

SOSIALISASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI DESA NAGROGIka Indraswati Putri¹, IHSAN NASIHIN²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

ps20.ikaputri@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, ihsan.nasihin@ubpkarawang.ac.id²**Ringkasan**

Laporan ini membahas tentang kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan judul “Sosialisasi Kesehatan Mental Masyarakat di Desa Nagrog.” Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk memberikan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, mengurangi stigma terkait gangguan mental, serta memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mengelola stres dan emosi secara sehat. Dengan mempraktikkan salah satu teknik stimulasi mandiri yaitu teknik “Mindfulness Meditation” yang berfungsi untuk membantu meningkatkan awareness terhadap diri sendiri maupun hal-hal di sekitar. Partisipan di kegiatan ini sebanyak 40 peserta. Fenomena yang diamati menunjukkan bahwa masyarakat di Desa Nagrog masih memiliki pengetahuan terbatas tentang kesehatan mental. Stigma terhadap individu dengan gangguan mental juga masih cukup kuat, mengakibatkan banyak orang yang enggan mencari bantuan atau berbicara terbuka tentang masalah kesehatan mental yang mereka hadapi. Hal ini dapat terlihat dari rendahnya tingkat pencarian informasi, diskusi terbuka, serta minimnya upaya dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi. Metode yang digunakan adalah ceramah tatap muka secara langsung yang dilakukan selama 1 jam 30 menit.

Melalui kolaborasi dengan pihak-pihak terkait dan partisipasi aktif masyarakat, kegiatan psikoedukasi kesehatan mental di Desa Nagrog diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma negatif, serta memberikan keterampilan yang berguna dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Hasil dari kegiatan ini adalah masyarakat mengetahui apa itu kesehatan mental secara umum, hal tersebut dibuktikan dengan masyarakat dapat menjawab pertanyaan yang diberikan saat sesi tanya jawab berlangsung dan masyarakat juga dapat mempraktikkan teknik relaksasi sederhana secara mandiri.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Mindfulness Meditation**Pendahuluan**

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) mengungkapkan 9,8% masyarakat

Indonesia yang berumur di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan angka tersebut meningkat cukup banyak jika dibandingkan laporan sebelumnya. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2013) yang mengungkapkan persentase 6,0% masyarakat Indonesia yang berumur di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Pada Maret 2022, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengungkapkan 82,5% pengguna swa-periksa mengalami masalah psikologis. Persentase tersebut meningkat jika dibandingkan dengan data pada tahun 2020 sebesar 80,4% dan data pada tahun 2019 sebesar 70,7%. PDSKJI menguraikan masalah psikologis yang terdeteksi, diantaranya masalah cemas, depresi, trauma psikologis, dan bunuh diri.

Menurut Ayuningtyas, dkk, (2018) Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pada pelayanannya.

World Health Organization (2022) Peningkatan persentase gangguan mental tersebut salah satunya diakibatkan dari adanya pengabaian kesehatan mental. Selama beberapa dekade, kesehatan mental telah menjadi salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling diabaikan. Akan tetapi pada dasarnya, kesehatan psikologis memiliki peran yang penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Kesadaran akan kesehatan mental yang lebih rendah disebabkan oleh faktor literasi kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam kesejahteraan masyarakat. Di tengah tuntutan dan tekanan kehidupan modern, masalah kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian yang lebih besar. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Menurut Handayani, et al., (2020) Masyarakat melakukan upaya pencegahan bagi kepentingan diri sendiri maupun keluarganya, dan layanan kesehatan mental berkontribusi dalam memberikan manfaat pada masyarakat. Fenomena ini tidak terkecuali di lingkungan masyarakat pedesaan seperti Desa Nagrog.

Desa Nagrog merupakan sebuah desa yang terletak di Indonesia, dengan karakteristik unik dan khas. Desa ini terletak di daerah pedesaan dengan penduduk yang mayoritas bekerja dalam sektor pertanian dan peternakan. Secara geografis Desa Nagrog berada di wilayah Kecamatan Wanayasa, Kabupaten Purwakarta dengan jarak dari desa sampai ke pusat kota sepanjang kurang lebih 27 kilometer. Desa Nagrog berbatasan dengan lima desa lain yang berada dekat. Sebelah Utara

berbatasan dengan Desa Raharja, sebelah Timur berbatasan dengan Desa Cibuntu, sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Sakambang dan sebelah Barat berbatasan langsung dengan Desa Simpang dan Desa Nangerang.

