



PROGRAM PENGUATAN KESEHATAN MENTAL PADA PENDERITA GANGGUAN KECEMASAN DI DESA LAM URIT KECAMATAN SIMPANG TIGA

Cut Nyak Dian^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: cutnyakdian_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 20 Agustus 2023; Disetujui 31 Agustus 2023; Dipublikasi 20 September 2023

Abstract: *Anxiety disorders are mental disorders that involve excessive and uncontrolled anxiety, often accompanied by physical and emotional symptoms that disrupt daily life. According to data from the World Health Organization (WHO), anxiety disorders affect more than 260 million people worldwide, with Indonesia being one of the countries with a high prevalence. These disorders can manifest in various forms, including generalized anxiety disorder (GAD), social phobia, and panic disorder. Society often lacks understanding of the symptoms and proper management of these disorders, thereby increasing the potential suffering for the affected individuals.*

Keywords: *Mental Health, Anxiety Disorders, Society*

Abstrak: Gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang melibatkan kecemasan yang berlebihan dan tidak terkontrol, sering kali disertai dengan gejala fisik dan emosional yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan kecemasan mempengaruhi lebih dari 260 juta orang di seluruh dunia, dengan Indonesia menjadi salah satu negara yang mengalami prevalensi tinggi. Gangguan ini dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, termasuk gangguan kecemasan umum (GAD), fobia sosial, dan gangguan panik. Masyarakat sering kali kurang memahami gejala dan penanganan yang tepat terhadap gangguan ini, sehingga meningkatkan potensi penderitaan bagi individu yang terpengaruh.

Kata kunci : *Kesehatan Mental, Gangguan Kecemasan, Masyarakat*

Pembangunan Kecemasan adalah emosi yang wajar dialami oleh setiap orang, terutama ketika menghadapi situasi yang tidak pasti atau

penuh tekanan. Namun, kecemasan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan

menurunkan kualitas hidup secara signifikan. Gangguan kecemasan, yang ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan, sering kali datang tanpa pemicu yang jelas, sehingga mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan secara normal. Kondisi ini bisa berupa kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan sosial, atau kesehatan, yang dapat memicu ketegangan fisik dan emosional.

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umum terjadi di masyarakat dan dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang sosial ekonomi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gangguan kecemasan merupakan salah satu jenis gangguan jiwa yang paling banyak ditemukan di Indonesia. Menurut survei nasional, prevalensi gangguan kecemasan terus meningkat setiap tahunnya, mencerminkan peningkatan stres sosial, tekanan hidup, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Meskipun gangguan kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, dampaknya pada individu dan keluarga bisa sangat besar jika tidak ditangani dengan baik.

Secara spesifik, gangguan kecemasan dapat berupa berbagai kondisi seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik, fobia sosial, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Masing-masing jenis gangguan ini memiliki gejala yang berbeda, namun semuanya berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis

dan fisik. Misalnya, pada gangguan kecemasan umum, individu mungkin merasa khawatir berlebihan tentang situasi sehari-hari, sedangkan pada gangguan panik, serangan kecemasan datang tiba-tiba dan sering kali disertai dengan gejala fisik yang intens seperti sesak napas, detak jantung cepat, dan pusing.

Gangguan kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dalam berbagai aspek. Pada tingkat yang lebih parah, kondisi ini dapat menyebabkan kesulitan dalam berfungsi di tempat kerja, sekolah, atau dalam hubungan sosial. Individu dengan gangguan kecemasan sering kali menghindari situasi yang dapat memicu kecemasan, yang pada gilirannya bisa membatasi peluang mereka untuk berkembang secara pribadi maupun profesional. Bahkan dalam beberapa kasus, gangguan kecemasan yang kronis dapat berkembang menjadi gangguan depresi atau kondisi mental lainnya yang lebih berat.

