

EDUKASI TERKAIT KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT, FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI

Arnild Augina Mekarisce¹, Susan Tarawifa¹, Marta Butar Butar¹, Rumita Ena Sari¹

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: augina@unja.ac.id

Abstrak

Berdasarkan studi pendahuluan pada 259 mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat (Prodi IKM) diketahui bahwa kisaran 30% mahasiswa sering dan selalu merasakan rasa sedih yang muncul tiba-tiba tanpa sebab yang jelas selama 2 minggu atau lebih, mengalami perubahan suasana hati secara cepat dan mudah tersinggung, memiliki rasa ingin tidur terus menerus atau justru sulit memulai maupun mempertahankan tidur, menarik diri dari keramaian, mengalami perasaan cemas, depresi, dan kehilangan kontrol terhadap diri-sendiri, serta mengalami perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa terkait kesehatan mental pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi. Program ini berupa edukasi terkait kesehatan mental terkait dengan pengetahuan mahasiswa tentang apa itu kesehatan mental dan ruang lingkungannya, apa saja yang menjadi gejala dan indikator yang dialami seseorang yang mencirikan adanya kemungkinan mengalami ketidaksehatan mental, dan juga apa saja faktor yang mempengaruhi seseorang dapat mengalami ketidaksehatan mental yang dihadiri sebanyak 84 mahasiswa dengan perwakilan setiap angkatan pada hari jumat, 29 September 2023 di Kampus Pondok Meja Universitas Jambi. Berdasarkan hasil pre-test, rata-rata mencapai 19,8% pertanyaan yang benar, kemudian meningkat menjadi 74,41% pada post-test. Kegiatan edukasi ini efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental

Kata Kunci: Edukasi; Kesehatan; Mental; Mahasiswa

Abstract

Based on a preliminary study on 259 students of the Public Health Science Study Program (Prodi IKM), it was found that around 30% of students often and always feel sadness that appears suddenly without a clear cause for 2 weeks or more, experience rapid mood swings and are easily irritated, have a constant desire to sleep or have difficulty starting or maintaining sleep, withdraw from crowds, experience feelings of anxiety, depression, and loss of control over themselves, and experience feelings of restlessness, worry, and fear. This community service aims to increase students' understanding and awareness regarding mental health in the Public Health Science Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Jambi. This program is in the form of education related to mental health related to students' knowledge about what mental health is and its scope, what are the symptoms and indicators experienced by someone that characterize the possibility of experiencing mental ill-health, and also what factors influence someone to experience mental ill-health which was attended by 84 students with representatives from each class on Friday, September 29, 2023 at the Pondok Meja Campus, University of Jambi. Based on the pre-test results, the average reached 19.8% of correct questions, then increased to 74.41% in the post-test. This educational activity effectively increases students' understanding of mental health.

Keywords: Education; Health; Mental; Student

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana terjadinya suatu perkembangan yang berasal dari internal individu seperti pada aspek intelektual, emosional, maupun fisik yang optimal dan selaras dengan perkembangan zaman. Berdasarkan data dari *World Health*

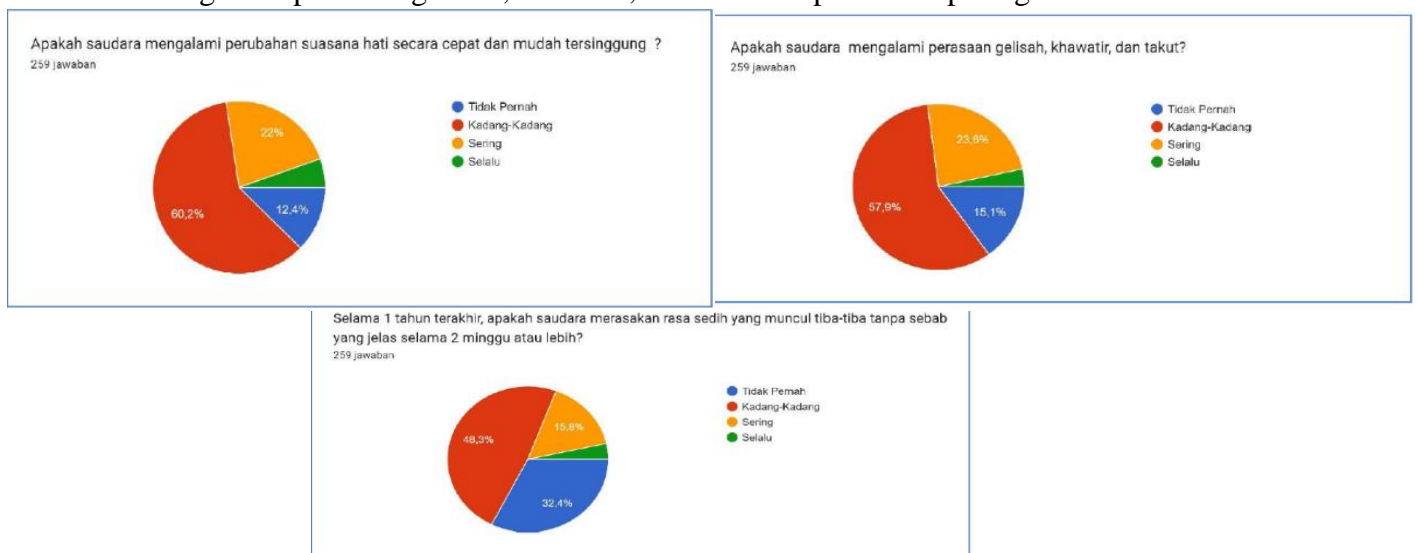
Organization (WHO), jumlah gangguan kesehatan mental saat ini mencapai 1 miliar di seluruh dunia, dengan prevalensi 20% terjadi pada usia remaja (usia 10-24 tahun), dan setiap tahun kasus serupa terus mengalami peningkatan.(1)

