

PENTINGNYA KESEHATAN PSIKOLOGIS DENGAN KESEHATAN FISIK IBU RUMAH TANGGA DI DESA KUTAWARGI RAWAMERTA

Edytia Prameswari Aisyah , Adi Rizky Pratama

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

ps19.edytiaaisyah@mhs.ubpkarawang.ac.id , adi.rizky@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Desa Kutawargi merupakan salah satu desa di Kecamatan Rawamerta , Karawang , Jawa Barat. Menurut Data Perkembangan Desa tahun 2022 mayoritas mata pencaharian di Desa Kutawargi adalah petani dengan jumlah 920 orang, dengan rincian 420 orang buruh tani dan 450 orang pemilik usaha tani. Menurut data yang didapatkan penghasilan dari hasil panen tidak dapat memenuhi semua kebutuhan keluarga sehingga mereka harus mencari mata pencaharian lain untuk pemasukan tambahan agar tetap dapat memenuhi kebutuhannya. Masalah perekonomian yang tidak stabil dalam rumah tangga sering kali menjadi salah satu faktor penyebab stres pada ibu rumah tangga ditambah dengan sejumlah pekerjaan rumah tangga yang kompleks. Kesehatan psikologis sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya memiliki keterlibatan satu sama lain, apabila terjadi permasalahan pada fisik seseorang maka dapat mempengaruhi kondisi psikologis atau mental, begitupun sebaliknya. Sehingga mahasiswa KKN melakukan sosialisasi hubungan stres dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga di Desa Kutawargi, Rawamerta. Sosialisasi ini diharapkan dapat menabuh pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan psikologis, meningkatkan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan psikologis dan kesehatan fisik, dapat mengidentifikasi faktor dan dampak stres yang terjadi serta langkah-langkah untuk mengelola stres dengan baik. Hasil dari sosialisasi ini yaitu, masyarakat dapat lebih paham akan pentingnya mengelola kesehatan psikologis dan kesehatan fisik. Mengadakan kegiatan di desa yang positif dan bermanfaat bagi kesehatan psikologis dan kesehatan fisik masyarakat desa Kutawargi menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan.

Kata Kunci : Kesehatan Psikologis, Kesehatan Fisik, Stres

Pendahuluan

Desa Kutawargi merupakan salah satu desa di Kecamatan Rawamerta, Karawang, Jawa Barat. Desa Kutawargi memiliki empat dusun, yaitu dusun Sukamakmur, dusun Sukawangi, dusun Sukamanah dan dusun Kutajaya . Menurut Data Profil Desa dan Kelurahan yang kemudian disingkat dengan PRODESKEL (2022) Desa Kutawargi memiliki luas wilayah 251,54 hektar.

Setiap desa memiliki potensi masing-masing untuk dapat dikembangkan sebaik mungkin agar menjadi sumber pendapatan bagi masyarakat. Potensi yang dimiliki setiap desa harus digali dan diperkenalkan ke khalayak luas agar potensinya dapat dinikmati oleh banyak orang. Menurut Data Perkembangan Desa (2022) mayoritas mata pencaharian di Desa Kutawargi adalah petani dengan jumlah 920 orang, dengan rincian 420 orang buruh tani dan 450 orang pemilik usaha tani.

Dari hasil wawancara dengan salah satu anggota poktan, petani dan salah satu ibu rumah tangga di desa didapatkan bahwa penghasilan dari hasil panen tidak dapat memenuhi semua kebutuhan keluarga sehingga masyarakat harus mencari mata pencaharian lain untuk pemasukan tambahan perekonomian keluarga agar tetap dapat memenuhi kebutuhannya.

Masalah perekonomian yang tidak stabil dalam rumah tangga sering kali menjadi salah satu faktor penyebab stres pada ibu rumah tangga ditambah dengan sejumlah pekerjaan rumah tangga yang kompleks dan tidak ada habisnya, sehingga dapat berpengaruh bagi kesehatan fisik. Ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang bekerja menjalankan atau mengelola rumah tangganya, bertanggung jawab untuk mendidik anak-anaknya, memasak dan menghidangkan makanan, membeli barang-barang kebutuhan keluarga sehari-hari, membersihkan dan memelihara rumah, menyiapkan dan menjahit pakaian untuk keluarga, dan lain sebagainya (White dalam Fachrizal dan Gaos, 2015).

