



Upaya Mengendalikan Stres dan Menjaga Kesehatan Mental Keluarga Di Desa Pentadio Timur Kabupaten Gorontalo

Nur Uyuun I. Biahimo¹, Firmawati², Nurliah³

¹Program studi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo, Indonesia
Email: ¹nuruyuun@umgo.ac.id, ²firmawati@umgo.ac.id, ³nurliah@umgo.ac.id

A B S T R A K

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk. Di berbagai pelosok Indonesia masih ditemui cara penanganan yang tidak tepat bagi para penderita gangguan kesehatan mental. Penderita dianggap sebagai makhluk aneh yang dapat mengancam keselamatan seseorang untuk itu penderita layak diasingkan oleh masyarakat. Hal ini sangat mengecewakan karena dapat mengurangi kemungkinan untuk seorang penderita pulih. Untuk itu pemberian informasi, mengedukasi masyarakat sangatlah penting terkait kesehatan mental agar stigma yang ada di masyarakat dapat dihilangkan dan penderita mendapatkan penanganan yang tepat.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Stres.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan



manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaian dengan lingkungan sekitar. (Putri et al., 2020)

Stres adalah salah satu kata yang digunakan kebanyakan orang untuk mengungkapkan apa yang mereka alami atau rasakan. Setiap orang mengalami stres ini secara teratur. Laki-laki dan perempuan, tua dan muda, kaya dan miskin, pengangguran, karyawan-wirausahawan, manajer-bawahan, pegawai negeri-masyarakat, menikah-lajang dan pelajar-mahasiswa (Rilando, 2019). Secara sadar kita dapat menyimpulkan bahwa orang mengalami stres tanpa memandang usia dan status, atau dengan kata lain dapat dialami oleh semua orang tanpa terkecuali.

Kemampuan seorang individu untuk menahan stres agar tidak “merusak” karakternya disebut dengan tingkat toleransi stres. Masing-masing memiliki tingkat toleransi yang berbeda satu sama lain. Orang dengan kepribadian lemah dapat berperilaku tidak normal bahkan di bawah tekanan sekecil apa pun. Berbeda dengan orang dengan kepribadian yang kuat, mereka dapat mengatasi kondisi mereka bahkan ketika dihadapkan dengan tekanan keterlibatan diri (Ardani, 2013).

Pada konsep Person in Environment menjelaskan bahwa keberadaan individu pada sebuah lingkungan akan saling mempengaruhi. Hadirnya

individu akan menghasilkan kondisi yang dinamis bagi lingkungannya, dan juga lingkungan secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi individu dan berdampak pada perubahan di diri individu tertentu. Hal ini menjelaskan bagaimana seseorang yang menderita gangguan kesehatan mental merupakan hasil dari gagalnya individu dalam beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya.

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Data Survei Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2016) menunjukkan sekitar 1,33 juta orang mengalami stres (Perwitasari, 2017). Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun menderita gangguan mental dan emosional, dan lebih dari 12 juta orang berusia di atas 15 tahun menderita depresi (Kemenkes RI, 2018). Kemudian secara data local yaitu dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2021 mengungkapkan bahwa total penderita gangguan jiwa sebanyak 1479 orang, salah satunya yaitu Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 702 orang. Kecamatan Telaga Biru merupakan bagian dari Kabupaten Gorontalo (Dinkes Provinsi Gorontalo, 2021).

Dilihat dari angka penderita gangguan mental yang tiap tahun meningkat maka seharusnya perawatan atau pengobatan yang ditawarkan juga semakin beragam, namun sayangnya hal ini tidak berlaku di Indonesia dimana penderita gangguan kesehatan mental masih dianggap sebagai sesuatu yang aneh dan penderitanya harus dikucilkan. Berbagai stigma diberikan pada

penderita gangguan kesehatan mental sehingga untuk keluarga penderitapun lebih memilih menutupi kondisi anggota keluarganya.

Hal ini sangat disayangkan mengingat di zaman sekarang ini masyarakat diberikan berbagai opsi untuk pengobatan penderita gangguan kesehatan mental namun lebih



memilih untuk berobat ke dukun atau orang pintar karena masih beranggapan bahwa sakit mental atau sakit jiwa itu dikarenakan adanya gangguan makhluk halus atau sebagainya. Oleh karena itu, sudah seharusnya masyarakat diedukasi tentang kesehatan mental, dan bagaimana cara penanganannya, agar penderita dapat diminimalisir kondisi buruk mentalnya dan masyarakat akan menghilangkan pandangan-pandangan yang tidak sesuai terhadap para penderita gangguan kesehatan mental

