

## **Pemberdayaan Keluarga Dalam Penanganan Masalah Kesehatan Mental Emosional**

Jumaini<sup>1</sup>, Sri Wahyuni<sup>2</sup>, Veny Elita<sup>3</sup>, Niken Yuniar Sari<sup>4</sup>, Fathra Annis Nauli<sup>5</sup>, Agrina<sup>6</sup>, Tesha Hestyana Sari<sup>7</sup>, Stephanie Dwi Guna<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Kota Pekanbaru Provinsi Riau, Indonesia  
[jumaini@lecturer.unri.ac.id](mailto:jumaini@lecturer.unri.ac.id)

### ***Abstract***

Sri Meranti Village, Rumbai Pesisir District, Pekanbaru City is one of the working areas of the Umbansari Health Center. The Ward area is located along the banks of the Siak River and is part of the outskirts of Pekanbaru Municipality. The people of this region are very vulnerable to experiencing various emotional mental health problems due to daily life that is full of pressure/stress. Therefore, it is necessary to carry out education and training on various mental and emotional health problems and how to handle them in the family. This service activity aims to increase knowledge by providing health education and providing training to families to improve family abilities and skills in the Sri Meranti Village area regarding the identification and handling of simple emotional mental health problems. The implementation of this service consists of preparing proposals, pre-testing, education, practicing progressive muscle relaxation, post-testing and preparing reports. The method of carrying out activities with group-based methods is carried out offline using methods through lectures, discussions and direct demonstrations and simulations. The results of this activity showed that there was an increase in knowledge about emotional mental health problems in 23 participants, namely 16.7 points. All participants were enthusiastic and excited to take part in all series of activities. Participants stated that this activity was very useful, because of mental emotional problems such as stress and anxiety that they feel in their daily lives.

**Keywords:** Emotional Mental Health; Family; Education

### ***Abstrak***

Kelurahan Sri Meranti, Kecamatan Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Umbansari. Wilayah Kelurahan ini berada di sepanjang tepian Sungai Siak dan termasuk wilayah Kotamadya Pekanbaru bagian pinggiran. Masyarakat wilayah ini sangat rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental emosional karena kehidupan sehari-hari yang penuh dengan tekanan/stress. Oleh karena itu, perlu di lakukan edukasi dan pelatihan tentang berbagai masalah kesehatan mental dan emosional dan cara penanganannya dalam keluarga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan pendidikan kesehatan dan memberikan pelatihan kepada keluarga untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan keluarga di wilayah Kelurahan Sri Meranti tentang identifikasi dan penanganan masalah kesehatan mental emosional secara sederhana. Pelaksanaan Pengabdian ini terdiri dari penyusunan proposal, pre test, edukasi, mempraktikkan relaksasi otot progresive, post test dan penyusunan laporan. Metode pelaksanaan kegiatan dengan metode berbasis kelompok dilakukan secara offline dengan menggunakan metode melalui ceramah, diskusi dan demonstrasi dan simulasi secara langsung. Hasil dari kegiatan ini didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai masalah kesehatan mental emosional pada 23 orang peserta yaitu sebesar 16,7 poin. Seluruh peserta antusias dan bersemangat mengikuti semua rangkaian kegiatan. Peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat sekali, karena masalah mental emosional seperti stress dan kecemasan yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental Emosional; Keluarga; Edukasi

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan fisik maupun mental emosional dapat dialami oleh Setiap individu karena tekanan sehari-hari. Masalah kesehatan mental emosional merupakan gangguan yang dapat terjadi pada emosi seseorang, apabila tidak segera diberikan penanganan dengan baik maka akan menyebabkan suatu penyakit (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Gangguan mental emosional dapat berakibat buruk baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Pengaruh buruk yang ditimbulkan kepada individu lain baik secara langsung atau tidak langsung dapat terlihat dari perilaku yang agresif, suka membangkang, tidak patuh dengan peraturan yang berlaku, sering tidak jujur, mengambil barang orang lain, serta perilaku buruk lainnya yang dapat mengakibatkan kurangnya kendali pada diri sendiri. Efek negatif pada orang lain ini dikenal dengan masalah gangguan mental emosional tipe *externalizing behavior*. Masalah gangguan mental emosional ini juga mempunyai efek negatif dan dapat berdampak secara langsung pada diri individu seperti mengalami perasaan cemas, menarik diri dari lingkungan sekitar, menyebabkan depresi, mengalami gangguan makan, dan dapat menyebabkan seseorang mengalami risiko bunuh diri. Pengaruh buruk yang berdampak langsung terhadap diri sendiri tersebut dikenal dengan masalah gangguan mental emosional tipe *internalizing behavior* (Hallahan dan Kauffman, 1988; Eggen dan Kauchak, 1997 dalam Rismalinda, 2017).

