
GERMAS: DETEKSI DINI STRES DAN PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS PADA MASYARAKAT KELURAHAN TONJA KECAMATAN DENPASAR UTARA

**Ni Made Sintya Noviana Utami^{1*}, Luh Putu Ratih Andhini², Nyoman Trisna Aryanata³,
Ariytha Widiati⁴, Ni Made Irene Novianti Astaningtias⁵, Anak Agung Sagung Suari
Dewi⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis Sosial Teknologi dan Humaniora, Universitas Bali
Internasional

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh Program Studi Psikologi sebagai salah satu gerakan masyarakat dengan melakukan deteksi dini stres dan pendampingan psikologis terhadap masyarakat. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa psikologi sebagai bentuk pengabdian dan berbagi wawasan terkait penanganan stres di masyarakat. Stres merupakan suatu yang umum terjadi dimasyarakat, namun apabila stres tidak teratasi dengan baik akan mengakibatkan dampak yang negatif dan mengganggu kesehatan mental masyarakat. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan gerakan hidup sehat dengan mengenali kondisi psikologis dan melakukan pencegahan sehingga kesehatan mental masyarakat dapat tetap terjaga. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan deteksi dini, penyuluhan, relaksasi, dan *brain gym*. Adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat lebih sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

Kata kunci: Deteksi dini stres, Pendampingan psikologis

ABSTRACT

Community service is carried out by the Psychology Study Program as a community movement by carrying out early detection of stress and psychological assistance to the community. This activity involves psychology lecturers and students as a form of service and share insights related to dealing with stress in the community. Stress is something that is common in the community, but if stress is not handled properly, it will have a negative impact and disrupt people's mental health. The purpose of this activity is to socialize the movement for healthy living by recognizing psychological conditions and taking precautions so that people's mental health can be maintained. The method used is by doing early detection, counseling, relaxation, and brain exercise. With this activity, it is hoped that the community will be more aware of the importance of maintaining mental health.

Keywords: Early detection of stress, Psychological assistance

PENDAHULUAN

Sehat merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena tanpa kesehatan sebagian besar kehidupan manusia tidak akan berjalan. Pengertian sehat yang dikemukakan oleh WHO ini merupakan suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial sehingga seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal. Definisi sehat (Budiman, 2006) yang dikemukakan oleh WHO mengandung 3 karakteristik yaitu merefleksikan perhatian pada individu sebagai manusia, memandang sehat dalam konteks lingkungan internal dan eksternal, sehat diartikan sebagai hidup yang kreatif dan produktif. Sehat bukan merupakan suatu kondisi tetapi merupakan penyesuaian, dan bukan merupakan suatu keadaan tetapi merupakan proses dan yang dimaksud dengan proses disini adalah adaptasi individu yang tidak hanya terhadap fisik mereka tetapi terhadap lingkungan sosialnya.

Indonesia dewasa ini sudah gencar mengkampanyekan tentang gerakan masyarakat sehat. GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) adalah gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat (www.depkes.go.id). Dalam rangka mensukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Peranan Individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat sangatlah penting; Pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan

mengevaluasi pelaksanaannya (www.depkes.go.id).

Khususnya di Denpasar, Nardiani (<https://denpasarkota.go.id/>) mengatakan, sosialisasi ini juga menindak lanjut surat edaran Gubernur Provinsi Bali no. 440/1721/Kesmes Diskes tanggal 3 Februari 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Menurutnya, Germas adalah suatu tindakan yang terencana yang dilakukan secara bersama-sama seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Untuk meningkatkan hidup sehat masyarakat tentunya harus bekerjasama dengan multisektor.

Pernyataan di atas menekan bahwa kota Denpasar yang berada di Provinsi Bali memiliki respon tanggap dan aktif akan kesadaran kesehatan melalui gerakan masyarakat sehat yang didukung oleh pemerintah. Namun kasus-kasus tentang penyakit berbahaya masih menuai angka yang besar dan harus mendapat perhatian. Mengutip data dari (http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2015/17_Bali_2015) terdapat beberapa pola penyakit yang mendapat tindakan rawat inap di RSUD Provinsi Bali diantaranya Demam Berdarah, Gastrointestinal, Dispepsia, Diare, Pneumonia dan lain sebagainya.

