

Community mental health: the importance of mental health

Rani Nur Umah¹, Intan Ramadayanti², Rina Rosdiana³, Maha Putra⁴

Universitas Pelita Bangsa

e-mail: ¹ranikarmachameleon@gmail.com, ²Intanramadayanti8@gmail.com,
³ririnrinarosdiana2@gmail.com ⁴maha.putra@pelitabangsa.ac.id

* Rani Nur Umah

ABSTRACT

Attention to mental health is now increasing because it is very important in human life. Unfortunately, many people are less aware of or even underestimate mental health, even though mental health is as important as physical health. This is caused by a lack of understanding and knowledge about the importance of mental health. This condition can be experienced by anyone, including people in surrounding villages. The opportunities given by the village community for students to carry out community service activities motivate students to provide outreach about the importance of mental health. The method used in this activity is lecture and discussion using PowerPoint presentations regarding mental health material. This activity aims to increase public knowledge and understanding regarding mental health. It is hoped that the results of this socialization will make people more familiar with and understand the importance of mental health. With good understanding, people are expected to be able to live a balanced life with maintained physical and mental health.

Keywords: Mental health, Balanced life

History Article: 30 Jun 24

Incoming articles: 30 Jun 24

Revised article: 5 Jul

Articles accepted: 7 Jul 24

I. Introduction

Situation Analysis

Istilah mental health atau kesehatan mental sudah tidak asing lagi bagi kalangan gen z dimana istilah tersebut sering kali muncul dan menjadi istilah yang sering diperbincangkan di kalangan masyarakat sejak tahun 2022 hingga kini. Mental health atau kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan mental tidak hanya mencakup tidak adanya gangguan atau penyakit mental, tetapi juga kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang berdampak pada cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari mereka. Banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental,

seperti tekanan beradaptasi dengan lingkungan, eksplorasi identitas, kesenjangan antara realitas persepsi, kekerasan, kekerasan seksual, intimidasi, pola asuh yang kasar, dan masalah sosial-ekonomi yang serius. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kesehatan secara keseluruhan.

Kesehatan mental masyarakat adalah fondasi krusial bagi keberhasilan sebuah komunitas dalam berpengaruh luas, dari individu hingga masyarakat secara keseluruhan, memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas. Masalah kesehatan mental dapat mengganggu hubungan interpersonal, merugikan performa kerja, bahkan mengancam stabilitas sosial ekonomi suatu negara.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sehat adalah kondisi yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, serta tidak adanya penyakit atau kelemahan (Treaties 1946). Definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik saja, tetapi juga mencakup kesehatan psikis dan kesejahteraan sosial. Selanjutnya, WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana individu menyadari potensinya sendiri, mampu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif dan berbuah, serta mampu berkontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sehingga terhindar dari gangguan mental.

Pentingnya kesehatan mental sering kali diabaikan dalam berbagai lingkungan masyarakat. Stigma sosial, kurangnya kesadaran, dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental menjadi tantangan utama dalam menangani masalah ini. Padahal, gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) memiliki dampak yang signifikan terhadap produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup seseorang. Survei terhadap masyarakat yang dilakukan oleh Indonesia- national Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022, terdapat sebanyak 15,5 juta atau 1 dari 3 remaja sekitar (34,8%) Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Sementara itu, menurut laporan dari The World Health Organization (WHO), 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun diketahui memiliki masalah psikologis. Di mana depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku merupakan salah satu penyebab utama penyakit serta gangguan mental dikalangan remaja.

Meskipun begitu informasi mengenai betapa pentingnya kesehatan mental ini tidak di ketahui dan di pahami oleh seluruh masyarakat Indonesia, terlebih di kalangan masyarakat yang masih menutup mata dan acuh terhadap kesehatan mental seperti di daerah perkampungan tepatnya di desa Sukarahayu kampung Baru, yang mana desa ini memberikan kelompok kami kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap masyarakat sekitar bahwa ternyata tak sedikit yang tidak paham bahkan tidak tahu mengenai istilah kesehatan mental. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental menyebabkan banyak pandangan yang salah atau negatif tentang kesehatan mental. Tidak adanya layanan khusus untuk kesehatan mental, serta anggapan bahwa kesehatan mental bukan hal yang penting dalam kehidupan mereka, menunjukkan perlunya sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya

kesehatan mental. Dengan demikian, masyarakat desa Sukarahayu dapat lebih sadar akan kesehatan mentalnya.