Gejala-gejala yang dialami oleh beberapa ibu rumah tangga di Desa Kutawargi yaitu pusing, darah rendah, kelelahan, otot punggung terasa nyeri dan gangguan tidur akibat terlalu banyak hal yang dipikirkan dan kelelahan akibat banyak tuntutan pekerjaan rumah tangga. Stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia (Aziz dalam Fachrizal dan Gaos, 2015). Stres adalah sinyal kondisi psikologis yang

menandakan bahwa seseorang sedang memiliki banyak tekanan atau tuntutan yang tidak dapat terpenuhi. Oleh karena itu penting bagi ibu rumah tangga dapat memahami kesehatan psikologis khususnya kondisi stres yang diakibatkan oleh masalah perekonomian keluarga dan pekerjaan rumah tangga dan pengaruhnya pada kesehatan fisik. Kesehatan psikologis dan kesehatan fisik selalu berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain, sehingga keduanya perlu diberikan perhatian agar tetap sehat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal.

Berdasarkan permasalahan diatas, masyarakat perlu diberikan pemahaman terkait hubungan kesehatan psikologis dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga sehingga mahasiswa KKN melakukan sosialisasi hubungan stres dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga di Desa Kutawargi, Rawamerta. Sosialisasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan psikologis, meningkatkan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan psikologis dan kesehatan fisik, dapat mengidentifikasi faktor dan dampak stres yang terjadi serta langkah-langkah untuk mengelola stres dengan baik.

Metode

Sosialisasi dilakukan selama satu hari pada tanggal 16 Juli 2022 dengan durasi 1 jam 30 menit, mulai pukul 13:00 WIB dan selesai pada jam 14:30 WIB. Sosialisasi dilakukan di rumah Kepala Desa. Sasaran dari sosialisasi ini adalah ibu rumah tangga dengan jumlah peserta yang hadir 25 orang.

Sebelum dilakukan sosialisasi mahasiswa KKN melakukan wawancara dan observasi terlebih dahulu pada perwakilan anggota poktan, petani penggarap dan ibu rumah tangga. Maka dari itu kajian laporan ini menggunakan teknik analisis kualitatif. Data yang didapatkan dengan dikaji dengan teori-teori psikologis. Hasil kajian teori disampaikan dalam sosialisasi secara tatap muka atau langsung.

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.

Tingkat stress yang pada ibu rumah tangga, banyak dipicu oleh beberapa hal seperti masalah hubungan suami dan istri, hubungan ibu dan anak yang kurang harmonis, masalah finansial (keuangan), hubungan ibu dengan tetangga atau lingkungan, merasa tertekan hidup bersama mertua, hidup diikuti oleh saudara, tidak memiliki keturunan serta kejenuhan akan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari dan terkadang berulang-ulang hingga akhirnya terkadang menimbulkan titik jenuh bagi ibu rumah tangga, menjadi ibu yang selalu berada dirumah tidak jarang melahirkan perasaan kurang puas terutama jika ibu mengalami keadaan jenuh dan ditinggalkan oleh anggota keluarga lainnya untuk beraktivitas diluar rumah yang akhirnya kesepian dan juga siklus kehidupan reproduksi perempuan juga acapkali menimbulkan gangguan stres. Misalnya saat menstruasi, hamil, menopause (Sundari dalam Hapsari dan Rosalina, 2014).

