

Deteksi Dini Masalah Kesehatan Jiwa di Masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk

Subhannur Rahman*¹, Rina Al Kahfi², Anita Herawati³, Dede Mahdiyah⁴, Putri Vidiyasari Darsono⁵, Jessica F. Talang⁶

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

³Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

^{4,5}Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

⁶School of Nursing and Allied Health Sciences St. Paul University, Cagayan, Philippines

*email: zikrisubhan55@gmail.com¹, kahfirina@gmail.com², mahdiyahdede@yahoo.co.id⁴, putrividiyasari@gmail.com⁵, zikrisubhan55@gmail.com⁶

Abstrak

Dampak dari paska bencana banjir yang masih dirasakan oleh masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk masih dirasakan sampai dengan saat ini. Beberapa permasalahan kesehatan jiwa yang ditemukan dari hasil pemeriksaan deteksi dini kesehatan jiwa (SRQ 29) ditemukan sebagian besar masyarakat setempat mengalami masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan dan depresi, sebagian kecil ada yang mengalami gejala psikotik akut dan PTSD. Pihak Desa masih belum menemukan cara ataupun solusi yang tepat yang bisa mereka gunakan untuk mengendalikan dan mencegah masalah kesehatan jiwa yang muncul paska bencana banjir. Rasa ketakutan dan kecemasan terkadang sering muncul dari setiap warganya. Sehingga mereka merasa perlu adanya upaya yang tepat yang bisa dilakukan antara Pihak Penyedia Bantuan dan Aparat Desa Paku Alam untuk bisa bersama-sama menanggulangi permasalahan jiwa yang mereka tidak sadari. Deteksi dini kesehatan jiwa pada individu yang beresiko penting untuk dilakukan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan mental individu dan upaya pencegahan permasalahan kesehatan jiwa sedini mungkin. Kegiatan ini dilaksanakan melalui Fokus Group Discussion (FGD) dengan memberikan edukasi, deteksi dini dan simulasi pencegahan masalah kesehatan jiwa kepada Masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk. Jumlah Masyarakat yang dijadikan sasaran kegiatan ini berjumlah 30 orang. Secara keseluruhan hasil dari kegiatan ini didapatkan masyarakat Desa Paku Alam mengerti tentang tata cara pencegahan masalah kesehatan jiwa.

Kata Kunci: Deteksi dini, Masalah Kesehatan Jiwa, Masyarakat Desa Paku Alam

Abstract

The impact of the post-flood disaster is still being felt by the people of Paku Alam Village, Sungai Tabuk District, which is still being felt to this day. Several mental health problems found from the results of the early mental health detection examination (SRQ 29) found that the majority of local people experienced psychosocial problems such as anxiety and depression, a small number experienced acute psychotic symptoms and PTSD. The village still has not found the right method or solution that they can use to control and prevent mental health problems that arise after the flood disaster. Fear and anxiety sometimes arise from every citizen. So they feel that there is a need for appropriate efforts to be made between the Aid Provider and the Paku Alam Village Officials to be able to jointly overcome mental problems that they are not aware of. Early detection of mental health in individuals at risk is important in order to improve the level of individual mental health and efforts to prevent mental health problems as early as possible. This activity was carried out through a Focus Group Discussion (FGD) by providing education, early detection and simulation of preventing mental health problems to the Paku Alam Village Community, Sungai Tabuk District. The number of people targeted for this activity was 30 people. Overall, the results of this activity showed that the people of Paku Alam Village understood the procedures for preventing mental health problems.

Keywords: Early detection, Mental Health Problems, Paku Alam Village Community

1. PENDAHULUAN

Indonesia sering disebut sebagai negara kepulauan yang secara geografis merupakan negara yang rawan terjadinya bencana alam. Hampir di sepanjang tahun sering kita mendengar berita tentang berbagai kejadian bencana alam yang terjadi. Selain

itu, Indonesia juga merupakan negara tropis yang memiliki dua musim yaitu kemarau dan penghujan. Saat musin penghujan banyak daerah yang mengalami bencana besar seperti longsor dan banjir (Taufiq et al., 2014., Marsha et al., 2020). Salah satu kawasan desa yang rentan dengan kondisi banjir besar adalah Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. Besarnya dampak yang ditimbulkan saat bencana hampir melumpuhkan segala aktivitas masyarakat setempat, banyaknya jalan yang terendam, rusaknya fasilitas umum dan permukiman warga serta munculnya permasalahan kesehatan membuat masyarakat disana merasakan trauma yang mendalam.

