

SOSIALISASI PENTING NYA KESADARAN KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DESA LEMAHKARYA

Cendana Ayu Fajria

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

ps19.cendanafajria@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Dalam situasi pandemi Covid-19 ini, masalah kesehatan mental menjadi suatu perhatian dan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Banyaknya pandangan yang salah atau negatif mengenai kesehatan mental karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental. Kondisi seperti ini dapat dialami oleh siapa pun, termasuk masyarakat di desa Lemahkarya Kabupaten Karawang. Desa Lemahkarya memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan Kuliah Kerja Nyata yang merupakan salah satu program Tri Dharma Perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat. Hasil studi pendahuluan tampak bahwa adanya kondisi kesehatan mental yang menurun selama pandemi Covid-19 namun kurangnya kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental, sehingga kemudian memutuskan untuk memberikan sosialisasi mengenai pentingnya kesadaran akan kesehatan mental terhadap masyarakat desa Lemahkarya, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat desa terkait kesehatan mentalnya. Hasil dari sosialisasi yang dilakukan masyarakat menjadi lebih mengenal dan memahami mengenai kesehatan mental dirinya. Kemudian dengan ini masyarakat bisa seimbang sehat secara fisik dan mentalnya sehingga dapat mengelola diri agar tetap produktif.

Kata kunci: Kuliah Kerja Nyata, Pengabdian Masyarakat, Desa Lemahkarya, Sosialisasi, Kesadaran Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang besar dalam berbagai aspek kehidupan. Bukan hanya persoalan kesehatan, kehidupan sosial dan perekonomian, kondisi ini juga mempengaruhi keadaan psikologis masyarakat. Pada saat ini tidak bisa dipungkiri bahwa Indonesia masih dalam pandemi Covid-19, walaupun di Indonesia sendiri saat ini jumlah kasus terpapar dan kematian akibat Covid-19 sudah mulai menurun namun tetap saja masyarakat tidak boleh lengah untuk terus mematuhi protokol kesehatan. Dan tanpa kita sadari ternyata ada hikmah dibalik pandemi Covid-19 ini, dengan kondisi ini secara tidak langsung masyarakat jadi lebih sadar mengenai isu kesehatan, baik kesehatan fisik ataupun kesehatan mental. Pada kesehatan fisik demi menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari virus Covid-19 masyarakat menjadi hidup bersih dan sehat dengan rajin mencuci tangan dengan sabun, menjaga lingkungan rumah dan sekitar, mengkonsumsi vitamin, rajin berolahraga, makan makanan sehat dan bergizi. Selain itu pandemi Covid-19 juga berdampak terhadap kesehatan mental, adanya ancaman gangguan mental yang terjadi pada masyarakat pada umumnya. Penyebab utamanya adalah karena adanya pembatasan sosial yang berdampak perasaan tertekan dan stres karena masyarakat merasa ruang gerak serba dibatasi dalam kehidupan sehari-hari, gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan terinfeksi virus Covid-19 ini. Oleh karena itu keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi juga telah menjadi perhatian oleh pemerintah.

Survei terhadap masyarakat yang dilakukan oleh Ipsos MORI menunjukkan adanya keprihatinan terhadap isolasi sosial atau pembatasan sosial terhadap kesejahteraan, peningkatan kecemasan, depresi, stress dan perasaan negatif lain serta implikasi dari respon pandemi termasuk kesulitan keuangan (Masrurah, 2022). Namun sayangnya informasi mengenai peran dan pentingnya kesehatan mental pada masa pandemi ini tidak dapat diterima dan diketahui oleh seluruh masyarakat Indonesia, apalagi pada masyarakat di daerah-daerah terpencil yang minim teknologi seperti daerah pedesaan. Seperti desa Lemahkarya misalnya, desa Lemahkarya merupakan

