

Peran Edukasi dan Promosi dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Kesehatan Pikiran

I Gede Purnawinadi*¹, Christa Vike Lotulung²

^{1,2}Universitas Klabat; Jl. A. Mononutu, Airmadidi, Minahasa Utara
e-mail: *¹purnawinadi87@unklab.ac.id, ²lotulungch@unklab.ac.id

Abstrak

Kesehatan pikiran sangatlah krusial dalam mencapai keadaan kesehatan yang menyeluruh, meskipun hal tersebut belum mendapat prioritas di sebagian besar negara berkembang jika dibandingkan dengan penyakit menular, sehingga peran penting edukasi dan promosi kesehatan mental menjadi hal yang sangat dibutuhkan dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Pemateri menggunakan metode ceramah dan diskusi secara terbuka dalam sesi seminar kesehatan melalui tanya jawab. Pemateri melakukan pre-test dan post-test kepada peserta untuk mengetahui dampak dari seminar yang diberikan. Tujuan utama dari tes tersebut untuk mengevaluasi perubahan pemahaman terkait dengan topik yang akan dibahas selama sesi seminar. Pertanyaan diberikan melalui platform Googleform. Berdasarkan hasil evaluasi dalam kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman atau pengetahuan partisipan tentang cara menjaga kesehatan pikiran setelah diberikan pemaparan materi dan tanya jawab, paling dominan pada aspek berpikir positif (dari 85,42% menjadi 100%), tertawa sejenak/humor (dari 71,88% menjadi 100%), dan beroda serta meditasi (dari 81,25% menjadi 100%). Hal tersebut membuktikan bahwa pentingnya edukasi dan promosi terkait kesehatan yang perlu dilakukan kepada masyarakat dan komunitas orang muda dalam upaya meningkatkan pengetahuan dengan maksud dapat mengurangi risiko atau dampak negatif dari pikiran yang tidak sehat.

Kata kunci—Edukasi, Kesehatan Pikiran, Pengetahuan, Promosi

Abstract

Mental health is very crucial in achieving a comprehensive state of health, even though this has not received priority in most developing countries compared to infectious diseases, so the important role of education and promotion of mental health is something that is really needed in public health services. The speaker uses lecture and open discussion methods in health seminar sessions through questions and answers. The presenter conducted a pre-test and post-test on the participants to determine the impact of the seminar given. The main purpose of the test is to evaluate changes in understanding related to the topics that will be discussed during the seminar session. Questions are provided via the Googleform platform. Based on the evaluation results in this activity, it can be concluded that there was an increase in participants' understanding or knowledge about how to maintain a healthy mind after being given material presentation and questions and answers, most dominantly in the aspect of positive thinking (from 85.42% to 100%), laughing for a moment/humor (from 71.88% to 100%), and wheeling and meditation (from 81.25% to 100%). This proves the importance of health-related education and promotion that needs to be carried out among the public and youth communities in an effort to increase knowledge with the aim of reducing the risk or negative impact of unhealthy thoughts.

Keywords— Education, Mental Health, Knowledge, Promotion

1 PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi fokus utama dalam perbincangan masyarakat modern saat ini. Dalam era di mana tekanan hidup semakin kompleks dan tuntutan akan produktivitas terus meningkat, kesehatan mental menjadi bagian integral dari kesejahteraan holistik seseorang. Namun, seringkali aspek ini masih diabaikan atau bahkan dianggap remeh oleh sebagian orang. Pentingnya pemahaman tentang kesehatan mental melalui pikiran tidak bisa dipandang sebelah mata. Pikiran manusia bukan hanya tempat di mana pemikiran dan perasaan berkembang, tetapi juga landasan bagi kesehatan mental yang kokoh. Sebagaimana fisik memerlukan perawatan dan latihan untuk tetap sehat, demikian juga pikiran kita membutuhkan perhatian dan perawatan agar tetap seimbang dan kuat.