Setiap peristiwa bencana, dampak buruk yang ditimbulkan dari insiden kritis, psikologis selalu dibutuhkan dan diarahkan pada upaya meminimalisir dampak yang mungkin muncul dari bencana. Pada kasus-kasus insiden kritis yang ringan, seseorang mungkin bisa pulih dengan cepat dari peristiwa yang dialami. Namun pada kasus-kasus tertentu, terutama yang melibatkan kehilangan, seseorang terkadang membutuhkan bantuan untuk memulai kehidupannya kembali. Menurut Parker et al (2016) menyebutkan bahwa dampak dari bencana alam terhadap kesehatan mental manusia dewasa bisa menyebabkan terjadinya *Post Traumatic Stress Disorder*, depresi, gangguan kecemasan dan gangguan penyesuaian. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Ehreinreich (2001) dalam penelitian Taufiq et al (2014) beberapa kondisi yang berpengaruh besar terhadap kerentanan seseorang sehingga beresiko mengalami permasalahan psikologis adalah semakin tinggi tingkat keparahan bencana dan kengerian pengalaman yang dialami maka semakin tinggi pula efek psikologis yang dirasakan (Purwaningsih et al., 2021).

Permasalahan psikologis yang dirasakan oleh masyarakat Desa Paku Alam pasca bencana banjir sangatlah kompleks adanya rasa kesedihan akibat kehilangan harta benda, ketakutan, rasa cemas yang dirasakan dan kurangnya penghasilan selama dipengungsian membuat masalah tersebut menjadi lebih kompleks dan membuat rasa trauma secara psikologis yang begitu besar. Meskipun seseorang telah sama-sama mengalami kejadian bencana yang serupa, namun respon yang dirasakan setiap individu pastilah berbeda-beda. Ada yang dalam ketegori berat, ringan dan ada pula orang yang tidak mengalami trauma sama sekali, hal ini tergantung pada kapasitas masing-masing orang dalam menilai dan mengatasi stressor yang dihadapi (Marsha et al., 2020).

Mengingat besarnya dampak yang ditimbulkan oleh bencana banjir yang hakikatnya adalah sumber stress yang berujung kepada permasalahan psikologis maka perlu adanya upaya yang menyeluruh dalam penyelenggaraan penanggulangan paska bencana baik saat sedang terjadi bencana ataupun setelah bencana berakhir. Oleh sebab itu penyuluh merasa perlu membuat program yang bersinergi dan berkelanjutan antara pihak pendidikan dan Pemerintah Desa terkait untuk membantu masyarakat yang ada di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk untuk bisa bersama-sama mengendalikan dan mencegah permasalahan serta dampak kesehatan jiwa.

Salah satu upaya yang diusulkan bersama mitra terkait yakni pemberian Dukungan Kesehatan Jiwa & Psikososial melalui kegiatan deteksi dini, edukasi Kesehatan jiwa dan melakukan skirinning Kesehatan jiwa. Kegiatan ini diharapkan membantu Masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk bisa mempersiapkan diri dalam mencegah masalah kesehatan jiwa dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa secara mandiri.

2. METODE

Metode Pelaksanaan Kegiatan ini dilakukan melalui *Fokus Group Discussion* (FGD) dengan melaksanakan sosialisasi dan simulasi kepada Masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk. Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan antara lain skirinning SRQ 29 kesehatan jiwa, pemberian edukasi tentang kesehatan jiwa dan simulasi

