

# **PARADIGMA PSIKONEUROIMUNOLOGI DALAM IMPELEMENTASI KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA**

**Tri Niswati Utami**

**NIDN. 0108117201**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**

**Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja**

## **Mengenal Psikoneuroimunologi**

Psikoneuroimunologi berasal dari 3 kata, psiko – neuro dan imunologi. Namun pemahamannya tidak didasarkan pada ketiga paradigma keilmuan. Tetapi satu kesatuan istilah yang utuh, yaitu: *proses pembelajaran di otak yang menghasilkan kognisi, dan menentukan respons individu terhadap stimulus, sehingga me-modulasi imunitas seseorang*. Paradigma ini saya uraikan dalam penelitian secara kualitatif, terhadap pekerja awak bantu kapal di Wilayah Kantor Kesehatan Pelabuhan I Belawan. Hasil penelitian ini telah disampaikan pada kegiatan Konferensi Internasional Kesehatan Masyarakat di Yogyakarta, pada tanggal 3 - 4 Juli 2019 yang berjudul “*Compliance of Use of Personal Protective Equipment the Crew*”. Tema ini diangkat, mengingat begitu dekat implikasi psikoneuroimunologi, terhadap kemampuan kerja dan kapasitas pekerja.

## **Peran Psikoneuroimunologi terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja**

Studi kualitatif yang dilakukan pengamatan terhadap 10 pekerja awak bantu kapal. Kapal ini bertugas mengangkut barang ekspor dan impor dari dan ke luar negeri, antara lain negara tetangga seperti Malaysia dan Singapura, serta mengangkut sejumlah penumpang. Kapal tersebut bermuatan barang dan bahan pangan. Seama perjalanan diatas kapal, dibutuhkan waktu tempuh selama 3 minggu hingga 1 bulan. Aktivitas bekerja di laut seperti kapal ikan, kapal penumpang dan kapal pengangkut barang, mempunyai kecenderungan bahaya yang lebih besar, karena kondisi cuaca yang buruk menjadi penyebab kecelakaan di laut.

Ditemukan data, ada 2 pekerja mempunyai keluhan kesehatan dalam 6 bulan – 1 tahun terakhir pada saat penelitian, dan masa kerja kurang dari 1 tahun. Tetapi, pekerja yang mempunyai masa kerja > dari 20 tahun tidak mengalami keluhan kesehatan. Masa kerja seseorang berpengaruh terhadap pengalaman yang diperoleh. Semakin lama bekerja, semakin banyak pengalaman, semakin memahami situasi pekerjaan, dan semakin memantapkan persepsi seseorang dalam berbuat dan bertindak. Pengalaman yang tinggi menumbuhkan kematangan dalam menyikapi bahaya, sehingga lebih siap berhati hati dalam bertindak. Mematuhi prosedur kerja, karena kesetiaan terhadap pekerjaan.

## **Implikasi Psikoneuroimunologi terhadap Kesehatan**

Hal menarik yang berkaitan dengan paradigma psinoneuroimunologi adalah: *mind set* pekerja bahwa pekerjaan merupakan karunia Tuhan, mencintai pekerjaan, dan merasa cukup apa yang telah mereka peroleh dan kerjakan. Sulit untuk mendapatkan kata “CUKUP” ini pada kaum elite dengan strata sosial kelas atas. Namun kata ini kita temukan pada kelompok pekerja dengan strata sosial menengah ke bawah. Ya..... “*I am enough*” .... kalimat ini sangat efektif untuk membangun kinerja dan kapasitas kerja yang baik, bahkan dapat membangun motivasi internal bagi pekerja. Disisi lain kalimat ini menjadi vitamin bagi jiwa untuk menyembuhkan masalah kesehatan mental. Dimaknai bahwa relasi antara otak dan tubuh demikian erat dan dekat, inilah yang menjadi penghubung psikoneuroimunologi dengan konsep sehat.

