

Edukasi Kesehatan Mental dan Pelatihan Pemanfaatan Kertas Bekas Antinyamuk Sebagai Aromaterapi pada Ibu dan Anak di Kelurahan Siantan Hilir, Kecamatan Pontianak Utara

Education on the Importance of Mother and Child Mental Health and Training on the Utilization of Used Mosquito Repellent Paper as Aromatherapy

Andhi Fahrurroji*

Devia Valenstya

Lifia Putri Andini

Bulan Maharani Kusnadi

Alfian Nur Huda

Department of Pharmacy,
Universitas Tanjungpura,
Pontianak, West Kalimantan,
Indonesia

email: roji_apt@pharm.untan.ac.id

Kata Kunci

Aromaterapi
Ibu dan anak
Kesehatan mental

Keywords:

Aromatherapy
Mother and child
Mental health

Received: February 2023

Accepted: March 2023

Published: July 2023

Abstrak

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera di mana seseorang dapat menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk memenuhi potensi mereka, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitas mereka, serta diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental semasa hidupnya. Oleh karena itu, dilakukan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental seorang ibu dan anak di Kelurahan Siantan Hilir. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait dengan kesehatan mental di Kelurahan Siantan Hilir. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pemberian intervensi, penerapan kegiatan dan melakukan pelatihan. Hasil dari kegiatan yang dilakukan adalah terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu dari 20% menjadi 68% yang sangat paham mengenai kesehatan mental. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah diperoleh peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental serta masyarakat menjadi lebih tahu mengenai cara mengatasi stress atau gangguan kesehatan mental yang dialaminya.

Abstract

According to the World Health Organization, mental health is a state of well-being in which a person can realize their abilities, cope with the everyday stresses of life, work productively and contribute to their community. Good mental health enables people to fulfill their potential, cope with the everyday stresses of life, work productively and contribute to their communities, where it is estimated that one in four people will suffer from a mental disorder in their lifetime. Therefore, education was carried out regarding the importance of a mother's and child's mental health in the Siantan Hilir Village. The aim is to increase public knowledge and awareness regarding mental health in the Siantan Hilir Village. The method used in this research is giving interventions, implementing activities, and conducting training. The results of the activities were an increase in mothers' knowledge from 20% to 68% who understood mental health. This activity concludes that there is an increase in public knowledge about mental health, and the community becomes more aware of how to deal with stress or mental health disorders they experience.



© 2023 Andhi Fahrurroji, Devia Valenstya, Lifia Putri Andini, Bulan Maharani Kusnadi, Alfian Nur Huda. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i4.4729>

PENDAHULUAN

Berdasarkan organisasi World Health Organization, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana individu dapat menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental ditentukan oleh interaksi yang kompleks dari faktor biologis, psikologis, sosial, ekonomi, agama dan lingkungan. Faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan etnis merupakan faktor risiko dan faktor

How to cite: Fahrurroji, A., Valenstya, D., Andini, L. P., Kusnadi, B. M., & Huda, A. N. (2023). Edukasi Kesehatan Mental dan Pelatihan Pemanfaatan Kertas Bekas Antinyamuk Sebagai Aromaterapi pada Ibu dan Anak di Kelurahan Siantan Hilir, Kecamatan Pontianak Utara. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(4), 548-561. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i4.4729>

pelindung yang penting. Umumnya kesehatan jiwa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kedewasaan, kondisi psikologis, agama/religiusitas, sikap terhadap masalah hidup, makna hidup dan keseimbangan berpikir merupakan beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhinya. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan tersebut diantaranya kondisi sosial, ekonomi, politik, adat istiadat, lingkungan, dan sebagainya (Aloysius & Salvia, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas 2013 diketahui prevalensi gangguan jiwa berat secara nasional sebesar 1,7% (per mil), atau sebanyak 1.728 orang. Selain itu, data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2017, sebanyak 1% dari jumlah penduduk di Kalimantan Barat mengalami gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan setiap individu, keluarga dan masyarakat mengenai kesehatan mental, khususnya di Kelurahan Siantan Hilir. Upaya ini dilaksanakan beriringan dengan kegiatan ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). PKK merupakan organisasi bertujuan memberdayakan keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan menuju terwujudnya keluarga yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat sejahtera, maju, berakhlak mulia dan berbudi luhur, dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender serta kesadaran hukum dan lingkungan. Di Siantan Hilir, ibu PKK aktif menjalankan kegiatan bulannya dan sering berkunjung ke rumah-rumah warga sehingga cukup banyak warga yang aktif berpartisipasi di dalam kegiatan ibu PKK. Tidak hanya itu, ibu PKK juga sering melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan ibu dan anak, seperti vaksinasi gratis, kegiatan posyandu dan sebagainya.

Pengabdian ini dilakukan dengan observasi lapangan terlebih dahulu yaitu observasi di Kelurahan Siantan Hilir, Pontianak. Observasi tersebut bertujuan untuk mencari informasi mengenai permasalahan terkait kesehatan mental yang terjadi di kelurahan tersebut. Metode yang digunakan untuk menggali informasi tersebut dilakukan dengan menggunakan metode wawancara bersama kepala Kelurahan Siantan Hilir dan ibu PKK. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan kepala Kelurahan Siantan Hilir dan perwakilan dari ibu PKK terdapat warga setempat yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti stress, depresi, dan gangguan jiwa lainnya. Selain itu, beberapa anak di Kelurahan Siantan Hilir mengalami gangguan kesehatan mental seperti stress dan depresi akibat pembullying di sekolahnya sehingga tidak sedikit yang memutuskan untuk berhenti sekolah. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengatasi masalah tersebut. Adapun upaya yang dilakukan dapat berupa pendekatan secara promotif, preventif ataupun kuratif serta rehabilitatif. Pada penelitian ini, dilakukan pendekatan secara promotif dan preventif, yaitu dengan menghilangkan stigma atau diskriminasi dari masyarakat mengenai ODGJ dan mencegah terjadinya gangguan atau masalah mental pada masyarakat (Ayuningtyas *et al.*, 2018). Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait dengan kesehatan mental.

Salah satu cara mengatasi gangguan atau masalah kesehatan mental yang dialami ibu dan bayi adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi adalah metode terapi alternatif yakni dengan menggunakan minyak esensial yang diperoleh dari tumbuh-tumbuhan. Aromaterapi yang digunakan umumnya untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan mood. Hal ini menyebabkan aromaterapi memiliki efek yang positif karena aroma segar dan harum dapat merangsang saraf sensorik di hidung dan mengirimkan impuls dari reseptor, yang kemudian mengirimkan informasi ke area otak yang mengontrol emosi dan memori serta mengirimkan informasi tersebut ke hipotalamus (Louisa *et al.*, 2020).

