

Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru

Rian Yuliyana^{1*}, Meisa Daniati¹, Romalina¹, Yas Suriani¹

¹Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

Email Penulis Korespondensi (*): rianyuliyana@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Di Kepulauan Riau hanya 60% skrining kesehatan jiwa yang dilakukan dari target yang ditentukan. Lokasi pelaksanaan ialah Majelis Taklim Masjid Al Fajarul, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru. PKM mekar baru adalah salah satu PKM yang memiliki masalah kesehatan jiwa di Tanjungpinang. Kegiatan edukasi dilakukan terhadap 45 anggota Majelis Taklim. Setiap anggota diberikan pre-test dan pemeriksaan Deteksi Dini kemudian diberikan edukasi terkait Kesehatan Mental Masyarakat setelahnya dilakukan post-test. Penyuluhan diberikan melalui media leaflet Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden bertanya dan membagikan informasi yang didapat. Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang dibuktikan dari peningkatan pengetahuan responden terkait Kesehatan Mental dengan melihat perbandingan hasil pre-test rata-rata sebanyak 79,6 meningkat menjadi post-test 83. Untuk itu, kegiatan edukasi menggunakan media edukasi sangat penting diterapkan sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan masyarakat terutama tentang Kesehatan Mental.

Kata Kunci: Pengetahuan, Kesehatan Mental, Masyarakat

Abstract

Good mental health means having a peaceful and calm mind, which helps us enjoy daily life and respect others. Mental illness can disrupt daily life, harm relationships, and lower school performance and work productivity. In the Riau Islands, only 60% of the mental health screening target was met. This screening took place at the Al Fajarul Mosque Taklim Council, under the Mekar Baru Health Center's jurisdiction. PKM Mekar Baru faces mental health issues in Tanjungpinang. Educational sessions were conducted for 45 Taklim Council members, including a pre-test, early detection exam, and education on community mental health, followed by a post-test. Information was shared through leaflets, and respondents showed enthusiasm by asking questions and sharing what they learned. The education effectively increased respondents' mental health knowledge, with pre-test scores averaging 79.6 and post-test scores rising to 83. This demonstrates the importance of using educational media to enhance public knowledge about mental health.

Keywords: knowledge, mental health, community.

PENDAHULUAN

Belajar dari krisis kesehatan, mulai 2021 Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menginisiasi transformasi kesehatan enam pilar yang merupakan program prioritas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Adapun keenam pilar tersebut di antaranya transformasi layanan primer, transformasi layanan rujukan, transformasi sistem ketahanan kesehatan, transformasi sistem pembiayaan kesehatan, transformasi sumber daya manusia (SDM) kesehatan, dan transformasi teknologi kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2022).

Pilar pertama, transformasi layanan primer. Kemenkes berupaya memperkuat upaya promotif preventif sekaligus mendekatkan akses layanan kesehatan yang berkualitas dengan merevitalisasi 300 ribu posyandu yang dilengkapi dengan kader kesehatan yang berkualitas dan alat kesehatan seperti USG dan alat periksa jantung. Lalu pelaksanaan Active Case Finding (ACF) Tuberculosis dan memastikan peningkatan kesehatan ibu dan anak melalui lima gerakan cegah stunting yakni Aksi Bergizi, Bumil Sehat, Posyandu Aktif, Jambore Kader, dan Cegah Stunting itu Penting. Selain itu, salah satu upaya prevensi primer adalah dengan berorientasi pada kelompok masyarakat yang belum mengalami masalah maupun gangguan jiwa. Dalam upaya melakukan program prevensi ini maka diperlukan pedoman terkini layanan kesehatan jiwa di pelayanan kesehatan tingkat primer. Upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa saat ini lebih diutamakan melalui pendekatan siklus kehidupan dimulai dari saat pra nikah dan konsepsi hingga pendekatan di masa tumbuh kembang anak Masyarakat sehingga dewasa menjadi sangat penting upaya mengenali faktor resiko masalah kejiwaan, pencegahan secara eksplisit, memperbaiki konsekuensi akibat kesulitan dan kerentanan kesehatan jiwa sejak dini yang diharapkan dapat mencegah morbiditas dan mortalitas akibat gangguan jiwa (Kementerian Kesehatan, 2020).

