

HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN PENYAKIT FISIK

**Memahami Hubungan Pikiran, Tubuh, dan Kesehatan melalui
Human Resource–Homeostasis–Disease Framework (HRHD)**

Umar Abdul Aziz, C.HTE

Holistic Wellness Therapist

Abstrak

Kesehatan mental dan kesehatan fisik sebenarnya tidak dapat dipisahkan. Apa yang terjadi dalam pikiran dapat memengaruhi tubuh, dan penyakit yang terjadi pada tubuh juga dapat memengaruhi kondisi mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, stres berkepanjangan, dan kesepian berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, diabetes, dan memburuknya kondisi pada beberapa penyakit kronis.

Melalui Human Resource–Homeostasis–Disease Framework (HRHD), hubungan tersebut dapat dipahami dengan sederhana: tubuh manusia membutuhkan sumber daya untuk menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Jika tuntutan dan beban yang harus dihadapi terlalu besar dibandingkan sumber daya dan kemampuan tubuh untuk mengaturnya, keseimbangan tubuh dapat terganggu.

Dengan kata lain, kesehatan bukan hanya tentang ada atau tidaknya penyakit, tetapi juga tentang seberapa mampu tubuh dan pikiran mempertahankan keseimbangan ketika menghadapi berbagai beban. Kata kunci: kesehatan mental, stres, penyakit, homeostasis, HRHD, kesehatan holistik.

KATA KUNCI :

Human Resource-Homeostasis-Disease; HRHD; cancer; homeostasis; human resource; harmful load; oxidative stress; DNA damage; genomic instability; immune surveillance; Body; Mind; Soul.

1. Apakah Kesehatan Mental Bisa Memengaruhi Tubuh?

Jawabannya: bisa.

Ketika seseorang mengalami tekanan mental yang terus-menerus, tubuh tidak hanya "merasakannya" sebagai pikiran.

Tubuh ikut merespons.

Misalnya ketika seseorang terus mengalami stres, tubuh dapat meningkatkan aktivitas sistem yang berhubungan dengan hormon stres dan sistem saraf. Jika berlangsung lama, kondisi ini dapat memengaruhi tidur, metabolisme, sistem kekebalan tubuh, tekanan darah, dan berbagai fungsi tubuh lainnya.

Penelitian juga menemukan hubungan antara kondisi mental dengan penyakit fisik.

Sebuah umbrella review yang menggabungkan 47 systematic reviews dan 251 penelitian menemukan berbagai hubungan antara gangguan mental dan memburuknya kondisi penyakit fisik. Salah satunya adalah hubungan depresi dengan meningkatnya risiko kematian pada pasien gagal jantung.

2. Contohnya: Depresi dan Diabetes

Hubungan kesehatan mental dengan penyakit dapat terjadi dua arah.

Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan depresi memiliki risiko lebih tinggi mengalami diabetes. Sebaliknya, orang yang mengalami diabetes juga memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi.

Mengapa?

Salah satu kemungkinan adalah karena kondisi mental dapat memengaruhi:

- pola tidur,
- aktivitas fisik,
- pola makan,

- motivasi untuk merawat diri,
- hormon stres,
- metabolisme,
- dan proses peradangan dalam tubuh.

Sebaliknya, diabetes juga dapat memberikan beban fisik dan psikologis yang membuat seseorang lebih mudah mengalami tekanan mental.

Jadi hubungan sederhananya dapat digambarkan:

Depresi → beban tubuh meningkat
dan:

Penyakit → beban mental meningkat

Kemudian keduanya dapat saling memperkuat.

3. Bagaimana dengan Stres dan Penyakit Jantung?

Stres adalah respons normal tubuh.

Masalah dapat muncul ketika tekanan berlangsung terus-menerus dan tubuh tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk kembali ke kondisi seimbang.

Penelitian terhadap lebih dari dua juta peserta menemukan bahwa kecemasan berhubungan dengan peningkatan risiko beberapa masalah kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, dan kematian akibat penyakit kardiovaskular.

Ini tidak berarti:

"Stres = pasti terkena penyakit jantung."

Namun, stres merupakan salah satu faktor yang dapat ikut memengaruhi kondisi tubuh, terutama ketika berlangsung lama dan disertai faktor risiko lainnya.

4. Lalu Apa Hubungannya dengan Teori HRHD?

Sebelum membahas hubungannya dengan kesehatan mental, kita perlu memahami terlebih dahulu apa itu Human Resource-Homeostasis-Disease Framework (HRHD).

HRHD merupakan sebuah kerangka pemikiran yang disusun oleh Umar Abdul Aziz, C.HTE (Shi Thumb), seorang Holistic Wellness Therapist dan founder Berinspa, sebuah aplikasi media sosial yang berfokus pada pengembangan diri dan mental health, dengan tujuan membangun masa depan yang cerah.

Secara umum, HRHD memandang kesehatan manusia sebagai sebuah sistem yang perlu terus menjaga keseimbangan atau homeostasis.

Dalam HRHD dijelaskan bahwa:

“Penyakit adalah manifestasi kegagalan tubuh dalam homeostasis, yang disebabkan karena kekurangan sumber daya kita sebagai manusia dan kelebihan harmful dalam jangka waktu yang panjang.”