Aromaterapi dapat dibuat secara sederhana dengan menggunakan bahan bekas sehingga lebih ekonomis dibandingkan aromaterapi yang beredar di masyarakat, selain itu dengan memanfaatkan bahan bekas dapat mengurangi cemaran lingkungan. Kertas hit bekas antinyamik umumnya akan langsung dibuang begitu saja tanpa memperhatikan manfaat lain yang terdapat pada kertas hit bekas antinyamik tersebut. Kertas hit bekas antinyamik tersebut dapat dimanfaatkan kembali dengan dibentuk menjadi aromaterapi sederhana dengan tambahan suatu essential oil dari tumbuhan aromatik yang dapat menenangkan pikiran (Pratiwi & Subarnas, 2020). Oleh karena itu, dilakukan juga pelatihan pemanfaatan kertas hit bekas antinyamik sebagai aromaterapi yang dapat memberikan relaksasi bagi ibu-ibu dan anak-anak yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental atau stress. Pada penelitian ini digunakan kertas bekas antinyamik karena diketahui bahwa Indonesia menghasilkan 67,8 juta ton sampah, dimana sekitar 8,1 juta ton merupakan sampah kertas. Limbah kertas yang menumpuk seiring dengan meningkatnya aktivitas manusia menimbulkan berbagai masalah

lingkungan karena membutuhkan ruang penyimpanan, menurunkan estetika bahkan dapat menimbulkan polusi udara jika tidak ditangani dengan baik. Adapun salah satu cara menanggulangi sampah kertas adalah dengan melakukan daur ulang kertas (*recycle*), yaitu dimanfaatkan kembali menjadi sesuatu yang berguna (Azahra *et al.*, 2022) sehingga pada penelitian ini digunakan kertas bekas antinyamuk sebagai media yang akan ditetesi oleh essential oil supaya dapat memberikan aroma yang menenangkan.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada 29 Desember 2022 hingga 11 Januari 2023 dan berlokasi di Kelurahan Siantan Hilir, Kecamatan Pontianak Utara. Sasaran dari kegiatan ini yaitu masyarakat di RW 5, ibu-ibu PKK, dan anak-anak PAUD PKK di Kelurahan Siantan Hilir. Adapun alat-alat yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu poster, powerpoint, questioner, sound system, mic, projector infocus, dan alat pendukung lainnya. Sedangkan untuk bahan yang digunakan yaitu essential oil dan kertas bekas antinyamuk. Metode yang dilakukan dalam memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat dilaksanakan dalam beberapa tahapan:

1. Melakukan Sosialisasi

Sosialisasi tentang kesehatan mental diberikan kepada ibu-ibu posyandu di RW 5 Kelurahan Siantan Hilir dan ibu-ibu PKK Kelurahan Siantan Hilir, dimana sosialisasi berupa pentingnya kesehatan mental, ciri-ciri anak yang sedang mengalami stress, dan manajemen stress pada anak. Diskusi berupa tanya jawab serta pengisian questioner (pre-test dan post-test) juga dilakukan untuk mengukur pemahaman masyarakat terhadap materi yang telah disampaikan.

2. Penerapan Kegiatan

Penerapan kegiatan terkait dengan kesehatan mental diberikan kepada masyarakat yang terdiri dari kegiatan senam untuk ibu-ibu posyandu RW 5 dan games untuk anak-anak PAUD PKK Kelurahan Siantan Hilir. Kegiatan ini dilakukan agar masyarakat dapat langsung menerapkan cara manajemen stress yang sebelumnya telah disosialisasikan.

3. Melakukan Pelatihan

Pelatihan diberikan kepada ibu-ibu PKK Kelurahan Siantan Hilir yaitu pemanfaatan kertas bekas antinyamuk sebagai aromaterapi. Kertas bekas antinyamuk ditetesi dengan essential oil lalu dipanaskan menggunakan alat bakar kertas antinyamuk yang kemudian mengeluarkan aroma essential oil yang telah ditetaskan. Pelatihan diberikan agar ibu-ibu dapat melihat secara langsung pemanfaatannya dan menerapkannya dirumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana individu dapat menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitasnya (Aloysius & Salvia, 2021). Jika kesehatan mental terganggu maka dapat menyebabkan stress pada ibu dan dapat berdampak pada kesehatan mental anak yang umumnya lebih dekat dengan ibu (Fazdin *et al.*, 2020). Salah satu cara mengatasi gangguan atau masalah kesehatan mental yang dialami ibu dan anak adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi berasal dari minyak esensial yang diperoleh dari tumbuh-tumbuhan, dimana umumnya digunakan untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan mood. (Louisa *et al.*, 2020).

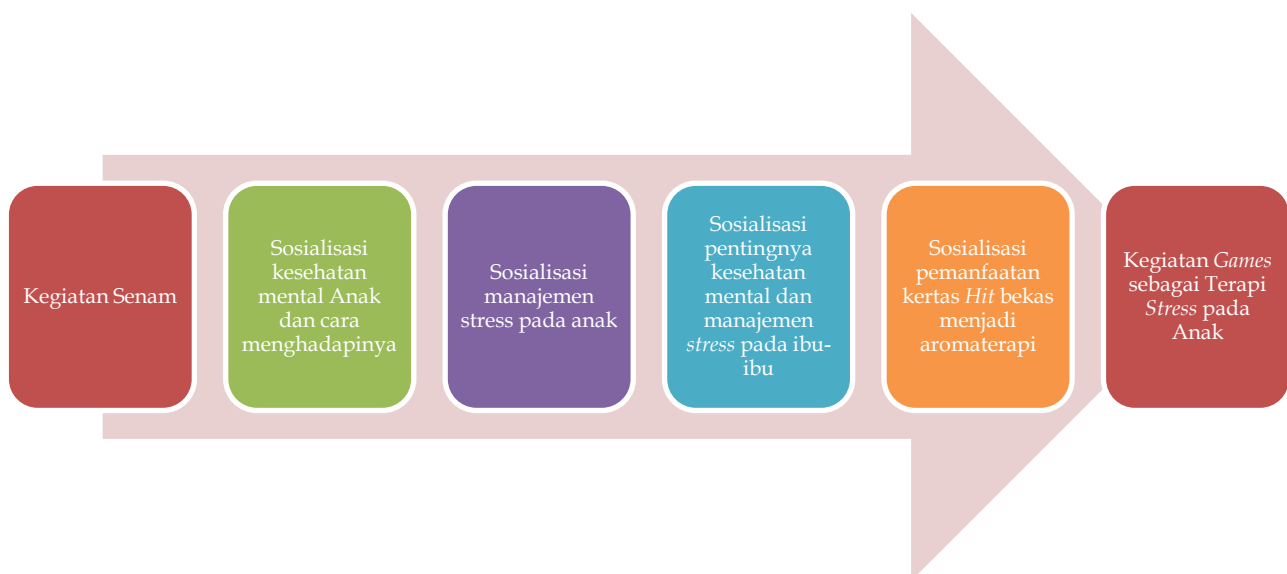
Pelaksanaan kegiatan pengabdian ke masyarakat di mulai dengan melakukan kegiatan observasi. Pada tanggal 13 Desember 2022 dilakukan observasi ke kantor Kelurahan Siantan Hilir. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Lurah terdapat kasus *bullying* dan terdapat beberapa ODGJ di Kelurahan Siantan Hilir. Dari hasil wawancara tersebut dilakukan diskusi untuk menentukan program kerja yang akan dilakukan. Permasalahan dan data yang telah didapatkan mengarah kepada fakta bahwa menjaga kesehatan mental dan mengetahui manajemen stress telah menjadi suatu hal penting, sehingga perlu dilakukan intervensi kepada masyarakat dengan cara memberikan pengetahuan

