

Cara Mengatasi Stres dan Mempertahankan Kesehatan Jiwa Di Gampong Neuhen Aceh Besar

Muhibuddin*¹, Ayunda Prisilia K.N², Elisa Novitasari³, Anisa Indriani⁴, Utami Pangestu⁴, Fahmi Eko Susilo, Muhammad Saleh, Fazil Kismullah

^{1,2,3,4}Program Studi Diploma III Akupunktur, Akademi Akupunktur Aceh

*e-mail: muhibaiyub1985@gmail.com

Submid: 02-02-2024

Revised: 12-03-2023

Accepted: 23-03-2023

Publish: 29-03-2023

Abstract

Gampong Neuhueun, Mesjid Raya District, Aceh Besar Regency is one of the Gampongs that is the focus for providing mental health education. This activity is considered important to be carried out to prevent mental disorders from occurring in the area. Community service was carried out in the form of mental health counseling entitled How to Overcome Stress and Maintain Mental Health, which was held on December 30 2023. This service was carried out by 32 local communities. There are several series of activities carried out in community service, namely, mental health education, health screening and outreach to Acupuncture Therapists. The community was very enthusiastic in participating in this activity, this was proven by the willingness of the 32 community members who attended, all of whom were willing to undergo health screening. Based on the results obtained during the implementation of this activity, no cases of serious illness were found so there was no need for assistance to access advanced health facilities. This activity has also been able to increase public knowledge about mental health and acupuncture therapy services for various diseases such as stroke, pinched nerves, stomach pain and others. Acupuncture therapy can also reduce cigarette and drug addiction.

Keywords: Mental Health, Overcoming Stress, Acupuncture Therapist, Gampong Neuheun

Abstrak

Gampong Neuhueun Kecamatan Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu Gampong yang menjadi fokus untuk melakukan penyuluhan kesehatan jiwa. Kegiatan ini dianggap penting untuk dilakukan untuk mencegah terjadi gangguan jiwa di daerah tersebut. Pengabdian Masyarakat dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan jiwa yang bertajuk Cara Mengatasi Stres dan Mempertahankan Kesehatan Jiwa dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2023. Adapun pelaksanaan pengabdian ini diikuti oleh 32 masyarakat setempat. Ada beberapa rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat yaitu, penyuluhan kesehatan jiwa, skrining kesehatan dan sosialisasi Akupunktur Terapis. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, ini terbukti dengan kesediaan 32 orang masyarakat yang hadir semua bersedia untuk dilakukan skrining kesehatan. Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam pelaksanaan kegiatan ini, tidak ditemukan kasus penyakit yang serius sehingga tidak perlu dilakukan pendampingan untuk mengakses fasilitas kesehatan tingkat lanjutan. Dari kegiatan ini juga telah dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa dan pelayanan terapi akupunktur untuk berbagai penyakit seperti, stroke, saraf terjepit, nyeri perut dan lain-lain, terapi akupunktur juga dapat mengurangi adiksi rokok dan narkoba.

Kata kunci: Kesehatan Jiwa, Atasi Stres, Akupunktur Terapis, Gampong Neuheun

PENDAHULUAN

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 yang dikutip dari (kemkes.go.id 2021) menunjukkan bahwa prevalensi skizofrenia/psikosis di Indonesia sebanyak 7% per 1000 rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa dari 1000 rumah tangga, terdapat 70 rumah tangga yang mempunyai anggota rumah tangga (ART) dengan pengidap skizofrenia/psikosis berat. Berdasarkan catatan Kemenkes RI pada tahun 2019 (Mappanganro et al., 2018). Sementara data gangguan jiwa di Aceh menduduki urutan tertinggi ke 7 sebaran penderita dengan Gangguan Jiwa. Kasus ODGJ di provinsi Aceh tahun 2021 sebanyak 13,697 orang dari jumlah kasus tersebut 5,102 orang sudah minum obat sesuai standard (Dinkes Aceh 2021). Selanjutnya berdasarkan yang diperoleh dari Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Aceh yang dihimpun semenjak Januari sampai dengan Desember 2021 terdapat sebanyak 3.851 jiwa, yang terdiri dari 3.213 pasien laki-lai dan 638 pasien perempuan (Rekam Medis RSJ Aceh, 2021).