Kesehatan pikiran sangatlah krusial dalam mencapai keadaan kesehatan yang menyeluruh. Masalah kesehatan mental masih belum mendapat prioritas di sebagian besar negara berkembang jika dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan, dan pelaksanaan terkait kesehatan mental di Indonesia masih terdapat kesenjangan yang besar di dalam hal cakupan dan akses terhadap pelayanan [1]. Berdasarkan tinjauan literatur dari hasil riset terkait dengan kesehatan mental yang mengacu pada *framework influences on mental health* yang diadaptasi dari *social determinants of health*, diperoleh beberapa faktor utama yang berhubungan dengan kesehatan mental, yaitu faktor gaya hidup, regulasi emosi, disiplin, motivasi, jaringan sosial dan komunitas sosial ekonomi, budaya dan kondisi religiusitas [2].

Dampak dari ketidakmampuan memajemen faktor risiko terjadinya stres bisa sangat merusak, baik secara fisik maupun mental. Ketika seseorang tidak mampu mengelola faktor-faktor yang memicu stres dengan efektif, dampak negatifnya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan. Salah satu dampak yang paling mencolok adalah terhadap kesehatan fisik. Stres yang tidak terkelola dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan bahkan masalah jantung. Kondisi-kondisi ini bukan hanya berpotensi mengganggu kualitas hidup seseorang, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis yang serius [3].

Selain itu, ketidakmampuan dalam mengelola stres juga dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Stres kronis dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan mental yang lebih serius. Beban pikiran yang terus-menerus dapat mempengaruhi fungsi kognitif, memperburuk kualitas tidur, dan mengganggu hubungan interpersonal. Selain dampak fisik dan mental, ketidakmampuan dalam mengelola stres juga dapat berdampak pada produktivitas dan kinerja seseorang. Stres yang tidak terkontrol dapat mengganggu konsentrasi, memperlambat proses pengambilan keputusan, dan mengurangi motivasi untuk mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkan [4].

Edukasi tentang mencegah stres telah menjadi sebuah pergerakan yang semakin berkembang dalam masyarakat modern saat ini, dan dampak positif dari upaya ini begitu menginspirasi. Melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya mengelola stres, masyarakat diberdayakan untuk mengambil kontrol atas kesehatan mental dan fisik mereka. Dari tingkat individual hingga komunitas, edukasi tentang pencegahan stres telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Salah satu dampak positif yang paling terlihat adalah peningkatan kualitas hidup. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengidentifikasi dan mengelola faktor-faktor stres, individu dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa kesejahteraan mereka sehari-hari. Hal ini berdampak pada peningkatan produktivitas, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan kesempatan untuk menikmati momen-momen positif dalam hidup. Secara keseluruhan, upaya dalam edukasi kepada masyarakat tentang mencegah stres memiliki dampak yang luar biasa dalam meningkatkan kesejahteraan individu dan komunitas secara keseluruhan. Melalui pemahaman yang lebih baik, kita dapat menciptakan

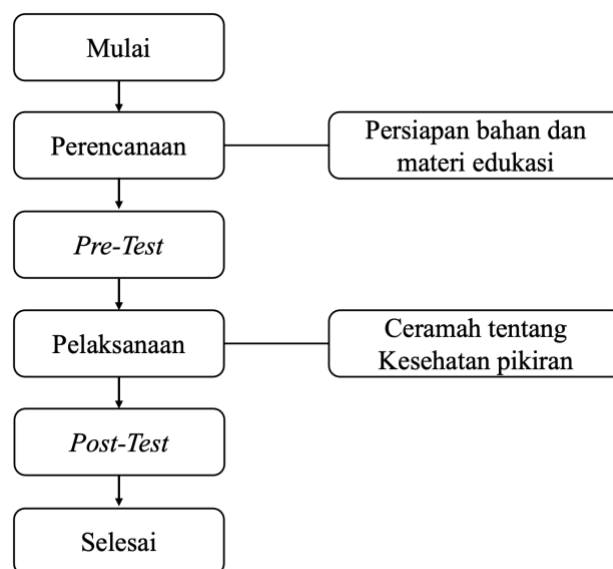
lingkungan yang lebih sehat dan lebih berdaya untuk semua orang [5].