mengenai pentingnya mengetahui manajemen stress dan menjaga kesehatan mental dalam bentuk sosialisasi. Data tambahan yang didapat setelah dilakukan wawancara yaitu masyarakat setempat banyak menggunakan hit antinyamuk untuk mengusir nyamuk. Besar harapan setelah mengikuti program ini peserta lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menunjang aktivitas dan kesehatan fisik serta psikologis (Rozali *et al.*, 2021). Melakukan sosialisasi tentang cara mengetahui ciri-ciri stress pada anak serta cara manajemen stress pada anak, sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi seorang ibu serta cara mengatasinya, dan sosialisasi pemanfaatan kertas hit bekas menjadi aromaterapi, serta melakukan aktivitas fisik seperti senam adalah hasil diskusi program kerja yang akan dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dimana sosialisasi pemanfaatan kertas hit bekas menjadi aromaterapi merupakan program kerja kelompok. Pemanfaatan kertas hit sebagai media aromaterapi didasarkan pada data yang diberikan oleh masyarakat yaitu banyaknya penggunaan hit antinyamuk bekas yang bermediakan kertas.



Gambar 1. Kertas hit anti nyamuk. (kiri) kertas hit anti nyamuk bekas, (kanan) kertas hit anti nyamuk baru

Kegiatan yang dilakukan di Kelurahan Siantan Hilir terdiri dari enam program kerja. Program kerja dimulai pada tanggal 5 Januari 2023 hingga 9 Januari 2023. Program-program tersebut tersusun pada bagan dan dijabarkan pada penjelasan dibawahnya.



Gambar 2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan Senam sebagai Terapi Stress pada Ibu-Ibu

Program pengabdian masyarakat pertama yang dilakukan adalah kegiatan senam sebagai terapi stress pada ibu-ibu dilaksanakan pada hari Kamis, 5 Januari 2023. Senam merupakan aktivitas fisik yang memberikan dampak baik dalam kesehatan baik jiwa maupun raga (Dongoran *et al.*, 2021). Kegiatan dilakukan di Posyandu pada pukul 08.00 – 09.00 dengan pesertanya ibu-ibu di posyandu yang berjumlah 20 orang. Kegiatan senam sebagai terapi stress pada ibu-ibu bertujuan untuk mengatasi stress yang dialami oleh ibu-ibu dan untuk meningkatkan kebugaran tubuh ibu-ibu. Beberapa penelitian telah melakukan pengkajian mengenai dampak aktivitas fisik bagi kesehatan mental. Efek signifikan dapat terlihat karena adanya peningkatan aktivitas fisik. Efek tersebut secara tidak langsung dapat mengurangi depresi, meningkatkan kepercayaan diri anak dan mengurangi gangguan emosional (Dongoran *et al.*, 2021). Penelitian lainya juga menyimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat berperan besar dalam kesehatan mental karena adanya peningkatan level aktivitas fisik dapat meningkatnya kepercayaan diri sebagai dampak dari penurunan berat badan (*accomplishment*), meningkatkan interaksi (*positive relationship*), dan membuat individu memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan perencanaan terhadap prioritas hidup, kejujuran serta harga diri (Friedrich & Mason, 2018). Target dari penyampaian program senam sebagai terapi stress pada ibu-ibu adalah ibu-ibu di posyandu RW 5 karena masih banyak ibu-ibu yang mengalami stress yang disebabkan oleh anak-anaknya yang rewel dan aktif bergerak. Setelah kegiatan senam, dilakukan sesi tanya jawab dan pengisian kuisioner untuk memastikan bahwa kegiatan senam yang dilakukan dapat mengatasi stress yang dialami oleh ibu-ibu di posyandu RW 5.

Berdasarkan pengisian kuisioner oleh 20 orang, diperoleh data bahwa sebanyak 12 orang (60%) mengalami stress ringan, 6 orang mengalami stress sedang (30%), dan 2 orang mengalami stress berat (10%). Terjadi penurunan tingkat stress responden dimana setelah melakukan senam gembira sehat jiwa raga (SEGAR) selama 30 menit diperoleh data bahwa sebanyak 13 orang mengalami stress ringan (32,5%), 27 orang mengalami stress sedang (67,5%), dan tidak ada orang yang mengalami stress berat. Dari program kerja pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam memberikan pengaruh positif terhadap tingkat stress pada responden.

Tabel I. Tingkatan Stress Setelah Senam

Tingkatan Stress	Jumlah	
	Orang	%
Ringan	12	60%
Sedang	6	30%
Berat	2	10%

Pengaruh olahraga seperti senam terhadap kesehatan mental dapat meningkatkan kesehatan mental terutama bagi penderita depresi dan kecemasan. Aktivitas olahraga dapat menghambat sekresi Adenocorticotropin Hormon (ACTH) dan kortisol sehingga merangsang peningkatan produksi serotonin dan endorfiin otak yang dapat membuat perasaan yang tenang, nyaman, dan rileks (Astuti *et al.*, 2020). Dampak negatif akibat stres kronis akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh secara persisten, nafsu makan, serta dapat menyebabkan sakit kepala dan lambung. Dampak paling buruk dari stres tersebut adalah kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup tidak teratur, gangguan pola tidur, sakit kepala, peningkatan detak jantung dan perasaan tidak berdaya (Musabiq & Karimah, 2018).