Penyebab gangguan jiwa itu bermacam-macam ada yang bersumber dari hubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, cinta tidak terbatas, kehilangan seseorang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu ada juga gangguan jiwa yang disebabkan faktor organik, kelainan saraf dan gangguan pada otak (Susanti 2019) Adapun salah cara menangani masalah gangguan jiwa tanpa obat-obatan adalah dengan cara melaksanakan pelatihan teknik manajemen stress. Contoh meditasi, berpikir positif, dan napas dalam. Berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan diatas, maka Akademi Akupuntur Aceh (AAA) bersama dosen dan mahasiswa akan melakukan penyuluhan kesehatan yang bertajuk "Cara Mengatasi Stres dan Mempertahankan Kesehatan Jiwa.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam penyuluhan ini Adalah Ceramah yaitu suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Adapun penyuluhan yang diberikan tentang kesehatan jiwa.

TEMPAT

Desa Neuheun Kecamatan Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar

WAKTU PELAKSANAAN

30 Desember 2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Melaksanakan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan Pengabdian masyarakat diawali dengan acara pembukaan yang bertempat di balai desa Neuheun Kecamatan Mesjid Raya Aceh Besar yang dibuka langsung oleh Keuchiek desa Neuheun dan dihadiri oleh unsur tokoh masyarakat, pihak kecamatan dan puskesmas, kader desa dan masyarakat setempat. Setelah acara pembukaan kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan Kesehatan jiwa kepada semua masyarakat yang hadir. Adapun ruang lingkup materi yang diberikan pada saat penyuluhan adalah tentang manajemen stres dan hidup produktif. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan glukosa darah dan asam urata bagi masyarakat desa Neuheun. Dalam proses penyuluhan banyak masyarakat yang merespon dengan bertanya kembali dan ada juga dari beberapa masyarakat yang menyampaikan pernah mendapatkan informasi tentang Kesehatan jiwa. Dalam penyuluhan ini materi yang diberikan adalah tentang Cara mengatasi Stres dan mempertahankan kesehatan jiwa. Promosi kesehatan ini diberikan sebagai upaya dalam mencegah terjadinya gangguan jiwa di masyarakat.

Kegiatan Penyuluhan yang diikuti oleh 32 orang masyarakat yaitu menjelaskan manfaat dari kesehatan jiwa, mengelola stress d. Diharapkan melalui kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memelihara kesehatan jiwa.



(a)



(b)

Gambar 1. Foto bersama Mahasiswa Saat Berangkat (a) Penyuluhan Kesehatan Jiwa Bersama Masyarakat(b)



(c) Masyarakat Sangat Antusias Dalam Mengikuti Penyuluhan Kesehatan Jiwa

b. Skrining Kesehatan

Dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat kali ini juga turut dilakukan skrining kesehatan untuk mendeteksi secara dini tentang status kesehatan masyarakat setempat. Skrining kesehatan melibatkan mahasiswa Akademi Akupunktur Aceh (AAA), saat pelaksanaan kegiatan didampingi oleh dosen homebase. Skrining kesehatan dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan yang dilakukan adalah berupa pemeriksaan, mengukur Tekanan Darah, kolesterol, kadar glukosa darah dan asam urat. Dalam pelaksanaan kegiatan tersebut sambutan masyarakat saat antusias. Terkait dengan hasil pemeriksaan secara garis besar mayoritas masyarakat Neuheun tidak terdapat permasalahan kesehatan yang serius, hasil yang didapatkan diambang batas normal.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan (Tensi Darah)

c. Sosialisasi Akupunktur Terapis

Rangkaian acara yang terakhir dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi tentang terapi akupunktur. Sosialisasi ini dilakukan untuk memperkenalkan tentang terapi akupunktur yang dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit seperti, stroke, penyempitan saraf, darah tinggi, gula darah, dll. Disamping itu akupunktur juga dapat mengurangi adiksi rokok dan Narkoba.

