

PENELITIAN ASLI

UPAYA PENCEGAHAN STRES UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT: PENGABDIAN MASYARAKAT DI KLINIK PRATAMA NUSANTARA KESEHATAN

Inggrit Puspita Sari¹, Siska Dwi Ningsih², Sri Ramadhani³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 14 Juni 2025
Direvisi: 18 Juni 2025
Diterima: 27 Juni 2025
Diterbitkan: 09 Juli 2025

Kata kunci: kesehatan mental ;
stres; edukasi masyarakat; mindfulness;
self-talk positif.

Penulis Korespondensi: Inggrit
Puspita Sari
Email: inggrit33@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan hidup, namun sering diabaikan pada layanan kesehatan primer. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental melalui edukasi pencegahan stres pada masyarakat sekitar Klinik Pratama Nusantara Kesehatan. Sebanyak 25 peserta mengikuti penyuluhan, diskusi, dan praktik teknik relaksasi sederhana (mindfulness dasar dan self-talk positif). Hasil pre-test menunjukkan hanya 30% peserta memahami pentingnya pencegahan stres, meningkat menjadi 70% setelah kegiatan. Peserta juga melaporkan perasaan lebih tenang dan lebih percaya diri. Edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terbukti efektif meningkatkan kesadaran masyarakat. Kegiatan ini merekomendasikan pelaksanaan rutin untuk memperluas dampak promotif kesehatan mental di masyarakat.

Jurnal ABDIMAS Mutiara (JAM)
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 06. No. 02 Juni, 2025 (P120-125)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6136>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial individu. Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia mulai meningkat, namun masih banyak masyarakat yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang stres dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kita ketahui bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap tekanan psikologis yang dapat memengaruhi fungsi

fisik, kognitif, dan sosial seseorang. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat berkembang menjadi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, hingga gangguan psikosomatik (World Health Organization, 2021). Berdasarkan laporan Riskesdas (2023), lebih dari 10% masyarakat Indonesia menunjukkan gejala gangguan mental emosional ringan hingga sedang, dan sebagian besar di antaranya tidak mendapatkan layanan yang sesuai.

Klinik Pratama sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam memberikan layanan promotif dan preventif, termasuk dalam hal kesehatan mental. Namun, hasil observasi awal di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan menunjukkan bahwa perhatian terhadap aspek kesehatan mental masih minim. Sebagian besar pasien hanya fokus pada keluhan fisik, padahal gejala psikosomatik kerap kali berasal dari masalah psikologis yang tidak tertangani (Fitriani & Yuliana, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara langsung terhadap 10 pasien yang berkunjung ke Klinik Pratama Nusantara Kesehatan selama dua minggu terakhir, ditemukan bahwa 7 di antaranya mengeluhkan gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri lambung, kelelahan, dan sulit tidur tanpa penyebab medis yang jelas. Setelah digali lebih lanjut, sebagian besar pasien mengakui sedang mengalami tekanan dalam pekerjaan, konflik keluarga, serta masalah ekonomi. Seorang pasien remaja menyatakan, "Saya sering merasa sesak dan sulit tidur, tapi hasil pemeriksaan dokter selalu normal. Mungkin karena saya terlalu banyak pikiran." Temuan ini memperkuat dugaan bahwa stres yang tidak teridentifikasi secara tepat sering tersembunyi di balik keluhan fisik.

Selain itu, dalam beberapa tahun terakhir telah meningkatkan tingkat stres di masyarakat akibat tekanan ekonomi, kehidupan sosial, dan kekhawatiran terhadap kesehatan. Studi oleh Prasetyo et al. (2021) menunjukkan bahwa pandemi telah memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti lansia, ibu rumah tangga, dan pekerja informal. Penelitian sebelumnya oleh Sari & Yulianingsih (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 65% pasien di fasilitas pelayanan primer mengalami gejala stres ringan hingga sedang, namun hanya 12% di antaranya yang mendapatkan penanganan psikologis. Sementara itu, studi dari Mulyadi et al. (2020) juga menemukan bahwa intervensi edukasi dan pelatihan manajemen stres di layanan kesehatan tingkat pertama efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan pemahaman pasien tentang kesehatan mental.