Sosialisasi Mengenai Kesehatan Mental Anak dan Cara Menghadapinya

Sosialisasi Mengenai Kesehatan Mental Anak dan Cara Menghadapinya pada Ibu-Ibu dilaksanakan pada pukul 09.00 – 10.00 dengan 20 orang ibu-ibu posyandu. Kegiatan Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu-ibu di posyandu mengenai kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental anaknya karena dapat berpengaruh pada perilaku anak nantinya. *Child maltreatment* adalah peristiwa yang merujuk pada perlakuan salah terhadap anaknya, seperti penganiayaan (*child abuse*), kekerasan pada anak (*violence against children*), pengabaian (*neglect*), maupun perundungan (*bullying*). Semua perilaku tersebut merupakan kekerasan yang pada umumnya mungkin dilakukan oleh orangtua, orang-orang terdekat, maupun orang-orang di lingkungan anak (teman sebaya, teman sekolah, tetangga).

Dampak dari perlakuan tersebut sangat serius bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya dapat berdampak pada gangguan perkembangan (Dongoran *et al.*, 2021). Sebelum dilakukannya kegiatan sosialisasi, dilakukan pengisian pretest berupa kuisioner untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu-ibu di posyandu mengenai kesehatan mental anaknya. Kuisioner yang digunakan adalah kuisioner *The Patient Health Questionnaire (PHQ-9)*. *The Patient Health Questionnaire (PHQ-9)* adalah pertanyaan yang disusun berurutan untuk melihat tingkat awal keparahan depresi dalam skrining awal depresi (Miharja & Adhkar, 2022). Setelah dilakukan sosialisasi, dilakukan sesi tanya jawab dan posttest berupa kuisioner untuk memastikan bahwa ibu-ibu di posyandu RW 5 telah memahami pentingnya kesehatan mental anak dan cara mengatasinya.



Gambar 3. Sosialisasi Kesehatan Mental Anak dan Cara Menghadapinya

Tabel II. Tingkat Pemahaman Ibu-Ibu Posyandu Terkait Kesehatan Mental Anak dan Cara Menghadapinya

Pemahaman Materi	Sebelum			Sesudah		
	Sangat Paham	Sedikit Paham	Tidak Paham	Sangat Paham	Tidak Terlalu	Tidak Paham
Kesehatan mental	20%	75%	5%	65%	35%	0%
Mengatasi stress anak	70%	30%	0%	100%	0%	0%

Banyak masyarakat luas yang belum mengetahui tentang penyakit mental. Masyarakat beranggapan stress adalah penyakit menular (Fazdin *et al.*, 2020). Berdasarkan pengisian kuisioner yang dilakukan oleh 20 orang, terjadi peningkatan pemahaman ibu-ibu mengenai kesehatan mental setelah diberikan sosialisasi. Sebelum sosialisasi, tingkat pemahaman ibu-ibu adalah 20% sangat paham, 75% tidak terlalu paham dan 5% tidak paham sama sekali. Kemudian, setelah sosialisasi dilakukan, tingkat pemahaman ibu-ibu meningkat karena diperoleh data sebesar 65% sangat paham dan 35% tidak terlalu paham. Salah satu penanganan non-farmakologis untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan melakukan manajemen stres. Stres secara alamiah pernah dialami setiap individu namun dengan berbagai faktor penyebab yang berbeda (Listyanti & Wahyuningsih, 2020). Berdasarkan studi literatur yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat keadaan stres dengan penurunan kemampuan. Penurunan kemampuan tersebut seperti penurunan kemampuan dalam mengambil keputusan, penurunan kinerja kognitif, serta penurunan kewaspadaan akan situasi lingkungan (Chyan & Kasmara, 2021). Maka dari itu diperlukan pemahaman untuk deteksi dini dan manajemen agar individu mengetahui tingkat stress yang dialami. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan mengoptimalkan diri dalam menjalani setiap aktivitas. Berdasarkan hasil pengisian kuisioner, sebelum sosialisasi sebanyak 70% ibu tahu cara mengatasi

stress yang dialami oleh anak-anaknya dan setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, diperoleh data bahwa 100% ibu tahu cara mengatasi stress yang dialami oleh anak-anaknya. Penelitian yang dilakukan oleh Yenny *et al.* (2020) terhadap penilaian tingkat pengetahuan dan keterampilan deteksi dini gangguan kesehatan jiwa pra- dan pasca penyuluhan dan pelatihan di Sekolah Tarsisius 1, Jakarta didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pemahaman materi dari 50% menjadi 86,9%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu mengenai kesehatan mental dan cara mengatasi stress yang dialami oleh anak-anaknya.

Sosialisasi Mengenai Manajemen Stress pada Anak

Kegiatan dilanjutkan dengan Sosialisasi Mengenai Manajemen Stress pada Anak yang dilaksanakan di Posyandu RW 5 pada pukul 10.00 – 11.00 dengan pesertanya adalah ibu-ibu di posyandu yang berjumlah 20 orang. Kegiatan Sosialisasi Manajemen Stress pada Anak bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu-ibu di posyandu mengenai kesehatan mental dan cara manajemen atau mengatasi stress yang dialami oleh anak-anaknya. Stress pada anak penting untuk segera dikenali dan diatasi. Jika dibiarkan berkepanjangan, stress bisa menumpuk dan membuat anak berisiko mengalami masalah psikologis tertentu, mulai dari gangguan cemas, depresi, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) atau bahkan bunuh diri (Zahroh *et al.*, 2022). Target dari penyampaian program “Sosialisasi Manajemen Stress pada Anak” adalah ibu-ibu di posyandu RW 5 karena masih banyak ibu-ibu yang tidak memahami mengenai pentingnya kesehatan mental anak dan belum tahu cara mengatasi stress yang dialami oleh anaknya. Metode yang digunakan dalam penyampaian program ini adalah dengan menggunakan metode presentasi, yaitu menjelaskan secara lisan mengenai cara manajemen stress yang tepat untuk anak-anaknya dengan menggunakan poster. Setelah itu, dilakukan sesi tanya jawab untuk memastikan bahwa ibu-ibu di posyandu RW 5 telah memahami mengenai pentingnya kesehatan mental seorang ibu dan cara mengatasinya. Setelah dilakukan sosialisasi dan tanya jawab, dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu di posyandu RW 5 menjadi lebih memahami mengenai perasaan yang sedang dialami oleh anak-anaknya dan ibu-ibu di posyandu RW 5 menjadi lebih mengetahui mengenai cara mengatasi stress yang dialami oleh anak-anaknya, yaitu menunjukkan kasih sayang, mengajak anak jalan-jalan untuk relaksasi, membuat rutinitas baru dan mengajak anak untuk bercerita. Selain itu, Ibu-ibu di posyandu RW 5 menjadi lebih perhatian terhadap masalah yang dihadapi oleh anak-anaknya dan tidak langsung memarahi anak-anaknya apabila anaknya sedang rewel atau nakal.



