

Memelihara Kesehatan Mental Melalui Layanan Preventif Gangguan Psikosomatik Pada Masyarakat di Desa Tanjung Laut

¹⁾Rizki Amaliya*, ²⁾Sakinah Alzatri Dwi Putri

^{1,2)}Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia
Email Corresponding: sakinaadp085@gmail.com, riski.amilyah@binadarma.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Kesehatan mental Layanan Preventif Psikosomatik Desa Tanjung Laut	Stress merupakan suatu kondisi atau perasaan ketika seseorang merasakan tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosialnya. Suatu rangkaian dari stimulus dan respon seseorang terhadap peristiwa yang dihadapinya, dan dampak stres yang dirasakan individu dipengaruhi oleh penilaian kognitif serta kemampuan individu untuk coping stress (pengelolaan stres). metode yang digunakan yaitu Metode kualitatif dengan pendekatan datanya menghasilkan analisis deskriptif berupa kalimat secara lisan. Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat ini mendapatkan hasil bahwa kegiatan yang telah berlangsung dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil memberikan informasi yang mendalam kepada masyarakat mengenai hubungan antara stres emosional dan gangguan fisik, serta cara-cara yang dapat diterapkan untuk mengelola stres dengan baik. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pendidikan dan penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental
Keywords: Mental health Preventive Services Psychosomatic Tanjung Laut Village	ABSTRACT Stress is a condition or feeling when someone feels demands exceed their personal and social resources. A series of stimuli and a person's response to the events they face, and the impact of stress felt by individuals is influenced by cognitive appraisal and the individual's ability to coping stress (stress management). the method used is qualitative method with a data approach that produces descriptive analysis in the form of oral sentences. The results of this community service activity obtained the results that the activities that have taken place can be concluded that this program has succeeded in providing in-depth information to the community regarding the relationship between emotional stress and physical disorders, as well as ways that can be applied to manage stress properly. The success of this activity shows that education and counseling-based approaches are very effective in increasing public awareness of mental health. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Stress merupakan suatu kondisi atau perasaan ketika seseorang merasakan tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosialnya. Suatu rangkaian dari stimulus dan respon seseorang terhadap peristiwa yang dihadapinya, dan dampak stres yang dirasakan individu dipengaruhi oleh penilaian kognitif serta kemampuan individu untuk coping stress (pengelolaan stres). Lazarus (Nursalim, 2013) mengatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan ancaman. Menurut (Yusuf, 2006) faktor-faktor penyebab stres dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang tidak harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi dan lingkungan masyarakat. Stres yang tidak terselesaikan dapat termanifestasikan kedalam keluhan fisik yang disebut psikosomatik.

Menurut (Kellner, 1994) istilah psikosomatik menunjukkan hubungan antara jiwa dan badan. Dijelaskan oleh Kartono dan Gulo (1987) bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis yang berlebihan dalam melakukan gelaja emosi. Psikosomatik merupakan hubungan antara pemikiran ataupsikis yang bisa memengaruhi kondisi tubuh atau sebaliknya, sebagai contoh

ketika seseorang mengalami sakit lambung atau maag namun setelah dilakukan pemeriksaan medis hasilnya normal disitulah adanya interelasi antara psikis dengan soma atau tubuh.

Gejala psikosomatik dapat berupa gejala mental seperti stress hingga menimbulkan gejala fisik seperti munculnya keluhan ditubuh yang ketika dilakukan pengecekan fisik tidak terdapat disfungsi pada tubuh. Psikosomatik yang dialami oleh seseorang dapat menjadi penghambat seseorang dalam berkomunikasi. Seseorang yang mengalami psikosomatik hingga yang parah sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari perlu melakukan pengobatan dengan mendatangi tenaga profesional baik psikolog maupun psikiater.

Adapun fasilitas maupun akses kesehatan yang paling dekat dengan masyarakat, khususnya ibu-ibu dan anak-anak adalah Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), yang sering kali menjadi kelompok yang paling rentan terhadap gangguan psikosomatik. Posyandu secara rutin dihadiri oleh ibu-ibu untuk memeriksakan kesehatan anak-anak mereka maupun untuk mendapat layanan kesehatan. Gangguan psikosomatik seringkali dimulai dengan gejala-gejala yang tidak disadari seperti stress, kecemasan, gangguan tidur, yang dapat berkembang menjadi masalah fisik yang lebih serius. Dengan memberikan edukasi dan layanan preventif di Posyandu, dapat membantu ibu-ibu untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan psikosomatik dan mengelolanya lebih dini, sehingga mengurangi resiko perkembangan masalah tersebut menjadi lebih parah.

