

Penguatan Mental Hygiene di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMAN 62 Jakarta Timur

Abdul Chairy¹, Siti Jumhati², Ni Deni Dharmayanti³, Diyah Chadaryanti³

¹Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

²Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

³S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: Siti Jumhati, jumhati1981@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1863>

Abstrak

Ketika pandemi COVID-19 yang melanda dunia, kesehatan mental menjadi aspek yang tak kalah pentingnya dibandingkan dengan kesehatan fisik. Sebagaimana dinyatakan dalam slogan World Health Organization (WHO), "there is no health without mental health," kesehatan mental merupakan syarat utama bagi kesejahteraan individu. Hal ini mengisyaratkan bahwa perhatian terhadap kesehatan jiwa seharusnya sebanding dengan perhatian terhadap kesehatan fisik. Mental hygiene, atau ilmu kesehatan mental, adalah upaya untuk mencapai kesehatan mental yang optimal. Konsep ini sangat relevan dalam lingkungan sekolah, mengingat bahwa perkembangan kesehatan mental siswa sangat dipengaruhi oleh iklim sosio-emosional di sekolah. Pandemi COVID-19 telah menimbulkan dampak psikologis serius, termasuk rasa takut, kepanikan, dan kesenjangan emosional antara individu. Situasi ini dapat menjadi beban yang berat jika tidak ditangani dengan baik, berdampak negatif pada kesehatan jiwa. Sekolah sebagai lingkungan yang berperan penting dalam perkembangan jiwa anak, harus turut bertanggung jawab dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Sekolah memiliki peran penting dalam memberikan layanan konseling yang dapat mencegah dan merawat gangguan kesehatan mental. Artikel ini akan membahas upaya penguatan mental hygiene di SMA Negeri 62 Jakarta Timur, khususnya selama pandemi COVID-19. Tantangan yang dihadapi meliputi kurangnya informasi tentang pentingnya kesehatan mental, kurangnya pengetahuan tentang upaya peningkatan mental hygiene dan pencegahan penularan COVID-19, serta minimnya peran dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan mental siswa. Dengan melibatkan siswa sebagai mitra, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan mengidentifikasi solusi yang dapat menguatkan mental hygiene di masa pandemi.

Kata Kunci: Mental hygiene, pandemi covid-19, siswa SMA

Abstract

When the COVID-19 pandemic hit the world, mental health became an aspect that was no less important than physical health. As stated in the World Health Organization (WHO) slogan, "there is no health without mental health," mental health is the main requirement for individual well-being. This suggests that attention to mental health should be comparable to attention to physical health. Mental hygiene, or the science of mental health, is an effort to achieve optimal mental health. This concept is very relevant in the school environment, considering that the development of students' mental health is greatly influenced by the socio-emotional climate at school. The COVID-19 pandemic has caused serious psychological impacts, including fear, panic, and emotional disparity between individuals. This situation can be a heavy burden if not handled well, having a negative impact on mental health. Schools, as an environment that plays an important role in children's mental development, must take responsibility for maintaining and improving students' mental health. Schools have an important role in providing counseling services that can prevent and treat mental health disorders. This article will discuss efforts to strengthen mental hygiene at SMA Negeri 62 East Jakarta, especially during the COVID-19 pandemic. The challenges faced include a lack of information about the importance of mental health, a lack of knowledge about efforts to improve mental hygiene and prevent the transmission of COVID-19, as well as the lack of community role and concern for students' mental health. By involving students as partners, this activity aims to increase understanding of mental health and identify solutions that can strengthen mental hygiene during the pandemic.

Keywords: Mental Hygiene, pandemic covid-19, student of senior high school

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah syarat seorang individu mempunyai kesejahteraan, dimana dirinya sanggup menyadari kemampuannya dalam mengatasi tekanan kehidupan normal dalam situasi apapun, sanggup melakukan pekerjaan secara produktif & membuat karya yang baik dan sanggup menaruh donasi pada komunitasnya. (WHO, 2004).

Pandemi Covid 19 semakin meluas & sudah menyebar ke 190 negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri, terdapat peningkatan jumlah pasien positif COVID-19. Kondisi ini tidak saja mengancam kesehatan fisik, tetapi kesehatan mental juga. Dampak psikologis yang disebabkan dari kondisi ini sangat serius, tidak hanya rasa takut saja. Hal tadi tentu bisa menyebabkan ketakutan & kepanikan, apalagi anjuran untuk tetap tinggal di rumah dan kebijakan menjaga jarak minimal satu meter (physical distancing). Situasi ini menyebabkan adanya kesenjangan secara emosional antara keluarga, kerabat, rekan sekerja, atau kelompok ibadah yang bisa saling memberi dukungan. Sebagian orang, hal ini menjadi suatu beban yang harus dipikul dengan sangat berat. Jika tidak segera diatasi, akan berdampak kurang baik dalam kesehatan jiwa.