Gambar 4. Sosialisasi Manajemen Stress pada Anak

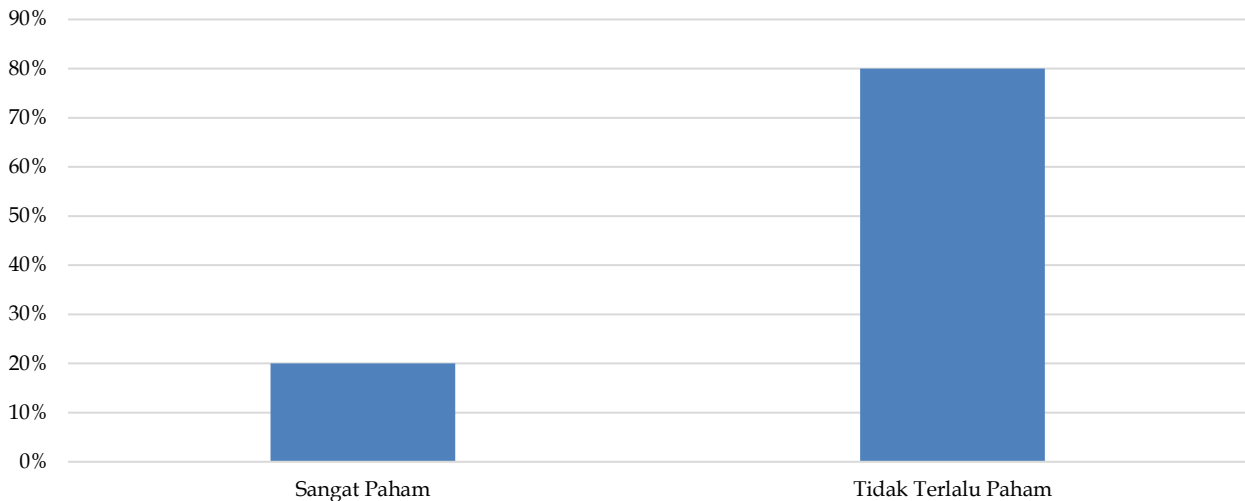
Sosialisasi Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental dan Manajemen Stress pada Ibu-Ibu

Kegiatan Sosialisasi Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental dan Manajemen Stress pada Ibu-Ibu dilaksanakan pada dua hari, yaitu Jumat, 6 Januari 2023 dan Sabtu, 7 Januari 2023. Pelatihan dilakukan di Aula Kecamatan Pontianak Utara pada pukul 08.00 – 10.00 dengan pesertanya adalah ibu-ibu PKK yang berjumlah 25 orang. Namun, sebelum dilakukannya kegiatan sosialisasi, ibu-ibu PKK diminta untuk mengisi pretest terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu-ibu PKK mengenai kesehatan mental. Kegiatan sosialisasi Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental dan Manajemen Stress pada Ibu-Ibu bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu-ibu PKK mengenai kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri karena dapat berpengaruh pada kondisi keluarga dan perilaku anak nantinya. Target dari penyampaian program “Sosialisasi Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental dan Manajemen Stress pada Ibu-Ibu” adalah ibu-ibu PKK Siantan Hilir karena masih banyak ibu-ibu yang tidak memahami mengenai pentingnya kesehatan mental dirinya sendiri dan belum tahu cara mengatasi stress yang dialaminya. Metode yang digunakan dalam penyampaian program ini adalah dengan menggunakan metode presentasi, yaitu menjelaskan secara lisan mengenai pentingnya kesehatan mental seorang ibu, dampaknya kepada keluarga dan cara mengatasinya kepada ibu-ibu dengan menggunakan power point, mic dan projector infocus. Setelah itu, dilakukan sesi tanya jawab dan pengisian kuisisioner untuk memastikan bahwa ibu-ibu PKK telah memahami mengenai pentingnya kesehatan mental seorang ibu dan cara mengatasinya.

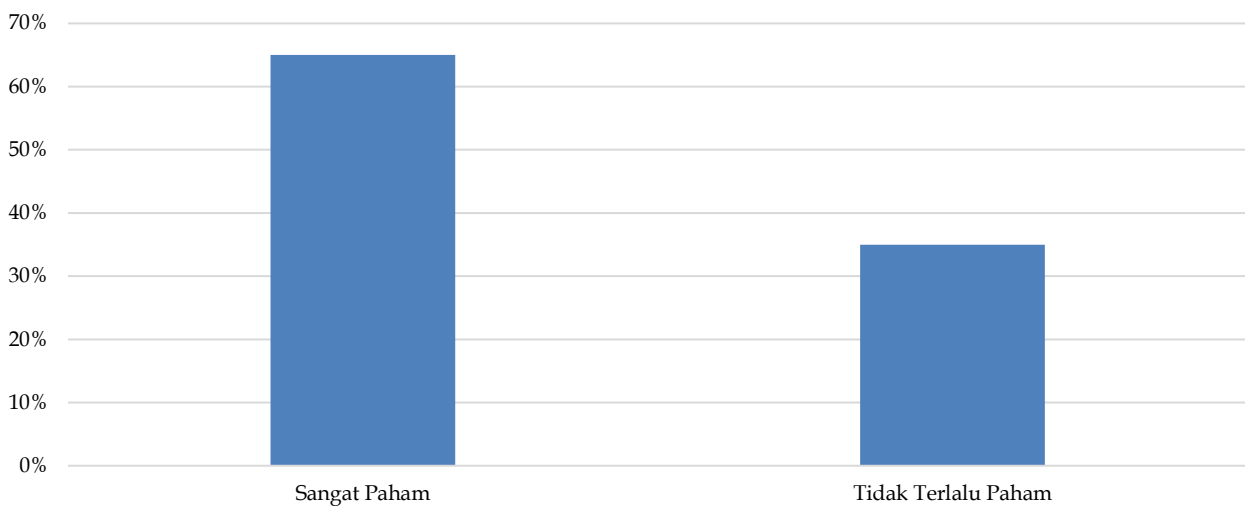


Gambar 5. Sosialisasi Mengenai Pentingnya Kesehatan Mental dan Manajemen Stress pada Ibu