Tentunya kondisi sehat tidak hanya terepresentasi dari kondisi fisik saja melainkan kondisi sehat secara mental. Denpasar merupakan salah satu kota yang menjadi sasaran dari proses urbanisasi. Dampak dari urbanisasi salah satunya adalah masalah sosial, ekonomi, dan psikologis. Padatnya aktivitas ataupun mobilitas penduduk membuat pola kelangsungan hidup manusia menjadi dipercepat dan menuntut penyesuaian hidup yang sebaik mungkin. Apabila individu tidak dapat menyeimbangi hal tersebut, maka distress psikologis akan muncul, Sarafino (2008) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh

interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Kondisi dari stres memiliki dua aspek: fisik/biologis (melibatkan materi atau tantangan yang menggunakan fisik) dan psikologis (melibatkan bagaimana individu memandang situasi dalam hidup mereka) dalam Sarafino, 2008. Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh (Sarafino, 2008). Ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Ketika gejala tersebut adalah gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku (Sarafino, 2008).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Maret 2016 di salah satu desa di Denpasar Utara terhadap 30 lansia dengan menggunakan kuisioner DASS 21 (Depression Anxiety Stres Scale) diperoleh masalah psikologis lansia yang termasuk dalam kategori stres yaitu 13 orang mengalami stres berat (43,3%), 10 orang mengalami stres sedang (33,3%), dan 7 orang mengalami stres ringan (23,4%). Salah satu gejala kognisi stres adalah penurunan daya kognitif seperti kemampuan analisis dan daya ingat. Brain gym merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang berfungsi meningkatkan kemampuan kognitif. Namun dalam perkembangannya brain gym dapat dimanfaatkan untuk berbagai kegunaan, di Eropa dan Amerika brain gym sedang digemari karena dirasakan membantu dalam melepaskan stres dan menjernihkan pikiran (Gunadi, 2009). Gerakan-gerakan dalam brain gym meliputi gerakan menyebrangi garis tengah (the midline movements), gerakan meregangkan otot (legthening activities),

dan gerakan meningkatkan energi dan sikap penguatan (energy exercises and deepening attitudes) (Dennison & Dennison, 2010).

Salah satu terapi perilaku yang menggunakan teknik relaksasi, yang merupakan teknik self-control, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stres dan lainnya (Kazdin, 2001). Secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respons relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit (Henrinc, 1980). Pada dasarnya teknik relaksasi termasuk ke dalam pendekatan terapi perilaku, dengan teknik-teknik yang dikembangkan terfokus pada komponen yang berulang, misalnya kata-kata, suara, prayer phrase, body sensation atau aktivitas otot (Kazdin, 2001).

Dapat disimpulkan program-program pencegahan dalam bentuk pelatihan relaksasi dan brain gym dapat meringankan dampak dari gejala stres yang bisa diterapkan pada remaja, dewasa dan lansia. Bertitik tolak dari penjelasan prevalensi stres tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mewujudkan gerakan masyarakat sehat Kelurahan Tonja yang mampu sehat secara fisik dan mental, serta mengenalkan masyarakat Kelurahan Tonja deteksi dini terhadap stres dan cara penanggulangannya.

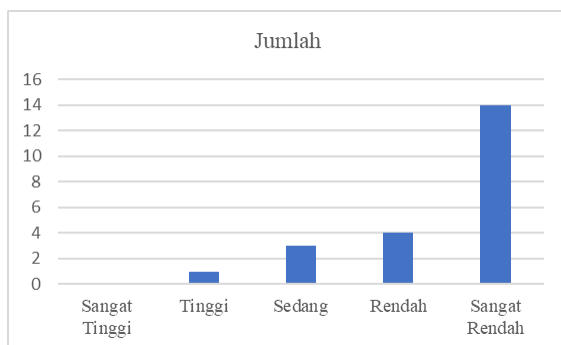
METODE

Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di Kelurahan Tonja. Terdapat empat metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah ditentukan. Empat metode tersebut antara lain 1) Deteksi dini stres (screening) menggunakan skala stres, 2) Penyuluhan tentang stres, gejala, dampak dan langkah

pengecanaan, 3) Latihan relaksasi, 4) Latihan brain gym.

HASIL

Kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat ini diselenggarakan di Kelurahan Tonja yang dihadiri oleh 22 orang partisipan. Partisipan Peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang. Acara dimulai terlebih dahulu dengan pemberian skala stres yang bertujuan untuk deteksi awal kondisi stres untuk melihat kondisi kesehatan mental partisipan. Adapun hasil yang diperoleh rata-rata partisipan memiliki kondisi kesehatan mental yang cukup baik. Hasil screening awal kondisi stres partisipan digambarkan pada grafik berikut:



Grafik 1. Gambaran Tingkat Stres Peserta PKM

Grafik di atas menggambarkan sebagian besar partisipan memiliki stres dalam kategori sangat rendah yaitu sebanyak 14 orang. Sebanyak empat partisipan memiliki stres kategori rendah, tiga partisipan memiliki stres yang berada dalam kategori sedang, dan hanya satu partisipan yang memiliki stres yang berada dalam kategori tinggi. Dari grafik di atas juga dapat dilihat tidak ada partisipan yang memiliki stres dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menggambarkan sebagian besar partisipan cukup mampu mengelola stres dengan baik.