salah satu desa yang ada di Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang provinsi Jawa Barat. Desa Lemahkarya terdiri dari 4 dusun yaitu Dusun Caplek, Dusun Wagirjengkol, Dusun Cigoong, Dusun Kaungucip jumlah penduduk di desa Lemahkarya adalah 3.628 jiwa dan luas wilayah 515,706 Ha, dengan kepadatan penduduk 604,66 Km². Desa Lemahkarya salah satu desa yang memberikan kesempatan pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang untuk melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) secara langsung, dimana KKN sendiri merupakan program rutin sebagai bentuk pengabdian terhadap masyarakat yang merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi di Indonesia. Perguruan tinggi adalah salah satu lembaga yang mampu memberikan pendampingan kepada masyarakat desa (Rahayu, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap masyarakat desa Lemahkarya bahwa ternyata prasarana dan sarana kesehatan di Desa Lemahkarya masih relatif kurang, baik kuantitas maupun kualitasnya bila dibanding dengan ratio jumlah penduduk, desa Lemahkarya tidak memiliki puskesmas sendiri dan hanya ada puskesmas pembantu yang terletak disamping kantor desa sehingga masih belum memadai untuk dapat melayani kesehatan masyarakat dengan baik. Banyaknya pandangan yang salah atau negatif mengenai kesehatan mental karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat desa mengenai pentingnya kesehatan mental. Dan tidak ada layanan khusus mengenai kesehatan mental di dalam desa Lemahkarya ini, bahkan masyarakat masih beranggapan bawah kesehatan mental bukanlah hal yang penting didalam kehidupan mereka. Kondisi demikian memperlihatkan diperlukan nya sosialisasi mengenai pentingnya kesadaran kesehatan mental terhadap masyarakat desa Lemahkarya, guna membantu masyarakat desa untuk lebih sadar akan kesehatan mentalnya, masyarakat bisa seimbang sehat secara fisik dan mentalnya sehingga dapat mengelola diri agar tetap produktif.

METODE

Artikel ini ditulis berdasarkan kajian yang dilakukan terhadap data desa Lemahkarya dan kajian terhadap beberapa literatur yang relevan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Adapun penyajian data dalam kajian ini berbentuk uraian kata yang bersifat naratif. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk Sosialisasi yang dihadiri oleh para bapak dan ibu rumah tangga, remaja, dan para kader di lingkungan sekitar dusun Jabon. Program ini dilaksanakan pada hari Rabu, 30 Juni 2022 pukul 15.00 – 16.00 di Posyandu Mawar III Dusun Jabon, Desa Lemahkarya. Dan untuk prosedur pelaksanaannya berbarengan dengan Gerakan Masyarakat (GERMAS) dimana merupakan kegiatan rutin mingguan di desa Lemahkarya, setelah kegiatan cek kesehatan oleh kader Posyandu kemudian langsung dilanjutkan dengan pelaksanaan Sosialisasi Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental, sosialisasi diisi dengan memberikan penjelasan mengenai pentingnya kesadaran kesehatan mental sekaligus diskusi dimana kegiatan ini memberikan kesempatan untuk masyarakat berbagi pengalaman tentang cara-cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-harinya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, sebelum melakukan sosialisasi pada tahap pertama dilakukan analisis data hasil identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat mengenai Kesehatan mental masyarakat di desa Lemahkarya, Kecamatan Tempuran. Berdasarkan hasil wawancara semi terstruktur bersama dengan salah satu bidan desa di Puskesmas Pembantu (PUSTU) dan masyarakat setempat, bahwa ternyata pandemi Covid-19 ini mempengaruhi kehidupan mereka khusus nya dalam aspek sosial dan ekonomi yang berakibat pada terbatas nya kegiatan sosial, kehilangan pekerjaan atau mata pencarian dan menurunnya kondisi kesehatan mental yang dihadapi oleh masyarakat desa Lemahkarya. Kondisi ini ditandai dengan kecemasan akan

penyebaran virus, stres, perubahan pola tidur, kehilangan untuk berinteraksi, berkurangnya produktivitas baik dalam kegiatan bekerja atau pun belajar.

