

Dikirim : 20 Mei 2022
Direvisi : 20 Juni 2022
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Kesehatan Mental, HADIR, Usia Sekolah
Keywords : *Mental Health, HADIR, School Age*

Korespondensi Penulis:
Mira Agusthia
agusthiamira@gmail.com



SOSIALISASI METODE 'HADIR' UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA KELOMPOK USIA SEKOLAH DI MASA PANDEMI

Mira Agusthia¹⁾, Angelina Jessica²⁾, Erni Aprilyanti³⁾, Jamaatus Saadah⁴⁾ Paulus Primayogi⁵⁾
Magdalena Suci⁶⁾ Louisa De Marillac⁷⁾ Novia ramadhani⁸⁾ Tania Fransiska⁹⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9)} Prodi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Awal Bros Batam

e-mail: agusthiamira@gmail.com

ABSTRACT

The Covid-19 virus pandemic does not only affect physical health, but also affects mental health. With the policy of doing activities at home, it will have an impact on mental health, especially for children. Limitations of activity and changes in routine can be one of the factors that can affect a child's mental condition. The symptoms faced by children in the form of feelings of sadness, fear/anxiety and the difficulty of a child expressing emotions. The thing that parents must do in the midst of the Covid-19 virus pandemic is to be proactive in asking children's feelings, listening when they express their feelings so that it can motivate children to interact. Mild mental health disorders such as anxiety are mental health problems in Citra Laguna Tembesi village, many groups of school-age children experience anxiety because parents are also anxious about conditions and situations during a pandemic, children's focus on learning decreases and children's lack of interaction with their friends. This is due to the ignorance of parents in handling and maintaining mental health in children. Realizing the importance of this, the Socialization of the "Present" Method (Confront, Consider, Listen, Remind, Discuss) was carried out to Maintain Mental Health in the School Age Group during the Covid-19 Pandemic

PeriodKeywords: Mental Health, HADIR, School Age

ABSTRAK

Pandemi virus Covid-19 tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, akan tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dengan adanya kebijakan melakukan aktivitas dirumah akan berimbas pada kesehatan mental terutama pada anak. Keterbatasan aktivitas serta perubahan rutinitas bias menjadi salah satu factor yang dapat mempengaruhi kondisi mental anak. Adapun gejala-gejala yang dihadapi oleh anak berupa perasaan sedih, takut/cemas dan sulitnya seorang anak mengekspresikan emosi. Adapaun hal yang harus dilakukan oleh Orangtua di tengah pandemic virus Covid-19 adalah bersikap proaktif dalam menanyakan perasaan anak, mendengarkan ketika mereka mengekspresikan perasaannya sehingga hal tersebut dapat memotivasi anak dalam berinteraksi. Gangguan kesehatan mental ringan seperti cemas merupakan masalah kesehatan mental di kelurahan Citra Laguna Tembesi, banyak kelompok anak usia sekolah yang mengalami kecemasan karena orangtua yang juga cemas terhadap kondisi dan situasi saat pandemic, focus belajar anak menurun dan kurangnya interaksi anak dengan teman-temannya, hal ini disebabkan karena ketidaktahuan orangtua dalam menangani dan menjaga kesehatan mental pada anak. Menyadari pentingnya hal tersebut maka dilaksanakan Sosialisasi Metode “HADIR” (Hadapi, Anggap, Dengarkan, Ingatkan, Rembukan) untuk Menjaga Kesehatan Mental pada Kelompok Usia Sekolah di Masa Pandemi Covid-19.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, HADIR, Usia Sekolah

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.. Gangguan mental bisa terjadi pada usia dini (10 sampai dengan 24 tahun) (Nielsen et al., 2017; Patel, 2007). Orangtua merupakan sebuah mediasi konteks untuk promosi positif kesehatan mental dan pencegahan masalah kesehatan mental anak (Nielsen et al., 2017). Kesehatan mental menjadi hal yang perlu diperhatikan dengan permasalahan yang dialami oleh anak-anak pada masa pandemic. Kesehatan mental terdiri dari tiga komponen yaitu: pikiran, emosional dan spiritual. Anak-anak yang memiliki kesehatan mental yang baik tergambar mampu membangun dan mengembangkan resiliensi (daya tahan) dalam menghadapi tekanan dalam hidup (Nur, 2013). Kemampuan resiliensi ini perlu dikembangkan melalui kehidupan keluarga dan lingkungan sekolah (Aprilia, 2013; I. Ifdil & Taufik, 2016).

Keluarga merupakan suatu sistem sosial untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan para anggotanya (Effendy, 1998; Ihromi, 1999; Soemanto, 2014). Sebagai suatu sistem sosial, kelompok-kelompok keluarga memenuhi kebutuhan para anggotanya dengan memberikan kenyamanan, keselamatan, kesejahteraan ekonomi, material, kesejahteraan psikologis, fisik, emosional, dan kebutuhan-kebutuhan spiritual (Geldard, 2011).

Keluarga menjadi tempat berlindung memberikan rasa kenyamanan dan memberikan kasih sayang.

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa salah satu fenomena kesehatan mental yang terjadi dimasyarakat yaitu kecemasan. Selanjutnya dikalangan anak-anak ditemukan bahwa kondisi-kondisi setelah bencana alam yang terjadi juga menyumbang banyak permasalahan kondisi ketidaksehatan secara mental dan bahkan *mental illness* yang mempengaruhi *psychological well-being* individu. Apalagi dengan kondisi pandemic dapat membuat mengganggu kesehatan mental anak. Metode HADIR dipercaya dapat menjaga dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada anak. Adapun Teknik yang diterapkan dalam metode tersebut adalah dengan cara 1) hadapi dengan tenang luapan emosi yang dikeluhkan oleh anak, 2) Anggap semua perasaan emosi dengan tenang, ketika orangtua bersikap tenang maka anak akan lebih nyaman mengutarakannya, 3) dengarkan tanpa distraksi artinya mengajak anak berkomunikasi di ruangan yang tenang tanda adanya gangguan, 4) ingatkan untuk bantu menamai emosi anak, 5) rembuklah opsi, Batasan dan solusi masalah yang sesuai dengan keinginan anak.

