

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo, Sulawesi Tengah

Increased public awareness of mental health in the village of Sejahtera district of Palolo, Central Sulawesi

Indah Kurnia Utami*, Magfirah, Teddy Arynesta, Adelia Songko

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu

Vol. 5 No. 1, Juni 2024

 DOI :

10.35311/jmpm.v5i1.368

Informasi artikel:

Submitted: 2024-02-15

Accepted: 2024-05-30

*Penulis Korespondensi :

Indah Kurnia Utami
Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita
Mas Palu

E-mail :

indahkurniautamiiii@gmail.com

No. Hp : 0822-9152-6360

Cara Sitasi:

Utami, I. K., Magfirah, Arynesta, T., & Songko, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo, Sulawesi Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 141-145. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.368>

ABSTRAK

Gangguan mental adalah penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya. Stigma masyarakat terhadap gangguan jiwa secara umum ditimbulkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai penyebab gangguan jiwa dan nilai-nilai tradisi budaya yang masih kuat berakar sehingga gangguan jiwa sering kali dikaitkan dengan kepercayaan masyarakat yang bersangkutan di Indonesia, literasi kesehatan mental masyarakat masih tergolong rendah. Peningkatan persentase gangguan mental salah satunya diakibatkan dari adanya pengabaian kesehatan mental. Tujuan Kegiatan PKM ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Metode yang digunakan berupa sosialisasi dengan pemaparan langsung oleh pemateri menggunakan leaflet brosur yang dilanjutkan dengan sesi diskusi, tanya jawab dan pretest posttest. Kegiatan PKM bertempat di kantor Desa Sejahtera yang dihadiri oleh masyarakat setempat dan perangkat desa guna memfasilitasi jalannya kegiatan. Hasil dari kegiatan, masyarakat sangat antusias dan dapat menambah pengetahuan melalui kuisioner posttest yang dibagikan. Dari hasil perhitungan posttest didapatkan 61% masyarakat mengetahui pentingnya untuk menjaga kesehatan mental. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat Desa Sejahtera.

Kata kunci: Apoteker, kesehatan Mental, Sosialisasi

ABSTRACT

Mental disorders are diseases that affect emotions, mental patterns, and behavior of suffering. The stigma of the public towards mental disorders in general is caused by a limited public understanding of the causes of mental disorder and the values of a strongly rooted cultural tradition, so that psychotic disorder is often associated with the convictions of the community. In Indonesia, mental health literacy is still low. The increase in the percentage of mental disorders is due to neglect of mental health. The purpose of these activities is to raise public awareness about the importance of mental health. The method used is socialization with direct exposure by the publisher using a brochure leaflet continued with a discussion session, question answer and pretest posttest. These activities are held in the Welfare Village office which attended by the local community and the village equipment to facilitate the course of activities. As a result of the activity, the communities very enthusiastic and can add knowledge through shared posttest questionnaires. According to the post-test calculations, 61% of people aware of the importance of mental health. It can be concluded that this activity is very beneficial to the community of the village of Sejahtera

Keywords: Mental Health, Pharmacis, Socialization

PENDAHULUAN

Gangguan mental atau gangguan jiwa adalah penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya. Stigma masyarakat terhadap gangguan jiwa secara umum ditimbulkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai penyebab gangguan jiwa dan nilai-nilai tradisi budaya yang masih kuat berakar sehingga gangguan jiwa sering kali dikaitkan dengan

kepercayaan masyarakat yang bersangkutan (Cpmh, 2020). Di Indonesia, literasi kesehatan mental masyarakat masih tergolong rendah. Peningkatan persentase gangguan mental salah satunya diakibatkan dari adanya pengabaian kesehatan mental. Selama beberapa dekade, kesehatan mental telah menjadi bidang kesehatan masyarakat yang paling diabaikan (Farisandy, Asihputri dan Pontoh, 2023).



Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (Indonesia, 2018) melaporkan bahwa 9,8 persen orang Indonesia yang berumur di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Peningkatan ini sangat signifikan jika dibandingkan dengan laporan sebelumnya dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2013) yang menyatakan bahwa 6,0 persen orang Indonesia yang berumur di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Kasus masalah psikologis meningkat selama dua tahun pandemi COVID-19 di Indonesia, juga menurut data terbaru dari (Widati dan Nordin, 2022). Pada maret 2022, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengungkapkan 82,5% pengguna swa-periksa mengalami masalah psikologis. Persentase ini meningkat dibandingkan dengan data pada tahun 2020 sebesar 80,4% dan data pada tahun 2019 sebesar 70,7%. PDSKJI menguraikan masalah psikologis yang terdeteksi, seperti depresi, cemas, trauma, dan bunuh diri (Farisandy, Asihputri dan Pontoh, 2023).

Salah satu hasil dari pengabaian kesehatan mental adalah peningkatan jumlah gangguan mental. Menurut World Health Organization, kesehatan mental telah menjadi salah satu aspek kesehatan masyarakat yang paling diabaikan selama beberapa dekade. Orang umum percaya bahwa kesehatan fisik lebih penting daripada kesehatan mental untuk bertahan hidup (Puspitosari, 2021). Pada dasarnya, kesehatan fisik dan psikologis sama pentingnya untuk keberlangsungan hidup manusia. Literasi kesehatan mental menyebabkan kesadaran kesehatan fisik lebih tinggi daripada kesehatan mental. Masalah kesehatan, sosial, dan ekonomi yang signifikan dikaitkan dengan penyakit mental (Utami, Barliana dan Halimah, 2022).

Literasi yang buruk tentang kesehatan mental memiliki efek negatif baik pada diri sendiri maupun orang lain. Kondisi seseorang mengalami gejala yang terkait dengan gangguan psikologis, mereka menjadi tidak siap untuk memutuskan apa yang harus mereka lakukan. Selain itu, orang dapat mencoba berpura-pura sehat untuk menghindari dugaan gangguan psikologis. Hal ini dapat menyebabkan orang tidak pergi ke dokter untuk mendapatkan bantuan psikologis (Adinda, 2021) Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental dapat menyebabkan stigma yang signifikan terhadap mereka yang menderita gangguan mental (Hartini et al., 2018). Banyak orang di masyarakat masih memanggil orang dengan gangguan

psikologis dengan kata-kata seperti "stress", "gila", "cacat", "perilaku aneh", dan "kelainan yang tidak dapat disembuhkan." Mereka juga menganggap orang dengan gangguan psikologis sebagai orang yang mengerikan, memalukan, dan tidak ramah. Salah satu ciri utama stigma yang muncul dalam lingkungan keluarga adalah rasa malu memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan psikologis (Adinda, 2021).

Stigma menyebabkan orang yang menderita gangguan psikologis mendapat perlakuan diskriminatif. Akibatnya, mereka memilih untuk tetap diam dan tidak meminta bantuan dari profesional medis (Nafiroh, 2023). Tidak diragukan lagi, hal ini akan berdampak pada individu itu sendiri; lebih banyak menolak pengobatan, lebih sulit untuk pulih (Adinda, 2021). Sulit untuk mencakup pengobatan bagi orang yang menderita gangguan mental (Hartini et al, 2018). Oleh karena itu, literasi kesehatan mental sangat memengaruhi bagaimana seseorang meminta bantuan profesional (Siswanti & Rifani, 2022).

Siswanti mengatakan bahwa literasi kesehatan mental adalah pemahaman dan keyakinan tentang masalah kesehatan mental, yang dapat membantu rekognisi, manajemen, dan pencegahan (Siswanti & Rifani, 2022). Menurut (Hartini et al, 2018), orang yang memiliki literasi yang tinggi tentang kesehatan mental cenderung memiliki sikap yang lebih baik terhadap orang yang menderita gangguan mental. Merespons kondisi diatas, sudah sepantasnya warga Indonesia saling mengedukasi satu sama lain untuk meningkatkan *awareness* akan kesehatan mental. Akan jauh lebih baik apabila seluruh lapisan masyarakat menyadari pentingnya kesehatan mental, sebagai salah satu upaya pencegahan untuk menekan angka penduduk yang mengalami gangguan jiwa.