Pilar kedua adalah transformasi layanan rujukan. Pada pilar ini, Kemenkes berupaya memenuhi dan pemeratakan fasilitas pelayanan kesehatan untuk empat layanan spesialistik/katastropik. Beberapa layanan katastropik yaitu jantung, stroke, kanker, dan ginjal yang jumlahnya masih sangat terbatas dan belum merata. Untuk mengatasi persoalan ini, sepanjang 2022, Kemenkes mendorong agar layanan rujukan dapat diakses oleh seluruh pasien di pelosok Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2022).

Sedangkan data, Data Orang Dengan Gangguan Jiwa di Kepulauan Riau sebanyak 2013 orang dengan ODGJ berat sedangkan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 84,6% dari total ODGJ. Data orang dengan gangguan Jiwa di Tanjungpinang dengan 306 yang mendapat pelayanan kesehatan (91,6%) (Kementerian Kesehatan, 2022).

Berbagai upaya juga telah dilakukan untuk dapat menurunkan angka Kesehatan Mental di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru Namun, kegiatan yang dilakukan belum optimal dalam menurunkan angka Kesehatan Mental yang ada di kota Tanjungpinang terutama di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru. Oleh karena itu diperlukan peningkatan pengetahuan masyarakat untuk pemeliharaan Kesehatan Mental. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Peningkatan Pengetahuan Tentang Depresi Pada Masyarakat Di wilayah kerja pukesmas mekar baru", sehingga melalui kegiatan pengabdian masyarakat tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemeliharaan Kesehatan Mental melalui edukasi.

Dari hasil *Focus Group Discussion* (FGD) yang diadakan di Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang Bersama dengan Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan KB Provinsi Kepri dan Kota Tanjungpinang didapatkan bahwa Puskesmas Mekar Baru menyumbangkan angka untuk kejadian gangguan jiwa di Kota Tanjungpinang. Selain itu, Puskesmas Mekar Baru memiliki wilayah cakupan yang dalam yang luas dalam pelayanan Kesehatan dengan fasilitas non rawat inap, memiliki 1 pustu dan 1 polindes sehingga diperlukannya Peningkatan Pengetahuan Tentang Depresi Pada Masyarakat Di wilayah kerja pukesmas mekar baru. Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Peningkatan Pengetahuan Tentang Depresi Pada Masyarakat Di wilayah kerja pukesmas mekar baru". Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk

meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam upaya pemeliharaan Kesehatan Mental di wilayah Puskesmas Mekar Baru Kota Tanjungpinang.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Majelis Taklim Mesjid Al Fajarul. Kegiatan edukasi dilakukan secara langsung dengan mengumpulkan responden. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

a. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan dalam kegiatan ini meliputi penjajakan pada tanggal 02 September 2023 ke Puskesmas mekar Baru dilanjutkan ke Ketua Majelis Taklim Al Fajarul sebagai mitra pengabdian kepada Masyarakat untuk pengurusan izin dan berkoordinasi dengan pemegang program kesehatan jiwa serta menyesuaikan tanggal kegiatan dengan acara majelis taklim.

b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 10 September 2023. Pengabdian masyarakat diawali dengan registrasi, pengenalan dan *pretest*. Kegiatan *Pre-test*, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan masyarakat tentang Kesehatan Mental. Kegiatan ini dilakukan menggunakan kuisisioner yang berisi tentang beberapa pertanyaan *pre-test*. Kuisisioner yang sudah dirancang sebelumnya, kemudian dibagikan oleh tim pengabdian ke responden. Kegiatan dilanjutkan dengan sambutan dari ketua pengabdian masyarakat dan dilanjutkan dengan sambutan dari Ketua majelis taklim. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang memelihara kesehatan mental kepada ibu-ibu dan pembagian leaflet serta dilanjutkan dengan diskusi Tanya jawab. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan posttes dan diakhir dengan pembagian souvenir berupa paket sembako yang berisi minyak dan gula.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Minggu, 24 September 2023 di mesjdi Al Fajarul. Kegiatan ini dihadiri oleh ketua majelis taklim serta ibu-ibu majelis taklim. Setting tempat dan perlengkapan kegiatan sudah sesuai dengan rencana yang dibuat. Proses pelaksanaan kegiatan dari jam 13.00 s/d 13.30wib.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh 60 peserta Majelis Taklim tetapi yang bersedia mengikuti kegiatan Pengabdian sampai selesai berjumlah 45 orang. Kegiatan pelaksanaan terdiri dari 3 tahapan antara lain: registrasi dan dilanjutkan dengan Perkenalan Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dihadiri oleh Ketua Majelis Taklim, Tim Monev Poltekkes, Tim Pengabdian dan anggota Majelis Taklim, kemudian dilanjutkan pengenalan dan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Hal ini disampaikan oleh Ketua Pengabdian yang dibantu oleh anggota pengabdian.

