

Psikoedukasi Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon

**Infanti Wisnu Wardani¹, Dina Khairunisa Siregar², Leni Rahmadanti³, Fahri⁴,
Shella Ramanda Putri⁵, Ronny Rachmansyah Suryaningrat⁶, Ifat Fadilatunnisa⁷,
Muhammad Rusydi Wibisono⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Bina Bangsa, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Infanti Wisnu Wardani

E-mail: infanti.wisnu@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan mental banyak terjadi pada remaja dan orang dewasa, sekitar 19% populasi orang dewasa, 46% remaja, dan 13% anak-anak mengalami masalah kesehatan mental setiap tahunnya. Namun, mereka tidak mendapatkan perawatan yang baik karena kurangnya kesadaran mental. Maka dari itu perlu diadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Agar nantinya, dapat bersama-sama seluruh lapisan masyarakat dapat menjaga kesehatan mental warga terutama warga desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon. Metode pelaksanaan ini dilakukan secara kolaboratif dengan metode psikoedukasi. Pada proses pelaksanaan psikoedukasi ini juga dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah pelaksanaan psikoedukasi. Berdasarkan hasil yang diperoleh, kegiatan ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga akan pentingnya kesehatan mental. Diharapkan ke depannya program psikoedukasi ini dapat dilangsungkan secara rutin dan berkala sehingga kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental dapat terjaga.
Kata kunci – Psikoedukasi, Kesehatan mental, Kesadaran masyarakat, Peningkatan kesadaran, Kesejahteraan psikologis

Abstract

Mental health problems occur in many adolescents and adults, around 19% of the adult population, 46% of adolescents and 13% of children experience mental health problems each year. However, they do not receive proper treatment due to a lack of mental awareness. Therefore it is necessary to hold activities that can increase awareness of the importance of mental health. So that later, all levels of society can take care of the mental health of residents, especially residents of desa Kedungbaya, Kalitimbang, Cilegon. This implementation method is carried out collaboratively with psychoeducational methods. In the process of implementing psychoeducation, knowledge measurements were also carried out before and after the implementation of psychoeducation. Based on the results obtained, this activity is effective in increasing the knowledge and awareness of residents on the importance of mental health. It is hoped that in the future this psychoeducation program can be held regularly and periodically so that public awareness of mental health can be maintained.

Keywords – Psychoeducation, Mental health, Community awareness, Increased awareness, Psychological well-being

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak pengakuan akan pentingnya peran kesehatan mental dalam mencapai tujuan pembangunan global, seperti yang digambarkan dengan dimasukkannya kesehatan mental dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan. Masalah kesehatan mental banyak terjadi pada remaja dan orang dewasa, berdasarkan artikel yang ditulis oleh Holthaus (2022) Penyakit mental menyerang 19% populasi orang dewasa, 46% remaja, dan 13% anak-anak setiap tahunnya. Namun mereka tidak melakukan perawatan kesehatan meskipun ada sarana untuk melakukan pengobatan (National Institute of Mental Health, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Henderson, Evans-Lacko, Thornicroft (2013) menjelaskan bahwa secara global, hampir dua pertiganya dari populasi dunia dengan indikasi penyakit mental tidak menerima pengobatan dari profesional karena kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Akibatnya banyak orang dengan masalah kesehatan mental tidak tertangani dengan baik (Johnson, 2021). Sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan mengidentifikasi warga yang mungkin berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Pencegahan kesehatan mental dan peningkatan kesadaran dapat memotivasi individu untuk mengambil tindakan ketika mereka membutuhkan dukungan psikologis (Kutcher, Bagnell & Yifeng W, 2015).