Solutions and Targets

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan masyarakat desa Sukarahayu, masyarakat setempat belum sepenuhnya memahami arti penting kesehatan mental tak hanya itu bahkan sebagian masyarakat tidak mengetahui istilah mental health. Masih banyak yang menganggap isu kesehatan mental sebagai hal yang tabu atau kurang penting dibandingkan kesehatan fisik. Di sisi lain, minimnya akses terhadap informasi yang akurat dan edukasi mengenai kesehatan mental juga menjadi faktor penyebab rendahnya kesadaran masyarakat. Informasi yang tersedia seringkali tidak mencakup pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana cara mengidentifikasi serta menangani gejala-gejala awal gangguan mental. Akibatnya, banyak individu yang mengalami masalah kesehatan mental tidak mendapatkan dukungan atau perawatan yang mereka butuhkan. Ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut dan peningkatan kesadaran mengenai kesehatan mental di kalangan masyarakat agar mereka lebih peduli dan tanggap terhadap isu ini.

Implementation Method

Artikel atau Jurnal ini ditulis berdasarkan wawancara yang kami lakukan mengenai pentingnya kesehatan mental terhadap masyarakat kepada beberapa warga sekitar di desa Sukarahayu kampung Baru. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi yang dihadiri oleh bapak dan ibu rumah tangga, dan juga remaja di lingkungan sekitar di salah satu rumah warga di desa Sukarahayu kampung Baru dan Program ini dilaksanakan pada hari Minggu, 2 Juli 2024 pukul 08.00 – 09.00. kegiatan sosialisasi ini diisi dengan memberikan penjelasan mengenai pengertian kesehatan mental, pentingnya kesehatan mental sekaligus berdiskusi mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan.

II. Results and Discussion

Edukasi adalah proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Proses edukasi ini dalam kehidupan sehari-hari lebih dikenal dengan sebutan proses belajar. Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu. Pengertian edukasi menurut KBBI yaitu proses pengubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan diri melalui upaya pengajaran, pelatihan, proses, dan cara mendidik. Sehingga, edukasi mengenai kesehatan mental sangat penting bagi masyarakat karena dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental, mengurangi stigma negatif, dan mendorong orang untuk mencari bantuan profesional. Edukasi juga membantu masyarakat mendukung individu dengan masalah kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius. Kesehatan mental yang baik berkaitan langsung dengan produktivitas di tempat kerja dan sekolah, serta membangun masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan. Oleh

karena itu, edukasi kesehatan mental harus menjadi prioritas dalam program kesehatan masyarakat untuk memastikan kesejahteraan dan produktivitas semua orang.

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan adalah keadaan di mana seseorang tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan fungsi fisik, mental, dan sosial (dikutip dalam Jacob dan Sandjaya, 2018). WHO juga menggambarkan kesehatan mental sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan secara umum, yang sering kali berarti merasa bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, dan mampu menghadapi realitas kehidupan (dikutip dalam Zulkamain dan Fatimah, 2019).

Menurut WHO (dikutip dalam Fakhriyani, 2019), karakteristik kesehatan mental meliputi kemampuan belajar dari pengalaman, adaptabilitas, preferensi untuk memberi daripada menerima, kecenderungan untuk membantu orang lain, empati, kesenangan dari hasil usaha sendiri, pengalaman dalam menghadapi kegagalan, dan pemikiran positif.

Memahami kesehatan mental adalah wujud kepedulian terhadap kesejahteraan diri sendiri yang memungkinkan individu untuk mengendalikan diri dalam berbagai situasi. Perawatan kesehatan mental setiap hari sama pentingnya dengan perawatan kesehatan fisik. Kesehatan mental yang baik berperan penting dalam pengambilan keputusan, cara berpikir, dan perilaku sehari-hari. Gangguan pada kesehatan mental dapat mengakibatkan gejala emosi, ketidakstabilan, kelelahan, kejenuhan, pusing, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan menjaga kesehatan mental mereka.