Secara umum, masyarakat yang terlibat dalam kegiatan ini mulai memahami bahwa gangguan psikosomatik, seperti sakit kepala, nyeri punggung, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan, sering kali dipicu oleh faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres yang tidak terkelola dengan baik. Dengan adanya pemahaman ini, peserta kegiatan menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan fisik melalui pendekatan yang holistik.

Selama pelaksanaan program, banyak peserta yang mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih terbuka dalam membicarakan masalah psikologis mereka, yang sebelumnya dianggap tabu atau tidak penting. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam pola pikir masyarakat terhadap kesehatan mental, yang diharapkan dapat berlanjut setelah program ini selesai. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil mengidentifikasi beberapa tantangan yang dihadapi oleh masyarakat dalam menjaga kesehatan mental, kondisikesehatan mental anak dan keluarga seperti keterlambatan atas kemampuan balita berbicara, kurangnya pengetahuan tentang cara-cara mengelola stres dan keterbatasan akses terhadap layanan konseling profesional

II. MASALAH

Kurangnya edukasi tentang kesehatan mental, masyarakat tidak dapat mengelola stres dengan baik, rendahnya literatur kesehatan bagi masyarakat sehingga masyarakat desa masih memprioritaskan pengobatan alternatif, serta masyarakat berobat ketika penyakit yang diderita sudah parah.



Gambar 1. Desa Tanjung Laut

III. METODE

Metode yang akan diterapkan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode dengan proses penelitian berdasarkan persepsi pada suatu fenomena dengan pendekatan datanya menghasilkan analisis deskriptif berupa kalimat secara lisan dari objek. Khalayak program kegiatan ini difokuskan pada ibu-ibu yang secara rutin datang ke posyandu untuk memeriksa kesehatan anak.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan manusia yang sering kali terabaikan, padahal gangguan mental dapat berdampak langsung pada kualitas hidup seseorang. Salah satu bentuk gangguan yang sering muncul adalah gangguan psikosomatik, yaitu kondisi fisik yang dipengaruhi oleh

faktor psikologis, seperti stres, kecemasan, atau depresi. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan mental dengan pendekatan preventif untuk gangguan psikosomatik menjadi penting untuk mencegah timbulnya masalah yang lebih berat di kemudian hari.

Selama kegiatan memelihara kesehatan mental melalui layanan preventif gangguan psikosomatik berlangsung yang diadakan dalam selingan kegiatan posyandu, tampak dari ibu-ibu yang menghadiri posyandu terlihat menunjukkan partisipasi aktif. Dengan menggunakan media poster yang berisikan tentang gangguan psikosomatik dan dibagikan pada setiap ibu-ibu posyandu yang hadir, terlihat raut wajah yang menunjukkan bahwa materi ini terdengar tidak familiar



Gambar 2. Pelaksanaan Layanan Preventif

Dengan menggunakan media poster yang berisikan tentang pengertian gangguan psikosomatik, mengenal gejalanya, penyebab gangguan, cara mengatasi gangguan, sumber daya dan dukungan yang tersedia penulis menjelaskan materi lanjutan dari gangguan psikosomatik.

Setelah memaparkan materi, kegiatan dilanjutkan dengan konseling kelompok dimana ibu-ibu akan bertanya maupun bercerita tentang keluhan yang sedang dialami. Terdapat salah seorang ibu menceritakan bahwa ia pernah mengalami kondisi yang serupa saat sebelum ia menikah. Kondisi yang dimaksud adalah ibu tersebut mengalami sakit pada fisik atau tubuhnya namun setelah dilakukan pemeriksaan yang lebih lanjut tidak ditemukan diagnosa. Namun untuk sekarang kondisi ibu tersebut sudah lebih baik dan sakit yang ia alami sebelumnya tidak terulang lagi.

Selama kegiatan berlangsung sangat terlihat bahwa para ibu-ibu di Desa Tanjung Laut masih sangat minim akan pengetahuan tentang kesehatan mental. Namun Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya kesehatan mental dan dampak gangguan psikosomatik terhadap kesejahteraan fisik dan emosional. Sebelumnya, banyak peserta yang kurang menyadari bahwa stres berkepanjangan atau kecemasan dapat memengaruhi kesehatan fisik mereka, seperti gangguan pencernaan, nyeri otot, migrain, atau masalah tidur. Melalui edukasi yang diberikan, peserta memahami bahwa gangguan psikosomatik tidak hanya disebabkan oleh faktor fisik semata, tetapi juga oleh faktor psikologis yang mempengaruhi tubuh.