Desa Nagrog seperti banyak desa di seluruh dunia yang seringkali mengalami keterbatasan akses terhadap informasi dan sumber daya kesehatan mental. Menurut Ikmar (2022) hal ini terkait dengan minimnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat menimbulkan banyak stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis. Masih banyak masyarakat yang memberikan label buruk kepada penderita gangguan psikologis, seperti “stress”, “gila”, “cacat”, “berperilaku aneh”, dan “kelainan yang tidak dapat disembuhkan”. Selain itu, masyarakat menganggap bahwa orang dengan gangguan psikologis merupakan orang yang mengerikan, memalukan, dan menakutkan. Menurut Nurhaeni et al., (2022) Rasa malu memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan psikologis juga merupakan salah satu ciri utama stigma yang muncul pada lingkungan keluarga. Sedangkan menurut Putri (2021) Stigma tersebut menyebabkan individu yang mengalami gangguan psikologis mendapat perlakuan diskriminatif sehingga mereka lebih memilih bungkam dan tidak berkonsultasi kepada tenaga ahli. Soebiantoro (2017) mengatakan hal ini tentu saja akan berdampak pada individu itu sendiri dimana semakin individu menolak untuk melakukan pengobatan, maka semakin sulit untuk. Selain itu, menurut Ikmar (2022) cakupan pengobatan bagi penderita gangguan psikologis pun sulit dicapai. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental. Untuk mengatasi hal ini, maka masyarakat perlu diberikan edukasi mengenai kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk mengadakan psikoedukasi mengenai kesehatan mental kepada masyarakat Desa Nagrog. Dengan adanya psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yang diharapkan dapat membuat individu menyadari pentingnya kesehatan mental, dan meningkatkan kecakapan masyarakat untuk mengubah perilakunya.

A. Pengertian Kesehatan Mental

Organisasi Kesehatan Dunia WHO (World Health Organizatio) (2021) menyebutkan terdapat empat kriteria seseorang dapat dikatakan sehat mental yaitu :

- a) Individu dianggap memiliki kesehatan mental yang baik jika mampu efektif mengelola

berbagai tingkat stres dalam rutinitas harian mereka.

- b) Kemampuan untuk berinteraksi secara positif dengan sesama menjadi indikator penting lainnya, menunjukkan bahwa hubungan sosial yang sehat turut berkontribusi pada kesejahteraan mental.
- c) Kesehatan mental juga tercermin dalam kemampuan individu untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat, menjelaskan betapa pentingnya rasa keterikatan dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar.
- d) Aspek kesadaran diri juga menjadi faktor kunci dalam kriteria ini, karena seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengenali dan menggali potensi dirinya secara optimal.

Bagaimana seseorang bisa mengetahui ia memiliki gangguan mental atau tidak?

Sampai saat ini saran yang dapat diberikan adalah dengan berkonsultasi kepada profesional seperti Psikolog maupun Psikiater, hal ini dilakukan jika seorang individu sudah merasakan tanda-tanda seperti :

- a) Tidak dapat menyadari apa potensi dirinya
 - b) Tidak mampu menghadapi tekanan/stress sehari-hari
 - c) Tidak dapat bekerja secara produktif
 - d) Tidak mampu berkontribusi secara baik kepada masyarakat/komunitasnya
- Profesional akan mendiagnosis kliennya dengan cara mewawancarai secara mendalam, diberikan kuisioner, melakukan tes psikologi ataupun memanggil orang terdekat klien untuk menggali informasi sedetail mungkin (Fakhriyani, 2019).

B. Metode Mindfulness Meditation

Salah satu teknik hipnoterapi ada yang menggunakan mindfulness meditation sebagai cara mengembalikan pikiran ke dalam situasi netral dan mengurangi kecemasan. Menurut Daniel Siegel (dalam Moore, 2020), mindfulness membantu kita untuk terbangun secara mental, sehingga bisa membuat pilihan dan perubahan dalam hidup. Sedangkan menurut Sharon Salzberg (dalam Moore, 2020), mindfulness bukan hanya tentang mengetahui bahwa kita mendengar sesuatu, melihat

sesuatu, atau bahkan mengamati bahwa kita mengalami perasaan tertentu, namun tentang melakukannya dengan cara tertentu, dengan keseimbangan dan ketenangan hati, dan tanpa penilaian. Sementara menurut Psychology Today, tujuan mindfulness adalah untuk menumbuhkan perspektif tentang kesadaran dan identitas seseorang yang dapat membawa kedamaian yang lebih besar secara mental dan relasi.