Sekolah merupakan salah satu lembaga yang mempunyai peranan penting terhadap perkembangan jiwa anak, hal ini karena interaksi antara anak dengan guru di sekolah cukup intensif dan berlangsung cukup lama. Sekolah tidak hanya berfungsi untuk mencerdaskan melainkan juga berpengaruh terhadap kesehatan mental seorang peserta didik. Kesehatan mental memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik peserta didik, maka perlu dibina dan dicegahnya berkembangnya berbagai macam gangguan mental sedini mungkin. Peran konselor melalui layanan konselingnya sangat diperlukan di samping peran orang tua dan lingkungan, karena persoalan-persoalan yang dihadapi oleh peserta didik sebagian besar dihadapi di sekolah. Layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik dapat memberikan pencegahan dan peningkatan kesehatan mental maupun untuk perawatan kelainan dan disfungsi mental.

Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental/jiwa sangat penting untuk dilakukan di masyarakat karena ini berhubungan langsung dengan kehidupan sehari-hari kita sebagai manusia. Untuk memiliki mental yang sehat, juga perlu didukung oleh lingkungan sekitar kita, misalnya, saling memberi support dan menghindari bullying. Mitra dalam kegiatan ini adalah Siswa SMAN 62 di kampung Dukuh Kramat Jati Jakarta Timur dengan jumlah yaitu : 34 orang berasal dari kelas 10 yang sudah mendapatkan pembelajaran science. Yang menjadi permasalahan mitra adalah (1) kurangnya informasi tentang pentingnya mental hygiene; (2)

Kurangnya informasi upaya peningkatan mental hygiene dan pencegahan resiko penularan di masa pandemic covid-19 pada siswa SD; (3) kurangnya peran dan kepedulian masyarakat terhadap upaya peningkatan mental hygiene dan pencegahan resiko penularan di masa pandemi covid-19 pada siswa SMA.

Menanggapi berita terkait kesehatan mental bukanlah perihal sederhana. Butuh perhatian yang di fokuskan dari seluruh pihak. Pembagian kiprah seluruh pemangku kepentingan sangat dibutuhkan agar tercapai masyarakat yang sehat mentalnya pada masa pandemi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan solusi terbaik untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental melalui edukasi penguatan mental dengan peningkatan pengetahuan dan sikap dalam mengelola kesehatan mental pada siswa SMAN 62 di Kampung Dukuh RT004 RW 002 Kramat jati Jakarta Timur, selanjutnya aktivitas ini menghasilkan pengembangan alat atau media pengenalan komunikasi berbasis teknologi yang akan digunakan oleh para siswa SMAN dalam melakukan kampanye edukasi penguatan kesehatan mental/jiwa dan pencegahan resiko penularan covid-19 pada siswa SMAN di wilayah lain.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menghasilkan sebuah metode pendidikan kesehatan sebagai tindakan pencegahan dalam mendapatkan solusi permasalahan mitra. Tahap awal yang akan dilakukan yaitu menjalin komunikasi kelompok yang berbasis pendidikan kesehatan (siswa untuk siswa) secara berkesinambungan melalui pendidikan penguatan kesehatan mental dan sosialisasi pencegahan resiko penularan Covid-19. Para siswa SMA akan diberikan edukasi berupa peningkatan pengetahuan dan sikap serta sosialisasi melalui pendampingan dengan menitikberatkan pada penguatan mental hygiene dengan memelihara mental hygiene/jiwa selama pandemi dengan melakukan kegiatan fisik, mengkonsumsi makanan gizi seimbang, menghentikan kebiasaan buruk, melakukan rutinitas sendiri, lebih bijak memilah berita atau isue, dan menjaga komunikasi dengan teman sebaya, keluarga dan masyarakat, dimana tingkat kecemasan siswa semakin meningkat diakibatkan oleh peningkatan jumlah kasus terinfeksi covid-19 di Indonesia saat ini. Tahap selanjutnya yaitu menghasilkan alat media komunikasi edukasi berbasis kesehatan dengan menggunakan teknologi digital yang informatif seperti leaflet dan dokumentasi dokumenter dalam bentuk penayangan video, sehingga menarik perhatian para siswa untuk digunakan dalam melakukan kampanye penguatan mental hygiene dan pencegahan resiko penularan covid-19 pada siswa SMA di wilayah lain.

