



Upaya Peningkatan Kesehatan Mental dengan Pendekatan Keluarga

Dwi Indah Lestari¹, Achmad Afifil Afton²

¹² STIKes Bhakti Al-Qodiri

¹²Program Studi S1 Keperawatan

Dwiindah343@gmail.com¹

Handphone: 085815037599

Abstrak

Kesehatan Jiwa merupakan salah satu bentuk terwujudnya keharmonisan fungsi jiwa. Orang yang memiliki jiwa sehat sanggup menghadapi masalah, merasa bahagia dan mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan. Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memiliki peranan penting dalam mendidik dan membentuk generasi sehat sebagai upaya peningkatan (Promotif) dan pencegahan (Preventif) masalah kejiwaan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada anggota keluarga cara melakukan pencegahan dan mengatasi masalah kejiwaan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara langsung dengan mengunjungi keluarga. Metode pelaksanaan memberikan edukasi dengan diskusi yang terstruktur dibantu dengan media leaflet. Edukator melakukan diskusi yang berfokus pada masalah kejiwaan yang diungkapkan sendiri oleh keluarga. Dengan diberikannya pendidikan kesehatan masyarakat dapat meningkatkan derajat kesehatan jiwa dan mencegah masalah kejiwaan yang mungkin terjadi pada anggota keluarga dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Kesehatan Jiwa, Keluarga, edukasi kesehatan

Abstract

Mental health is one form of realizing the harmony of the mental's function. People who have a healthy mental are able to face problems, feel happy and are able to adapt to themselves, others, society and the environment. The family is the closest environment that has an important role in educating and forming a healthy generation as an effort to increase (Promotive) and prevent (Preventive) mental problems. This community service aims to provide knowledge to family members on how to prevent and overcome mental problems. The implementation of community service is carried out directly by visiting family. The implementation method provides education with structured discussions assisted by leaflet media. Educators conduct discussions that focus on mental problems expressed by families themselves. With the provision of public health education, it can improve mental health degrees and prevent mental problems that may occur in family members in daily life.

Keywords: mental Health, Family, health education

1. PENDAHULUAN

Kesehatan Jiwa merupakan salah satu bentuk terwujudnya keharmonisan fungsi jiwa. Orang yang memiliki jiwa sehat sanggup menghadapi masalah, merasa bahagia dan mampu beradaptasi terhadap diri sendiri, dan bekerja sama dengan orang lain, masyarakat serta lingkungan sekitar [1]. Tahun 2016 data WHO menyatakan sebanyak 35 juta jiwa mengalami depresi, 60 juta orang terdapat mengalami bipolar, terdapat 21 juta orang mengalami skizofrenia, serta yang mengalami dimensia 47,5 juta jiwa. Faktor biologis, psikologis dan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi psikologis manusia hal itulah yang membuat jumlah kasus gangguan jiwa terus bertambah Di Indonesia, hal tersebut berdampak pada penambahan beban negara dan penurunan produktivitas manusia untuk jangka waktu yang panjang. Tahun 2018 riset kesehatan Indonesia menyatakan bahwa prevalensi rumah tangga dengan ART gangguan jiwa sebesar 7%. Sedangkan Prevalensi Depresi menunjukkan angka 6,1 % dan gangguan mental emosional sebesar 9,8%. Hal tersebut tentunya menjadi suatu masalah yang perlu diatasi dengan berbagai

metode agar gangguan kesehatan mental dalam unit terkecil yaitu keluarga dapat diatasi dengan optimal [2].

Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memiliki peranan penting dalam mendidik dan membentuk generasi sehat sebagai upaya peningkatan (Promotif) dan pencegahan (Preventif) masalah kejiwaan [3]. Salah satu peran dan fungsi keluarga adalah memberikan fungsi afektif untuk pemenuhan kebutuhan psikososial anggota keluarganya dalam memberikan kasih sayang. Keluarga harus selalu membimbing serta mengarahkan supaya seluruh anggota keluarga dapat memiliki perasaan nyaman, merasa dicintai meskipun saat mengalami suatu masalah, dan dapat membimbing anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan mental [4].