Melalui pendekatan yang komprehensif, yang mencakup edukasi, konseling, latihan relaksasi, dan kebiasaan hidup sehat, gangguan psikosomatik dapat dicegah atau dikendalikan sejak dini.

- a. Hubungan stres dengan gangguan psikosomatik: stres yang berlebihan merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan gangguan psikosomatik. Peserta yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan fisik seperti gangguan pencernaan (seperti irritable bowel syndrome), nyeri otot, sakit kepala, atau masalah tidur. Hal ini dikarenakan respons tubuh terhadap stres dapat memengaruhi sistem tubuh secara keseluruhan. Dengan memberikan edukasi tentang hubungan antara stres dan gangguan fisik, peserta menjadi lebih sadar bahwa mengelola stres bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan mental, tetapi juga untuk mencegah gangguan psikosomatik.
- b. Memberikan dukungan sosial: Konseling kelompok memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka dalam suasana yang aman dan mendukung. Salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan stres adalah perasaan kesepian atau terisolasi. Dalam konseling kelompok, peserta menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Interaksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa dapat memberikan rasa saling memahami dan mengurangi rasa cemas atau tertekan. Dukungan sosial ini berfungsi untuk meningkatkan rasa harga diri dan kepercayaan diri peserta, serta memberikan perasaan diterima dalam kelompok yang memiliki tujuan bersama, yaitu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

- c. Tantangan yang dihadapi: Meskipun kegiatan ini memberikan hasil yang positif, beberapa tantangan tetap ada. Salah satunya adalah sulitnya mengubah kebiasaan lama, seperti kebiasaan tidur yang tidak teratur atau pola makan yang tidak sehat. Selain itu, beberapa peserta merasa kesulitan untuk terus menerapkan teknik relaksasi secara rutin karena keterbatasan waktu atau ketidaksesuaian dengan gaya hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan berkelanjutan agar peserta dapat mempertahankan perubahan positif yang telah mereka mulai.

Kegiatan memelihara kesehatan mental melalui layanan preventif gangguan psikosomatik memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik peserta. Pendekatan yang holistik, termasuk edukasi, konseling, latihan relaksasi, dan kebiasaan hidup sehat, efektif dalam mencegah dan mengatasi gangguan psikosomatik. Oleh karena itu, program ini perlu diperluas dan dijalankan secara berkelanjutan untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental dan fisik.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah berlangsung dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil memberikan informasi yang mendalam kepada masyarakat mengenai hubungan antara stres emosional dan gangguan fisik, serta cara-cara yang dapat diterapkan untuk mengelola stres dengan baik. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pendidikan dan penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Masyarakat di Desa Tanjung Laut

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.
- Albertha, K., Shaluhiah, Z., & Mustofa, S. B. (2020). Gambaran Kegiatan Program Kesehatan Jiwa Di Puskesmas Kota Semarang (Description of Mental Health Activities in Community Health Center Semarang City). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 440-447.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Damanik, H. (2018). KKN Tematik Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tertinggal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 121-130.
- Desa Tanjung Laut, Kecamatan Tanjung batu, Kabupaten Ogan Ilir. https://tanjung-laut.online/mata_pencarian
- Muthoharoh, Handiana. (2013). Studi Tentang Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stres Pada Gangguan Psikosomatik.
- Nadia, MZ. (2024). Mengenal Psikosomatik : Konsorium Psikologi Ilmiah Nusantara.
- Puspasari, H. W., & Agustiya, R. I. (2022, November). Upaya Preventif dan Promotif Kesehatan Jiwa di Kota Denpasar. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL UNARS* (Vol. 1, No. 1, pp. 148-157).
- Putri, A. R. P. S., & Ningtyas, R. R. M. A. (2023). Transformasi Kesehatan Mental: Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19. *PROMOTOR*, 6(1), 37-44.
- RS Sardjito. (2019). Mengenal psikosomatis. <https://sardjito.co.id/2019/10/30/mengenal-psikosomatis>.
- Siloam Hospital. (2024). Gangguan Psikosomatis Penyebab Hingga Cara Mengatasinya.
- Stefania, BS, dkk. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) : Jurnal Basicedu Volume 4 Nomor 3 Tahun 2020 Halm. 733-739.
- Suryaputri, I. Y., Utami, N. H., & Mubasyiroh, R. (2019). Gambaran Upaya Pelayanan Kesehatan Jiwa Berbasis Komunitas di Kota Bogor. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 13-22.
- Yoesoep, ER, dkk. (2024). Integrasi Metode Kuantitatif dan Kualitatif : Panduan praktis Penelitian Campuran.
- Yusrani, K. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89-107.