Berdasarkan *World Health Organization* (2019) salah satu penyebab utama gangguan mental emosional Secara global adalah depresi. Data Riskesdas (2018) mendapatkan data bahwa angka kejadian masalah gangguan mental emosional yang terjadi pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun terjadi peningkatan dari tahun 2013 yaitu sebesar 6,0% meningkat menjadi 9,8% dengan provinsi yang tertinggi yaitu provinsi Sulawesi Tengah sebesar 19,8% dan provinsi yang terendah yaitu Jambi sebesar 3,6%. Prevalensi masalah gangguan mental emosional di Provinsi Riau sendiri mengalami peningkatan pada tahun 2013 sebesar 2,7% meningkat menjadi 10,4% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan mental emosional di provinsi Riau perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut agar tidak menyebabkan terjadinya masalah perkembangan psikologis yang buruk.

Kondisi dan dampak masalah kesehatan mental emosional ini sangat perlu segera diidentifikasi atau dideteksi secara dini sehingga dapat segera ditangani. Keluarga yang merupakan Sistem terkecil di dalam masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam

masalah gangguan mental emosional ini. Salah satu fungsi keluarga yaitu memberikan perawatan kesehatan pada setiap anggota keluarga yang mengalami suatu penyakit (Friedman, Bowden, & Jones, 2014). Ozcelik dan Yildirim (2018) juga menyatakan bahwa keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam memelihara perkembangan mental seseorang dalam lingkungan keluarga. Oleh karena itu kemampuan keluarga dalam mengidentifikasi dan menangani masalah kesehatan mental emosional secara sederhana sangat penting. Hal ini merupakan bagian dari pemberdayaan keluarga.

Pemberdayaan keluarga adalah intervensi yang bersifat pemberian solusi, pemecahan masalah dan pemberian informasi yang spesifik. Pemberdayaan keluarga sangat penting diberikan bagi keluarga yang sedang mengalami situasi krisis akibat akumulasi kebutuhan, stresor, transisi dan ketegangan, serta kekuatan dan kemampuan keluarga. Hal ini mencakup pola fungsi, penilaian keluarga tentang pemenuhan kebutuhan dan pandangan yang luas terhadap sumber-sumber yang ada dalam keluarga (Ardian, 2013). Peningkatan pada pengetahuan dan kesadaran tentang perilaku bagaimana cara menjaga dan meningkatkan kesehatan merupakan awal dari pemberdayaan kesehatan yang selanjutnya menimbulkan keinginan untuk dapat menerapkan perilaku hidup sehat sehingga keluarga tersebut mampu menerapkan perilaku hidup sehat. Melalui pemberdayaan keluarga yang merupakan upaya persuasi diharapkan setiap keluarga bersedia menerapkan perilaku untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan keluarga dan anggota keluarganya. Setiap individu yang berada dimasyarakat diharapkan memiliki pengetahuan dan kemampuan yang baik dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan, mengenai faktor penyebab penyakit, cara mencegah dan mampu mencari pengobatan untuk keluarga yang sedang sakit. Strategi untuk mewujudkan keterampilan individu dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan memberikan pemahaman-pemahaman kepada anggota masyarakat tentang cara-cara memelihara kesehatan. (Nurmala, 2020).