Menurut Celestinus Eigya Munthe, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, hingga Oktober 2021 jumlah psikiater di Indonesia hanya ada 1.053 orang (kemenkes.go.id, 2021). Sementara psikolog klinis yang aktif di Indonesia per Oktober 2023 berjumlah 2.917 orang (ipkindonesia.or.id, 2023). Dengan demikian, 1 psikiater harus melayani 250.000 penduduk, dan 1 psikolog klinis harus melayani sekitar 90.000 penduduk. Rasio ini masih jauh dari standar WHO yang mensyaratkan rasio psikiater dan psikolog klinis dengan jumlah penduduk idealnya 1:30.000.(2)

Pemahaman masyarakat terkait layanan kesehatan mental juga masih terbatas. Hal ini terlihat dari Laporan Perilaku Penggunaan Kesehatan Mental di Indonesia yang diterbitkan oleh Into the Light pada September 2021. Setidaknya, 3 dari 5 orang tidak tahu ada layanan kesehatan mental di wilayah tempat tinggalnya. Selain itu, 7 dari 10 orang juga tidak tahu jika BPJS Kesehatan dapat menanggung biaya akses dan pengobatan layanan kesehatan mental untuk masalah seperti depresi dan gangguan bipolar (Arlinta, 2022).(3) Dengan permasalahan seperti ini, tidak heran sekitar 91% penderita depresi di Indonesia tidak menjalani pengobatan medis.(4)

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi dimana ketika batin individu berada dalam keadaan tenteram dan tenang, sehingga dapat menikmati kehidupan sehari-hari dengan senang. Individu dengan mental yang sehat, dapat memberdayakan kemampuan dan potensi dirinya dengan optimal untuk menghadapi beragamnya tantangan kehidupan, serta dapat menjalani hubungan yang positif kepada orang disekitarnya.(5)

Berdasarkan studi pendahuluan pada 259 mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat (Prodi IKM) diketahui bahwa kisaran 30% mahasiswa sering dan selalu merasakan rasa sedih yang muncul tiba-tiba tanpa sebab yang jelas selama 2 minggu atau lebih, mengalami perubahan suasana hati secara cepat dan mudah tersinggung, memiliki rasa ingin tidur terus menerus atau justru sulit memulai maupun mempertahankan tidur, menarik diri dari keramaian, mengalami perasaan cemas, depresi, dan kehilangan kontrol terhadap diri-sendiri, serta mengalami perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Hasil Studi Pendahuluan

LANDASAN TEORI

Kesehatan adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa/mental, maupun sosial, bukanlah sekedar bebas dari penyakit, yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.(6) Kesehatan merupakan salah satu hak asasi manusia yang dijamin oleh konstitusi, sebagaimana dituliskan dalam Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 28 H ayat (1) dan Pasal 34 ayat (3), yang menjelaskan bahwa setiap orang berhak untuk memperoleh pelayanan kesehatan, dan negara bertanggung jawab atas penyediaan fasilitas pelayanan kesehatan.(7)