managemen stress kepada Masyarakat. Adapun langkah-langkah dalam melaksanakan solusi dari permasalahan mitra tersebut terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan terdiri dari menganalisis masalah, pemantapan tim dan perijinan dari pihak aparat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk. Analisis masalah dilakukan kepada beberapa warga Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk dengan cara wawancara singkat terkait masalah psikologis yang dirasakan paska banjir dan melakukan pengukuran kesehatan jiwa menggunakan kuesioner SRQ 29. Dari hasil analisis masalah didapatkan bahwa sebagian besar masyarakatnya mengalami masalah psikososial, gangguan mental emosional (kecemasan dan depresi), sebagian kecil ada yang mengalami gejala psikotik akut dan PTSD.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan dilakukan menggunakan metode *Fokus Group Discussion* FGD pada tanggal 01 Desember 2023 dan bertempat di Monumen Devisi IV ALRI Alam Roh RT 02 Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini diantaranya masyarakat Desa Paku Alam berjumlah 30 orang, 10 orang mahasiswa dari Universitas Sari Mulia dan 10 orang mahasiswa dari *School of Nursing and Allied Health Sciences St. Paul University Philippines*. Kegiatan ini bertujuan mewujudkan masyarakat yang sehat, peduli dan tanggap terhadap permasalahan kesehatan jiwa di wilayah desanya. Adapun teknis dan program yang diberikan diantaranya melakukan skrinning kesehatan jiwa kepada masyarakat, melakukan sosialisasi tentang kesehatan jiwa kepada masyarakat dan melatih bagaimana melakukan pengelolaan stress kepada Masyarakat seperti relaksasi napas dalam dan hipnosis 5 jari dalam mengurangi masalah Kesehatan jiwa seperti kecemasan dan PTSD.

c. Tahap Monev Pelaksanaan

Mengidentifikasi beberapa permasalahan yang mungkin muncul saat pelaksanaan kegiatan berlangsung. Hal yang dievaluasi diantaranya keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan, pemahaman masyarakat terhadap materi yang disampaikan dan kendala saat melakukan simulasi. Pada tahap ini jumlah peserta yang hadir berjumlah 30 orang. Hal ini sesuai dengan harapan pengusul bahwa kegiatan ini dihadiri oleh seluruh masyarakat yang berperan sebagai penerima edukasi dan masyarakat mampu memahami dan mempraktikan pencegahan masalah Kesehatan jiwa dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan ini dilaksanakan secara *Focus Group Discussion* bersama mahasiswa Keperawatan dari Universitas Sari Mulia Banjarmasin dan beberapa mahasiswa dari *School of Nursing and Allied Health Sciences St. Paul University Philippines* serta Masyarakat . Kegiatan ini menghasilkan beberapa hasil sebagai berikut :

Hasil Skrinning Masalah Kesehatan Jiwa Masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk menggunakan instrumen SRQ 29 didapatkan data dan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel Distribusi Frekuensi Masalah Kesehatan Jiwa Masyarakat

Masalah Kesehatan Jiwa	Frekuensi	Persentasi (%)
Kecemasan	20	67
Depresi	0	0
Penggunaan zat psikoaktif/narkoba	0	0

Gejala Psikotik	0	0
PTSD	10	33
Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebanyak 20 orang (67%) mengalami masalah kecemasan dan 10 orang (33%) mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

b. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dihadiri sebanyak 30 orang yang ada di RT 02 Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk. Masyarakat diberikan dan diminta untuk mengisi *Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29), yang digunakan untuk mengkaji tanda dan gejala kecemasan, depresi, gejala psikotik, penggunaan zat psikoaktif dan PTSD.



Gambar 1. Pendokumentasian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar

Self Reporting Questionnaire 29 (SRQ 29) merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai alat ukur adanya masalah/gangguan jiwa. SRQ 29 berisi 29 pertanyaan yang berhubungan dengan masalah gangguan mental emosional, psikotik, penggunaan Napza dan PTSD yang mungkin mengganggu selama 30 hari terakhir. Setiap gangguan yang ditemukan sebaiknya segera dilakukan intervensi untuk mengatasinya. Berdasarkan hasil *Self Reporting Questionnaire 29* (SRQ 29), diketahui bahwa sebagian besar masyarakat RT 02 Desa Paku Alam yang mengalami kecemasan (31%) dan mengalami PTSD (55%). Gangguan mental emosional ditegakkan jika seseorang mengalami minimal 5 keluhan atau lebih (YA) dari pertanyaan 1 sampai 20 atau mengalami salah satu keluhan dari pertanyaan 21 sampai 29.