Hasil sosialisasi dan diskusi dengan masyarakat desa Sukahurip menunjukkan bahwa banyak yang mengesampingkan kesehatan mental dan hanya fokus pada kesehatan fisik karena kurangnya informasi. Padahal, keduanya saling terkait dan sama pentingnya. Kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan menyebabkan gangguan mental serta risiko penyakit akut lainnya. Pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental harus disadari sebagai bagian dari mencapai hidup yang Bahagia.

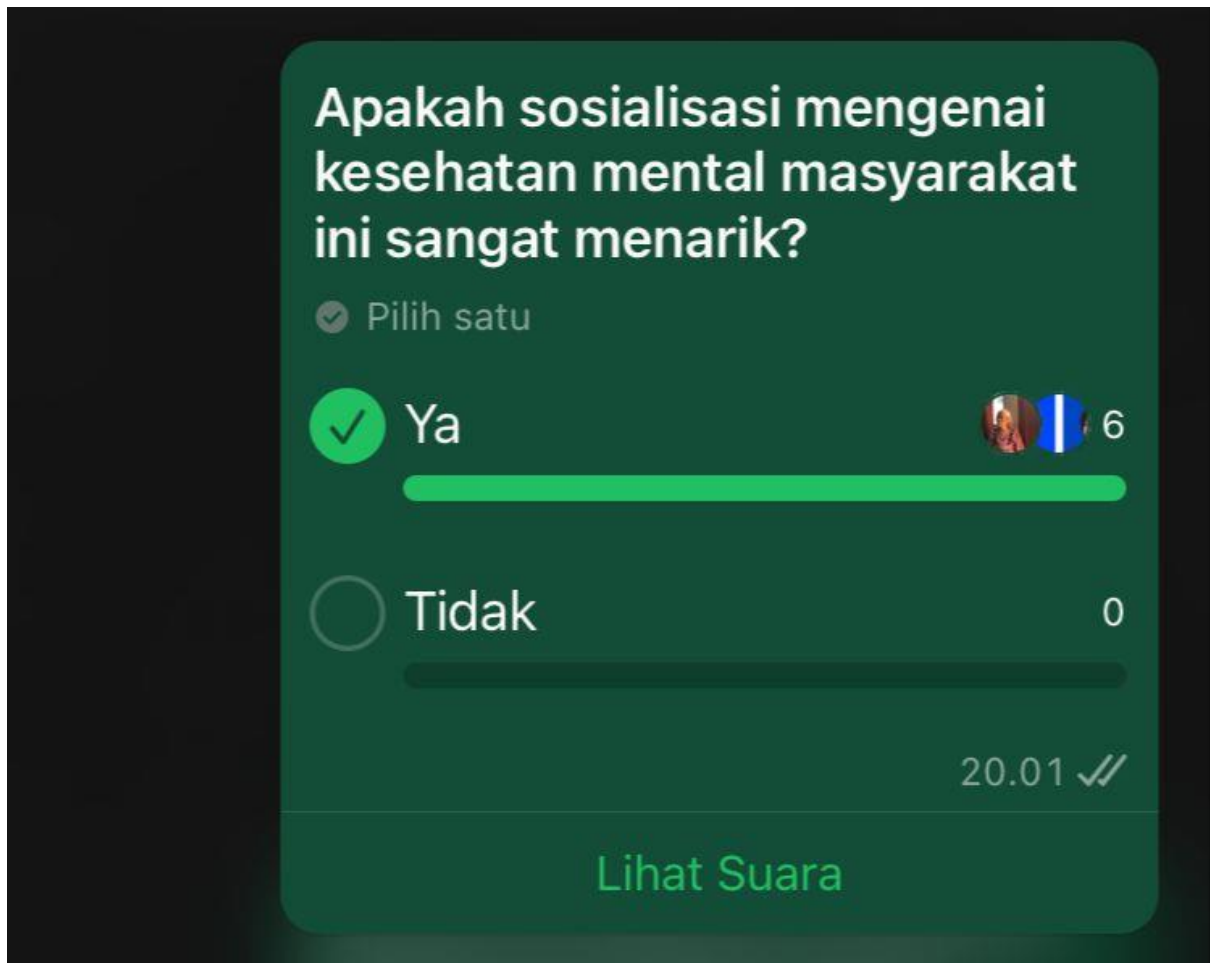
Berikut beberapa dokumentasi sosialisasi tentang pentingnya kesehatan mental di lingkungan masyarakat