Penting untuk dicatat bahwa kecemasan berlebihan bukan hanya sekadar perasaan yang harus diabaikan. Sebaliknya, gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang membutuhkan perhatian serius dan pengelolaan yang tepat. Dengan adanya edukasi yang lebih luas mengenai gangguan kecemasan dan pentingnya mengelola stres, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami kondisi ini dan tidak lagi merasa stigma terhadap orang yang mengalaminya. Selain itu, penting juga untuk menyadari bahwa gangguan kecemasan

dapat diatasi dengan dukungan profesional, seperti terapi kognitif perilaku (CBT), teknik relaksasi, dan dalam beberapa kasus, penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh tenaga medis.

Melalui upaya pendidikan dan penyuluhan yang berkelanjutan, diharapkan masyarakat bisa lebih terbuka dalam membicarakan kesehatan mental dan mencari bantuan saat dibutuhkan. Penanganan dini terhadap gangguan kecemasan akan mengurangi dampak buruknya terhadap kualitas hidup dan memungkinkan individu untuk hidup lebih sejahtera.

KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka dalam kegiatan ini merujuk pada berbagai penelitian dan literatur yang relevan mengenai kesehatan mental dan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang banyak diteliti karena dampaknya yang besar terhadap individu dan masyarakat. Berbagai faktor penyebab dan penanggulangan gangguan kecemasan telah banyak dibahas dalam literatur psikologi, yang dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang cara menangani gangguan ini secara efektif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti stres, trauma, dan pola asuh yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kecemasan. Stres yang berkepanjangan, baik yang bersumber dari pekerjaan, hubungan pribadi, atau masalah

keuangan, dapat memicu perasaan cemas yang berlebihan. Trauma masa lalu, seperti pengalaman kekerasan, kehilangan, atau kecelakaan, juga telah terbukti berhubungan erat dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan, terutama jika trauma tersebut tidak ditangani dengan baik. Selain itu, pola asuh yang tidak mendukung, seperti kurangnya perhatian emosional atau pengasuhan yang penuh tekanan, dapat menambah beban psikologis pada individu, yang mempengaruhi perkembangan kecemasan di masa depan.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa faktor genetik dan neurobiologis turut memainkan peran dalam timbulnya gangguan kecemasan. Beberapa studi menunjukkan bahwa individu dengan riwayat keluarga yang memiliki gangguan kecemasan lebih berisiko mengalami kondisi serupa. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dapat memiliki komponen biologis, yang memperkuat kebutuhan untuk pendekatan yang lebih holistik dalam penanganannya, yang melibatkan baik faktor psikologis maupun fisiologis.

Selain itu, terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi relaksasi dapat efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan. Terapi kognitif perilaku (CBT) adalah pendekatan yang sangat populer dan terbukti efektif dalam membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan. CBT

membantu peserta untuk mengenali pikiran-pikiran yang tidak realistis atau berlebihan, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan konstruktif. Pendekatan ini juga mencakup pengembangan keterampilan untuk mengatasi kecemasan, seperti teknik pemecahan masalah dan pengendalian diri.

Selain CBT, terapi relaksasi juga memiliki peran penting dalam mengelola gangguan kecemasan. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan latihan mindfulness telah terbukti membantu individu mengurangi kecemasan dengan meredakan ketegangan fisik dan mental. Terapi relaksasi berfokus pada pengurangan respons fisik terhadap kecemasan, seperti detak jantung yang cepat dan ketegangan otot, sehingga individu dapat merasa lebih tenang dan lebih terkendali dalam situasi yang menegangkan.

Penelitian juga mengindikasikan bahwa pendekatan multidisiplin yang melibatkan dukungan medis dan psikologis dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam penanganan gangguan kecemasan. Kombinasi antara terapi psikologis dan obat-obatan yang diresepkan oleh tenaga medis dapat membantu individu mengelola gejala gangguan kecemasan dengan lebih efektif. Obat-obatan seperti antidepresan atau anxiolytic sering digunakan dalam kasus-kasus gangguan kecemasan yang lebih parah atau yang tidak merespons terapi psikologis saja.