Sebagai tambahan untuk mempermudah mengenal keamatan antara otak dan tubuh, kita mengetahui public figure dunia. Siapa yang tidak mengenal Selena Gomez, artis Amerika Serikat, yang dirawat di rumah sakit karena mengalami gangguan mental dan ketidakseimbangan emosi, sehingga menderita lupus, suatu penyakit autoimun kronis dipicu oleh sel darah putih yang rendah, akibatnya sistem kekebalan tubuh hiperaktif dan menyerang jaringan tubuh. Selama beberapa bulan lamanya menjalani perawatan, akhirnya dirujuk kepada dokter jiwa dan ahli psikologi, dilakukan psikoterapi untuk menjalani terapi mengembalikan imunitas tubuh melalui terapi mental.

Setelah menjalani terapi mental, dengan “*I am enough*” dinyatakan sembuh. Inilah konsep me-modulasi otak yang menghasilkan kognisi sehingga berdampak pada sistem kekebalan tubuh. Secara tidak disadari paradigma Psikoneuroimunologi ini banyak digunakan oleh para pesohor seperti: Erbe Sentanu dengan “Kuantum Ikhlas”, Prof. Agus Mustofa dengan “Zikir Tauhid”, Herbert Benson, seorang dokter ahli jantung Amerika, menciptakan respons relaksasi hubungan pikiran dan tubuh, melalui doa yang memiliki manfaat kesehatan secara positif untuk merangsang relaksasi otot dan organ.

## **Relevansi Islam dan Psikoneuroimunologi**

Islam, menganjurkan umat muslim untuk selalu ber-Dzikir, mengingat Allah. “Mengingat” adalah proses berfikir, ketika seseorang berfikir ia tidak hanya memperoleh informasi, tetapi yang paling utama adalah memperoleh hikmah dan menjadi bijaksana. Ilmu ada dan berkembang, karena manusia berfikir. Banyak orang yang berilmu, tetapi sedikit yang bijaksana. Semakin dalam orang berfikir, semakin tajam kekuatannya, dan menjadikannya semakin bijaksana.

Untuk mencapai taraf kesehatan tubuh, maka membangun otak sehat adalah kuncinya, dari pada sekedar mempunyai otak normal. Seperti pesan singkat yang pernah disampaikan oleh Prof. Dr. Suhartono Taat Putra, MS. (pakar psikoneuroimunologi) dari Universitas Airlangga Surabaya, menyebutkan bahwa otak normal berbeda dengan otak sehat. Manusia ber-otak normal adalah orang yang tidak sabar, tidak syukur nikmat, kurang ikhlas bekerja, tidak dapat memetik hikmah dalam kehidupannya, sehingga yang terjadi adalah manusia yang penuh ambisi, yang mengakibatkan kerusakan peradaban dan norma masyarakat. Tetapi manusia dengan otak sehat, sabar dalam mencapai cita-citanya, syukur atas nikmatnya, ikhlas bekerja, dan selalu mengambil hikmah atas kejadian yang menimpanya, maka akan tumbuh subur peradaban manusia yang menyejukkan. Berangkat dari studi kualitatif diatas, bahwa dasar dalam membangun motivasi kerja yang baik agar pekerja memiliki dedikasi, loyalitas yang tumbuh subur terhadap pekerjaan, diawali dari membangun “*mind set* sehat”, sehingga pendekatan yang tepat adalah psikoneuroimunologi.

#### **Sumber referensi:**

1. Putra, S.T. (2011). *Psikoneuroimunologi Kedokteran*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair (AUP).
2. Pasiak, T. (2004). *Revolusi IQ/EQ/SQ antara neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung: PT Mizan Pustaka
3. Pinel, J. P. (2009). *Biopsikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
4. Hawari, D. (2010). *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
5. Zohar, D., & Marshall, I. (2004). *Spiritual Capital: wealth we can live by*. USA: Berrett-Koehler Publisher.