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada warga desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon, tampak bahwa banyak warga belum memahami secara jelas pentingnya kesehatan mental dan cara menjaga kesehatan mental. Hal ini terlihat dari masih banyaknya warga yang belum memprioritaskan kesehatan mental dan hanya fokus pada kesehatan fisik. Karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Padahal keduanya memiliki peranan yang 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. Hasil inilah yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan dilakukan dalam bentuk edukasi yang diawali dengan psikoedukasi kepada masyarakat desa Kedung Baya kelurahan Kalitimbang Cilegon mengenai apa itu kesehatan mental dan cara menjaga kesehatan mental

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Masyarakat Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini kelompok KKM 74 Universitas Bina Bangsa mengunjungi lokasi untuk melakukan observasi dan wawancara terkait dengan literasi kesehatan mental warga Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon. Selain itu, tim juga melakukan observasi profil Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon dan mempersiapkan berbagai sarana serta prasarana yang akan dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian tersebut

2. Tahap Pelaksanaan

Pemberian edukasi berupa Psikoedukasi terkait upaya untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental dilakukan dengan tatap muka secara terbatas di Gedung Serbaguna (GSG) Link. Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon dihadiri oleh perwakilan pengurus RT/RW, perwakilan Pemuda Desa Kedung Baya dan Perwakilan POSYANDU Remaja. Sebelum acara dimulai, peserta yang datang diminta untuk melakukan pre-tes terkait pengetahuan akan kesehatan mental. Setelah itu dilakukan pemaparan materi oleh psikolog. Materi yang diberikan diantaranya pentingnya kesehatan mental dan cara agar tetap sehat mental.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, kelompok KKM 74 Universitas Bina Bangsa mengevaluasi pemahaman para warga desa Kedung Baya Cilegon dengan memberikan sejumlah pernyataan terkait kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan

Kegiatan Psikoedukasi Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 05 Agustus 2023. Kegiatan tersebut berlokasi di Gedung Serbaguna (GSG) Link. Kedung Baya RT/RW 02/04 kelurahan kalitimbang Cilegon. Kegiatan Psikoedukasi dimulai sekitar pukul 09.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan melakukan pre-tes kepada peserta tentang pemahaman mengenai kesehatan mental. Peserta diberikan pernyataan dan diminta untuk menjawab benar atau salah dari pernyataan tersebut, adapun pernyataannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

Soal Pre-tes dan pasca-tes untuk peserta

No	Penyataan	Jawaban
1	Kesehatan mental adalah kondisi individu terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental.	B / S
2	Mind-body connection yang artinya bahwa hanya pikiran kita yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik kita secara positif maupun negatif.	B / S
3	Seorang yang memiliki gangguan kesehatan mental cenderung mengalami permasalahan pada relasi, perawatan diri, seks, kepekaan, berkurangnya motivasi yang berakibat malas dalam menjalani kehidupan, sehingga perawatan pada diri sendiri pun berkurang.	B / S
4	Salah satu manfaat menjaga kesehatan mental adalah untuk membantu mengurangi kemampuan konsentrasi dan fokus yang baik	B / S
5	Salah satu tanda individu yang sehat secara mental adalah adanya rasa berharga dalam diri sehingga tidak kehilangan arah atau hampa.	B / S

Setelah pelaksanaan pre-tes dilakukan sesi *ice breaking* kepada peserta agar lebih semangat ketika menerima materi. Materi tentang kesadaran kesehatan mental disampaikan oleh Infanti Wisnu Wardani, M.Psi., Psikolog. Materi yang disampaikan mulai dari pengertian kesehatan mental hingga bagaimana cara menjaga agar kesehatan mental tetap terjaga.