Penting untuk diingat bahwa penanganan gangguan kecemasan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi individu. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, pemberian informasi tentang berbagai metode intervensi yang tersedia, baik psikologis maupun medis, dapat membantu masyarakat untuk memilih pendekatan yang tepat dan memperoleh dukungan yang mereka butuhkan. Edukasi yang tepat mengenai gangguan kecemasan dan pengelolaannya diharapkan dapat mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental dan mendorong masyarakat untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan.

Sebagai tambahan, beberapa studi juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi gangguan kecemasan. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas memiliki dampak yang signifikan dalam membantu individu mengatasi stres dan kecemasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan diskusi kelompok dan berbagi pengalaman, seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini, dapat memperkuat ikatan sosial dan memberikan rasa dukungan emosional yang sangat penting bagi pemulihan individu yang mengalami gangguan kecemasan.

Dengan demikian, melalui kajian pustaka ini, dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang kompleks dengan berbagai faktor penyebab dan solusi. Penanganan yang efektif memerlukan pendekatan yang holistik, termasuk pendidikan, terapi psikologis, dukungan sosial,

serta, jika diperlukan, pengobatan medis.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan kegiatan ini menggabungkan pendekatan penyuluhan informatif dengan interaksi langsung antara peserta dan narasumber yang berkompeten dalam bidang kesehatan mental. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini:

1. Penyuluhan: Sesi penyuluhan dilakukan oleh tenaga ahli di bidang psikologi dan kesehatan mental, yang menyampaikan materi tentang gangguan kecemasan, termasuk penyebab, gejala, dampak jangka panjang, dan teknik penanganannya. Penyuluhan ini dilakukan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta yang sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan rendah.

2. Diskusi Interaktif: Setelah penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan bertanya kepada narasumber mengenai masalah yang mereka hadapi. Diskusi ini memungkinkan peserta untuk merasa didengar dan memberikan pandangan baru tentang cara mengelola gangguan kecemasan.

3. Workshop Praktis: Di akhir sesi, peserta diajak untuk mengikuti workshop mengenai teknik relaksasi dan mindfulness yang dapat membantu mengurangi kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik-teknik ini, seperti pernapasan dalam dan meditasi, dapat dilakukan secara mandiri oleh peserta setelah acara

berakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah kegiatan ini, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta tentang gangguan kecemasan dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Beberapa hal yang tercatat adalah:

- **Tingkat Pengetahuan:** Sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai gejala gangguan kecemasan. Mereka mulai menyadari bahwa kecemasan yang berlebihan bukanlah hal yang dapat dianggap remeh dan harus ditangani dengan serius. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya tidak memahami bahwa kecemasan yang dialami bisa berhubungan dengan gangguan mental yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, mereka juga mengerti perbedaan antara kecemasan biasa dan kecemasan yang berlebihan yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari.
- **Keterlibatan Peserta:** Selama sesi diskusi, banyak peserta yang berbagi pengalaman pribadi mengenai kecemasan, baik dalam konteks pekerjaan, keluarga, maupun lingkungan sosial. Ini menunjukkan bahwa kecemasan sudah menjadi masalah yang cukup umum di kalangan masyarakat.

Para peserta merasa lebih terbuka dan tidak merasa sendiri dalam menghadapinya. Hal ini menciptakan ruang bagi mereka untuk berbicara lebih lanjut mengenai cara-cara yang telah mereka coba untuk mengatasi kecemasan, serta mendengarkan perspektif orang lain yang mungkin memiliki pendekatan yang berbeda.