Teori yang terkait dengan upaya edukasi sebagai promosi kesehatan adalah *Health Promotion Model* (HPM) yang dikembangkan oleh Nola J. Pender. Teori ini mengacu pada pendekatan holistik untuk memahami dan mempromosikan kesehatan individu [6]. Dalam teori promosi kesehatan ini, Pender menekankan pentingnya individu dalam mengambil peran aktif dalam memelihara kesehatan mereka sendiri melalui tindakan pencegahan dan promosi kesehatan. Teori ini menekankan bahwa kesehatan bukan hanya tentang ketiadaan penyakit, tetapi juga tentang kesejahteraan fisik, mental, dan sosial [7]. Edukasi kesehatan diberikan dengan maksud meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang berbagai aspek kesehatan agar mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk kesejahteraan mereka sendiri dan komunitas mereka [8] [9].

Kegiatan edukasi tentang kesehatan mental melalui kesehatan pikiran bertujuan untuk memberdayakan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola pikiran mereka dengan cara yang sehat. Ini melibatkan promosi tentang strategi pengelolaan stres, teknik relaksasi, pentingnya merawat diri sendiri, dan cara-cara lain untuk memperkuat kesehatan mental. Melalui edukasi ini, diharapkan masyarakat akan menjadi lebih terbuka untuk berbicara tentang kesehatan mental, lebih sadar akan pentingnya merawat pikiran mereka, dan lebih siap untuk mencari bantuan jika diperlukan. Dengan demikian, kegiatan edukasi tentang kesehatan mental melalui kesehatan pikiran menjadi landasan penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental dan emosional.

2 METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui model edukasi dengan topik promosi kesehatan pikiran dilakukan dengan beberapa tahapan seperti yang ditampiklan pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Edukasi Kesehatan Pikiran

Persiapan yang dilakukan oleh pemateri untuk memaparkan materi antara lain melakukan tinjauan literatur seperti buku teks, jurnal, dan website. Literatur yang digunakan memiliki tema kesehatan mental, dengan maksud agar materi yang akan diberikan memiliki relevansi dan dasar yang kuat secara teoritis dan aplikatif. Materi yang dibahas dalam seminar berfokus pada beberapa aspek krusial dalam menjaga kesehatan mental melalui pikiran, antara lainnya adalah mekanisme stress dalam tubuh serta dampak stress terhadap situasi mental dan fisik. Tidak kalah

pentingnya juga pola hidup sehat, hubungan sosial yang baik, berpikir positif, manajemen waktu, saling mengampuni, rekreasi, berdoa serta meditasi sebagai upaya dalam mencegah dampak negatif dari stress [10] [11] [12].

