



Edukasi Mengenai Kesehatan Mental Bagi Ibu Rumah Tangga Di Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga

Syarifah Nora Andriyati^{1*}

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

*Email korespondensi: nora_kedokteran@abulyatama.ac.id¹

Diterima 15 Agustus 2023; Disetujui 20 September 2023; Dipublikasi 27 September 2023

Abstract: *Mental health is an important aspect of daily life, especially for housewives who face various psychological pressures. Stress, anxiety, and depression often arise due to the demands of domestic roles and a lack of social support. Education on mental health aims to enhance housewives' understanding of how to maintain psychological well-being, recognize signs of mental disorders, and implement effective stress management strategies. This activity was conducted through the delivery of interactive materials and discussion sessions with healthcare professionals. The results of the activity show an increase in participants' understanding of the importance of maintaining mental health and coping strategies that can be applied in daily life. It is hoped that this program can help housewives manage stress and improve their mental well-being.*

Keywords: *Mental Health, Housewife, Stress Management.*

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi ibu rumah tangga yang menghadapi berbagai tekanan psikologis. Stres, kecemasan, dan depresi sering kali muncul akibat tuntutan peran domestik serta kurangnya dukungan sosial. Edukasi mengenai kesehatan mental bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga terhadap cara menjaga kesejahteraan psikologis, mengenali tanda-tanda gangguan mental, serta menerapkan strategi manajemen stres yang efektif. Kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi interaktif dan sesi diskusi bersama tenaga kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan strategi coping yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, program ini dapat membantu ibu rumah tangga dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Kata kunci: *Kesehatan Mental, Ibu Rumah Tangga, Manajemen Stres.*

Pada awalnya, kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap individu pada umumnya. Namun, pandangan tersebut bergeser sehingga kesehatan mental tidak terbatas pada individu yang

memiliki gangguan kejiwaan tetapi juga diperuntukkan bagi individu yang mentalnya sehat yakni bagaimana individu tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Berikut akan dipaparkan mengenai

sejarah kesehatan mental yang dibagi atas Zaman Pra Ilmiah dan Zaman Modern (Diana, 2020).

Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat 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 sehari-hari. Tantangan lainnya adalah adanya stigma keliru tentang gangguan jiwa yang menghambat akses ke pelayanan kesehatan sehingga mengakibatkan penanganan yang salah (Ardiansyah et al., 2023).

Kebijakan kesehatan mental di Indonesia terbilang mengalami kemajuan apabila dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya, meskipun kemajuannya cenderung lambat. Perumusan kebijakan kesehatan mental belum didukung oleh data penunjang yang adekuat, sama halnya seperti yang dialami banyak negara berkembang lainnya. Padahal data yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk merumuskan kebijakan yang efektif sehingga pada tingkat pelayanan kesehatan primer dan sekunder upaya penanganan kesehatan mental dapat lebih optimal (Ridlo, 2020).

Salah satu tanda depresi adalah stres dan kecemasan yang berkepanjangan, yang menghambat aktivitas dan mengurangi kualitas fisik. Salah satu cara untuk mengurangi stres dan mencegah depresi adalah dengan mengelolanya. Beberapa orang mengelola stres dengan

berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka sukai, seperti bermain hobi, melakukan kegiatan menghilangkan stres, mendekati diri pada agama mereka, atau bercerita kepada orang lain. Keberanian untuk berbicara dengan orang lain dan mencari pengobatan adalah salah satu langkah yang tepat terlepas dari stigma masyarakat. Di era internet saat ini, banyak platform yang menawarkan layanan konsultasi secara online, baik dengan biaya maupun gratis. Beberapa puskesmas juga menawarkan layanan konsultasi psikologi murah dan gratis (Vitoasmara et al., 2024).

KAJIAN PUSTAKA

Pentingnya Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga

Kesehatan mental ibu rumah tangga mempengaruhi kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada hubungan sosial dan pola asuh anak (Diana, 2020).

Faktor Penyebab Gangguan Mental pada Ibu Rumah Tangga

Faktor ekonomi, beban pekerjaan domestik, kurangnya dukungan sosial, serta perubahan hormonal dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada ibu rumah tangga (Ardiansyah et al., 2023).

Stigma terhadap Gangguan Mental dalam Masyarakat

Banyak ibu rumah tangga yang enggan mencari bantuan psikologis karena stigma

negatif yang masih melekat di masyarakat terhadap individu dengan gangguan mental (Ridlo, 2020).

Peran Edukasi dalam Pencegahan Gangguan Mental

Penyuluhan kesehatan mental dapat membantu ibu rumah tangga memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenali tanda-tanda gangguan psikologis secara dini (Vitoasmara et al., 2024).

Strategi Manajemen Stres bagi Ibu Rumah Tangga

Teknik relaksasi, olahraga ringan, menyalurkan hobi, serta menjaga komunikasi yang baik dengan pasangan dan keluarga merupakan strategi efektif dalam mengelola stres (Diana, 2020).