Definisi sehat menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial (dalam Jacob dan Sandjaya, 2018). Sedangkan menurut WHO (dalam Zulkarnain dan Fatimah, 2019) Kesehatan Mental merupakan kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga sering merasa senang, bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup.

Menurut WHO (dalam Fakhriyani, 2019) menyebutkan bahwa karakteristik mental yang sehat adalah sebagai berikut.

1. Mampu belajar sesuatu dari pengalaman
2. Mampu beradaptasi
3. Lebih senang memberi daripada menerima
4. Lebih cenderung membantu daripada dibantu
5. Memiliki rasa kasih sayang
6. Memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya
7. Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman
8. Selalu berpikir positif (positive thinking)

Sehingga mengenal kesehatan mental merupakan bentuk kepedulian terhadap diri, kesadaran untuk memperhatikan dirinya sendiri. Dengan mengenal kesehatan mental individu dapat memahami dan mengontrol dirinya di berbagai situasi. Setelah mengenal kesehatan mental diri barulah kita dapat menjaga kesehatan mental diri. Tidak hanya kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu dijaga setiap hari. Menjaga kesehatan mental menjadi penting sebab jika kesehatan mental terganggu, kondisi fisik dan kualitas hidup bisa menurun. Kesehatan mental

ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari – hari seperti pengambilan keputusan, cara berpikir, dan bertindak. Jika kesehatan mental terganggu, emosinya menjadi tidak stabil, sering merasa lelah, jenuh, pusing, dan tidak mampu bersosialisasi dengan baik. Untuk itu, setiap individu wajib memahami pentingnya menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan hasil sosialisasi dan diskusi dengan masyarakat desa Lemahkarya nyatanya masih banyak yang menomorduakan kesehatan mental dan hanya fokus pada kesehatan fisik. Karena kurang nya informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Padahal keduanya memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang dan saling berkaitan. Bisa jadi kesehatan mental yang buruk akan berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang. Kesehatan mental yang buruk akan menyebabkan gangguan mental dan berisiko terserang berbagai penyakit akut lainnya. Pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental bagi kesehatan tubuh seseorang harus disadari sebagai sebuah kesatuan dalam mencapai hidup yang bahagia.

Berikut beberapa dokumentasi pada saat sosialisasi pentingnya kesadaran kesehatan mental pada masyarakat desa Lemahkarya.