Kelurahan Sri Meranti, Kecamatan Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Umbansari. Wilayah Kelurahan ini berada di sepanjang tepian Sungai Siak dan termasuk wilayah Kotamadya Pekanbaru bagian pinggiran. Masyarakat wilayah ini sangat rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental emosional karena kehidupan sehari-hari yang penuh dengan tekanan/stress. Disisi lain, di wilayah ini belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang indentifikasi atau deteksi dini masalah kesehatan mental emosional dan penanganannya yang dapat dilakukan oleh keluarga.

Survey awal yang dilakukan terhadap 83 orang masyarakat di RW 04 yang berusia lebih dari 15 tahun di lokasi pengabdian masyarakat didapatkan sebanyak 27 orang (32,53%) mengalami masalah psikologis atau masalah kesehatan mental emosional. Survey ini menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ)-29 dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Uraian latar belakang tersebut menjadi dasar ketertarikan penulis untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan Pendidikan kesehatan dan pelatihan penanganan masalah kesehatan mental emosional di Kelurahan Sri Meranti, Kecamatan Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru.

## **METODOLOGI**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara bertahap, diawali dengan survei lokasi kegiatan pengabdian dan identifikasi permasalahan serta potensi masyarakat setempat. Survei awal dilakukan melalui kegiatan koordinasi dengan Lurah Sri Meranti dan Ketua RW 04. Selanjutnya kegiatan pengabdian dilakukan sesuai dengan permasalahan, yaitu melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan dengan menyampaikan konsep/materi tentang masalah kesehatan mental dan emosional yang sering terjadi dalam keluarga dan demonstrasi tindakan untuk mengatasi masalah mental dan emosional yaitu relaksasi otot progresif.

Sebelum diberikan Pendidikan kesehatan, didahului dengan *pre test* dan setelah demonstrasi dilanjutkan dengan *post test*, sehingga kegiatan ini juga dapat dievaluasi secara kuantitatif dengan membandingkan rata-rata hasil *pre test* dan *post test* yang diisi oleh peserta. Soal *pre test* dan *post test* dirancang sesuai dengan materi pelatihan sehingga dapat digunakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan yang dilakukan. Soal terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan A B C dan peserta diminta untuk memilih jawaban yang paling tepat.

Kegiatan pengabdian ini juga melibatkan sekelompok mahasiswa (10 orang) kuliah kerja nyata (kukerta). Kelompok mahasiswa ini berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini maupun sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan ini. Sebelum kegiatan pengabdian, mahasiswa kukerta melakukan sosialisasi terkait dengan masalah kesehatan mental emosional pada anak usia sekolah dan jama'ah wirid mingguan. Setelah kegiatan ini, mahasiswa mendampingi masyarakat dalam hal pemanfaatan dan pembiasaan latihan penanganan masalah mental dan emosional yang telah dilakukan.

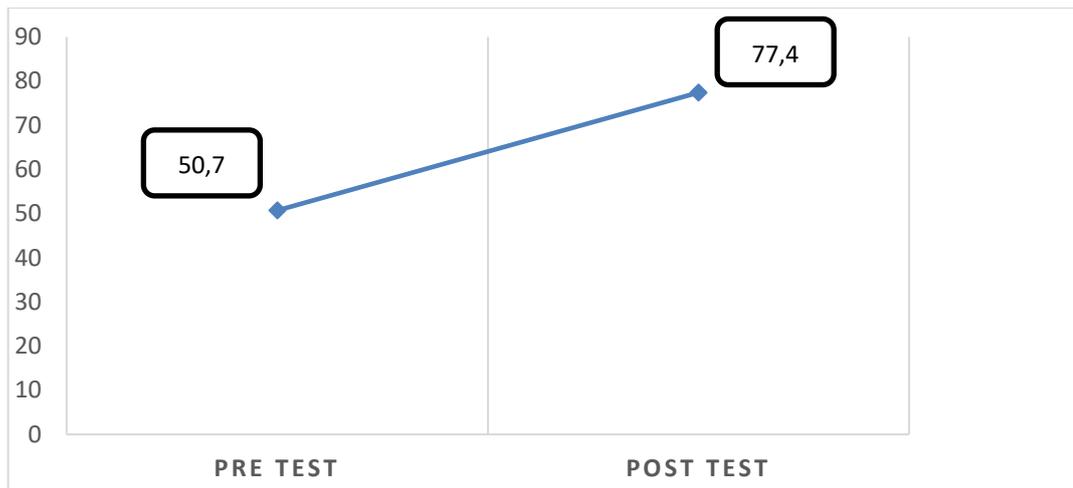
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri 23 orang ibu rumah tangga, yang di selenggarakan di masjid Kelurahan Sri Meranti