Selain kondisi internal individu, faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap stres di masyarakat meliputi tekanan ekonomi, seperti ketidakstabilan penghasilan dan kebutuhan biaya hidup yang meningkat serta Kurangnya dukungan sosial, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar sehingga **minimnya** akses dan literasi terhadap layanan kesehatan mental, terutama di wilayah pelayanan primer yang dapat menimbulkan stigma sosial terhadap gangguan jiwa, yang menyebabkan banyak individu enggan mencari bantuan profesional (Fitriani & Yuliana, 2020).

Klinik Pratama sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan memiliki potensi besar dalam mendeteksi dan mencegah gangguan mental sejak dini. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan masih dominan bersifat kuratif dan belum menyentuh aspek promotif dan preventif dalam bidang kesehatan mental. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan

edukasi, pelatihan teknik relaksasi, serta konseling dasar yang dapat diakses masyarakat secara langsung dan praktis.

Melihat situasi ini, diperlukan upaya nyata untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di masyarakat melalui kegiatan pengabdian berbasis edukasi dan pencegahan stres. Klinik Pratama Nusantara Kesehatan memiliki potensi sebagai pusat edukasi kesehatan mental komunitas yang dapat menjangkau langsung masyarakat akar rumput, jika diberikan dukungan metode dan intervensi yang tepat maka perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “UPAYA PENCEGAHAN STRES DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT”.

2. Metode

Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 25 Juni 2025, pukul 09.00–12.00 WIB di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan, Sumatera Utara. Peserta berjumlah 25 orang, dari masyarakat sekitar. Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan pendekatan edukatif tentang upaya pencegahan stres dan memelihara kesehatan mental pada masyarakat dengan melalui berbagai tahapan yaitu sebagai berikut :

2.1. Tahap Persiapan

Awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada peserta penyuluhan yaitu para Masyarakat setempat, baik kontrak waktu dan kesediaannya dalam mengikuti kegiatan sampai akhir. Persiapan awal lain adalah persiapan alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, Liquid crystal display (LCD), layar proyektor, sound system, mikrofon dan materi dibuat dengan slide power point secara ringkas dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar gambar.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pendekatan edukatif tentang bagaimana Pencegahan stres dalam meningkatkan kesehatan mental pada masyarakat terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh tim fasilitator, kemudian dilanjutkan penyajian materi tentang stres. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan Latihan mindfulness dan self talk positif untuk pencegahan stres dan memelihara kesehatan mental agar bisa di praktekkan sehari-hari.

Kegiatan terdiri atas dua sesi utama: - **Sesi Teori**: definisi stres dan kesehatan mental, ciri-ciri, jenis, dampak stres, strategi pencegahan stres, dan langkah-langkah meningkatkan kesehatan mental. - **Sesi Praktik**: latihan mindfulness dasar (memusatkan perhatian pada pernapasan) dan self-talk positif (mengganti pikiran negatif dengan afirmasi). Penilaian dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman.

3. Hasil Dan Pembahasan

Partisipasi masyarakat sangat baik. Hasil pre-test menunjukkan hanya sekitar **30% peserta** memahami pentingnya pencegahan stres dan kesehatan mental. Setelah kegiatan, hasil post-test meningkat menjadi **70% peserta** mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan.

Dalam sesi praktik mindfulness dan self-talk, peserta melaporkan perasaan lebih rileks, tenang, dan optimis. Diskusi menunjukkan bahwa banyak peserta baru menyadari bahwa keluhan fisik mereka bisa terkait dengan stres psikologis.

Kegiatan ini memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai definisi stress, ciri-ciri dan jenisnya, pentingnya pencegahan stres, mengenalkan dampak stres yang tidak ditangani, serta melatih peserta untuk mempraktikkan strategi sederhana dalam menjaga kesehatan mental melalui teknik relaksasi.

Edukasi kesehatan mental berbasis komunitas efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres. Hal ini sejalan dengan temuan Hakim et al. (2020) bahwa edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi mental secara signifikan.

Latihan mindfulness memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kesadaran diri, sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2017) dan Kabat-Zinn (2003). Latihan self-talk positif membantu peserta memperbaiki pola pikir dan mengurangi persepsi negatif terhadap diri sendiri (Meichenbaum, 2007; Tod et al., 2011).