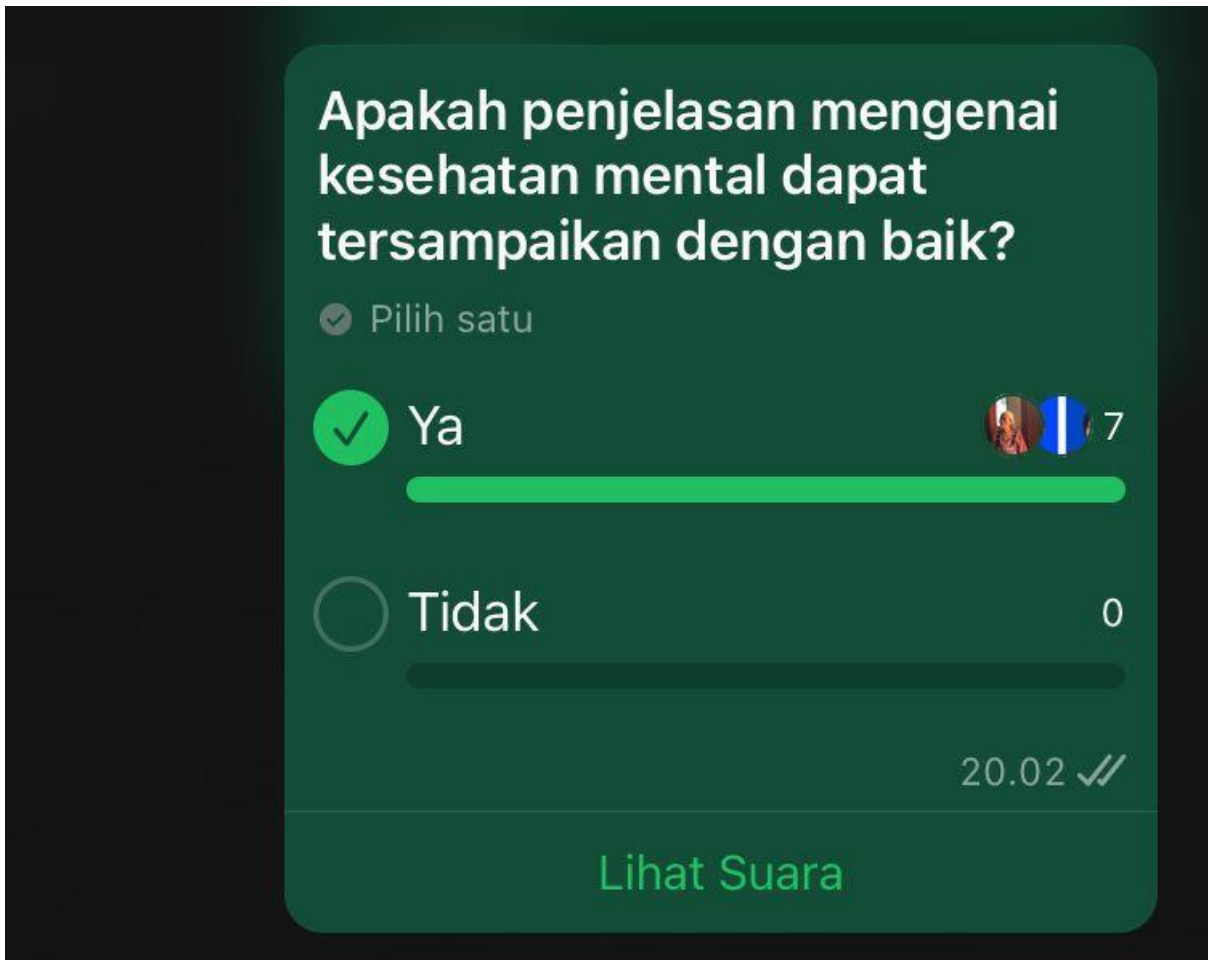
Gambar 1.1 Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental di Masyarakat



Gambar 1.2 Foto Bersama Masyarakat Desa Sukarahayu Kampung Baru Setelah di berikan sosialisasi tentang pentingnya kesehatan mental di masyarakat, langkah selanjutnya dilakukan diskusi dan pemberian jejak pendapat melalui polling grup whatsapp untuk di isi oleh masyarakat desa Sukarahayu kampung Baru yang telah menghadiri sosialisasi. Dan diperoleh hasil sebagai berikut.



