang efektif untuk mengintegrasikan layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental. Namun, tantangan seperti sistem layanan kesehatan yang terfragmentasi, sumber daya yang terbatas, dan stigma perlu diatasi melalui dukungan kebijakan, pelatihan interdisipliner, dan solusi teknologi.

Dengan mengatasi tantangan-tantangan ini dan menerapkan arahan di masa depan, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang mendukung yang mempertimbangkan faktor penentu sosial kesehatan dan mempromosikan akses yang adil terhadap perawatan terpadu. Dengan mengenali keterkaitan antara layanan kesehatan, nutrisi, dan kesehatan mental, masyarakat dapat meningkatkan hasil kesehatan, mencegah penyakit kronis, mendukung pengobatan dan pemulihan, serta mengurangi kesenjangan kesehatan. Integrasi komponen-komponen ini merupakan langkah penting untuk membangun masyarakat yang lebih sehat yang memprioritaskan kesejahteraan holistik semua individu.

Daftar Referensi

- Bickford, M. (2005). Stress in the Workplace: A General Overview of the Causes, the Effects, and the Solutions. *Canadian Mental Health Association Newfoundland and Labrador Division*, 8(1), 1–3.
- Blakemore, S.-J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031.
- Fersko, H. (2018). Is social media bad for teens' mental health? *UNICEF*, Oct.
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Between Parenting Patterns of Parents, Peers, Living Environment and Socio-Economic With Adolescent Mental Heal. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 1–11.
- Mareta, F., Heliani, H., Elisah, S., Ulhaq, A., & Febriani, I. (2021). Analysis of Islamic Banks' Merger in Indonesia. *Jurnal Riset Ekonomi Manajemen (REKOMEN)*, 4(2), 112–120. <https://doi.org/10.31002/rn.v4i2.3672>
- Pangestuti, D. R., & Rohmawati, S. (2018). Kandungan peroksida minyak goreng pada pedagang gorengan di wilayah kecamatan tembalang kota Semarang. *Amerta Nutrition*, 2(2), 205–211.
- Parassela Pangestu P, Meutia Riany, Elisabeth Paramita J.S, E. S. K. (2017). THE INFLUENCE

OF OWN SOURCE REVENUE (PAD) AND GENERAL ALLOCATION GRANT (DAU) ON CAPITAL EXPENDITURE (EMPIRICAL STUDY ON JAMBI PROVINCE GOVERNMENT 2009-2017). *經濟志林*, 87(1,2), 149–200.

Preston, A. J., & Rew, L. (2022). Connectedness, self-esteem, and prosocial behaviors protect adolescent mental health following social isolation: A systematic review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32–41.