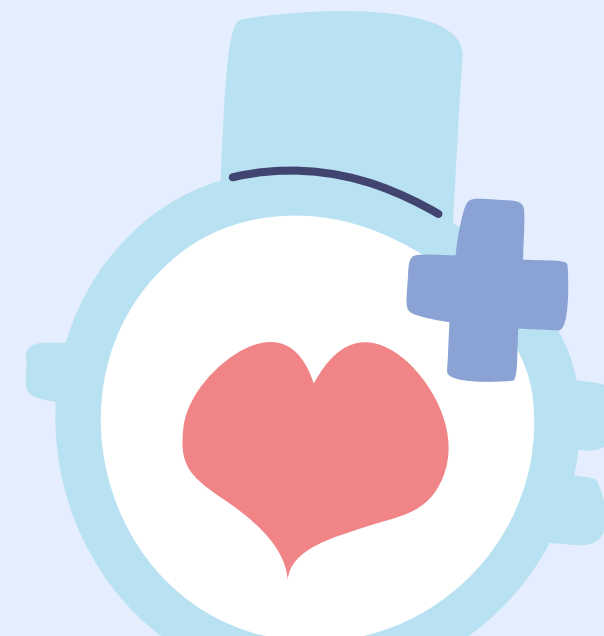
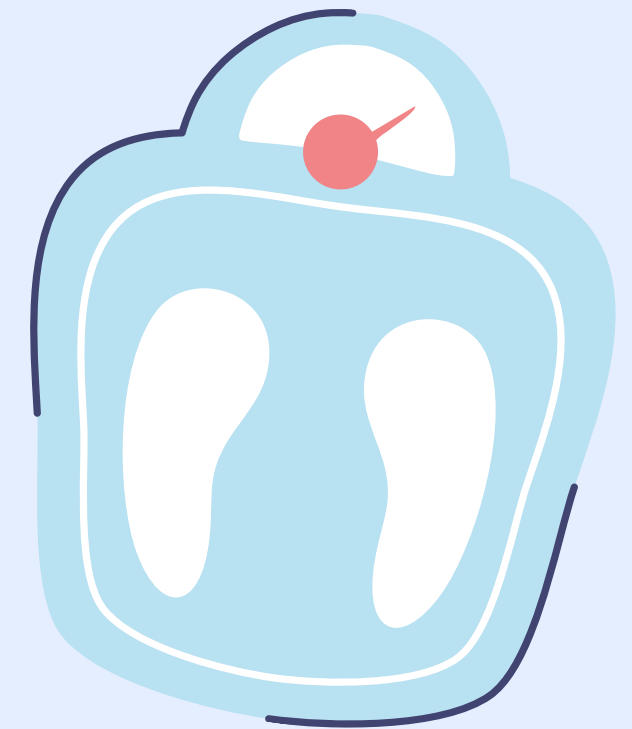


Health Check-Up Minim Cemas

Raguan Hana, M.Psi., Psikolog



Kenapa Takut?

- Takut menemukan penyakit serius
- Takut perubahan hidup setelah diagnosis
- Trauma medis sebelumnya
- Pengalaman orang terdekat
- Takut rasa sakit, jarum, hasil lab
- Kehilangan rasa “kontrol”

Mitos VS Fakta

Mitos:

- “Kalau tidak dicek, berarti tidak apa-apa”
- “Lebih baik tidak tahu”

Fakta:

- Tidak tahu \neq tidak sakit
- Deteksi dini = lebih banyak pilihan & kontrol
- Mengetahui \neq akhir segalanya

Contoh Pikiran Cemas

1

“Pasti hasilnya buruk”

2

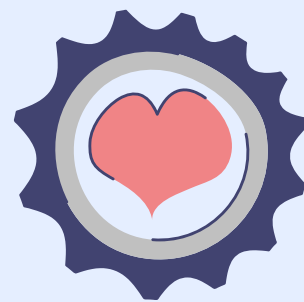
“Saya tidak akan sanggup”

3

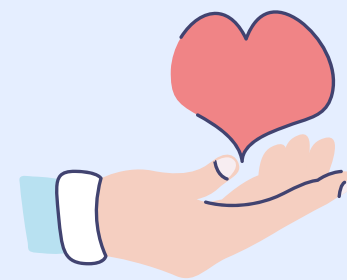
“Hidup saya akan hancur”

Tuliskan pikiran-pikiran ini atau ceritakan pada orang lain, jangan hanya disimpan di kepala

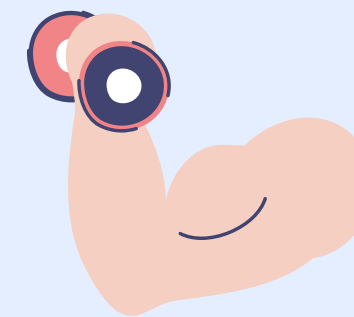
Mengelola Pikiran Cemas



Apa bukti nyata pikiran ini benar?



Apakah ada kemungkinan lain?



Jika hasil kurang baik, langkah apa yang masih bisa saya lakukan?