Gambar 1.3 Hasil Polling Daya Tarik Sosialisasi



Gambar 1.4 Hasil Polling Sosialisasi Tersampaikan dengan Baik

Dari hasil penyebaran polling, dapat disimpulkan bahwa upaya sosialisasi telah sukses dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya perawatan kesehatan mental. Kesimpulan ini tidak hanya didasarkan pada hasil polling tetapi juga didukung oleh partisipasi aktif masyarakat dalam diskusi dan dalam menjawab pertanyaan tentang kesehatan mental. Dengan demikian, sosialisasi berhasil memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya merawat kesehatan jiwa sebagaimana merawat kesehatan fisik. Dengan pendekatan inklusif dan berbasis bukti ilmiah, masyarakat mampu mengidentifikasi gejala gangguan mental, memahami faktor risiko, dan mengetahui cara mendapatkan bantuan yang tepat. Pendidikan ini memicu perubahan perilaku positif, mengurangi stigma sosial, dan menciptakan komunitas yang lebih empati dan mendukung, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan harmonis.

III. Conclusion

Rendahnya pengetahuan warga mengenai pentingnya kesehatan mental membuat warga acuh bahkan mengesampingkan kesehatan mental dan hanya fokus pada kesehatan fisik, maka dari itu diperlukannya pengetahuan melalui sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental kepada masyarakat desa Sukarahayu kampung

Baru. Hasil dari sosialisasi ini adalah warga menjadi lebih mengetahui, memahami serta menyadari akan pentingnya kesehatan mental. Diharapkan setelah ini masyarakat bisa mendapat informasi lebih lanjut dan lebih lengkap mengenai pentingnya kesehatan mental melalui berbagai kegiatan penyuluhan yang dapat warga ikuti.

IV. Reference

- Abdulkadir, W. S., & Akuba, J. (2022). Pemberdayaan Siswa Sekolah Dasar dalam Pelatihan dan Edukasi Apoteker Cilik dalam Rangka Pencapaian Desa Peduli Kesehatan di Kecamatan Pagimana Pelaksanaan Pembinaan dan pemberdayaan program pendidikan kesehatan dan pelayanan kesehatan. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 11(1).
- Alfiana, A., Mulatsih, L. S., Kakaly, S., Rais, R., Husnita, L., & Asfahani, A. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mewujudkan Desa Edukasi Digital Di Era Teknologi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 7113–7120.
- Andina, E. (2013). ‘Protection of Mental Disorders Risk
- Asfahani, A. (2019). Model Pengembangan Bahan Ajar Aqidah Akhlak (Studi Kasus Kelas Reguler dan Kelas Akselerasi MTs Negeri Ponorogo). *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 13–36.
- Astutiningsih, C., Tjahjani, N. P., & Listyani, L. (2021). Pengenalan Profesi Apoteker dan Mengenali Obat Sejak Usia Dini. *Jurnal Abdidas*, 2(3), 713–719. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i3.344>
- Aulia Rida, Kusumastuti Retno, Kota, P. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Bidang Pendidikan , Kewirausahaan , dan Lingkungan Pendahuluan. *Jurnal of Community Research and Engagement*, 3(1), 71–84.
- Fajria, C. A. (2023). SOSIALISASI PENTING NYA KESADARAN KESEHATAN. 10.
- FAKHRIYANI, D. V. (2019). KESEHATAN MENTAL. <https://www.researchgate.net/publication/348819060>, 35.
- Group’, *Aspirasi*, 4(2), pp. 143–154.
- Indarwati, S. M. (2024). KESEHATAN MASYARAKAT. https://www.google.co.id/books/edition/KESEHATAN_MASYARAKAT/v8D_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0, 39.
- Utami Nur Hafsari Putri, N. A. (2022). MODUL KESEHATAN MENTAL. https://www.google.co.id/books/edition/MODUL_KESEHATAN_MENTAL/yL_MEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0, 296.
- Walda Isna Nisa, M. [. (2019). PENANGAN KESEHATAN MENTAL BERBASIS KOMUNITAS. https://www.google.co.id/books/edition/Penanganan_Kesehatan_Mental_Berbasis_Kom/YnRMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesehatan+mental+masyarakat&printsec=frontcover, 20.