Pemateri menggunakan metode ceramah dan diskusi secara terbuka dalam sesi seminar kesehatan melalui tanya jawab. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak sembilan puluh enam orang dan kegiatan ini diselenggarakan secara tatap muka langsung dalam rangka kebaktian kebangunan rohani yang bertemakan “*Voice of Youth*” yang diselenggarakan oleh Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Centrum Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara pada tanggal 6 Oktober 2022. Waktu yang digunakan untuk kegiatan ini adalah 180 menit, dimana dimulai pada pukul 19.00 hingga selesai pada pukul 21.00 WITA. Pemateri melakukan *pre-test* dan *post-test* kepada peserta untuk mengetahui dampak dari seminar yang diberikan. Pada tes tersebut, pemateri memberikan beberapa pertanyaan utama terkait dengan pengetahuan tentang kesehatan pikiran. Tujuan utama dari tes tersebut untuk mengevaluasi perubahan pemahaman terkait dengan topik yang akan dibahas selama sesi seminar. Pertanyaan diberikan melalui *platform Googleform*. Skala yang digunakan sebagai indikator pengukuran adalah skala *guttman*, dengan pilihan jawaban “Ya” (1) mengindikasikan partisipan membenarkan pernyataan tersebut dan “Tidak” (0) sebagai indikasi bahwa jawaban responden tidak membenarkan pernyataan tersebut.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar dengan topik kesehatan pikiran ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik, seperti yang dapat dilihat pada gambar 2. Sebanyak 96 partisipan yang mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai. Kegiatan diawali dengan doa serta sambutan dan perkenalan dari panitia, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan seminar. Sebelum pemateri menyampaikan materi, dilakukan terlebih dahulu evaluasi awal (*pre-test* terkait pengetahuan partisipan terkait kesehatan pikiran berdasarkan indikator yang sudah ditentukan dengan inti dari materi yang akan disampaikan dalam seminar. Setelah itu dipaparkan materi tentang kesehatan mental dalam hal ini pikiran terkait mekanisme stres dan cara mencegah dampak negatif dari stres tersebut, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab hingga selesai. Pada bagian akhir dilakukan *post-test* untuk mengukur kembali pengetahuan partisipan.



Gambar 2. Kegiatan Seminar

Gambaran distribusi frekuensi terkait usia partisipan dapat dilihat pada tabel 1. Kategori usia partisipan didominasi oleh para orang muda dengan usia 21 tahun yaitu 28 orang (29,17%), kemudian diikuti secara berurutan usia 22 tahun 22 orang (22,92%), usia 19 tahun 14 orang

(14,58%), usia 20 dan 23 tahun masing-masing 7 orang (7,29%), usia 24, 25, 26 tahun masing-masing 4 orang (4,17%), dan usia 27, 28 tahun masing-masing 3 orang (3,13%). Kondisi ini memang demikian karena kegiatan seminar kesehatan ini diselenggarakan dalam rangka kebaktian kebangunan rohani yang dipelopori oleh para pemuda Advent di GMAHK Centrum Airmadidi, dengan tujuan menambah pengetahuan bagi kalangan remaja dan orang muda di jemaat dan masyarakat sekitar terkait kerohanian dan tanpa mengesampingkan kesehatan fisik dan mental.

Tabel 1. Gambaran Usia Partisipan Seminar

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
19	14	14,58
20	7	7,29
21	28	29,17
22	22	22,92
23	7	7,29
24	4	4,17
25	4	4,17
26	4	4,17
27	3	3,13
28	3	3,13
Total	96	100

Hasil evaluasi awal dengan tujuan memperoleh gambaran pengetahuan partisipan sebelum diberikan pemaparan materi terkait kesehatan mental melalui pikiran dapat dilihat pada tabel 2. Beberapa indikator pengetahuan yang dianggap benar oleh partisipan mendominasi hasil evaluasi awal terkait dengan pencegahan dampak stres dan menjaga kesehatan pikiran. Menjalani gaya hidup sehat sebagai indikator tertinggi 87,50%, kemudian diikuti indikator lainnya secara berurut yaitu berpikir positif ke arah yang baru (85,42%), berdoa dan meditasi (81,25%), menciptakan hubungan yang baik dengan sesama (78,13%), bekerja dengan tidak berlebihan (75%), serta saling mengampuni atau memaafkan dan tertawa sejenak/humor masing-masing 71,88%. Disisi lain, berbanding terbalik persentase indikator pengetahuan yang masih dianggap tidak penting oleh sebagian partisipan adalah saling mengampuni dan tertawa sejenak masing-masing 28,13%, kemudian diikuti indikator bekerja dengan tidak berlebihan (25%), hubungan yang baik dengan sesama (21,88%), berdoa dan meditasi (18,75%), dan jalani gaya hidup sehat (12,50%).