Mindfulness pertama kali diperkenalkan dalam ajaran Hindu dan Buddha. Menurut ajaran tersebut, setiap orang yang mindful akan dengan mudah mencapai ketenangan batin sehingga mereka bisa menerima pencerahan. Mindfulness dapat dilakukan dalam sejumlah kegiatan seperti bermeditasi atau melakukan yoga. mindfulness meditation juga merupakan salah satu metode meditasi yang digunakan untuk melatih seseorang lebih fokus terhadap apa yang terjadi disekitarnya. mindfulness memiliki teknik sederhana yang dapat dilakukan dengan posisi duduk yang nyaman, mengatur napas, lalu fokus pada detak jantung dan merasakan sensasi udara saat bernapas. Selanjutnya, masih dalam posisi yang sama, cobalah memusatkan pikiran pada keadaan yang sedang terjadi, serta fokus pada emosi yang sedang dirasakan. Identifikasi setiap emosi yang muncul, kenali dan mencoba menerima hal apapun yang membuat Anda emosi. Lakukan latihan ini selama 3-5 menit secara rutin untuk membuat Anda merasa lebih tenang dan mampu berpikir jernih. Mindfulness dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja, baik saat di rumah, di kantor atau di kelas khusus meditasi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, masyarakat perlu diberikan informasi dan pengetahuan yang tepat mengenai gangguan psikologis, masyarakat juga akan mampu mengetahui dan mengenali gejala gangguan yang ada. Selain itu, masyarakat akan mengetahui langkah yang dapat dilakukan untuk mendapatkan penanganan sedini mungkin serta dapat memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Handayani dan kawan-kawan pada tahun 2020 terkait literasi kesehatan mental dan penggunaan layanan kesehatan mental, menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental telah diidentifikasi sebagai penghalang utama dalam mencari pertolongan pelayanan kesehatan. Sehingga sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi terkait kesehatan mental pada masyarakat, untuk mengetahui sejauh mana persepsi masyarakat terkait kesehatan mental, serta mempraktikkan salah satu teknik relaksasi mandiri yang berfungsi untuk meredakan rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang yaitu teknik 'mindfulness meditation'. Dalam kasus ini, harapannya dapat merubah stigma negatif terkait kesehatan mental kepada masyarakat umum.

Metode

Sosialisasi dilakukan selama satu hari pada hari Senin tanggal 10 Juli 2023 dengan durasi 1 jam 30 menit, mulai pukul 09:00 WIB dan selesai pada jam 10:30 WIB. Sosialisasi dilakukan di kantor kepala desa di Desa Nagrog. Sasaran dari sosialisasi ini adalah masyarakat Desa Nagrog dengan jumlah partisipan yang hadir 40 partisipan. Tema yang diangkat pada KKN ini yaitu “Sosialisasi Kesehatan Mental Bagi Masyarakat di Desa Nagrog” dalam SDGs desa poin ke tiga yaitu Desa sehat dan sejahtera.

Sebelum dilakukan sosialisasi mahasiswa KKN melakukan wawancara dan observasi terlebih dahulu pada beberapa masyarakat yang ada di Desa Nagrog. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengumpulkan data awal yang diperlukan untuk merancang strategi sosialisasi yang tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan selama KKN ini berbentuk psikoedukasi. HIMPSI (2010) menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan masyarakat sebagai usaha pencegahan munculnya atau meluasnya gangguan psikologis. Psikoedukasi yang dilakukan oleh peneliti adalah psikoedukasi tanpa pelatihan dan dilakukan secara langsung dalam bentuk pemberian penjelasan secara lisan. Dalam hal ini, peneliti memberikan penjelasan secara lisan kepada masyarakat tentang kesehatan mental.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kesehatan psikologis atau kesehatan mental menurut seorang ahli Werriam Webster (dalam Lenggogeni, Rozali dan Sitasari, 2021) yaitu suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan seseorang akan terlibat dengan tugas-tugas kehidupan yang harus dilakukan untuk mencapai kesehatan psikologis namun tidak semua orang dapat dengan baik melakukan tugas-tugasnya. Individu yang tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut dapat beresiko mengalami kondisi stres. Stres menurut Bartsch dan Evelyn (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup.