METODE

Bentuk Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) secara terstruktur ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada kelompok masyarakat terkait dengan edukasi dan penyuluhan tentang "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo, Sulawesi Tengah" Sosialisasi dan bakti sosial ini dilaksanakan pada hari Selasa, 28 November 2023 pada jam 10.00 hingga selesai. Sosialisasi ini bertempat di kantor Desa Sejahtera, dimana masyarakat/peserta dan tempat dibantu persiapan oleh kepala desa beserta jajarannya.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan memberikan materi berupa sosialisasi dan diskusi tentang peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental di desa Sejahtera Kecamatan palolo. Sosialisasi di paparkan langsung oleh pemateri dengan menggunakan leaflet brosur yang disebar ke warga. Efektifitas sosialisasi diuji dengan pemberian pretest dan posttest mitra untuk menilai tingkat pemahaman. Adapun *leaflet* yang dibagikan kepada masyarakat seperti di bawah ini



Gambar 1. Leaflet sosialisasi

Kegiatan ini dilaksanakan secara kolektif yang diikuti oleh seluruh dosen baik prodi S1 Farmasi maupun D3 Farmasi dan Mahasiswa STIFA Pelita Mas Palu untuk membantu jalannya kegiatan. Kegiatan ini di koordinir langsung oleh Lembaga

Pengabdian Kepada Masyarakat (LPKM) STIFA Pelita Mas Palu.



Gambar 2. Skema Kerja PKM

Kegiatan PKM ini meliputi beberapa tahapan yaitu :

1. Perencanaan

Pada tahap ini, sasaran dan jumlah masyarakat telah ditentukan melalui survey pendahuluan yang dilakukan oleh panitia. Jumlah peserta sebanyak 21 orang, yang terdiri dari ibu-ibu, anak remaja dan bapak-bapak.

2. Persiapan

Pada tahap ini, mempersiapkan segala sesuatunya untuk keperluan sosialisasi. Dosen dibantu mahasiswa untuk mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan ditempat pengabdian. Adapun proses persiapannya: pembentukan panitia, pembagian jobdesk, pembuatan leaflet, formulir pre dan *posttest*, persiapan sembako, persiapan alat tes kesehatan dan persiapan transportasi.

3. Evaluasi

Pada tahap ini, dilakukan evaluasi guna untuk melihat dampak dari pemberian sosialisasi dan informasi. Instrument yang digunakan ialah kuisisioner yang diisi oleh masyarakat sebelum dan sesudah sosialisasi. Kuisisioner berisi tentang pertanyaan mengenai pemahaman pentingnya kesehatan mental yang terdiri dari 7 butir pertanyaan. Pertanyaan tersebut memuat, tanda dan gejala gangguan mental, cara mencegah gangguan mental, apa yang dilakukan jika merasa jiwa sedang tidak stabil dan kapan sebaiknya menemui psikiater dan psikolog.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental. Penjelasan yang disampaikan meliputi apa

saja tanda dan gejala gangguan mental, cara meminimalisir stres, serta apa yang dilakukan jika tidak dapat memecahkan masalah. Kegiatan PkM di dokumentasikan pada Gambar 3.



Gambar 3. dokumentasi kegiatan PkM

Kegiatan PKM ini dibuat menjadi 7 kelompok, dimana masing-masing kelompok mendapatkan sosialisasi dari masing-masing dosen. Kegiatan pretes dilakukan sebelum pemateri memberikan informasi, untuk penilaian awal pengetahuan Masyarakat. Selanjutnya sesi tanya jawab dan diakhir diberikan Kembali kuisisioner postest untuk menilai pemahaman Masyarakat setelah diberikan informasi. Pada kegiatan ini juga dilakukan pemberian sembako sebagai tanda terima kasih atas partisipasi Masyarakat dan juga dilakukan pemeriksaan Kesehatan gratis. Adapun hasil pengukuran pengetahuan warga dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Warga

No peserta	Hasil pre test	Hasil post test	Persentasi kenaikan nilai
1.	20	90	70%
2.	30	90	60 %
3.	30	90	60 %
4.	20	90	70 %
5.	30	90	60 %
6.	20	80	60 %
7.	40	80	40 %
8.	40	80	40 %
9.	20	80	60 %
10.	20	80	60 %
11.	20	80	60 %
12.	40	80	40 %
13.	30	90	60 %
14.	20	90	70 %
15.	20	80	60 %
16.	20	80	60 %
17.	20	80	60 %
18.	20	90	70 %
19.	40	90	50 %
20.	40	90	50 %
21.	30	90	60 %
Rata-rata	28,5	89,5	61 %

Pada Tabel 1, dapat dilihat tingkat pemahaman dengan presentase kenaikan nilai warga rata-rata yaitu 61% yang artinya dengan adanya penyuluhan ini, warga telah mengetahui apa saja tanda dan gejala gangguan mental, cara meminimalisir stress dan depresi, serta apa yang dilakukan jika tidak dapat memecahkan masalah.