Tabel 2. Hasil Evaluasi Awal Pengetahuan Pada Partisipan (*pre-test*)

Cara Menjaga Kesehatan Pikiran	Ya		Tidak	
	f	%	f	%
Jalani gaya hidup sehat	84	87,50	12	12,50
Ciptakan hubungan yang baik dengan sesama	75	78,13	21	21,88
Berpikir positif ke arah yang baru	82	85,42	14	14,58
Bekerja dengan tidak berlebihan	72	75	24	25
Saling mengampuni/memaafkan	69	71,88	27	28,13
Tertawa sejenak/humor	69	71,88	27	28,13
Berdoa dan meditasi	78	81,25	18	18,75

Setelah pemaparan materi, evaluasi akhir terkait pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan pikiran dapat dilihat pada tabel 3. Tampak perbedaan dengan pengetahuan sebelum diberikan materi terkait Kesehatan pikiran. Indikator yang mencapai 100% partisipasi memahami dan menanggapi benar cara menjaga kesehatan pikiran adalah berpikir positif ke arah yang baru, tertawa sejenak/humor, serta berdoa dan meditasi. Kemudian diikuti beberapa indikator lain yaitu menjalani gaya hidup sehat dan saling mengampuni masing-masing 98,96%, menciptakan hubungan yang baik dengan sesama (97,92%), dan bekerja dengan tidak berlebihan (95,83%). Selain itu, masih ada partisipasi yang tidak memahami atau tidak menyetujui beberapa indikator dalam menjaga kesehatan pikiran, yaitu bekerja berlebihan (4,17%), hubungan yang baik dengan sesama (2,08%), menjalani hidup sehat dan saling mengampuni masing-masing 1,04%.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Perubahan Pengetahuan Pada Partisipan (*post-test*)

Cara Menjaga Kesehatan Pikiran	Ya		Tidak	
	f	%	f	%
Jalani gaya hidup sehat	95	98,96	1	1,04
Ciptakan hubungan yang baik dengan sesama	94	97,92	2	2,08
Berpikir positif ke arah yang baru	96	100	0	0
Bekerja dengan tidak berlebihan	92	95,83	4	4,17
Saling mengampuni/memaafkan	95	98,96	1	1,04
Tertawa sejenak/humor	96	100	0	0
Berdoa dan meditasi	96	100	0	0

4 KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi dalam kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman atau pengetahuan partisipan tentang cara menjaga kesehatan pikiran setelah diberikan pemaparan materi dan dilakukan kegiatan tanya jawab. Hal tersebut membuktikan bahwa pentingnya edukasi dan promosi terkait kesehatan yang perlu dilakukan kepada masyarakat dan komunitas-komunitas orang muda dalam upaya meningkatkan pengetahuan dengan maksud dapat mengurangi risiko atau dampak negatif dari pikiran yang tidak sehat. Penyelenggaraan kegiatan-kegiatan positif seperti ini perlu dilakukan secara berkala dan konsisten bukan hanya dalam rangkaian kegiatan kebangunan rohani. Demikian juga perlu direncanakan kegiatan sejenis namun dengan topik-topik menarik lainnya, mengingat ada begitu banyak pertanyaan yang disampaikan oleh partisipan yang topiknya kurang relevan dengan materi.