Stres bisa dialami oleh setiap orang di dalam kehidupan sehari-hari dan penyebabnya sangat bervariasi, dalam hal ini sebagian besar disebabkan oleh situasi paska bencana banjir. Stres yang dialami tersebut dapat menimbulkan gangguan mental emosional seperti ansietas atau kecemasan (. Ansietas adalah perasaan cemas terhadap hal yang penyebabnya tidak jelas atau tidak diketahui secara pasti. Ansietas terdiri dari beberapa tahapan antara lain ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik (Taufiq et al., 2014).

Menurut Keliat (2019) bahwa di kehidupan sehari –hari individu sering mengalami ansietas ringan. Ansietas ringan tergolong baik dialami oleh seseorang, oleh karena dapat memberikan motivasi untuk menyelesaikan target yang perlu dicapai atau meyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Seseorang yang mengalami ansietas ringan menunjukkan

tanda dan gejala antara lain jantung berdebar-debar, sakit kepala, sampai dengan terjadi peningkatan tekanan darah. Gejala yang disampaikan oleh masyarakat ini didukung oleh teori tentang level ansietas, yang mana terdapat empat level ansietas dengan gejalanya yang berbeda-beda mulai dari ansietas ringan, sedang, berat sampai dengan panik. Ansietas sedang terjadi oleh karena ketegangan yang lebih berat lagi. Ansietas sedang membuat individu menjadi hanya berfokus pada hal yang sangat penting saja. Ansietas sedang membuat individu menjadi kurang perhatian terhadap apa yang ia lihat dan dengar. Tanda dan gejala fisik yang menyertai pada tingkatan ini seperti banyak berkeringat, merasa gelisah, mondar-mandir serta wajah tampak pucat (Hastuti & Arumsari, 2015).

Tingkatan selanjutnya yaitu ansietas berat. Individu yang mengalami ansietas berat mengalami penurunan pada kemampuan mempersepsikan sesuatu. Ketika berada pada ansietas berat, seseorang perlu bantuan untuk dapat fokus berpikir. Tahap yang paling tinggi dari ansietas yaitu tahapan panik. Kondisi panik berkaitan dengan rasa takut dan teror. Individu yang berada pada tahap ini tidak dapat melakukan hal apapun meskipun dengan diberikan arahan. Terjadi penurunan kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain. Terdapat peningkatan aktivitas motorik seperti gemetar dan sebagainya. Tubuh pun memberikan respon terhadap kondisi panik ini, terjadi peningkatan tekanan darah dan tanda-tanda vital yang lainnya (Rahman et al., 2021).

Pengelolaan ansietas yang diajarkan kepada Masyarakat desa paku alam kecamatan Sungai tabuk yaitu latihan napas dalam dan latihan berfokus pada lima jari (Rahman & Sobirin., 2022). Latihan berfokus pada lima jari juga dapat digunakan untuk menurunkan ansietas. Teknik ini membutuhkan seorang pemandu untuk mengarahkan individu dalam membayangkan hal-hal yang menyenangkan (Pardede et al., 2020., (Alini & Meisyalla, 2021). Teknik ini baik digunakan untuk individu yang sehat maupun yang memiliki gangguan fisik dan sedang mengalami ansietas. Satu penelitian membuktikan bahwa latihan berfokus pada lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien dengan masalah fisik baik yang baru pertama kali dirawat di rumah sakit maupun klien yang sudah pernah dirawat sebelumnya di rumah sakit (Volta et al., 2021., Ussaleli & Forwaty., 2022).

Saat pelaksanaan latihan berfokus pada lima jari, masyarakat yang diajarkan teknik ini dapat mengikuti arahan dari pemandu dengan baik. Saat melakukan latihan ini, penyuluh membuat suasana yang tenang dalam melaksanakan latihan berfokus pada lima jari (Rahman., 2023). Masyarakat diminta untuk menutup mata, sambil mengatur napas. Kemudian dengan dipandu oleh penyuluh, masyarakat diminta untuk membayangkan: tempat yang paling membuatnya merasa nyaman, membayangkan berada pada kondisi tertentu dimana merasa sangat sehat, membayangkan pencapaian yang pernah didapatkan sehingga ia merasa sangat bangga, serta diminta membayangkan orang yang paling berarti di dalam hidupnya (Rahman, 2022).

