



Optimalisasi Kesehatan Mental Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Warga di Kabupaten Jember

Abdul Aziz Azari*¹, Mohammad Ilham Sururi²

^{1,2,3}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

³Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: aryafgand@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Optimalisasi kesehatan mental pada masa pandemic merupakan salah satu program yang dilakukan di Alun-Alun Kota Jember dengan melakukan kegiatan edukasi berupa penyuluhan kepada masyarakat Jember yang hadir dalam kegiatan Car Free Day yang dilakukan di Alun-Alun Kota Jember. Edukasi yang optimal dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental di Masa Pandemi yang masih berlangsung hingga saat ini. Melalui kegiatan ini diharapkan warga Jember dapat melakukan mekanisme koping yang tepat terhadap permasalahan kesehatan mental dimana pada masa pandemic ini stressor mengalami peningkatan, sehingga adukasi tentang mekanisme koping merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental warga Jember. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melalui 3 tahapan, yakni tahapan persiapan, pelaksanaan program serta evaluasi. Dari kegiatan program ini masyarakat mendapat pengetahuan dalam melakukan mekanisme koping dan manajemen stress di masa pandemic untuk meningkatkan kesehatan mental.

Kata kunci: kesehatan mental, pandemic covid-19

Abstract

Optimizing mental health during the pandemic is one of the programs carried out at the Jember City Square by conducting educational activities in the form of counseling for the Jember community who attended the Car Free Day activity which was carried out at the Jember City Square. Optimal education can increase public understanding of mental health in the Pandemic Period which is still ongoing today. Through this activity, it is hoped that Jember residents can carry out appropriate coping mechanisms for mental health problems where during this pandemic stressors have increased, so that education about coping mechanisms is one way to maintain the mental health of Jember residents. The method used in this activity goes through 3 stages, namely the preparation stage, program implementation and evaluation. From this program activity, the community gains knowledge on coping mechanisms and stress management during a pandemic to improve mental health.

Keywords: mental health, covid-19 pandemic

1. PENDAHULUAN

Pandemic Covid-19 masih berlangsung hingga saat ini. Segala aktivitas dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat masih harus mematuhi segala protocol kesehatan yang berlaku guna menekan angka peningkatan Covid-19. Meskipun begitu, di beberapa daerah pembatasan mobilisasi mulai dilonggarkan terkait dengan penurunan angka kejadian Covid-19 di beberapa daerah tertentu. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa kesiapsiagaan terhadap penyebaran Covid-19 selalu waspada dilakukan guna menjaga kesehatan fisik [1]

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental pun harus dijaga juga. Kesehatan merupakan hal yang penting bagi setiap manusia, oleh karena itu menjaga kesehatan dari berbagai sisi perlu dilakukan secara optimal. Menjaga imunitas tetap terjaga dengan baik adalah salah satu hal yang harus terus dipertahankan terutama pada masa pandemi seperti saat ini. Oleh karena itu dibutuhkan suatu strategi untuk menjaga imunitas terutama menjaga kesehatan mental, salah satunya adalah dengan melakukan penyuluhan.

Penyuluhan merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dimana dengan adanya peningkatan pengetahuan tersebut maka perilaku dan sikap seseorang

akan berubah. Banyak sekali indikator perilaku sehat seseorang, diantaranya adalah pengetahuan, sikap dan perilaku. Jika berbagai indikator tersebut dapat dicapai dengan optimal maka derajat kesehatan seorang individu akan meningkat pula. Dengan demikian, penyuluhan sangat diperlukan bagi masyarakat yang tengah menghadapi masa pandemic seperti saat ini [2]

Indikator dari kegiatan penyuluhan ini adalah masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mental di masa pandemic ini, sehingga dengan adanya penyuluhan tersebut maka masyarakat dapat memiliki mekanisme koping yang baik dalam mengatasi semua permasalahan yang mereka hadapi sehingga dapat tercipta kesehatan mental yang baik pula.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan berupa penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat di masa pandemic dengan melalui penyuluhan kesehatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan saat *Car Free Day* di Kabupaten Jember dengan tema Menjaga Kesehatan Mental di Massa Pandemi Covid-19 yang berjumlah 20 orang. Dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati keadaan masyarakat Jember serta mencari permasalahan yang dihadapi masyarakat yang berkaitan dengan pandemi Covid-19.

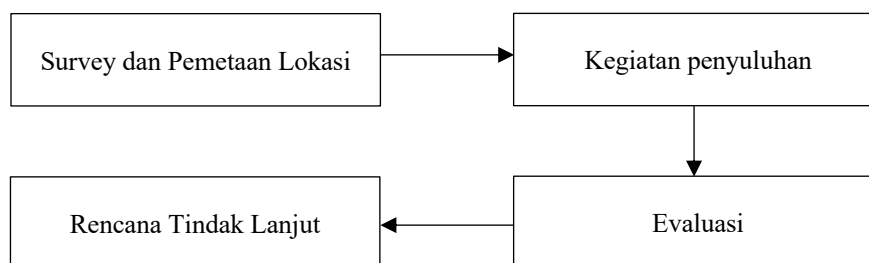
b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahap, yaitu: a) Persiapan alat dan bahan, b) Pembuatan benner dan pamflet, c) Kegiatan penyuluhan d) Evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2022.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemic.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengingat dalam kondisi pandemi seperti saat ini, kegiatan penyuluhan perlu dilakukan untuk meningkatkan imun dan menjaga kesehatan mental masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 Maret 2022. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pengabdian masyarakat terutama dalam menjaga kesehatan mental selama pandemi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker, menjaga jarak, dan sering mencuci tangan sebelum atau setelah melakukan kontak langsung.

Hal pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan survey lokasi. Survey lokasi ini digunakan untuk memilih tempat yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan program. Tahap yang kedua adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Alat dan bahan yang digunakan sebagai media penyuluhan adalah pamphlet. Pamphlet disebarluaskan kemudian dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan Mental

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan masyarakat tentang cara menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19:

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat tentang Kesehatan Mental di Masa Pandemi

Pengetahuan	Hasil
Pre	Cukup
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan mental. Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental di

masa pandemic Covid-19. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama dalam beberapa kasus yang saat ini masih asing dan pengetahuan masyarakat akan hal tersebut masih sangat kecil sehingga dengan adanya penyuluhan yang baik maka akan tercipta kesehatan mental yang baik pula.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kabupaten Jember pada acara *car free day*. Kegiatan tersebut merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Jember dalam menjaga kesehatan mental saat pandemic Covid-19. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan dan pemberian leaflet kepada masyarakat tentang cara menjaga kesehatan mental di masa pandemic Covid-19. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan di evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengetahuan cara mengoptimalkan kesehatan mental di masa pandemic Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Santika, I. G. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 129. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIIS/article/view/28437/0>
- [2] Riyadi, & Larasaty, P. (2020). Masyarakat Pada Protokol Kesehatan Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19. *Seminar Nasional Official Statistics 2020: Pemodelan Statistika Tentang Covid-19*, 19, 45-54.