5 UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam artikel ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi sehingga terealisasinya kegiatan ini. Pertama penulis bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas hikmat dan pimpinan-Nya sehingga penulis dimampukan untuk memberikan materi dalam seminar ini, selanjutnya yang kedua kami berterima kasih kepada panitia kegiatan "*Voice of Youth*" Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Centrum Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas sehingga kegiatan seminar kesehatan ini dapat diselenggarakan dengan baik, selanjutnya yang ketiga penulis tentunya sangat berterima kasih kepada semua partisipan seminar yang sudah hadir dan setia mengikuti acara seminar dari awal sampai akhir dan selalu aktif dalam kegiatan tanya jawab sehingga materi yang diberikan dapat menjadi manfaat bagi semua peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. A. Ridlo, "Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 5, no. 2, p. 162, Nov. 2020, doi: 10.20473/jpkm.V5I22020.162-171.
- [2] N. Aisyaroh, I. Hudaya, and R. Supradewi, "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review," *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, vol. 1, no. 1, pp. 41–51, Aug. 2022, doi: 10.55116/SPICM.V1I1.6.
- [3] S. Handayani and R. Daulay, "Analisis Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan," *Seminar Nasional Teknologi Edukasi Sosial dan Humaniora*, vol. 1, no. 1, pp. 547–551, Jun. 2021, doi: 10.53695/SINTESA.V1I1.355.
- [4] M. Ekhsan and B. Septian, "Pengaruh Stres Kerja, Konflik Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan," *MASTER: Jurnal Manajemen Strategik Kewirausahaan*, vol. 1, no. 1, pp. 11–18, Feb. 2021, doi: 10.37366/MASTER.V1I1.25.
- [5] S. Nurtanti and S. Handayani, "Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Deteksi Dini dan Pencegahan Depresi di SMK Muhammadiyah Baturetno," *Warta LPM*, vol. 24, no. 1, pp. 134–144, Dec. 2020, doi: 10.23917/warta.v24i1.10007.
- [6] Z. Khoshnood, M. Rayyani, and B. Tirgari, "Theory analysis for Pender's health promotion model (HPM) by Barnum's criteria: A critical perspective," *Int J Adolesc Med Health*, vol. 32, no. 4, Aug. 2020, doi: 10.1515/IJAMH-2017-0160/MACHINEREADABLECITATION/RIS.
- [7] N. Rahmawati, A. Rohimah, and S. Tinggi Ilmu Kesehatan Kendedes, "Analisis Penerapan Model Promosi Kesehatan Pender Dalam Praktik Keperawatan Komunitas: Scooping Review," *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, vol. 2, no. 2, pp. 24–32, Mar. 2023, Accessed: Apr. 01, 2024. [Online]. Available: <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/273>
- [8] R. I. Wiguna and H. Suhamdani, "Impact of the 'Nola J Pender' Health Promotion Model Towards the Level of Community Compliance in Implementing COVID-19 Health Protocols," *Jurnal PROMKES*, vol. 10, no. 1, p. 85, Mar. 2022, doi: 10.20473/jpk.V10.I1.2022.85-92.
- [9] R. B. Cardoso, C. P. Caldas, M. A. G. Brandão, P. A. de Souza, and R. F. Santana, "Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory," *Rev Bras Enferm*, vol. 75, no. 1, p. e20200373, Sep. 2022, doi: 10.1590/0034-7167-2020-0373.
- [10] A. A. Green and E. V. Kinchen, "The Effects of Mindfulness Meditation on Stress and Burnout in Nurses," *Journal of Holistic Nursing*, vol. 39, no. 4, pp. 356–368, Dec. 2021, doi: 10.1177/08980101211015818.
- [11] A. Koncz, Z. Demetrovics, and Z. K. Takacs, "Meditation interventions efficiently reduce cortisol levels of at-risk samples: a meta-analysis," *Health Psychol Rev*, vol. 15, no. 1, pp. 56–84, Jan. 2021, doi: 10.1080/17437199.2020.1760727.
- [12] L. K. Barjoe, N. Amini, M. Keykhosrovani, and A. Shafiabadi, "Effectiveness of Positive Thinking Training on Perceived Stress, Metacognitive Beliefs, and Death Anxiety in Women with Breast Cancer: Perceived Stress in Women with Breast Cancer," *Archives of Breast Cancer*, vol. 9, no. 2, pp. 195–203, Mar. 2022, doi: 10.32768/ABC.202292195-203.