Dalam kerangka ini, sumber daya (resource) terbagi ke dalam tiga domain utama, yaitu body, mind, dan soul. Begitu pula dengan harmful, yang juga mencakup tiga domain utama tersebut.

Menurut HRHD, manusia setiap hari memiliki berbagai sumber daya, menghadapi tuntutan, menerima beban yang merugikan, serta menggunakan kemampuan tubuh dan pikiran untuk mengatur dan memulihkan diri.

a. Sumber Daya (Resource)

Resource adalah segala sesuatu yang dibutuhkan manusia untuk menjalankan fungsi tubuh dan mempertahankan kesehatan.

Contohnya meliputi:

- makanan dan zat gizi,
- air,

- oksigen,
- tidur yang cukup,
- aktivitas fisik,
- kemampuan mengatur emosi,
- kemampuan menghadapi masalah,
- hubungan sosial,
- rasa aman,
- harapan,
- makna hidup, dan sejenisnya.

b. Tuntutan (Demand)

Demand adalah berbagai hal yang membutuhkan energi, perhatian, dan kemampuan manusia untuk menghadapinya.

Contohnya:

- pekerjaan,
- aktivitas fisik,
- masalah keluarga,
- tekanan sosial,
- cedera,
- kurang tidur,
- stres, dan sejenisnya.

c. Beban yang Merugikan (Harmful Load)

Harmful Load adalah berbagai faktor yang memberikan beban atau berpotensi menimbulkan gangguan maupun kerusakan pada sistem tubuh dan pikiran.

Contohnya:

- paparan zat berbahaya,
- stres berkepanjangan,
- polusi,
- kerusakan jaringan,
- isolasi sosial, dan sejenisnya.

d. Kemampuan Mengatur dan Memulihkan Diri (Regulatory Capacity)

Tubuh dan pikiran memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan, beradaptasi terhadap perubahan, mengatur berbagai fungsi, serta melakukan proses pemulihan.

Kemampuan inilah yang disebut sebagai regulatory capacity.

Keempat komponen tersebut menjadi bagian penting dalam memahami HRHD.

Secara sederhana, HRHD mempertanyakan:

“Apakah sumber daya dan kemampuan kita cukup untuk menghadapi seluruh tuntutan dan beban yang kita alami?”

Ketika sumber daya dan kemampuan regulasi berada dalam kondisi yang cukup untuk menghadapi tuntutan dan beban yang ada, secara sederhana dapat digambarkan sebagai:

$$\text{Resource} + \text{Regulatory Capacity} \geq \text{Demand} + \text{Harmful Load}$$

Dalam kondisi tersebut, sistem manusia memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mempertahankan keseimbangan atau homeostasis.

Sebaliknya, ketika:

$\text{Demand} + \text{Harmful Load} > \text{Resource} + \text{Regulatory Capacity}$
maka terjadi tekanan terhadap sistem.

Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus dalam jangka panjang, kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dapat terganggu. Pada akhirnya, kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap munculnya atau memburuknya berbagai masalah kesehatan.

Hubungannya dengan Kesehatan Mental

Dalam konteks kesehatan mental, kerangka ini menjadi menarik karena pikiran bukanlah sesuatu yang sepenuhnya terpisah dari tubuh. Kesehatan manusia dipandang sebagai suatu sistem yang saling terhubung.

Kemampuan mengatur emosi, menghadapi masalah, memiliki dukungan sosial, mempertahankan harapan, serta beradaptasi terhadap perubahan dapat menjadi bagian dari resource.

Sebaliknya, stres berkepanjangan, kecemasan, kesepian, tekanan psikologis, serta kehilangan makna hidup dapat menjadi bagian dari harmful load atau beban yang perlu dihadapi oleh sistem manusia.

Dengan demikian, HRHD mencoba melihat kesehatan mental bukan semata-mata sebagai masalah yang terjadi “di dalam pikiran”, tetapi sebagai salah satu bagian dari sistem manusia yang saling berhubungan dengan kondisi tubuh dan kemampuan individu dalam mempertahankan keseimbangan.

HRHD juga memandang manusia melalui tiga domain utama:

Body ↔ Mind ↔ Soul

Ketiga domain tersebut saling berhubungan dan dapat saling memengaruhi dalam proses mempertahankan kesehatan serta keseimbangan manusia secara keseluruhan.

5. Ketika Beban Lebih Besar daripada Kemampuan

Bayangkan tubuh seperti sebuah sistem yang memiliki anggaran energi.

Setiap hari kita memiliki sumber daya tertentu.
Tetapi kita juga memiliki berbagai pengeluaran.

Jika:

Beban ↑
sementara:
Sumber daya ↓

maka tubuh harus bekerja lebih keras untuk mempertahankan keseimbangan.

Jika keadaan tersebut berlangsung terus-menerus, kemampuan tubuh untuk beradaptasi dapat menurun.

Dalam HRHD, kondisi ini disebut sebagai Resource Gap.