Dari hasil penilaian terhadap sosialisasi kepada masyarakat, didapatkan peningkatan pengetahuan Masyarakat terhadap kesehatan mental. Sejalan dengan kegiatan pengabdian mengenai literasi kesehatan mental dapat membantu individu mengenal, mengelola, dan/atau mencegah gangguan psikologis. Literasi kesehatan

mental memiliki banyak komponen, yakni (a) pengetahuan mengenai cara mencegah gangguan psikologis, (b) pengenalan kapan gangguan psikologis berkembang, (c) pengetahuan mengenai pilihan mencari bantuan dan perawatan yang tersedia, (d) pengetahuan mengenai diri yang efektif serta strategi bantuan untuk masalah psikologis yang lebih ringan, serta (e) keterampilan pertolongan pertama (*psychological first aid*) untuk mendukung orang lain yang sedang mengalami gangguan psikologis (Farisandy et al., 2023). Hasil pengabdian lain yang dilakukan oleh (Kurniawan et al., 2023) terdapat kenaikan skor postes setelah dilakukan pelatihan terhadap kader khusus Kesehatan jiwa.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan PkM ini dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang kesehatan mental dengan peningkatan pretest rata-rata 61%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kepala Desa Sejahtera beserta jajarannya serta kepada Masyarakat Desa Sejahtera yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan PKM. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada STIFA Pelita Mas Palu yang telah memfasilitasi dana terhadap program penyuluhan masyarakat serta kepada panitia yang telah menyelenggarakan kegiatan ini dengan amat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R. (2021). *Duck Syndrome: Gejala Gangguan Psikologi dengan Pura-pura Bahagia*.
- Cpmh. (2020). *Urgensi Peningkatan Kesehatan Mental Di Masyarakat - Center for Public Mental Health*. Ugm.Ac.Id.
- Ellyana Dwi Farisandy, Azzahra Asihputri, & Jennifer Shalom Pontoh. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81-90.
<https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037>
- Hartini, N., Fardana, N. A., Ariana, A. D., & Wardana, N. D. (2018). Stigma toward people with mental health problems in Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 535-541.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S175251>

- Indonesia, K. K. R. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *PLoS ONE* (Vol. 17, Issue 8 August).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271375>
- Kurnia Utami, I., Barliana, M. I., & Halimah, E. (2022). Cost Analysis of Antipsychotics Schizophrenia of Inpatients in Mental Hospital West Java Province. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e-Journal)*, 8(2), 143-153.
<https://doi.org/10.22487/j24428744.2022.v8.i2.15959>
- Kurniawan, K., Yosep, I., Khoirunnisa, K., & Nugraha, P. (2023). *UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT*. 3(3), 1-6.
- Nafiroh, L. (2023). *PERAN STIGMA DIRI DAN KEPERCAYAAN KEPADA TENAGA*.
- Puspitosari, W. A. (2021). *Dosen FKIK UMY Ingat Permasalahan Mental Adalah Permasalahan Serius - Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. <https://www.umy.ac.id/dosen-fkik-umy-ingat-permasalahan-mental-adalah-permasalahan-serius>
- Siswanti, D. N., & Rifani, R. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Mencari Bantuan Profesional Psikolog di Kota Makassar. *SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2022" Membangun Negeri Dengan Inovasi Tiada Henti Melalui Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat" LP2M-Universitas Negeri Makassar*, 708-722.
- Widati, S., & Siddiq Amer Nordin, A. (2022). Mental Health During COVID-19: An Overview in Online Mass Media Indonesia. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 34(2-3), 300-301.
<https://doi.org/10.1177/10105395211063169>