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada anggota keluarga cara melakukan pencegahan dan mengatasi masalah jika terdapat salah satu anggota keluarga yang memiliki masalah kejiwaan. Selain itu keluarga dapat mengenal masalah-masalah kesehatan jiwa yang mungkin terjadi dan dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan terdekat jika masalah kesehatan jiwa yang muncul tidak dapat teratasi

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara langsung dengan berkunjung ke rumah. Edukator memberikan edukasi kepada keluarga dengan diskusi yang terstruktur dibantu dengan media leaflet. Edukator melakukan diskusi yang berfokus pada masalah kejiwaan yang diungkapkan sendiri oleh keluarga. Keluarga di harapkan mampu mengungkapkan apa yang di rasakan, sehingga di harapkan keluarga mampu meningkatkan kesehatan mental.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan koordinasi dengan ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Bhakti Al-Qodiri dan sasaran masyarakat setempat yang terkait rencana program yang akan dilakukan. Setelah mendapat persetujuan dari ketua LPPM maka dilanjutkan dengan sosialisasi pelaksanaan program kepada masyarakat di lapangan alun-alun kota Jember.

Terdapat sekitar 5 keluarga dalam kegiatan ini, yang terdiri dari bapak-bapak, ibu-ibu, Anak-anak. Para anggota keluarga menyambut edukator dengan baik dan sangat antusias dengan kunjungan ini. Selain itu, para anggota keluarga secara aktif dapat memberikan tanggapan terhadap diskusi yang dilakukan oleh edukator. Dari Hasil diskusi terbukti bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan penyesuaian diri anggota keluarga dalam menghadapi masalah kejiwaan, perilaku yang nyata dan saling peduli merupakan salah satu dukungan yang mampu memberikan keuntungan secara emosional. Seperti hal nya verbal atau nonverbal, kasih sayang, saling membantu terhadap anggota keluarga yang lain dapat pula memberikan kondisi yang nyaman untuk keluarga yang berpengaruh pada kesehatan jiwa anggota keluarga.

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan jiwa dan mencegah masalah kejiwaan yang mungkin terjadi pada anggota keluarga dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu juga mampu meningkatkan pengetahuan keluarga khususnya dan masyarakat pada umumnya dalam meningkatkan kesehatan jiwa dan mencegah masalah kesehatan jiwa.

Tabel dan Gambar

Gambar 1. Edukator menjelaskan kepada keluarga terkait kesehatan mental



Gambar 2. Edukator menjelaskan kepada keluarga terkait kesehatan mental



Gambar 3. Edukator menjelaskan kepada keluarga terkait kesehatan mental

4. KESIMPULAN

Dengan diberikannya pendidikan kesehatan, masyarakat dapat meningkatkan derajat kesehatan jiwa dan mencegah masalah kejiwaan yang mungkin terjadi pada anggota keluarga dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu juga mampu meningkatkan pengetahuan keluarga

khususnya dan masyarakat pada umumnya dalam meningkatkan kesehatan jiwa dan mencegah masalah kesehatan jiwa. Program ini perlu dilanjutkan pada keluarga dengan anggota keluarga ODGJ atau keluarga yang belum mengenal masalah kejiwaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Al-Qodiri yang memberikan kesempatan untuk melaksanakan tridarma pendidikan yakni pengabdian terhadap masyarakat yang di fasilitasi oleh Lembaga Pendidikan dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM). Terima kasih kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang sudah membantu dan mendukung dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan baik memberikan manfaat kepada keluarga terkait kesehatan jiwa karena keluarga merupakan faktor terpenting dalam mendukung kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akbar A., Zainuri I. & Azizah Lilik M. (2016). BUKU AJAR KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA : Teori dan Aplikasi Praktik: Yogyakarta. Indomedia Pustaka
- [2] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- [3] Marieta Rosa, Josephine, Et.al. (2020). Panduan Kesehatan Jiwa pada Masa Pandemi Covid 19 : Peran Keluarga Sebagai Pendukung Utama. Satuan Tugas Penanganan Covid 19
- [4] Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2014). Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Riset, teori, dan praktik) Edisi 5. Jakarta : EGC.