Kesehatan mental memiliki pengertian keadaan dimana perkembangan individu secara fisik, intelektual, dan emosional dapat tumbuh, berkembang, dan matur pada siklus kehidupannya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.(8) Kesehatan mental berasal dari bahasa Inggris, yaitu *mental hygiene*. Mental berasal dari kata Latin *mens, mentis, mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh dan semangat, sedangkan *hygiene* berasal dari kata Yunani *hygiene* yang berarti ilmu tentang kesehatan.(9)

Kondisi mental yang sehat pada setiap individu tidak dapat disamaratakan. Kondisi ini jugalah yang menyebabkan semakin besarnya urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan keseharian.(10)

Adapun beberapa prinsip kesehatan mental, yaitu sebagai berikut: (1) Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri. (2) Memiliki keterpaduan atau integrasi diri. (3) Mampu mengaktualisasikan diri. (4) Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal. (5) Berminat dalam tugas dan pekerjaan. (6) Memiliki agama, cita-cita, dan falsafah hidup. (7) Memiliki pengawasan diri. (8) Memiliki rasa benar dan tanggung jawab. Sedangkan tanda-tanda gangguan kesehatan mental yaitu (1) Banyak konflik batin. (2) Komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial. (3) Ada gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius.(11)(12)(13)

Edukasi merupakan segala upaya yang dilakukan untuk mempengaruhi individu, kelompok atau masyarakat agar melakukan perilaku yang diharapkan. Edukasi kesehatan merupakan berbagai bentuk kegiatan di bidang penyuluhan kesehatan umum dengan tujuan menyadarkan dan mengubah sikap serta perilaku masyarakat agar tercapai tingkat kesehatan kesehatan yang diharapkan. Tujuan edukasi kesehatan yaitu untuk menjadikan masyarakat sehat. Sehat adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekedar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif.(14)(6)

Institusi pendidikan merupakan wadah yang strategis untuk membangun betapa pentingnya menjaga kesehatan mental pada pelajar/mahasiswa melalui berbagai ragam kegiatan seperti melalui metode edukasi, agar setiap mahasiswa dapat mengembangkan potensi kesehatan mental yang positif agar dapat mengoptimalkan dirinya menjadi pribadi yang produktif, kreatif, berkualitas, berprestasi, dan sejahtera.(15)

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: Edukasi secara tatap muka pentingnya “Edukasi Seputar Kesehatan Mental” pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi. Pada kegiatan ini juga dilakukan pre-test dan post-test untuk mengetahui seberapa jauh *output* terhadap capaian indikator keberhasilan kegiatan. Pertanyaan pre-test dan post-test yaitu pertanyaan yang terkait dengan pengetahuan mahasiswa tentang apa itu kesehatan mental dan ruang lingkupnya, apa saja yang menjadi gejala dan indikator yang dialami seseorang yang mencirikan adanya kemungkinan mengalami ketidaksehatan mental, dan juga apa saja faktor yang mempengaruhi seseorang dapat mengalami ketidaksehatan mental.

METODE PENDEKATAN

Metode pendekatan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan melakukan pendekatan dan koordinasi dengan *stakeholder* yang terkait dengan kegiatan edukasi terkait kesehatan mental di Prodi IKM FKIK Universitas Jambi. Pendekatan awal dilakukan melalui koordinasi dengan pengelola dan ketua program studi IKM Unja. Adapun bentuk kontribusi yang diberikan oleh mitra diantaranya: (1) menyediakan data sekunder yang dibutuhkan untuk analisis situasi; (2) menyediakan fasilitas tempat pertemuan; (3) mengkoordinasikan partisipatif mahasiswa.

PROSEDUR KEGIATAN

Adapun prosedur dan tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meliputi tahapan persiapan: (1) melakukan koordinasi dengan tim dosen pengabdian kepada masyarakat beserta mahasiswa; (2) menyiapkan materi “Edukasi Terkait Kesehatan Mental” secara tatap muka. (3) menyiapkan alat dan bahan serta instrumen yang diperlukan; (4) menyusun jadwal kegiatan secara berkala. Tahap kegiatan: edukasi secara tatap muka pentingnya “Edukasi Terkait Kesehatan Mental.” Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan dengan pendekatan evaluasi yang terdiri dari aspek *input*, *proses*, dan *output* yang dilakukan secara berkala dan berkelanjutan.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL KEGIATAN

Peserta Pengabmas terdiri dari 84 mahasiswa dengan perwakilan setiap angkatan (2021, 2022, dan 2023) Program Studi S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada hari jumat, 29 September 2023 di Kampus Pondok Meja Universitas Jambi. Kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan pre-test, pelaksanaan edukasi dan diskusi, beserta post-test. Berdasarkan data hasil penilaian pre-test dan post-test diketahui bahwa rata-rata hasil pre-test yaitu mencapai sebesar 19,8% pertanyaan yang benar, kemudian terjadi peningkatan menjadi 74,41% pertanyaan yang benar.