Sesuai dengan tema yang diangkat pada kegiatan KKN ini yaitu “Gotong Royong Membangun Desa Berkarya dan Berdaya Menuju Tercapainya SDGs Desa” dengan target utama membantu masyarakat agar lebih berdaya dan mampu berkarya demi tercapainya SDGs desa sehat dan sejahtera poin ke tiga. Target sosialisasi program ini yaitu masyarakat Desa Nagrog yang bertujuan untuk memahami apa itu arti dari kesehatan mental dan memberikan psikoedukasi terkait hal tersebut. Sosialisasi dilakukan kantor kepala desa di Desa Nagrog secara tatap muka terkait kesehatan mental, lalu mengadakan sesi tanya jawab dan mempraktikkan salah satu teknik stimulasi sederhana yaitu teknik ‘Mindfulness meditation’ yang dapat dipraktikkan secara mandiri.

Dalam kegiatan sosialisasi psikoedukasi kesehatan mental ini, penting untuk memperkenalkan konsep kesehatan mental secara menyeluruh. Sosialisasi juga harus memfokuskan pada tanda-tanda awal masalah kesehatan mental. Ini melibatkan penjelasan tentang perubahan perilaku, suasana hati, dan pola tidur yang dapat menjadi indikator adanya masalah kesehatan mental. Masyarakat perlu diberi pemahaman bahwa masalah kesehatan mental sama pentingnya dengan masalah fisik, dan pencarian bantuan profesional adalah langkah bijak jika menghadapi tanda-tanda tersebut.

Stigma terhadap gangguan mental sering kali menjadi hambatan utama dalam mencari bantuan. Oleh karena itu, sosialisasi harus berfokus pada memerangi stigma ini dengan menyajikan kisah sukses orang-orang yang telah mencari bantuan dan berhasil mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Informasi tentang layanan kesehatan mental yang tersedia di daerah sekitar juga harus dijelaskan dengan jelas. Penting untuk melibatkan berbagai pihak dalam kegiatan sosialisasi ini, termasuk tenaga medis, pendidik, tokoh masyarakat, dan relawan. Ini membantu dalam menciptakan dukungan sosial yang kuat untuk upaya menjaga kesehatan mental di masyarakat Desa Nagrog.

Sistem penyampaian materi, tanya jawab, dan praktik berdurasi 1 jam 30 menit. Proses pelaksanaan sosialisasi diawali dengan pemaparan materi soal kesehatan mental, bagaimana cara mengidentifikasi gangguan mental, cara mencari pertolongan pertama terhadap gangguan mental dan terakhir mempraktikkan teknik relaksasi sederhana “Mindfulness meditation” dengan menyalakan instrument musik yang membuat rileks pikiran dan pemateri mulai memberikan intruksi contoh gerakan-gerakannya untuk melakukan Mindfulness meditation.

Hasil yang didapatkan dari sosialisasi ini masyarakat dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan oleh pemateri terkait kesehatan mental dan mengetahui teknik sederhana untuk

mengurangi depresi, kecemasan atau masalah kesehatan mental lainnya, karena pada dasarnya, diri kita sendiri ini akan lebih terbuka dengan hal-hal yang masuk dan keluar diri ini. Dan juga untuk merefleksikan apa yang sedang di hadapi saat ini. Hal ini juga terlihat dalam perubahan sikap dan perilaku masyarakat. Mereka kini lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah kesehatan mental dan tidak lagi menganggapnya sebagai sesuatu yang tabu. Ini tercermin dari meningkatnya frekuensi diskusi mengenai kesehatan mental di lingkungan keluarga, lingkungan kerja, dan dalam interaksi sehari-hari.

Selain itu, masyarakat Desa Nagrog juga telah mulai mengambil langkah-langkah konkret untuk menjaga kesehatan mental mereka sendiri maupun orang di sekitar. Banyak individu yang mengikuti saran untuk berpartisipasi dalam aktivitas relaksasi, seperti olahraga dan meditasi, guna mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sosialisasi ini juga mendorong masyarakat untuk saling mendukung satu sama lain. Sebagian dari mereka menjadi sedikit peka terhadap tanda-tanda kesulitan mental pada teman dan keluarga, serta siap memberikan dukungan dan mendengarkan dengan penuh pengertian. Inisiatif kelompok dukungan juga mulai muncul di desa, di mana individu-individu dengan pengalaman serupa berkumpul untuk berbagi cerita dan strategi dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

Dalam jangka panjang, sosialisasi ini berpotensi mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental di Desa Nagrog. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi tersebut, masyarakat dapat lebih cepat mencari bantuan profesional jika diperlukan. Semua hasil positif ini mencerminkan komitmen dan keberhasilan sosialisasi kesehatan mental dalam memberikan perubahan yang berkelanjutan bagi masyarakat Desa Nagrog.