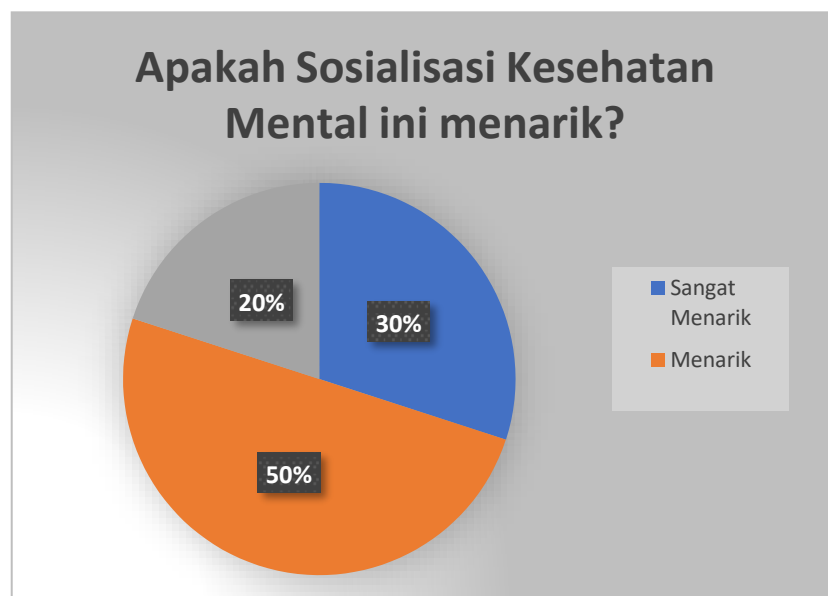


Gambar 1.1 Sosialisasi Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental

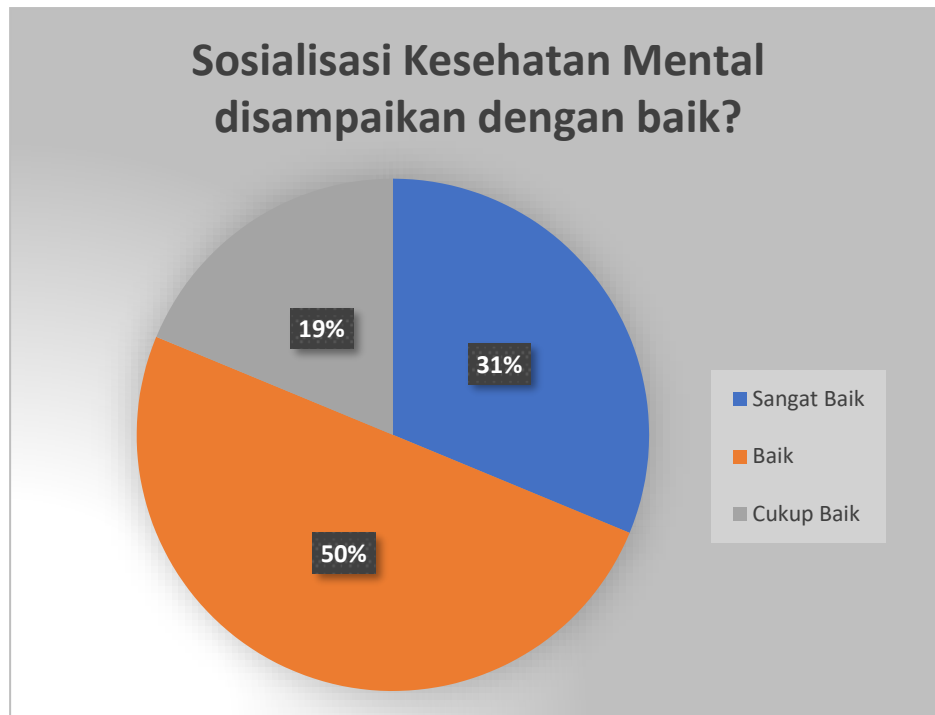


Gambar 1.2 Foto Bersama Peserta Sosialisasi dan Kader Posyandu

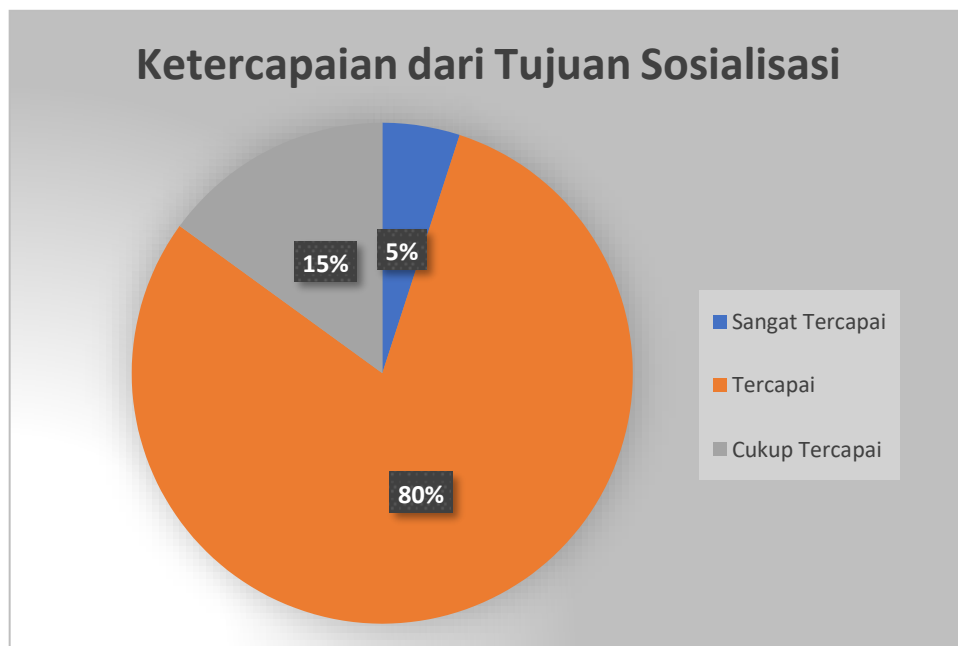
Setelah dilaksanakan nya sosialisasi pentingnya kesadaran akan kesehatan mental, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan melakukan jejak pendapat (*polling*) kepada seluruh peserta yang hadir mengikuti sosialisasi dan diperoleh hasil sebagai berikut.