METODE

Pengabdian ini diikuti oleh masyarakat Desa Pentadio Timur Kabupaten Gorontalo sebanyak 30 orang. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, diskusi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang bagaimana mengendalikan stress dan menjaga kesehatan mental

a. Tahap Persiapan

Pengabdian melakukan pertemuan dengan Kepala Desa Pentadio Timur Kabupaten Gorontalo untuk persiapan Pengabdian Masyarakat dan hal-hal yang perlu diketahui mengenai jumlah dan situasi Masyarakat di Desa Pentadio Timur Kabupaten Gorontalo. Mahasiswa mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam bentuk leaflet, membuat baliho, menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP), daftar hadir, mempersiapkan konsumsi dan mempersiapkan tempat pertemuan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di ruang Aula Kantor Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang masyarakat Desa Pentadio Timur Kabupaten Gorontalo. Pelaksanaan pengabdian dengan melakukan penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi. Materi edukasi tentang mengendalikan stress dan menjaga kesehatan mental.

c. Evaluasi

1. Struktur

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di lokasi posko 2 (rumah warga) Kabupaten Gorontalo pada tanggal 24 oktober 2023 pada pukul 15:30 WIB. Peserta pengabdian adalah masyarakat Desa Pentadio timur Kabupaten Gorontalo sebanyak 30 orang. Seluruh persiapan berupa materi yang akan disampaikan dalam bentuk leaflet, membuat baliho, menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP), daftar hadir, mempersiapkan konsumsi dan mempersiapkan tempat pertemuan telah disiapkan sebelum acara dimulai. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti oleh peserta kegiatan. Antusias orang masyarakat terlihat baik dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan saat sesi tanya jawab.

2. Proses

Kegiatan yang dilaksanakan berjalan lancar, antusias masyarakat terlihat baik dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan saat sesi tanya jawab berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian ini secara umum dapat terlaksana dengan baik pada tanggal 24 oktober 2023 di lokasi posko 2 (rumah warga) Desa Pentadio timur Kabupaten Gorontalo. Semua rangkaian kegiatan telah dilaksanakan dengan mencapai hasil yang baik karena masyarakat yang bersedia mengikuti Pengabdian Masyarakat sebanyak 30 orang dan sesuai dengan laporan bukti kegiatan yang dilaksanakan. Kegiatan ini dapat terlaksana berkat kerjasama yang baik dengan pihak Jurusan Keperawatan Fakultas

Ilmu Kesehatan UMGo, serta pihak pemerintah desa Pentadio timur. Masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan ini.



b. Pembahasan

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk. (Ayuningtyas & Rayhani, 2018)

Setiap manusia didalam kehidupan sehari-harinya tentu pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian kenyataan yang dihadapi dengan harapan sebelumnya. Kondisi ini dapat mengarahkan dia ke situasi yang tidak nyaman, yang membuat dirinya sedih, cemas, ragu- ragu, atau bingung. Kondisi ini adalah salah satu ciri adanya gangguan psikis, yang mana dibidang psikologi diantaranya dikenal sebagai kondisi stress.(Putri et al., 2020)

Habibie dkk. (2019) menyatakan stres yang menumpuk diprediksi akan menimbulkan banyak masalah baru, yaitu masalah emosional dan perilaku seperti perilaku agresif, perilaku kekerasan, reaktivitas emosional, ketidakstabilan mental, isolasi sosial, kecemasan dan depresi, serta trauma. Stres adalah suatu keadaan stres fisik dan mental yang disebabkan oleh tuntutan yang ditempatkan pada diri sendiri dan lingkungan sebagai akibat dari proses aklimatisasi atau adaptasi. (Nevid dkk dalam Nadhira &Arjanggi, 2018).



Ada banyak cara untuk mengatasi stres. Cara lain untuk mengatasi dan mengurangi stres yang cukup murah dan bisa diterapkan di mana saja, kapan saja adalah meditasi. Pada dasarnya, meditasi adalah tentang menjaga kesadaran Anda terfokus pada satu objek sambil mempertahankan sikap terbuka dan menghargai diri sendiri. Meditasi adalah terapi yang paling umum digunakan untuk mengurangi tingkat stres. Meditasi secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot, mengurangi respons stres, dan pada saat yang sama, pernapasan dalam akan meningkatkan suplai oksigen ke otak, mengendurkan otot yang tegang dan meningkatkan tekanan darah (Fendina et al., 2018)

Teknik meditasi adalah metode utama yang digunakan untuk mengurangi tingkat stres. Meditasi adalah keadaan relaksasi yang memungkinkan Anda untuk fokus pada apa yang sebenarnya terjadi, atau keadaan pikiran yang bebas dari pola pikir, atau keadaan tidak kenal lelah dan fokus pada Tuhan, atau keadaan tinggi. Orang yang bermeditasi secara teratur mengalami penurunan detak jantung, tekanan darah pernapasan, dan berat badan. Meditasi dapat meningkatkan tumor neuroendokrin dan enzim seperti asetilkolin, katekolamin, kolinesterase dan monoamine oksidase, mengurangi kadar kortisol plasma. (Harmilah et al., 2011).