Gambar 1. Pemaparan Materi Kesehatan Mental

Pertama, peneliti melakukan asesmen dengan cara mengumpulkan data terkait kebutuhan masyarakat Desa Nagrog saat ini. Masyarakat di Desa Nagrog ini memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental yang masih rendah. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental merupakan salah satu sumber munculnya stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis (Hartini et al., 2018). Hal inilah yang membuat peneliti ingin membuat pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental. Peneliti lalu merancang program dengan cara menyusun materi, menyusun metode psikoedukasi, menyusun jadwal kegiatan, dan sebagainya. Setelah program dikembangkan, peneliti menyebarkan poster kegiatan dan mengimplementasikan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pembukaan, peraturan webinar dan pengenalan diri sebagai mahasiswa KKN di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Setelah itu, peneliti memaparkan materi dan melakukan tanya jawab dengan peserta. Webinar ini ditutup dengan foto bersama. Gambar 1 merupakan bukti narasumber menjelaskan mengenai materi kesehatan mental berdasarkan World Health Organization (WHO). merupakan bukti masyarakat yang hadir dalam kegiatan sosialisasi untuk memberikan psikoedukasi kesehatan mental masyarakat. Gambar 2 merupakan bukti masyarakat yang hadir dalam kegiatan sosialisasi untuk memberikan psikoedukasi kesehatan mental masyarakat.



Gambar 2. Masyarakat yang Hadir dalam Acara Sosialisasi Psikoedukasi Kesehatan Mental



Gambar 3. Praktik Teknik Relaksasi Sederhana “Mindfulness meditation”

Pada Gambar 3, terdapat tiga pemateri bersama rekan-rekan mereka dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Dengan penuh semangat, mereka tengah memberikan instruksi kepada seluruh masyarakat yang hadir untuk mengikuti teknik relaksasi mindfulness meditation. Teknik ini diyakini sangat bermanfaat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Rush (2014), yang telah membuktikan bahwa terapi mindfulness memiliki kemampuan untuk mengelola stres, meredakan kegelisahan, dan mengurangi rasa cemas.

Dalam panduan teknik meditasi ini, langkah-langkah yang diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Dianjurkan untuk mencari tempat yang tenang dan nyaman, baik itu di kursi atau di lantai dengan posisi yang memungkinkan untuk menjaga kepala, leher, dan punggung dalam posisi yang lurus. Kenyamanan juga dapat dijaga dengan memakai pakaian yang longgar dan nyaman selama sesi meditasi.
2. Penting untuk mengatur waktu meditasi dengan bijaksana agar dapat dijalani secara teratur dan tetap fokus. Nada alarm yang lembut dapat membantu mengakhiri meditasi dengan lembut, dan durasi meditasi pun sebaiknya tidak terlalu panjang. Usai meditasi, berikan diri sendiri waktu untuk menyadari lingkungan sekitar dan bangkit secara perlahan.
3. Melibatkan kesadaran terhadap pernapasan. Dalam meditasi mindfulness, fokus pada napas yang masuk dan keluar dari hidung serta mulut sangat penting. Perhatikan juga pergerakan perut ketika menghirup dan menghembuskan udara.

4. Menjaga pikiran tetap tenang dan fokus merupakan inti dari meditasi mindfulness. Pikiran dapat dibayangkan seperti awan yang lewat di langit, tanpa perlu merespons atau menghakimi mereka. Ini membantu untuk tetap konsentrasi pada pernapasan.
5. Mengamati pikiran yang mungkin membawa kita ke dalam emosi seperti kekhawatiran, ketakutan, kecemasan, atau harapan. Dalam meditasi, kita diarahkan untuk mengikuti arus pikiran ini tanpa penilaian, sambil tetap memusatkan perhatian pada pernapasan dan situasi saat ini.