Berdasarkan hasil *test* diketahui bahwa mahasiswa masih kurang memahami terkait kesehatan mental, seperti antara lain: (1) Mahasiswa kurang memahami bahwa faktor ketidakstabilan emosi pada keluarga merupakan faktor mempengaruhi sehat mental pada individu. (2) Mahasiswa kurang memahami bahwa rasa takut berlebihan, selalu berpikiran bahwa teman-temannya tidak menyukainya, ataupun sering menghadapi mimpi buruk dan susah untuk tidur merupakan gejala gangguan sehat mental.

Selain itu, pada sesi diskusi diketahui pula bahwa di lingkungan mahasiswa IKM masih terdapat mahasiswa yang mengindikasikan punya permasalahan pada kesehatan mental, seperti seorang mahasiswa yang memiliki kecenderungan berpikiran negatif pada teman

seangkatannya padahal temannya tersebut bersikap dan berperilaku seperti biasa dan tidak cenderung negatif kepadanya, sehingga mahasiswa tersebut mengucilkan diri, jarang sekali berinteraksi saat di kelas dan langsung pulang ketika kelas mata kuliah selesai. Kemudian, ada beberapa faktor yang memungkinkan menjadi pendorong mahasiswa untuk mengalami kesehatan mental di lingkungan kampus, yaitu seperti terjadinya beberapa perundungan baik secara langsung maupun secara tidak langsung, verbal ataupun non verbal terkait komentar seseorang terhadap kondisi fisik, maupun sosial. Dimana hal tersebut dapat menjadi pemicu seseorang untuk mengalami permasalahan penyakit pada kesehatan mental seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pre-test, rata-rata mencapai 19,8% pertanyaan yang benar, kemudian meningkat menjadi 74,41% pada post-test. Berdasarkan beberapa kondisi tersebut, diharapkan bahwa sosialisasi dan edukasi kesehatan mental pada mahasiswa dapat dimasifkan, serta pengelola program studi dapat mengaktifkan kembali unit pengelola khusus pada konseling mahasiswa di tingkat program studi, agar tersedianya wadah bagi mahasiswa untuk menyampaikan keluhan dan dapat menjadi bentuk bantuan dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aziz, Z. A., Ayu, D., Bancin, F. M., Indah, S., Br, K., Artika, R., Sari, L. P., Agita, C., & Limbong FW. Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *J Dunia Kesmas* [Internet]. 2021;10(1):130–035. Available from: <https://doi.org/ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
2. Winurini S. Penanganan Kesehatan Mental di Indonesia. info Singk ((Pusat Penelit Badan Keahlian DPR RI) [Internet]. 2023; Available from: <http://puslit.dpr.go.id>
3. Arlinta D. Layanan Jiwa Belum Terintegrasi. 2022;
4. Direktorat Kesehatan Jiwa KK. Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2022. 2022.
5. Fernanda, M. S., Fidiniki, A., Studi, P., Masyarakat, K., Syarif U. Peranan Kesehatan Mental Remaja Saat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi. *J Pendidik Tambusai*. 2021;5(3):8591–9.
6. Presiden Republik Indonesia. Undang-Undang No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta; 2023.
7. Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 28 H ayat (1) dan Pasal 34 ayat (3).
8. Fakhriyani D V. Kesehatan Mental (Vol. 124). Duta Media Publishing; 2019.
9. Kartikasari, M. N. D., Fitria, Y., Damayanti, F. E., Prabu, S., Fatsena, R. A., Kusumawaty, I., Rahmy, H. A., Jalal, N. M., & Budi YS. Kesehatan Mental. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
10. Ardiansyah S. Prinsip-Prinsip dan Fungsi Kesehatan Mental. In: Kesehatan Mental. Padang: Global Eksekutif Teknologi; 2023. p. 1–12.
11. Jaelani. A.F. Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental. Jakarta: Amzah; 2001.

12. Eni, N. R., & Kep M. Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan). 2022. 227 p.
13. Burlian P. Patologi Sosial. Jakarta: Bumi Aksara; 2016.
14. Soekidjo N. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
15. Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat N. Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *J Manthiq* [Internet]. 2020;5(1):25–31. Available from: <https://doi.org/10.29300/MTQ.V5I1.3240>