Tantangan yang dihadapi adalah beberapa peserta mengalami kesulitan untuk fokus saat latihan mindfulness, yang wajar karena keterampilan ini memerlukan latihan konsisten (Shapiro et al., 2006).

Secara umum, kegiatan ini menegaskan pentingnya memasukkan promosi kesehatan mental ke dalam layanan primer dan menunjukkan potensinya untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara mencegah stres melalui edukasi tentang definisi stres, dampak stres bagi kesehatan fisik dan psikologis, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Peserta kegiatan mendapatkan pengalaman langsung mempraktikkan dua teknik sederhana untuk mengelola stres, yaitu teknik mindfulness dasar dan self-talk positif. Mayoritas peserta menyatakan kedua teknik ini bermanfaat untuk menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan kesadaran diri.
3. Kegiatan ini disambut dengan antusias oleh masyarakat sekitar, yang menunjukkan bahwa isu kesehatan mental masih menjadi kebutuhan penting yang perlu terus disosialisasikan secara luas.
4. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai calon psikolog memiliki peran penting dalam menyebarkan edukasi kesehatan mental kepada masyarakat dengan bahasa yang mudah dipahami dan pendekatan yang praktis.

Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pencegahan stres dan penguatan kesehatan mental.

5. Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang:

1. Kegiatan lanjutan: Disarankan untuk mengadakan kegiatan serupa secara rutin dan berkelanjutan, sehingga masyarakat dapat semakin memahami dan terbiasa mempraktikkan strategi pengelolaan stres.
2. Pendampingan praktik: Perlu adanya sesi pendampingan lebih intensif dalam praktik teknik relaksasi agar peserta dapat menguasai teknik dengan lebih baik.
3. Penyebaran sasaran: Kegiatan edukasi kesehatan mental sebaiknya diperluas ke kelompok masyarakat lain, seperti pelajar, pekerja industri, dan kelompok rentan seperti lansia, agar manfaatnya semakin luas.
4. Kerja sama lintas sektor: Dianjurkan untuk bekerja sama dengan pihak-pihak terkait seperti tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan lembaga swadaya masyarakat dalam merancang program kesehatan mental berbasis komunitas.
5. Media edukasi: Perlu dibuat media edukasi berupa buku saku atau video tutorial teknik relaksasi yang dapat dibagikan kepada peserta untuk membantu mereka melanjutkan latihan secara mandiri di rumah.

Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi inspirasi dan contoh bagi kegiatan pengabdian masyarakat lainnya dalam bidang kesehatan mental, sehingga masyarakat semakin sadar dan mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

6. Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2021). *Stress effects*. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Astuti, D., & Ramadhan, T. (2021). Mindfulness dan pengaruhnya terhadap pengelolaan stres. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 115–124.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Fitriani, E., & Yuliana, S. (2020). Deteksi dini gangguan psikosomatik di layanan kesehatan primer: Studi kasus di klinik pratama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–52. <https://doi.org/10.15294/jkm.v15i1.30215>
- Hakim, L., Nurhayati, S., & Permatasari, R. (2020). Peningkatan literasi kesehatan mental melalui edukasi berbasis komunitas. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 85–92. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.2.85-92>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan situasi kesehatan jiwa masyarakat Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.

Meichenbaum, D. (2007). *Stress inoculation training: A preventative and treatment approach*. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (3rd ed., pp. 497–518). Guilford Press.

Mulyadi, E., Rahmawati, T., & Utami, S. (2020). Pelatihan manajemen stres untuk pasien dengan gangguan kecemasan di puskesmas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 105–113. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol9.iss2.art5>

Prasetyo, A., Wulandari, D., & Handayani, R. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 12–20. <https://doi.org/10.22146/jps.19.1.12345>

Riskesdas. (2023). *Laporan hasil riset kesehatan dasar 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Sari, P., & Yulianingsih, T. (2021). Prevalensi stres pada pasien layanan primer dan keterjangkauan penanganannya. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(3), 78–86. <https://doi.org/10.20473/jpk.v10i3.31005>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(5), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>

World Health Organization. (2021). *Mental health atlas 2020*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>

DOKUMENTASI