Kesimpulan yang dapat diambil dari panduan ini menurut Mayo Clinic (2019) ketenangan sangat mendukung proses meditasi, terutama bagi pemula, karena gangguan akan lebih sedikit. Meditasi dapat dilakukan dalam berbagai posisi, selama postur tubuh tetap diperhatikan agar tidak mengalami kekakuan. Dengan mengikuti panduan ini, diharapkan masyarakat dapat merasakan manfaat dari meditasi mindfulness dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.



Gambar 4. Pemberian Reward Kepada Warga Pada Sesi Tanya-Jawab

Pada Gambar 4, terdapat sebuah sesi tanya jawab yang diadakan setelah pemateri menyampaikan informasi tentang kesehatan mental. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berasal dari materi yang telah disampaikan oleh pemateri akan berkesempatan mendapatkan reward. Hal ini bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif peserta dalam memahami dan

mengaplikasikan pengetahuan tentang kesehatan mental yang telah diberikan oleh pemateri.

Berikut beberapa pertanyaan yang di berikan pemateri kepada partisipan :

1. Pertanyaan : “Apa itu kesehatan mental?”

Jawab salah satu warga: “Kesehatan mental seperti keadaan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memungkinkan orang itu untuk mengatasi stres, menjalani kehidupan sehari-hari, dan berkontribusi sama masyarakat dengan cara yang positif.”

2. Pertanyaan : “Bagaimana cara mengurangi stres?”

Jawab Ibu Suci : “Cara mengurangi stres itu bisa dilakukan dengan cara olahraga yang teratur, berlatih teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam, mengatur waktu dengan bijak, dan menjaga pola tidur yang baik.”

Kesimpulan

Kesimpulan dari sosialisasi Kesehatan Mental melalui penggunaan teknik relaksasi mindfulness meditation di Desa Nagrog menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan dampak positif pada pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui pelatihan teknik relaksasi mindfulness meditation, masyarakat dapat mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi gejala kegelisahan.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, diharapkan stigma terhadap gangguan mental akan berkurang. Masyarakat menjadi lebih terbuka untuk berbicara tentang masalah mental, mencari bantuan jika diperlukan, dan memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkannya. Ini dapat membantu mengurangi dampak negatif dari gangguan mental dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan empatik.

Secara keseluruhan, sosialisasi kesehatan mental dengan pendekatan teknik relaksasi mindfulness meditation di Desa Nagrog tidak hanya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang bermanfaat dalam mengatasi stres dan tekanan. Harapan kedepannya adalah agar masyarakat terus melanjutkan

praktik ini, membantu mengurangi beban gangguan mental, dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional bagi semua individu.

Rekomendasi

Kurangnya pemahaman masyarakat Desa Nagrog terkait kesehatan psikologis membuat masyarakat tidak sadar dan menjaga kesehatan psikologisnya. Sehingga untuk kedepannya perlu diadakan kegiatan yang dapat menambah pengetahuan masyarakat terkait kesehatan psikologis. Kesehatan psikologis sama pentingnya dengan kesehatan fisik, sehingga perlu sama-sama di perhatikan. Pemerintah desa bisa mengadakan sosialisasi kesehatan mental di setiap dusun yang dapat dilakukan minimal satu bulan satu kali untuk menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat desa.

Daftar Pustaka

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2013). Laporan nasional riset kesehatan dasar. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku dan promosi kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9-17.
- HIMPSI. (2010). Kode etik psikologi Indonesia. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Ikmar, N. (2022, September 13). Literasi kesehatan mental dan dampaknya pada kesehatan jiwa masyarakat. Kementerian Kesehatan: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1510/literasi-kesehatan-mental-dan-dampaknya-pada-kesehatan-jiwa-masyarakat
- Moore, C. (2020, Oktober 13). What Is Mindfulness? Definition + Benefits (Incl. Psychology). Dipetik dari Positive Psychology: <https://positivepsychology.com/what-ismindfulness/#:~:text=%E2%80%9CMindfulness%20is%20the%20psychological%20process,of%20meditation%20and%20other%20training.%E2%80%9D>

Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *JAPRI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 29-34.

Putri, V. M. (2021). Kewajiban masyarakat menerima edukasi kesehatan mental. *OSF Preprints*.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/2rhau>

World Health Organization. (2022, June 16). WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care. <https://www.who.int/news-room/releases/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>