Setelah dilakukan sosialisasi dan pengisian kuisisioner, diketahui bahwa ibu-ibu PKK menjadi lebih memahami mengenai pentingnya kesehatan mental dan cara mengatasinya, yaitu dengan melakukan *me time*, meminta dukungan suami, menggunakan aromaterapi, makan makanan yang bergizi dan sebagainya. Selain itu, ibu-ibu PKK menjadi lebih perhatian terhadap orang-orang di sekitarnya, terutama orang-orang yang sedang mengalami gangguan pada mentalnya. Berdasarkan pengisian kuisisioner yang dilakukan oleh 25 orang, terjadi peningkatan pemahaman ibu-ibu PKK mengenai kesehatan mental setelah diberikan sosialisasi. Sebelum sosialisasi, tingkat pemahaman ibu-ibu PKK adalah 20% sangat paham dan 80% tidak terlalu paham. Kemudian, setelah sosialisasi dilakukan, tingkat pemahaman ibu-ibu PKK meningkat karena diperoleh data sebesar 68% sangat paham dan 32% tidak terlalu paham.



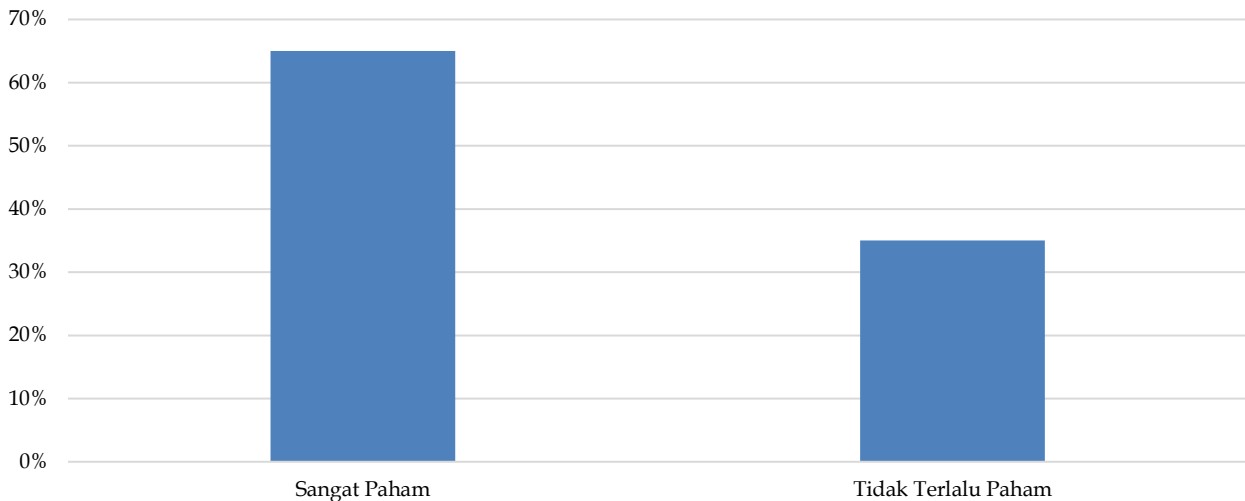
Gambar 6. Tingkat Pemahaman Ibu Mengenai Kesehatan Mental Sebelum Sosialisasi



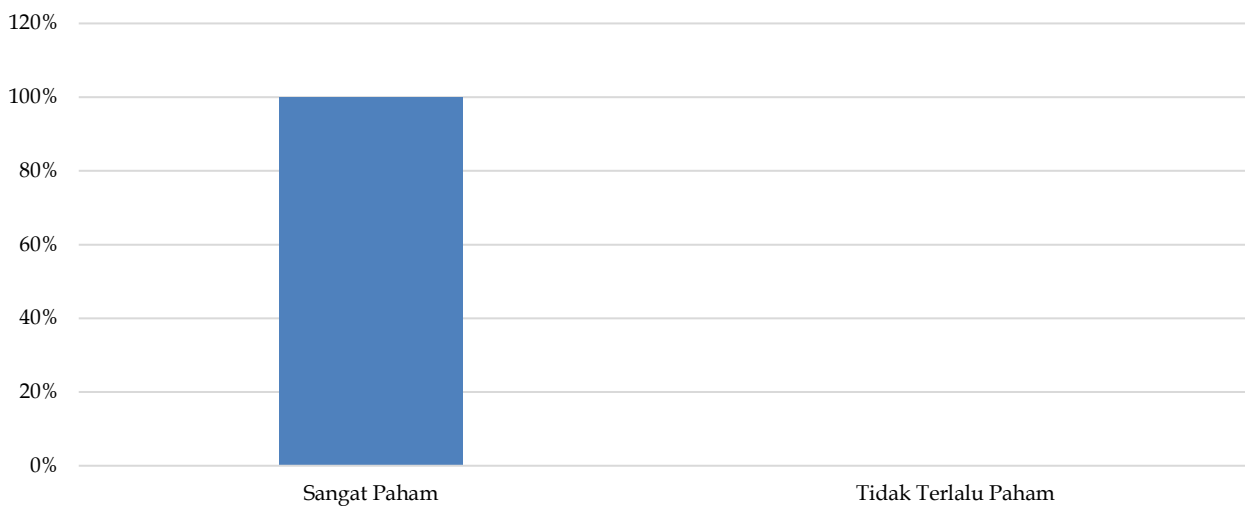
Gambar 7. Tingkat Pemahaman Ibu Mengenai Kesehatan Mental Setelah Sosialisasi

Berdasarkan pengisian kuisioner yang dilakukan oleh 25 orang, ternyata terdapat 68% yang kadang-kadang mengalami kehilangan minat terhadap hobi atau kesenangan yang biasanya dilakukan, 56% yang kadang-kadang mengalami down, putus asa atau merasa depresi, 8% yang sering mengalami kesusahan tidur atau terlalu banyak tidur dan 56% yang kadang-kadang mengalami kesusahan tidur atau terlalu banyak tidur. Selain itu, diperoleh bahwa sebanyak 8% sering merasakan kelelahan atau kekurangan energi padahal tidak melakukan suatu hal yang berat, 72% kadang-kadang merasakan kelelahan atau kekurangan energi padahal tidak melakukan suatu hal yang berat. Selain itu, diperoleh juga data bahwa 4% sering kehilangan nafsu makan atau bahkan makan terlalu berlebihan dari biasanya dan 64% kadang-kadang kehilangan nafsu makan atau bahkan makan terlalu berlebihan dari biasanya.