Saat stres menyerang seseorang ada bagian-bagian tubuh yang harus diwaspadai seperti sistem saraf pusat dan sistem endokrin, sistem pernapasan dan kardiovaskular serta sistem pencernaan. Penyebab-penyebab stres berperan dalam menentukan seberapa banyak stres yang akan diterima. Tingkatan stres yang diterima akan memiliki pengaruh yang berbeda pada kondisi fisiologis seseorang, berikut ini tingkatan tanda dan gejala yang akan dirasakan oleh seseorang ketika mengalami stres yaitu 1) stress ringan : penglihatan tajam, energi dan gugup berlebihan, letih dan lelah, otot punggung terasa tegang. 2) stress sedang : gangguan usus, gangguan tidur, badan terasa sempoyongan, terasa mau pingsan, konsentrasi menurun tajam. 3) stress berat : kelelahan yang mendalam, sukar buang air besar, debar jantung amat keras, sesak nafas dan badan gemetar (Goliszek dalam Fachrizal dan Gaos, 2015). Akan tetapi masyarakat tidak boleh *self-diagnose* atau mendiagnosa kesehatan sendiri, masyarakat tetap perlu memeriksakan kondisi kesehatannya pada ahli atau profesional seperti

dokter, psikiater atau psikolog. Apabila terjadi *self-diagnose* justru akan menimbulkan stres, kecemasan atau gangguan psikologis lainnya.

Hasil dari sosialisasi ini yaitu, masyarakat dapat lebih paham akan pentingnya mengelola kesehatan psikologis dan kesehatan fisik. Adanya kegiatan pengajian rutin mingguan, senam rutin, kegiatan posyandu dan kegiatan lainnya yang ada di desa dapat dimanfaatkan untuk mensublimasi stres agar lebih positif, seperti saling bercerita mengenai permasalahan yang sedang dialami, berdiskusi mencari solusi, menurunkan hormon kortisol dan epinefrin serta meningkatkan norepinefrin sebagai antidepresan dengan berolahraga senam dan hal positif lainnya yang membantu mengurangi stres dengan demikian setiap kegiatan yang ada di desa dan melibatkan setiap ibu rumah tangga dapat perlu kesadaran dari diri setiap individu untuk membangun lingkungan kegiatan yang positif agar bermanfaat bagi kesehatan psikologis dan kesehatan fisik masyarakat Desa Kutawargi.

Gambar 1. Penyampaian Materi Sosialisasi



Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa permasalahan ekonomi dan pekerjaan rumah tangga yang menumpuk dan ketidak sanggupan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga dapat menyebabkan datangnya kondisi stres. Stres yang tidak dikontrol dengan baik dapat mengakibatkan kesehatan fisik menjadi menurun dan beresiko terjadinya penyakit fisik yang serius seperti serangan jantung, stroke, migran, dsb.

Oleh karena itu mahasiswa KKN melakukan sosialisasi mengenai hubungan stres

dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga. Pemahaman baru masyarakat Desa Kutawargi mengenai pemahaman kesehatan psikologis, pengaruh stres dengan kesehatan fisik dan hal-hal yang dapat mengurangi stres membantu masyarakat untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik. Adanya proses tanya jawab atau interaksi antara pemateri dengan masyarakat menandakan bahwa setelah adanya sosialisasi ini masyarakat menjadi paham dan tereduksi mengenai hubungan stres dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga.

Rekomendasi

Kurangnya pemahaman masyarakat Desa Kutawargi 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

Data Pembangunan Desa Kutawargi. 2022.

Data Profil Desa Dan Kelurahan (PRODESKEKEL). 2022.

Gaos, A.,S, Fachrizal. 2017. Hubungan Antara Faktor Pemicu Stress Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kejadian Hipertensi Di RT 002/011 Jatikramat II Kecamatan Jatiasih Kota Bekasi Tahun 2015. Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak. Vol. 3 No. 1.

Kholidah, E., N, Alsa, A. 2012. Berfikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. Jurnal Psikologi. Vol. 39 No. 1.

Rosalina, A., B, Hapsari, I., I. 2014. Gambaran Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. Vol. 3 No. 1.

Rozali, A.,Y, Sitasari, N., W, Lenggogeni, A. 2021. Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. Jurnal Abdimas Vol. 7 No. 2.