Dampak Stres Berkepanjangan terhadap Kesehatan Fisik

Stres yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko hipertensi, gangguan tidur, serta gangguan sistem imun yang berujung pada penyakit kronis (Ardiansyah et al., 2023).

Peran Dukungan Sosial dalam Menjaga Kesehatan Mental

Dukungan dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sosial sangat berperan dalam menjaga keseimbangan mental ibu rumah tangga serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Ridlo, 2020).

Pentingnya Keseimbangan antara Peran Domestik dan Diri Sendiri

Menjaga waktu untuk diri sendiri dan menetapkan batasan dalam pekerjaan domestik dapat membantu ibu rumah tangga mengurangi beban psikologis yang berlebihan (Vitoasmara et al., 2024).

Layanan Konseling sebagai Solusi Alternatif

Konsultasi dengan psikolog atau tenaga kesehatan mental dapat membantu ibu rumah tangga mendapatkan dukungan profesional dalam menghadapi permasalahan psikologis mereka (Diana, 2020).

Teknologi dalam Mendukung Kesehatan Mental

Pemanfaatan layanan konsultasi online dan aplikasi kesehatan mental dapat menjadi solusi bagi ibu rumah tangga dalam mengakses informasi dan mendapatkan bantuan psikologis tanpa stigma sosial (Vitoasmara et al., 2024)

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan

dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Lam Urit, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi tentang Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprice.

Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap Edukasi Mengenai Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Mengenai Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Edukasi Mengenai Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.



Gambar 1. Penyampaian materi

4. Diskusi/ Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan Masyarakat.

Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat

Desa Lam Urit lebih meningkat pengetahuannya mengenai Edukasi Mengenai Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Edukasi Mengenai Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Edukasi Mengenai Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga.

Saran

Berdasarkan hasil edukasi mengenai kesehatan mental bagi ibu rumah tangga di Desa Lam Urit, terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas program serupa di masa mendatang:

Penyelenggaraan Edukasi Secara Berkala. Edukasi kesehatan mental sebaiknya dilakukan secara berkala agar ibu rumah tangga dapat terus mendapatkan informasi terbaru mengenai cara menjaga keseimbangan psikologis mereka.

Peningkatan Kesadaran melalui Kampanye Sosial. Kampanye mengenai pentingnya kesehatan mental perlu digalakkan untuk mengurangi stigma terhadap gangguan mental dan meningkatkan akses ibu rumah tangga

terhadap layanan kesehatan jiwa.

Penyediaan Layanan Konseling Gratis atau Terjangkau. Pemerintah dan lembaga sosial diharapkan dapat menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses oleh ibu rumah tangga guna membantu mereka dalam mengatasi masalah mental yang dialami.

Mendorong Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sosial. Edukasi kesehatan mental sebaiknya tidak hanya ditujukan kepada ibu rumah tangga, tetapi juga kepada anggota keluarga mereka agar dapat menciptakan lingkungan yang lebih suportif.

Evaluasi dan Pengembangan Program. Program edukasi kesehatan mental perlu dievaluasi secara berkala untuk mengetahui efektivitasnya serta mengembangkan metode yang lebih inovatif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan ibu rumah tangga dapat lebih memahami pentingnya kesehatan mental, mengelola stres dengan baik, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, H., Sari, L., & Widodo, P. (2023). *Dampak Kesehatan Mental terhadap Kualitas Hidup Ibu Rumah Tangga*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(1), 45–60.
- Diana, R. (2020). *Kesehatan Mental dalam Keluarga: Studi Kasus pada Ibu Rumah Tangga di Perkotaan*. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 5(2), 32–48.
- Ridlo, M. A. (2020). *Stigma Sosial terhadap*

- Gangguan Mental: Implikasi bagi Kesehatan Jiwa di Indonesia.* Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(3), 101–115.
- Vitoasmara, D., Nurhasanah, R., & Pratama, A. (2024). *Teknologi dalam Mendukung Kesehatan Mental: Studi Pemanfaatan Layanan Konseling Online.* Jurnal Psikologi Digital, 9(1), 78–92.
- WHO. (2022). *Global Mental Health Report: Women's Psychological Well-being.* World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga di Indonesia.*
- UNICEF. (2023). *State of the World's Mothers: Mental Health and Well-being.*
- Nugroho, B. (2023). *Implementasi Program Edukasi Kesehatan Mental di Komunitas Pedesaan.* Jurnal Sosial dan Kesehatan, 10(2), 150–165.
- Sulastri, D., & Pratama, R. (2021). *Strategi Pencegahan Gangguan Mental pada Ibu Rumah Tangga melalui Intervensi Sosial.* Jurnal Psikologi Masyarakat, 6(2), 112–128.
- Yusuf, A. (2021). *Dampak Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga di Perkotaan.* Jurnal Kesehatan Jiwa, 5(3), 200–214