KESIMPULAN

- Penyuluhan dengan metode ceramah dan Tanya jawab dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan Masyarakat terhadap cara mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan jiwa.
- Skrining kesehatan tidak ditemukan kasus penyakit yang memerlukan rujukan ke faskes tingkat lanjutan, karena berdasarkan pemeriksaan kesehatan yang berupa, Kadar Glukosa Darah, Kolesterol, dan Tekanan Darah, pada masyarakat yang hadir diambang batas normal.
- Sosialisasi tentang terapi akupunktur telah membantu masyarakat menemukan alternatif dalam pemanfaatan layanan kesehatan, dengan bertambahnya pemahaman masyarakat tentang terapi akupunktur diharapkan masyarakat bisa memilih pelayanan ini ketika dihadapkan pada masalah kesehatan yang akan dihadapi nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyudin, N. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekambuhan Pasien Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Di Desa Kebonjati Sumedang Utara." *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April* 4(1): 24–30.
- Dinkes Aceh. 2021. "Profil Kesehatan Aceh 2019." *Dinkes Aceh*.
https://dinkes.acehprov.go.id/uploads/profil_kesehatan_aceh_tahun_2019.pdf.
- Kemenkes RI. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kementrian Kesehatan RI* 53(9): 1689–99.
- kemkes.go.id. 2021. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia." *kemkes.go.id*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> (November 1, 2022).
- Pribadi, Teguh, Slamet Rahayu, and Yansuri Yansuri. 2020. "Hubungan Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia Dengan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dalam Merawat Pasien." *Holistik Jurnal Kesehatan* 14(3): 452–59.
- Parulian, A. (2009). "Monitoring dan Analisis Kadar Aluminium (Al) dan besi (Fe) pada Pengolahan Air Minum PDAM Tirtanadi Sunggal."
- Sembiring, T. and S. Chahaya (2010). "Perbedaan Penurunan Kadar Besi (Fe) Pada Air Sumur Dengan Cara Aerasi Bertingkat, Aerator Dan Oksidator (KMnO₄)."
- Slamet J,S, 2002. Kesehatan Lingkungan. Gadjah Mada Universty Press, Yogyakarta.
- Stenstrom, M. K. and R. G. Gilbert (1981). "Effects of alpha, beta and theta factor upon the design, specification and operation of aeration systems." *Water Research* 15(6): 643-654.
- Su, P.-l., et al. (2009). "Experimental study on a new type of aerator in spillway with low Froude number and mild slope flow." *Journal of Hydrodynamics, Ser. B* 21(3): 415-422.
- Susanti, Susanti. 2019. "Determinan Kekambuhan Pasien Gangguan Jiwa Yang Dirawat Keluarga Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Suak Ribee Aceh Barat." *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)* 2(1): 99.
- Tri Franciska. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga." <https://repository.stikes-pzni.ac.id> 6(1): 5–10.
- Summerfelt, S. T., et al. (2000). "Oxygenation and carbon dioxide control in water reuse systems." *Aquacultural Engineering* 22(1–2): 87-108.
- Syahputra, B. "Penurunan Kadar Besi (Fe) Pada Air Sumur Secara Pneumatic System."
- Thacker, N. P., et al. (2002). "Evaluation of Mass-Transfer Coefficient of Free Fall – Cascade-Aerator." *Environmental Monitoring and Assessment* 74(1): 1-9.
- Tim penulis PS, 2008. Penanganan dan Pengolahan Sampah. Jakarta : Penebar Swadaya
- Wang, X., et al. (2015). "Effects of aeration position on organics, nitrogen and phosphorus removal in combined oxidation pond-constructed wetland systems." *Bioresour Technol* 198: 7-15.
- Wang, Y., et al. (2013). "Effects of solution chemistry on the removal reaction between calcium carbonate-based materials and Fe(II)." *Sci Total Environ* 443: 717-724.
- Wu, J.-h. and S.-p. Ruan (2007). "Emergence angle of flow over an aerator*." *Journal of Hydrodynamics, Ser. B* 19(5): 601-606.
- Xiong, Z., et al. (2015). "Comparative study on the reactivity of Fe/Cu bimetallic particles and zero valent iron (ZVI) under different conditions of N₂, air or without aeration." *J Hazard Mater* 297: 261-268.
- Zhou, H. B., et al. (2014). "Simulation of water removal process and optimization of aeration strategy in sewage sludge composting." *Bioresour Technol* 171: 452-460.