Secara sederhana:

Resource Gap = Beban yang harus dihadapi - kemampuan yang tersedia

Jika beban terlalu besar dibandingkan kemampuan yang tersedia, tekanan terhadap sistem meningkat.

6. Di Mana Posisi Mental Health?

Mental health dapat menjadi bagian dari sumber daya, tetapi kondisi mental juga dapat menjadi beban.

Contohnya:

Kemampuan mengatur emosi → sumber daya

Kemampuan menghadapi masalah → sumber daya

Dukungan keluarga dan teman → sumber daya

Harapan dan tujuan hidup → sumber daya

Sebaliknya:

Stres berkepanjangan → beban

Kesepian → beban

Tekanan psikologis → beban

Trauma → beban

Kehilangan makna hidup → beban

HRHD memang menempatkan emotional regulation, coping, social support, hope, adaptability, dan berbagai aspek psikologis sebagai bagian dari resource manusia. Sebaliknya, chronic psychological stress, social isolation, dan existential distress ditempatkan sebagai harmful load.

7. Pikiran dan Tubuh Saling Terhubung

Hubungannya dapat digambarkan sederhana:

Pikiran



Sistem saraf & hormon



Sistem kekebalan & metabolisme



Fungsi tubuh



Kesehatan

Tetapi hubungan tersebut juga berjalan sebaliknya:

Penyakit



Nyeri, kelelahan, keterbatasan aktivitas



Tekanan mental



Tidur dan perilaku berubah



Beban tubuh meningkat



Penyakit dapat semakin sulit dikendalikan

Jadi hubungan sebenarnya bukan garis lurus.

Melainkan sebuah siklus.

8. Bagaimana dengan Kesepian?

Kesepian juga penting.

Penelitian terhadap lebih dari dua juta orang menemukan hubungan antara isolasi sosial dan kesepian dengan peningkatan risiko kematian. Isolasi sosial juga berhubungan dengan peningkatan risiko kematian akibat kanker.

Dalam HRHD, hubungan sosial dianggap sebagai salah satu sumber daya manusia.

Artinya, manusia bukan hanya membutuhkan makanan, air, dan tidur.

Manusia juga membutuhkan:

hubungan, rasa aman, dukungan, harapan, dan makna.

9. Model Sederhana HRHD

Dari seluruh konsep tersebut, hubungan kesehatan mental dan penyakit dapat diringkas menjadi:

SUMBER DAYA

- kemampuan tubuh dan pikiran untuk mengatur diri

↓

menghadapi

↓

TUNTUTAN + BEBAN

↓

Jika kemampuan cukup:

ADAPTASI → HOMEOSTASIS → SEHAT

Jika beban terus melebihi kemampuan:

TEKANAN → GANGGUAN REGULASI → HOMEOSTASIS
TERGANGGU → PENYAKIT

Model ini merupakan pengembangan dari kerangka HRHD yang menghubungkan resource, demand, harmful load, regulatory capacity, adaptation, homeostasis, dan disease.

10. Kesimpulan

Kesehatan mental bukan sesuatu yang berdiri terpisah dari kesehatan tubuh.

Pikiran, tubuh, lingkungan sosial, dan kondisi kehidupan saling berinteraksi.

Penelitian yang sudah ada menunjukkan adanya hubungan antara berbagai masalah kesehatan mental dengan penyakit fisik. Hubungan tersebut dapat melibatkan perubahan biologis, perilaku, sosial, serta kemampuan seseorang dalam menghadapi penyakit.

Melalui HRHD, hubungan tersebut dapat dipahami dengan satu prinsip sederhana:

Ketika beban yang dihadapi manusia terus-menerus lebih besar daripada sumber daya dan kemampuan tubuh serta pikiran untuk menghadapinya, keseimbangan dapat terganggu dan risiko masalah kesehatan dapat meningkat.

Karena itu, menjaga kesehatan tidak hanya berarti mengatasi penyakit ketika sudah muncul.

Kita juga perlu menjaga sumber daya tubuh dan pikiran, mengurangi beban yang tidak perlu, memperkuat kemampuan beradaptasi, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan.

Body, Mind, and Soul bukan tiga bagian yang berjalan sendiri-sendiri.

Ketiganya merupakan bagian dari manusia yang saling berhubungan dalam mempertahankan kesehatan dan homeostasis.

Referensi Utama:

- Firth J, et al. Impact of mental disorders on clinical outcomes of physical diseases: an umbrella review. 2023.
- Yu M, Zhang X, Lu F, Fang L. Depression and risk for diabetes: a meta-analysis. Canadian Journal of Diabetes. 2015.
- Emdin CA, et al. Meta-analysis of anxiety as a risk factor for cardiovascular disease. American Journal of Cardiology. 2016.
- Wang F, et al. Social isolation, loneliness and mortality: systematic review and meta-analysis. Nature Human Behaviour. 2023.
- Petrelli F, et al. Psychological Stress and Cancer Risk and Outcome: An Umbrella Review With Quantitative Synthesis. Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology. 2026.
- Umar Abdul Aziz, C.HTE. Human Resource-Homeostasis-Disease Framework (HRHD). 2026.