Tanyakan pada diri sendiri hal-hal di atas

Persiapan Mental

Realistis

Bukan berpikir positif berlebihan

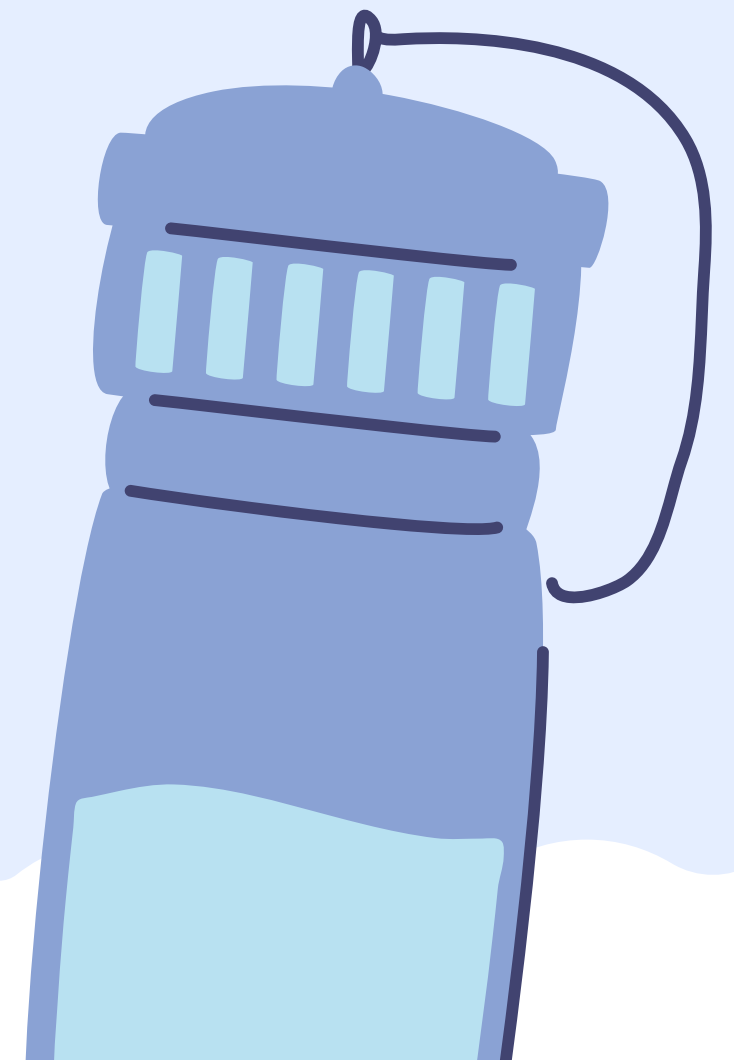
Berbasis Fakta

Bukan asumsi

Berorientasi Kendali

Fokus pada yang bisa dikontrol

Ingatkan diri bahwa check-up adalah bentuk self-care



Latihan Nafas

Napas 4-6

- Tarik napas 4 detik
- Hembuskan 6 detik
- Ulangi 5-10 kali

Efek:

- Menurunkan detak jantung
- Mengirim sinyal aman ke otak

Persiapan Praktis Sebelum Check-Up

1

Datang dengan orang yang dipercaya

2

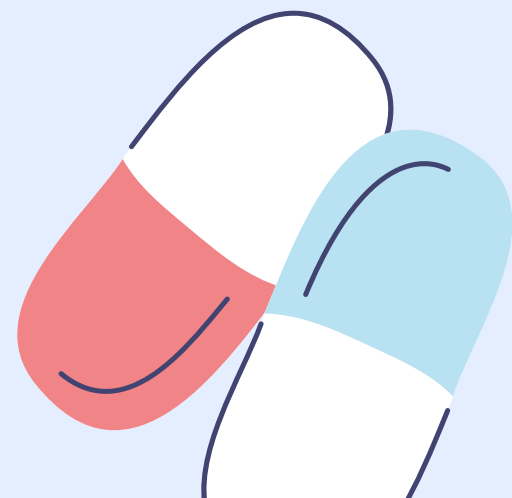
Tulis pertanyaan untuk dokter

3

Atur jadwal agar tidak terburu-buru

4

Batasi mencari informasi berlebihan di internet



Kapan Perlu Bantuan Profesional

1

Cemas berlebihan hingga mengganggu fungsi sehari-hari

2

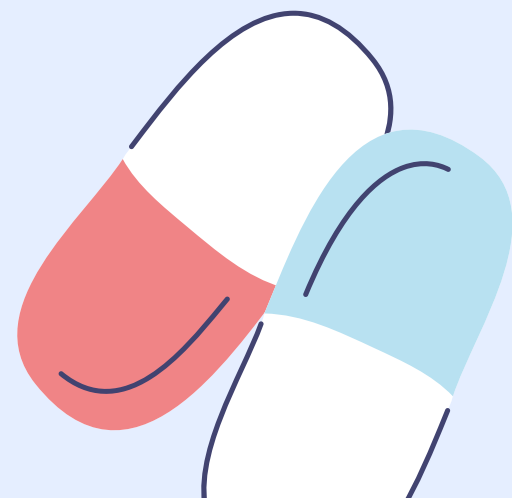
Muncul serangan panik

3

Memiliki trauma medis sebelumnya

4

Berulang kali menghindari pemeriksaan



Penutup

Health check up bukan tentang mencari penyakit atau menakut-nakuti diri, tetapi tentang mengenal tubuh, bertanggung jawab pada diri, memberi diri kesempatan terbaik





Terima Kasih