Setelah diperoleh gambaran terkait kondisi stres dari para partisipan, dilanjutkan dengan penyuluhan stres. Adapun materi penyuluhan meliputi definisi stres, jenis stres, gejala stres, dan

strategi pengelolaan stres atau coping stres yang dapat dilakukan ketika menghadapi stres. Setelah diberikan penyuluhan singkat tentang stres, acara dilanjutkan dengan pelatihan metode relaksasi sederhana dan brain gym yang dipandu oleh gabungan dosen dan mahasiswa PS Psikologi. Tujuan dari pelatihan ini adalah agar peserta memiliki teknik dasar untuk membantu mengelola diri mereka dalam menghadapi stres. Di samping itu, mereka juga dilatihkan brain gym sebagai suatu cara yang dapat dimanfaatkan mereka untuk menjaga ketajaman koordinasi otak di usia yang relatif semakin menua.

PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh prodi farmasi Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Bali Internasional kali ini melanjutkan pengabdian masyarakat yang telah dilanjutkan tahun lalu di Desa Wisata Gunung Salak. Dimana dari hasil evaluasi tahun lalu, dimana tanaman yang ditanam banyak yang mati, sehingga perlu dipilih bibit tanaman TOGA yang mudah tumbuh di areal pegunungan, dengan sedikit pemeliharaan, dan dapat juga menghias areal desa tersebut, mengingat desa binaan gunung salak memiliki grand desain sebagai desa wisata. Dari hasil diskusi dengan perbekel dan warga desa, akhirnya dipilih bibit tanaman kembang sepatu/pucuk rejuna dan lidah mertua. Dimana tanaman tersebut memiliki kriteria sebagai tanaman obat, mudah tumbuh dan juga dapat digunakan sebagai tanaman yang akan menghiasi areal desa.

Penyuluhan dilakukan agar meningkatkan pemahaman yang komprehensif tentang manfaat tanaman obat kembang sepatu merah/rejuna dan tanaman lidah mertua. Adapun pemanfaatan dari tanaman tersebut dapat digunakan sebagai antioksidan alami dengan diolah menjadi minuman teh dan lidah mertua dapat digunakan untuk membantu pengobatan diabetes, bisul,

penguatan rambut dan sebagai obat diare alami³.

Pengaplikasian dari pemahaman manfaat tanaman tersebut diwujudkan dengan penanaman tanaman tersebut di lahan/ kebun yang telah disediakan. Dimana ketika tanaman ini nantinya tumbuh dapat digunakan untuk menunjang kesehatan warga dan kedepan dapat pula dikomersilkan apabila diolah lebih lanjut menjadi produk herbal. Manfaat yang diperoleh oleh kampus, yaitu terjalin kerjasama yang baik, hubungan yang saling menguntungkan/mutualisme yaitu dapat menunjang perkuliahan botani dan farmakognosi fitokimia, juga kedepan dapat digunakan sebagai penelitian mahasiswa ataupun dosen yang tertarik meneliti tanaman tersebut dimana tanamannya telah tumbuh berlimpah di desa Gunung Salak.

Perkiraan tumbuh tanaman tersebut hingga 2 tahun lagi dan warga siap untuk mengembangbiakan tanaman tersebut agar dapat berkembang lebih banyak lagi. Hasil posttest menunjukkan warga memahami apa yang telah disampaikan oleh pembicara tentang manfaat tanaman obat kembang sepatu/pucuk rejune dan lidah mertua, dimana hasilnya menunjukkan seluruh warga yang hadir rata-rata memahami tentang manfaat tanaman kembang sepatu/pucuk rejune dan lidah mertua dengan baik.

Dari hasil diskusi dan evaluasi dengan panitia dan warga, kedepan warga mengharapkan terus terjalin kerjasama dan bimbingan dari Prodi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bali Internasional untuk dapat mengolah tanaman kembang sepatu dan lidah mertua yang telah tumbuh menjadi produk dengan kemasan yang siap pakai.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan deteksi dini dan pendampingan psikologis pada masyarakat dapat memberikan dampak yang positif yaitu membantu masyarakat mengenali kondisi psikologisnya, menjadi lebih sadar

tentang pentingnya mengelola stres, mampu melakukan aktivitas-aktivitas untuk meregulasi stres yang dimiliki sehingga kesehatan mental masyarakat dapat lebih ditingkatkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Bali Internasional yang telah memfasilitasi seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu diucapkan terimakasih juga kepada Kelurahan Tonja yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada Program Studi Psikologi untuk berbagi wawasan kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

1. Budiman C. Pengantar Kesehatan Lingkungan. Jakarta: EGC; 2006.
2. Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013.
3. Pemerintah Kota Denpasar. Pemkot Denpasar Siap Tindaklanjuti Germas Hidup Sehat. 2017.
4. Sarafino EP. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition. USA: The College of New Jersey; 2008.
5. Setiowati R. Pengaruh Terapi Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa/I Kelas Xii Sma Negeri 3 Tanjungpinang Dalam Persiapan Mengikuti Ujian Nasional. 2017; 7(1)
6. Dennison P., Dennison G. Buku Panduan Brain Gym. Jakarta : Gramedia; 2006.
7. Kazdin, Alan E. (2001). Behavior modification in applied setting (6th ed.). Illinois: Waveland Press, Inc
8. Sari ADK, Subandi. Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology. 2015;1(2):173-192