Citra Laguna merupakan kelurahan di wilayah Tembesi kota Batam. Mata pencarian di wilayah ini yaitu nelayan, beberapa mata pencarian masyarakat lainnya yaitu pedagang, pegawai negeri dan karyawan swasta. Sarana kesehatan yang terdapat di wilayah Tembesi yaitu Polindes. Fasilitas Pendidikan yang ada di situ hanya Sekolah Dasar. Lingkungan sekitar wilayah Tembesi masih banyak Kebun, dan pinggiran pantai, Menyadari pentingnya pencegahan Kesehatan Mental di wilayah Tembesi maka kami bermaksud untuk mengadakan penyuluhan kepada warga di Citra Laguna dalam menjaga kesehatan mental pada anak.

B. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di di Perumahan Citra Laguna Kecamatan Tembesi Kota Batam dengan di hadiri 20 warga. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah mengadakan penyuluhan tentang sosialisasi metode “HADIR” untuk menjaga kesehatan mental pada kelompok anak usia sekolah, ceramah dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan kesepakatan bersama, dimulai dari pengurusan surat izin ke Puskesmas, selanjutnya di teruskan kepada Kelurahan dan kepada Ketua RT perumahan Citra Laguna karena menurut kami penting diadakan penyuluhan kepada warga tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada kelompok usia anak sekolah sesuai dengan permasalahan yang ada di perumahan Citra Laguna Tembesi,

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara berkoordinasi dengan Puskesmas, kemudian tim melakukan wawancara dengan penduduk warga yang berjumlah 20 KK, serta kepada ketua RT dan, dengan penyebaran kuisinoer dan mengajukan beberapa pertanyaan yang sudah tersedia, termasuk menanyakan kasus kesehatan mental yang erjadi pada anak di perumahan Citra Laguna. Kegiatan penyuluhan di hadiri 20 warga, dosen dari STIKes Awal Bros Batam, RT, dan Kader Puskemas. Adapun materi yang disampaikan adalah tentang pengertian kesehatan mental, penyebab, dan penatalaksanaan dengan metode “HADIR” kegiatan ini diakhiri dengan sesi tanya jawab kepada warga



Gambar 1 : Kegiatan penyuluhan



Gambar 2 : Foto bersama warga

C. Hasil dan Pembahasan

Sosialisasi Metode HADIR yang dilakukan kepada warga perumahan Citra Laguna wilayah Tembesi Kota Batam. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan secara langsung dengan Power point dan leaflet yang dibagikan kepada warga Citra Laguna. Dari 20 orang warga yang hadir (90%) memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang metode HADIR untuk menjaga kesehatan mental pada anak.. Hal ini bermakna bahwa warga perumahan Citra Laguna memahami tentang metode HADIR untuk menjaga kesehatan mental pada anak di masa pandemmi Covid-19.

D. Kesimpulan Dan Saran

Teknik penyuluhan dengan ceramah dan sesi tanya jawab. Dapat meningkatkan pengetahuan warga tentang metode HADIR untuk menjaga kesehatan mental pada anak. Dengan demikian diharapkan warga dapat memahami dampak dari gangguan kesehatan mental, bagaimana cara pencegahan kesehatan mental secara tepat. Adapun saran agar kegiatan ini dapat dilakukan secara periode sehingga menanamkan rasa kepedulian masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia dini.

E. Daftar Pustaka

Indriati Sepi. 2020. Memelihara Kesehatan Mental. <https://rsjdsurakarta.jatengprov.go.id/2020/01/24/memeliharakesehatan-mental-oleh-dra-sepi-indriati-psikolog/>.

Mahardika, Nur. 2017. Kesehatan mental. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.umk.ac.id/13467/&ved=2ahUKEwksOvF3oTyAhWB73MBHSTaBBoQFjABegQIFhAC&usg=AOvVaw1EZVHAmgjmpcmkDztUrdxF>.

Nielsen, L., Shaw, T., Meilstrup, C., Koushede, V., Bendtsen, P., Rasmussen, M., . . . Cross, D. (2017). School Transition And Mental Health Among Adolescents: A Comparative Study Of School Systems In Denmark And Australia. *International Journal Of Educational Research*, 83, 65-74.

Vibriyanti Deshinta. 2020. Mengelola Kecemasan Ditengah Pandemi Covid-19 [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/download/550/pdf%23:~:text=3DPada%2520dasarnya%2520semua%2520gangguan%2520kesehatan,stimulus%2520yang%2520berbahaya%2520\(stressor\).&ved=2ahUKEwiKzJGiu4TyAhWXXCsKHevdCEkQFjABegQIAxAG&usg=AOvVaw30eJrxRhQI6pJNL1nBulw2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/download/550/pdf%23:~:text=3DPada%2520dasarnya%2520semua%2520gangguan%2520kesehatan,stimulus%2520yang%2520berbahaya%2520(stressor).&ved=2ahUKEwiKzJGiu4TyAhWXXCsKHevdCEkQFjABegQIAxAG&usg=AOvVaw30eJrxRhQI6pJNL1nBulw2)