Menurut Sari & Abdullah (2021) Penggunaan latihan berfokus pada lima jari akan lebih efektif apabila dilakukan dengan kolaborasi teknik relaksasi napas dalam . Hal ini didukung oleh sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat penurunan ansietas pada pasien dengan penyakit fisik yang diberikan treatment relaksasi napas dalam serta hipnosis lima jari (Parker et al., 2016).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian edukasi dan deteksi dini masalah kesehatan jiwa perlu dilakukan secara berkala dan bekerja sama dengan berbagai disiplin ilmu sehingga permasalahan kecemasan dan kejadian PTSD yang dialami masyarakat khususnya masyarakat yang tinggal di pinggiran Sungai besar Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk dapat teratasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami berikan kepada Universitas Sari Mulia Banjarmasin dan *St. Paul University Philippines* yang telah memberikan pendanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dan Aparat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar yang sudah memfasilitasi dan bersedia mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini and Meisyalla, L. N. (2021) 'PKM Manajemen Stress Pada Pandemi Covid-19 di Desa Kuok Kecamatan Kuok', *Communnity Development Journal*, 2(2), pp. 323–330.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten (Vol. 10, Issue 21).
- Keliat, Budi Anna, Dkk. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Marsha, G. C., Diponegoro, A. M., Universitas, F. P., & Dahlan, A. (2020). *Psychological Well-Being Masyarakat yang Terdampak Banjir: Studi Kasus di Kecamatan Bati-Bati Unggul Haryanto Nur Utomo*. 1–7.
- Parker, G., Lie, D., Siskind, D. J., Martin-Khan, M., Raphael, B., Crompton, D., & Kisely, S. (2016). Mental health implications for older adults after natural disasters - A systematic review and meta-analysis. In *International Psychogeriatrics* (Vol. 28, Issue 1, pp. 11–20). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S1041610215001210>.
- Pardede, J. A., & Simangunsong, M. M. (2020). Family Support With The Level of Preschool Children Anxiety in the Intravenous Installation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 223-234. doi: <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.223-234>.
- Purwaningsih, P. et al. (2021) 'The Effect Guide Imagery (Five Fingers Hypnosis) Toward Decreasing Of Anxiety To The Quarantine Isolation Patient In Covid-19', *Kendari Journal of Maritime and Holistic Nursing*, 01(02), pp. 2774–6577.
- Rahman, S., Basit, M., Tasalim, R., Mahmudah, atul. (2021). Pemberian Manajemen Stres Paska Banjir Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Jiwa Masyarakat Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. In *JSIM* (Vol. 3, Issue 2).
- Rahman, N. S., & Mohtar, S. M. (2022). Mengatasi Kecemasan Masyarakat Akibat Pandemi Covid-19. Banten : CV. AA RIZKY.
- Rahman Subhannur, M. S. M. H. A. (2022). Efektifitas Thought Stopping Technique Dan Five Fingers Hypnosis Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Masyarakat Penerima Vaksin Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1221–1230.
- Rahman, Subhannur, H. A. (2023). Pengaruh Pemberian Five Fingers Hypnosis Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Masyarakat Paska Bencana Banjir. *CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah Institut Citra Internasional*, 7(1), 30-33.
- Sari, D. W., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. 13, 139–148.
- Taufiq, R., Susanty, E., Titi, D. S., Nurlina, E., & Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani, P. (2014). Gambaran Resiliensi Anak Pasca Bencana Banjir Di Desa Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat (Vol. 6, Issue 11).
- Usraleli, & Forwaty, E. (2022). Penerapan Thought Stopping (TS) dan Assertive Training (AT) terhadap Kecemasan Warga Binaan Sebelum Bebas di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru. 22(1), 586–590. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.2202>.
- Volta Simanjuntak, G., Amidos Pardede, J., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Journal of Community Engagement in Health Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari. 4(1). <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.114>.