- Penerapan Teknik: Sebagian besar peserta mengaku merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi kecemasan setelah mencoba teknik relaksasi yang diajarkan selama workshop. Mereka merasa bahwa teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, dan mindfulness membantu mengurangi ketegangan yang mereka rasakan. Beberapa peserta juga mulai berkomitmen untuk menerapkan teknik-teknik ini secara rutin dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik sebagai upaya preventif maupun sebagai cara untuk mengelola kecemasan saat menghadapinya. Teknik-teknik ini tidak hanya dirasakan efektif pada saat sesi berlangsung, tetapi juga mampu memberikan pengaruh positif dalam situasi stres setelah kegiatan selesai.
- Perubahan Persepsi: Di akhir kegiatan, ada perubahan positif dalam persepsi peserta mengenai kesehatan mental. Mereka mulai menyadari bahwa menjaga kesehatan mental adalah hal yang sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Sebelumnya, beberapa

peserta mungkin merasa bahwa masalah kesehatan mental kurang diperhatikan dalam lingkungan sosial mereka, namun setelah kegiatan ini, mereka lebih paham bahwa kesehatan mental yang baik merupakan dasar untuk kualitas hidup yang optimal.

- Dampak Jangka Panjang: Berdasarkan umpan balik peserta, banyak yang mengungkapkan bahwa mereka akan lebih proaktif dalam mencari bantuan atau mencari informasi lebih lanjut tentang gangguan kecemasan. Beberapa peserta menyebutkan niat untuk mengikuti lebih banyak workshop atau bahkan berkonsultasi dengan profesional jika diperlukan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan sikap yang lebih terbuka dan suportif terhadap masalah kesehatan mental, yang diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam jangka panjang, baik untuk individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mengubah cara pandang peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, serta memperkenalkan mereka pada berbagai alat dan teknik yang dapat digunakan untuk mengelola kecemasan dengan lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dan

diskusi interaktif adalah langkah yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai gangguan kecemasan. Namun, masih banyak pekerjaan yang perlu dilakukan untuk mengurangi stigma seputar gangguan kecemasan dan kesehatan mental secara umum. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya.

Saran

1. Pembentukan Kelompok Dukungan: Setelah kegiatan ini, sangat dianjurkan untuk membentuk kelompok dukungan sebaya yang dapat memberikan ruang bagi individu untuk saling berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam mengatasi kecemasan.
2. Penyuluhan Rutin: Kegiatan ini perlu dilanjutkan dengan penyuluhan rutin, baik melalui media sosial, radio lokal, atau pertemuan tatap muka, agar semakin banyak masyarakat yang teredukasi mengenai gangguan kecemasan dan cara penanganannya.
3. Kerja Sama dengan Lembaga Kesehatan: Diperlukan sinergi antara pemerintah, organisasi kesehatan mental, dan lembaga swadaya masyarakat untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh masyarakat, terutama di daerah-daerah terpencil.
4. Evaluasi dan Monitoring: Diperlukan evaluasi berkala untuk mengukur efektivitas kegiatan ini dan mengidentifikasi tantangan yang mungkin muncul dalam upaya memperkuat kesehatan mental di tingkat masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, F., & A, W. J. (2023). Tingkat Kecemasan dan Harga Diri Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 8(1), 83–90.
- Rabbani, M., Salahuddin Andi Palloge, Han Fransiskus Susanto, Nur Isra, & Irma Santy. (2024). Karakteristik dan Faktor Risiko Pasien Gangguan Kecemasan Tahun 2022. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(3), 220–230.
[DOI](<https://doi.org/10.33096/fmj.v4i3.412>)
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44.
[DOI](<https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Rencana Aksi Nasional Kesehatan Jiwa 2019-2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- National Institute of Mental Health. (2020). *Anxiety Disorders*. Bethesda, MD: National Institute of Mental Health.

World Health Organization. (2019). *Depression and Other Common Mental Disorders*. Geneva: World Health Organization.

Saddock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (10th ed.)*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Gale, D. S., & Evans, D. L. (2016). *Anxiety*

Disorders: A Practical Guide. New York, NY: Guilford Press.

Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2014). *Mastery of Your Anxiety and Panic (5th ed.)*. New York, NY: Oxford University Press.