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Pada kegiatan pengabdian ini diawali dengan melakukan *pre test* dan dilakukan *post test* setelahnya dengan menggunakan kuesioner yang sudah disiapkan. Dengan demikian kegiatan pengabdian ini dapat dievaluasi secara langsung dengan cara membandingkan antara nilai rata-rata hasil *pre test* dengan hasil nilai rata-rata *post test*. Kegiatan ini diikuti oleh 23 orang ibu rumah tangga. Peserta berada pada rentang usia 25-43 tahun.



Grafik 1. Peningkatan rata-rata nilai *pre test* dan *post test* peserta kegiatan

Hasil *pre test* menunjukkan rata-rata pengetahuan peserta adalah 50,7 dan rata-rata pada *post test* adalah 77,4 (nilai maksimal adalah 100 berdasarkan kuesioner). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini berhasil berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh peserta kegiatan (*pre test* dan *post test*) didapatkan bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pada pengetahuan sebesar 16,7 poin. Pendidikan kesehatan adalah serangkaian kegiatan dalam membentuk perilaku sehat, dimana tujuan pendidikan kesehatan kesehatan untuk meningkatkan status kesehatan di masyarakat dalam upaya pencegahan masalah kesehatan jiwa. Menurut Hatiningsih dkk (2022) bahwa metode penyuluhan dengan ceramah dan pemberian leaflet dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dari kategori sebelum penyuluhan dalam kategori cukup pengetahuan meningkat menjadi baik. Media leaflet dapat di baca di rumah oleh peserta untuk meningkatkan pemahaman kembali dari hasil penyuluhan.

Evaluasi kegiatan ini juga dilakukan dengan melakukan observasi terhadap peserta selama proses kegiatan, baik saat diberikan Pendidikan kesehatan maupun saat dilakukan demonstrasi. Seluruh peserta antusias dan bersemangat mengikuti semua rangkaian kegiatan. Peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat sekali, karena masalah mental emosional seperti stres dan kecemasan memang kerap kali mereka rasakan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi peserta yaitu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam penanganan masalah kesehatan mental emosional seperti stres dan kecemasan yang di rasakan dalam kehidupan sehari-hari.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Kelurahan Sri Meranti, Puskesmas Umbansari dan seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, I. (2013). Pemberdayaan keluarga (family empowerment) meningkatkan koping keluarga diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 1*(2), 141–149.
- Friedman. M. M., Bowden. V. R., & Jones. E. G. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset Teori & Praktik*. EGC. Jakarta
- Hartiningsih, S. N., Nurhayati, P., Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan dalam Rangka Pencegahan Covid 19. *Jurnal Peduli Masyarakat, 4*(2), 321-324.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diperoleh tanggal 20 Februari 2022 dari <http://labdata.litbang.depkes.go.id>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diperoleh tanggal 10 Februari 2020 dari <http://labdata.litbang.depkes.go.id>
- Nurmala, I., & KM, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.
- Ozcelik, K, E & Yildirim, A. (2017). Schizophrenia patients' family environment, internalized stigma and quality of life. *J Psychiatric Nurs, 2*, 80-87.
- Rismalinda. (2017). *Buku ajar psikologi kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- World Health Organization. (2019). *Mental disorders*. Diperoleh tanggal 26 Januari 2020 dari <http://who.int>
- Albert, C., & Garcí'a-Serrano, C. (2010). Cleaning the slate? School choice and educational outcomes in Spain. *High Educ, 559–582*. <http://doi.org/10.1007/s10734-010-9315-9>
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. (2, Ed.) John Wiley & Sons (2nd ed., Vol. 53). New Jersey: John Wiley & Sons. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>