Tahapan kedua dilaksanakan Pre-Test. Kegiatan *pre-test* dilakukan sebelum disampaikannya materi tentang "Peningkatan Pengetahuan Tentang kesehatan mental Di wilayah kerja pukesmas mekar baru". Ibu-ibu diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan (kuisisioner) yang terkait dengan materi yang akan disampaikan. Selanjutnya Penyampaian Materi. Penyampaian materi menggunakan media leaflet. Leaflet yang dibagikan berjudul Pemeliharaan Kesehatan Mental. Setelah penyampaian materi, responden diberi kesempatan

untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian didiskusikan bersama. Responden cukup antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan beberapa responden membagikan informasi kesehatan yang didapat di akun media sosialnya masing-masing. Pertanyaan selanjutnya adalah mengenai bagaimana caranya agar kita bisa terhindar dari penyakit gangguan mental? Jawaban pemateri adalah dengan melakukan kegiatan aktivitas seperti jalan pagi, selalu bersyukur dan melakukan hobi seperti memasak atau berkebun. Berikut Distribusi karakteristik responden berdasarkan Usia, Suku, Pendidikan dan Pekerjaan:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Tentang Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Di Wilayah Kerja Pukesmas Mekar Baru

Karakteristik	Jumlah	
	F	%
Usia		
Dewasa	37	82
Lansia	8	18
Pekerjaan		
Bekerja	3	7
Tidak bekerja	42	93
Pendidikan		
Pendidikan Rendah	24	53
Pendidikan Tinggi	21	47

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan sasaran adalah dewasa sebanyak 37 orang (82%) dengan tidak bekerja sebanyak 42 orang (93%). Ada tidaknya pekerjaan akan mempengaruhi pada kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadani, 2021) mengatakan bahwa jam kerja hubungan negatif dan signifikan terhadap kesehatan pekerja. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah, 2019) nmenyebutkan tidak ada pengaruh pekerjaan dengan kesehatan.

Selain itu juga diketahui bahwa sebagian besar 24 orang (53%) ibu berpendidikan rendah (Tidak bersekolah, SD dan SMP). Pendidikan menurut kamus Besar bahasa Indonesia (KBBI) ialah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang ataupun kelompok dalam upaya mendewasakan manusia melalui sebuah pengajaran maupun pelatihan. Pendidikan adalah suatu usaha yang disadari, bukan suatu perbuatan yang serampangan begitu saja supaya dirinya menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab dan mandiri (Gilang, 2021).

Selanjutnya kegiatan Post Test. Kegiatan *post-test* dilakukan setelah materi edukasi diberikan dan semua pertanyaan dari responden telah dijawab. Pada kegiatan ini responden diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan pertanyaan *pre-test*. *Post-test* sebelumnya telah disiapkan oleh anggota pengabdian.

Tingkat pengetahuan responden yang ikut dalam kegiatan pengabdian dapat diketahui melalui beberapa pertanyaan yang diajukan. Hasil kegiatan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan responden terkait pemeliharaan Kesehatan Mental, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi rata-rata pengetahuan responden peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental di wilayah kerja pukesmas mekar baru

Kegiatan	Rata-Rata Nilai (%)
Prestes	79,6
Post Test	83,1

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden terkait materi yang diberikan saat melakukan kegiatan *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa pengetahuan responden meningkat setelah diberi edukasi terkait pemeliharaan Kesehatan Mental. Dengan bertambahnya pengetahuan pada masyarakat dapat menurunkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuliyana, 2022) menunjukkan kebanyakan remaja mengalami kecemasan ringan yang mana salah satu faktornya yang mempengaruhi keluarga serta lingkungan. Bertambahnya pengetahuan responden diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat terkait pemeliharaan Kesehatan Mental sehingga terjadi penurunan angka kejadian khususnya di wilayah Kota Tanjungpinang.