Berdasarkan pengisian kuisioner yang dilakukan oleh 25 orang, diperoleh bahwa sebelum sosialisasi berlangsung sebanyak 68% ibu tahu cara mengatasi stress yang dialaminya. Sedangkan setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, diperoleh data bahwa 100% ibu tahu cara mengatasi stress yang dialaminya, sehingga kegiatan sosialisasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK mengenai cara mengatasi stress yang dialaminya.



Gambar 8. Tingkat Pemahaman Ibu Tentang Cara Mengatasi Stress yang Dialaminya Sebelum Sosialisasi



Gambar 9. Tingkat Pemahaman Ibu Tentang Cara Mengatasi Stress yang Dialaminya Setelah Sosialisasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, et al. pada tahun 2015 tentang stres ibu dalam mengasuh anak, sumber stress individu pada keluarga dengan ibu bekerja dan tidak bekerja termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan sumber stress anak, dukungan sosial, *home appliances*, dan stress ibu dalam mengasuh termasuk dalam kategori sedang. Ibu bekerja dan ibu tidak bekerja mengalokasikan waktu selama 4-8 jam per hari untuk mengasuh anak. Keluarga mengalokasikan sebesar 50,5% (ibu bekerja) dan 34,4% (ibu tidak bekerja) pengeluarannya untuk memenuhi kebutuhan anak. Status pekerjaan ibu, usia ibu, pendapatan keluarga, pengeluaran keluarga, sumber stress individu, alokasi waktu untuk mengasuh, dukungan sosial, dan *home appliances* tidak berpengaruh signifikan terhadap stress ibu. Stress ibu dipengaruhi oleh pendidikan ayah, sumber stress, dan pengeluaran keluarga untuk anak. Stress ibu meningkat dengan bertambahnya sumber stress anak. Oleh karenanya, ibu disarankan untuk mempelajari tentang pengasuhan anak sebagai upaya dalam menemukan solusi yang tepat untuk menangani masalah pada anak. Selain itu, masalah yang dihadapi ibu harus diselesaikan segera agar masalah tersebut tidak menjadi sumber stress. Stress ibu dalam mengasuh anak juga meningkat dengan bertambahnya pengeluaran keluarga untuk anak sehingga keluarga diharapkan menjadi keluarga sejahtera yang mampu memenuhi kebutuhan anak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seorang ibu sehingga penting bagi ibu untuk memahami mengenai kesehatan mental dan cara manajemen serta mengatasi stress yang dialami.

Sosialisasi Pemanfaatan Kertas Hit Bekas Menjadi Aromaterapi

Kegiatan Sosialisasi Pemanfaatan Kertas Hit Bekas Menjadi Aromaterapi dilaksanakan pada hari Jumat, 6 Januari 2023. Pelatihan dilakukan di Aula Kecamatan Pontianak Utara pada pukul 10.00 – 11.30 dengan pesertanya adalah ibu-ibu PKK yang berjumlah 25 orang. Kegiatan sosialisasi pemanfaatan kertas hit bekas menjadi aromaterapi bertujuan untuk membuat aromaterapi sekali pakai yang praktis serta memanfaatkan kertas hit bekas sehingga nilainya lebih ekonomis dan dapat menarik minat masyarakat untuk memanfaatkan kertas hit bekas. Kertas hit bekas cenderung dibuang dan akan sulit terurai di lingkungan, oleh karena itu kertas hit bekas digunakan dalam program ini. Adapun penggunaan kertas hit bekas sebagai aromaterapi dilakukan dengan menambahkan essential oil dari bunga-bunga sehingga dapat memberikan aroma yang harum. Selain sebagai aromaterapi, kertas hit bekas dengan penambahan essential oil bunga lavender dapat berfungsi sebagai antinyamuk. Penggunaan aromaterapi berperan penting dalam mengatasi gangguan kesehatan mental seperti stress dan depresi karena bersifat menenangkan (Aulya *et al.*, 2021). Target dari penyampaian program “Pemanfaatan Kertas Hit Bekas Menjadi Aromaterapi” adalah ibu-ibu PKK Siantan Hilir karena program ini ditujukan sebagai terapi untuk mengatasi stress yang dialami oleh ibu-ibu. Metode yang digunakan dalam penyampaian program “Pemanfaatan Kertas Hit Bekas Menjadi Aromaterapi” adalah dengan menggunakan metode presentasi, yaitu menjelaskan secara lisan mengenai langkah-langkah pembuatan aromaterapi kepada ibu-ibu dengan menggunakan poster, mic dan projector infocus. Setelah itu, dilakukan sesi tanya jawab untuk memastikan bahwa ibu-ibu PKK telah memahami cara pembuatan dan pemakaian aromaterapi dari kertas hit bekas. Kemudian diakhir dilakukan sesi foto bersama dan berpamitan dengan ibu-ibu PKK yang telah hadir pada kegiatan sosialisasi ini. Setelah dilakukan sosialisasi dan tanya jawab, dapat disimpulkan bahwa Ibu-ibu PKK dapat mengetahui cara mengatasi stress yang dirasakannya dengan menggunakan aromaterapi dan ibu-ibu PKK menjadi lebih memahami mengenai pemanfaatan kertas hit bekas menjadi aromaterapi yang dapat mengatasi stress yang dialami. Selain itu, ibu-ibu PKK mendapatkan pengetahuan baru dan hal ini dapat dihubungkan dengan kegiatan LBS dan PHBS yang sedang dilaksanakan karena aromaterapi yang dibuat berasal dari pemanfaatan kertas bekas hit yang umumnya setelah digunakan akan dibuang menjadi sampah.