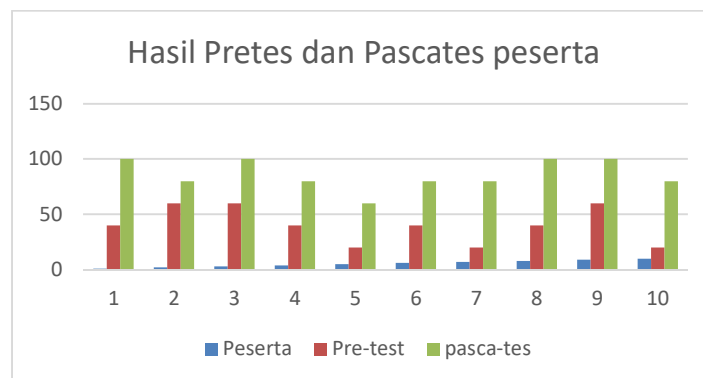
Gambar 1.
Kegiatan Psikoedukasi Peningkatan kesehatan mental



Gambar 2.
Penyerahan sertifikat dari perwakilan desa kepada narasumber

2. Evaluasi

Bentuk evaluasi dalam kegiatan ini adalah dengan mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan Psikoedukasi.



Gambar 3.
Hasil pre-tes dan pasca-tes peserta Psikoedukasi

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat dilihat bahwa semua peserta Psikoedukasi Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari sebelum mengikuti kegiatan dan setelah mengikuti kegiatan. Menurut (Melissa Guarnaccia, 2023) psikoedukasi dapat memberikan informasi kepada orang-orang tentang kondisi kesehatan mental mulai dari penyebab, gejala, prognosis, dan bagaimana merawat kondisi psikologis masing-masing orang. Dengan meningkatnya pengetahuan mengenai kesadaran akan kesehatan mental, diharapkan masyarakat Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon mampu melakukan perubahan perilaku yang lebih adaptif untuk tetap menjaga kesehatan mental

Pemahaman yang didasari oleh pengetahuan baik mengenai kesehatan mental pada masyarakat dapat meningkatkan perilaku masyarakat desa Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon dalam menjaga kesehatan mentalnya, 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)

Kendala dalam kegiatan ini adalah waktu penyelenggaraan yang kurang tepat sehingga tidak semua warga dapat berpartisipasi dalam psikoedukasi ini dikarenakan aktivitas warga pada pagi hari. Sehingga perlu dipertimbangkan untuk melakukan psikoedukasi pada waktu yang bersamaan dengan acara warga yang biasanya dilakukan pada malam hari agar peserta yang mendapatkan psikoedukasi lebih banyak lagi.

KESIMPULAN

Psikoedukasi dapat menjadi salah satu alternatif upaya preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental. Hal ini terlihat dari meningkatnya pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental sebelum dan sesudah adanya psikoedukasi. Harapannya peningkatan pengetahuan yang terjadi dapat juga memberikan dampak pada perilaku masyarakat. Diharapkan ke depannya psikoedukasi peningkatan kesadaran kesehatan mental dapat dilangsungkan secara rutin dan berkala sehingga kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental tetap terjaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kelompok Mahasiswa KKM 74 Universitas Bina Bangsa yang turut serta berpartisipasi dalam kegiatan ini. Selanjutnya kepada perwakilan RT/RW Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon, kelompok binaan posyandu remaja gemini, yang turut terlibat dalam terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Guanarccia, M. (2023). Psychoeducation Benefits. Betterhelp. Diakses dari : <https://www.betterhelp.com/advice/therapy/what-is-psychoeducation-and-why-does-it-matter/>
- Henderson C, Evans-Lacko C, Thornicroft G. (2013) Mental Illness Stigma, Help Seeking, and Public Health Programs. American journal of public health, 103(5), 777–780. <https://doi.org/10.2105%2FAJPH.2012.301056>
- Holthaus, J. (2022). The Importance of Mental Health Awareness. PineRest. Diakses dari : <https://www.pinerest.org/newsroom/articles/mental-health-awareness-blog/>

- Johnson, A. L. (2021). Changes in Mental Health and Treatment, 1997–2017. *Journal of Health and Social Behavior*, 62(1), 53–68. <https://doi.org/10.1177/0022146520984136>
- Kutcher S, Bagnell A, Yifeng W. (2015). Mental Health Literacy in Secondary Schools: A Canadian Approach. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 24(2): 233–244. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. *Abdimas*, 112.