Gambar 1.3 Presentase Daya Tarik Sosialisasi Kesehatan Mental



Gambar 1.4 Presentase Sosialisasi Tersampaikan Dengan Baik



Gambar 1.5 Presentase Tercapainya Tujuan Sosialisasi

Kemudian dari seluruh peserta (100%) mengatakan ingin mengikuti kembali program sosialisasi mengenai kesehatan mental lainnya. Bila dilihat dari hasil

sebaran *polling* yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Sosialisasi yang telah dilakukan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta akan penting nya kesehatan mental. Hal ini juga didukung dengan perolehan nilai *polling* yang diberikan, keaktifan masyarakat pada saat diskusi dan diberikan pertanyaan mengenai kesehatan mental. Artinya bahwa kegiatan sosialisasi yang diadakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran akan penting nya kesehatan mental masyarakat di masa pandemi khusus nya pada kehidupan pada umumnya.

Sehingga pemahaman yang didasari oleh pengetahuan baik mengenai kesehatan mental pada masyarakat dapat meningkatkan perilaku masyarakat desa Lemahkarya dalam menjaga kesehatan mental nya, mampu meningkatkan kualitas hidupnya dimasa yang akan datang, mampu bersikap tenang berpikir positif, termotivasi untuk memiliki gaya hidup yang lebih baik, lebih bahagia, mampu bekerja keras dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi situasi kondisi di dalam kehidupannya. Berbeda dengan peserta yang kurang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental, ia akan mudah merasa putus asa, tidak berdaya, rendah diri, merasa tidak berharga, selalu berpikir negatif tentang dirinya dan memiliki kualitas hidup yang tidak sejahtera. (Rozali, dkk 2021)

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan bahwa pandemi Covid-19 telah mengubah begitu banyak aspek dalam hidup kita salah satu nya adalah kesadaran pentingnya kesehatan mental. Banyaknya pandangan yang salah atau negatif mengenai kesehatan mental karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental dan beranggapan bahwa kesehatan mental bukanlah suatu yang penting oleh karena itu diperlukannya sosialisasi pentingnya kesadaran kesehatan mental pada masyarakat desa Lemahkarya. Hasil dari sosialisasi ini masyarakat menjadi lebih mengenal dan dan memahami mengenai kesehatan mental. Setelah ini diharapkan masyarakat mampu menjaga kesehatan

mentalnya, termotivasi memiliki gaya hidup yang lebih baik, lebih bahagia, serta mampu bekerja keras dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi segala situasi kondisi dalam kehidupannya. Dengan kesadaran kesehatan mental ini masyarakat desa Lemahkarya kemudian dapat membangun unit layanan kesehatan mental atau jiwa di puskesmas setempat, memiliki tenaga profesional yang mampu membantu dan mengelola layanan kesehatan mental masyarakat desa Lemahkarya. Sehingga masyarakat desa Lemahkarya selanjutnya bisa mendapat informasi lebih lanjut dan lebih lengkap mengenai kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media.
- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Provinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*.
- Masruroh. (2022). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. *Jurnal Buletin Kesehatan*, 1-4.
- Rahayu, A. A. (2021). Pengembangan Potensi Desa Dongkal, Kecamatan Pedes, Kabupaten Karawang Di Masa Pandemi. *Konferensi Nasional Penelitian dan Pengabdian (KNPP) Ke-1*.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. *Abdimas*, 112.