Lanny (2004) menjelaskan dalam Maghfiroh (2015), Dijelaskan pada tingkat fisik, meditasi mengurangi ketegangan otot, mengurangi respons stres. Pernapasan dalam yang menyertai latihan meditasi meningkatkan sirkulasi oksigen, memungkinkan otot-otot untuk rileks. Lanny menambahkan bahwa tekanan darah tinggi dapat dikurangi dengan meditasi secara teratur. Selain itu, kekebalan tubuh juga akan ditingkatkan sehingga tubuh mampu melawan penyakit, kemudian mengurangi stres akan melemahkan kemampuan respon fight or flight, sehingga jumlah adrenalin yang disekresikan juga menurun dan aktivitas saraf simpatis juga menurun. Secara mental dan spiritual, konsentrasi dan kreativitas meningkat pada orang yang bermeditasi secara teratur, dan ini dapat meningkatkan kesadaran dan konsentrasi mereka, sehingga lebih mudah untuk menemukan solusi, solusi untuk lebih banyak masalah.

Selama meditasi, orang tersebut akan bereaksi secara mental dan fisik. Reaksi psikologis ditandai dengan subjek berada dalam fase

kontemplatif ketika pikiran terfokus dan mengalami tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Pada tahap ini orang tersebut berada di sini dan sekarang, di mana ia hanya berkonsentrasi pada pikiran tanpa memikirkan pikiran lain, sehingga mengurangi beban pikiran dan menjadi lebih bijaksana dalam pemecahan masalah. Reaksi fisik ditandai dengan perubahan gelombang alfa di otak, dimana gelombang alfa otak akan mempengaruhi metabolisme, konsumsi oksigen manusia berkurang hingga 20% dan kita menghasilkan lebih sedikit karbon dioksida. Konsentrasi asam laktat dalam darah juga menurun hingga 50%, yang hampir 4 kali lebih cepat dari waktu kita tidur. Gelombang alfa dihasilkan ketika kesadaran seseorang dalam fokus, memaksa semua organ dan bahkan molekul untuk melakukan sinkronisasi, hipotalamus mengarahkan kelenjar dalam tubuh untuk melepaskan melatonin dan antibodi dengan endorfin. Endorfin meningkatkan suasana hati, memperlambat penuaan dan membantu penyembuhan diri. Dengan demikian, tubuh pasien akan memiliki fenomena self-healing atau penyembuhan diri sendiri, membantu menurunkan stres (Pramudhanti & Mabruri, 2017).

SIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan



masyarakat dalam mengendalikan dan pengelolaan stress serta mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kolaborasi pengabdian masyarakat Ners Angkatan XVI dan pengabdian dosen merupakan kegiatan yang dapat memberi manfaat baik masyarakat dan pihak kampus

REFERENSI

- Ardani, T. A. (2013). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. CV Karya Putra Darwati.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA ANALYSIS OF MENTAL HEALTH SITUATION ON COMMUNITY IN INDONESIA AND THE INTERVENTION STRATEGIES PENDAHULUAN Dinkes Provinsi Gorontalo. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2020. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo.
- Donsu. (2017). Psikologi Keperawatan (Cetakan I). Pustaka Baru Press.
- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya Odha. Jurnal Psikologi Integratif, 6(1), 1. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1470>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Harmilah, H., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2011). Penurunan Stres Fisik dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. Jurnal Keperawatan Indonesia, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i1.58>
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018.
- Maghfiroh, N. H. (2015). Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres. Jurnal Insight, 11(1), 42–55.
- Nadhira, A. I., & Arjanggal, R. (2018). Hubungan Antara Adversity Quotient dan Stres Pada Anggota Kepolisian di Polrestabes Semarang. Proyeksi: Jurnal Psikologi, 13(1), 25–34.
- Perwitasari, D. T. (2015). FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. Universitas Tanjungpura.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). Fundamental of Nursing. EGC.
- Pramudhanti, H., & Maburi, M. I. (2017). Efektivitas Meditasi Transendental Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 9(2).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., Gutama, A. S., Indonesia, D., Mental, G. K., & Masyarakat, P. (2020). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN ,



DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). 252–258.

Rahayu, W. E. (2018). Pengaruh Depresi terhadap Gingivitis.

Rilando, D. (2019). 5 Langkah Jitu Kendalikan Stress. Observer of Life