kesehatan sebagai kondisi kesejahteraan fisik, mental dan sosial dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan (Organization, 2013). Sedangkan kesehatan mental merupakan adalah keadaan sejahtera setiap individu, dalam mewujudkan potensi diri sendiri. Masalah kesehatan jiwa dan mental masyarakat yang cenderung meningkat di pasca pandemi COVID-19, membutuhkan kesadaran dan perhatian bersama. Upaya memelihara kesehatan mental dinilai penting guna menjaga imunitas tubuh (Ditjen Yankes, 2023).

Cara merawat kesehatan mental yaitu dengan *teknik self-care*. *Teknik self-care* merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk fisik, emosi, dan spiritual yang mencerminkan cara diri untuk menjaga diri sendiri (Halida, 2020). Teknik self care merupakan bentuk kepedulian terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik serta mental. Hal yang dapat dilakukan antaralain kemampuan diri untuk problem solving yang optimal, manajemen stress dan keterampilan mengelola stress serta tidak melabeli diri. Sehingga setiap orang dapat menghindari atau meminimalisir stressor yang diterima baik dari dalam dan luar diri sehingga tidak menjadi gangguan mental.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti yang dilakukan oleh pengabdian melalui kerjasama antar institusi kesehatan, salah satunya dengan Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang dan Puskesmas Mekar baru merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat terkait pemeliharaan Kesehatan Mental. Dokumentasi kegiatan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Barusebagai berikut:



Gambar 1. Koordinasi dengan Ketua majelis Taklim al-fajarul



Gambar 2. Pelaksanaan pretest dan posttest



Gambar 3. Leaflet kesehatan mental



Gambar 4. Pelaksanakan penyuluhan kesehatan mental

Kegiatan penyuluhan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Iyong et al., 2020) yang mengatakan ada pengaruh penyuluhan terhadap Peningkatan pengetahuan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah, 2019) yang menemukan tentang penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pasien gangguan jiwa. Oleh karena itu, Pendidikan kesehatan mental yang dilakukan terhadap masyarakat khususnya anggota majelis taklim al-fajarul sangat dibutuhkan untuk membantu meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan yang meliputi *pre-test*, penyampaian materi terkait pemeliharaan Kesehatan Mental, diskusi tanya jawab dan *post-test*. Responden dalam kegiatan ini menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias responden untuk bertanya bertanya setelah penyampaian materi. Hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan informasi terkait materi yang dapat dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih dalam kegiatan ini ditunjukkan pada Puskesmas Mekar Baru mitra dari pengabdian masyarakat, Ketua Majelis Taklim Al-farjarul Kel. Batu IX dan jajarannya, serta Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang, Kepulauan Riau.

REFERENSI

- Ditjen Yankes. (2023). Membangun Kepedulian Terhadap Kesehatan Mental dalam Hari Kesehatan Jiwa Sedunia. *Kemendes*. <https://upk.kemkes.go.id/new/membangun-kepedulian-terhadap-kesehatan-mental-dalam-hari-kesehatan-jiwa-sedunia>
- Gilang, P. (2021). Pengertian Pendidikan: Tujuan, Unsur, Landasan, Asas, & Lingkungannya. *Gramedia*. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-pendidikan/>
- Halida, A. (2020). Berkenalan dengan Kesehatan Mental. *Grhasia*. <https://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/376/berkenalan-dengan-kesehatan-mental.html>
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.87-94>
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 59–66. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31613/30196>
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2020). *Pedoman penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di fasilitas Kesehatan tingkat pertama*.
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2022). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2021*.
- Organization, W. H. (2013). Kesehatan Mental dalam Kedaruratan. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 8(1), 37–52. <http://ejournal.kependudukan.lipi.go.id/ojs248jki/index.php/jki/article/download/21/15>.
- Ramadani, K. D. (2021). Hubungan Jam Kerja Dan Kesehatan Pekerja Di Indonesia. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 33. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i1.2638>
- Yuliyana, rian. (2022). Depression In Adolescents. *Journal of Health Science and Nursing Studies*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.58516/jhsns.v1i1.22>