Kegiatan Games sebagai Terapi Stress pada Anak

Kegiatan games sebagai terapi stress pada anak dilaksanakan pada hari Senin, 9 Januari 2023. Pelatihan dilakukan di Aula Kecamatan Pontianak Utara pada pukul 08.00 – 11.00 dengan pesertanya adalah anak-anak Paud PKK yang berjumlah 40 orang. Kegiatan games yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dari anak-anak serta untuk menghilangkan rasa stress yang sedang dialami oleh anak-anak. Peristiwa yang tidak dapat diatasi tersebut dapat menyebabkan beberapa dampak seperti gangguan kecemasan sehingga muncul gejala klinis seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, kecemasan, ketakutan. Dampak lain dari stress tersebut adalah gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, kekeringan di mulut, berkeringat, membesarnya pupil mata, dan tubuh terasa panas dingin, perubahan pola makan dan dinamika sekolah, ketakutan atau bahkan kegagalan untuk mengatasi masalah, depresi hingga bunuh diri (Putri & Azalia, 2022). Salah satu strategi untuk mengurangi stress pada anak tersebut adalah dalam bentuk games. Metode ini menjadi media yang paling sering digunakan oleh terapis untuk meningkatkan dan menurunkan kondisi psikologis yang mengalami masalah tersebut dan merupakan sebuah terapi yang efektif bagi anak-anak dan remaja. Metode terapi dalam bentuk games dinilai efektif untuk meningkatkan kondisi-kondisi psikologis tertentu, salah satunya adalah penyesuaian diri. Selain itu, games adalah sebuah cara yang sangat kuat untuk meningkatkan pembelajaran sosial dan emosi pada anak-anak (Armayanti *et al.*, 2022). Target dari kegiatan games ini adalah anak-anak paud PKK Siantan Hilir. Kegiatan games yang dilakukan berupa tepuk semangat, tepuk anak paud, tebak hewan dan bermain origami. Games dilakukan dengan metode presentasi, yaitu menjelaskan secara lisan mengenai langkah-langkah permainannya sambil mengajak anak-anak paud untuk praktik langsung supaya memahami cara membuat origami yang benar. Setelah itu, dilakukan sesi istirahat dan makan bersama untuk memberikan energi dan tenaga kepada anak-anak yang telah bermain. Selain itu, anak-anak juga diajak untuk berdiskusi dan bercerita mengenai perasaannya setelah bermain games. Setelah dilakukan kegiatan games, ternyata anak-

anak paud PKK menjadi lebih bersemangat dan anak-anak paud PKK mendapatkan ilmu serta kegiatan yang baru, yaitu membuat kamera dari kertas origami. Selain itu, anak-anak paud PKK yang awalnya pendiam dan takut untuk ditinggal oleh orang tuanya, menjadi lebih rileks dan santai karena fokus untuk membuat origami dan bermain tebak hewan.



Gambar 10. Games bersama anak paud PKK Siantan Hilir

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang telah diberikan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai kesehatan mental, dimana persentase pengetahuan terhadap kesehatan mental sebelum dilakukan edukasi yaitu 20% dan terjadi peningkatan menjadi 68% setelah diberikannya edukasi. Penerapan kegiatan dan pelatihan pemanfaatan yang telah diberikan diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Program kegiatan yang telah dilakukan ini juga diharapkan dapat dilakukan dan dilanjutkan didaerah lainnya untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lurah Siantan Hilir beserta jajarannya dan perwakilan ibu PKK Siantan Hilir yang sudah membantu terlaksananya program kami dan memberikan ijinnya kepada kami sehingga kegiatan dapat dilaksanakan di Kelurahan Siantan Hilir. Tidak lupa juga kami berterima kasih kepada Dosen Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang telah membimbing kami dalam melaksanakan program kegiatan ini.

REFERENSI

Aloysius, S. & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>

- Armayanti, L. Y., Dewi, P. D. P. K., & Megaputri, P. S. (2022). Upaya Penurunan Stress Akademik Pada Anak Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Pembelajaran Sistem Coding Membuat Game. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 55-64. <https://doi.org/10.31596/jpk.v5i1.192>
- Astuti, R.D., Surmantika, R., & Rubai, M. (2020). Narrative Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stress. *Proceedings National Conference PKM Center*, 1(1), 245-248.
- Aulya, Y., Widowati, R., & Afni, D. N. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 62-69. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.106>
- Ayuningtyas, D., Misniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Azahra, S. D., Destiana, D., & Lestariningsih, S. P. (2022). Pendampingan Pengolahan Limbah Kertas Bekas dan Sampah Organik Sebagai Bahan Baku Recycle Paper. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 5006-5013. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11482>
- Chyan, P. & Kasmara, Y. (2021). Sistem Monitoring dan Deteksi Stres Pada Anak Berbasis Wearable Device. *Jurnal RESTI (Rekayasa Sistem Dan Teknologi Informasi)*, 5(5), 943 - 949. <https://doi.org/10.29207/resti.v5i5.3503>
- Dongoran, M. F., Lahinda, J., & Nugroho, A. (2021). Pembinaan Kesehatan Mental Dengan Intervensi Senam Yoga Pada Warga Binaan Lapas II B Merauke. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 6-12. <https://doi.org/10.56313/jmnr.v2i1.38>
- Fazdin, F. M., Pramesti, W., & Putri, A. M. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Stres Pengasuhan Orang Tua Yang Memiliki Anak Gangguan Spektrum Autisme. *Syntax Idea*, 2(9), 571-580. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v2i9.564>
- Friedrich, B. & Mason, O. (2018). Applying Positive Psychology Principles to Soccer Interventions for People with Mental Health Difficulties. *Psychology*, 9(3), 372-384. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.93023>
- Listyanti, H. & Wahyuningsih, R. (2020). Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring. *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), 23-48. <https://doi.org/10.22515/literasi.v1i1.3256>
- Louisa, M., Hartanto, D. D., & Sylvia, M. (2020). Perancangan Komunikasi Visual Pengenalan Manfaat Aromaterapi Bagi Kesehatan Melalui Produk Aromaterapi. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16), 1-7.
- Miharja, M. N. D. & Adhkar, S. (2022). Implementasi Chatbot Deteksi Depresi Dini Pada Mahasiswa Dengan PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) Menggunakan NLP (Natural Language Processing). *Prosiding Sain dan Teknologi*, 1(1), 103-108.
- Musabiq, S. & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Pratiwi, F. & Subarnas, A. (2020). Review Artikel: Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3): 65-75. <https://doi.org/10.24198/farmaka.v18i3.27910>
- Putri, T. H. & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285-296. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas*, 7(2), 109-113. <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>

- Yenny, Y., Istriana, E., Kartini, K., Ardhanariswara, I. P., & Anggraeni, C. (2020). Penyuluhan dan Pelatihan Menjaga Kesehatan Jiwa Keluarga Di Masa Pandemi COVID-19. *JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera*, **3**(1), 188-200. <https://doi.org/10.25105/juara.v2i2.9820>
- Zahroh, F., Habibi, M., Rachmayani, I., & Suarta, I.N. (2022). Strategi Orang Tua dalam Menangani Gejala Stres pada Anak TK B Saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, **10**(1), 129-136. <https://doi.org/10.23887/paud.v10i1.42564>