Selain itu aktivitas ini dapat menjadi masukan dalam program kebijakan bagi Pemerintah dan

masyarakat. Selain peran aktif dari masyarakat, dukungan Pemerintah juga sangat dibutuhkan pada upaya mengajak semua orang agar tidak panik berlebihan, tetapi selalu mewaspadai akan perkembangan kejadian yang diakibatkan oleh virus corona. Serta, penerapan disiplin protokol kesehatan yang sudah diumumkan oleh pemerintah. Hal ini butuh perhatian khusus dari seluruh pihak.

Dengan kondisi yang seperti ini, dalam program pengabdian kepada masyarakat ini ingin menyatukan pandangan dalam merealisasikan program sosial ini dalam bentuk edukasi dan sosialisasi penguatan kesehatan mental dan pencegahan penularan covid-19 melalui mitra yaitu sekolah SMAN 62 Kampung Dukuh Kramat jati Jakarta Timur dalam memfasilitasi waktu atau jadwal kegiatan serta pemahaman bersama dalam peningkatan kesehatan mental dan pencegahan penularan covid-19 dengan menerapkan secara disiplin pada saat melakukan kegiatan.

Evaluasi dari kegiatan penguatan kesehatan mental pada siswa dapat terbina dengan baik ini akan membantu proses peningkatan pengetahuan dan sikap yang keberlanjutan di lapangan setelah kegiatan PKM ini selesai dilaksanakan. Adanya kepedulian dari berbagai pihak membantu dalam program ini, dimana hasil kegiatan diketahui oleh seluruh masyarakat serta mengenal lebih jauh tentang program kegiatan dari mitra. Selain itu juga mitra akan menjadi lokasi tempat binaan para dosen dan mahasiswa Universitas MH Thamrin dalam mengaplikasikan keterampilannya pada mahasiswa SMA, sehingga kerjasama ini akan berlanjut secara terus menerus. Hal ini juga akan mempengaruhi aktifitas kegiatan sosial para anggota pelaksana kegiatan menjadi semakin baik.

Responden dalam kegiatan ini adalah siswa SMAN 62 Jakarta Timur dengan kriteria: dapat hadir dan mengikuti edukasi penguatan mental hygiene. Kelas yang dapat mengikuti yaitu kelas 10 sebanyak 34 orang dari 300 siswa dengan jumlah total yaitu 9 kelas terdata sebelumnya, yang diberikan edukasi hanya 1 kelas saat pelaksanaan kegiatan dengan jumlah siswa 36 orang dikurangi 2 orang sakit sehingga menjadi 34 orang. Pemilihan kelas tersebut berdasarkan perijinan dari pihak sekolah dimana yang memungkinkan diberikan penyuluhan adalah kelas 10 sehubungan dengan jam mata pelajaran bimbingan sehingga dapat diisi dengan edukasi Kesehatan, sedangkan kelas lainnya sudah terjadwal praktik dan belajar mata pelajaran. Lokasi sekolah SMAN 62 terletak di Jl. Raya Bogor, RT.13/RW.11, Kel. Kramat Jati, Kecamatan Kramat jati Jakarta Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Adapun hasil penyuluhan kesehatan pada kegiatan ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi karakteristik Siswa SMAN 62 Jakarta Timur berdasarkan Jenis Kelamin (N= 34 orang)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	16	47
2.	Perempuan	18	53
Total	34	100	

Berdasarkan tabel 1, diketahui karakteristik siswa SMAN 62 berdasarkan Jenis Kelamin yang mendapatkan edukasi Mental Hygiene yaitu mayoritas Perempuan sebanyak 18 orang dengan presentase 53 %, dan sisanya Laki-laki sebanyak 16 orang (47%).

Tabel 2. Distribusi tingkat pengetahuan Siswa SMAN 62 Jakarta Timur sebelum di lakukan edukasi /penyuluhan kesehatan (N= 34 orang)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	24	71
Cukup	9	26
Kurang	1	3
Total	34	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa SMA terkait Mental Hygiene, mayoritas pengetahuannya baik sebanyak 24 orang dengan presentase 71 %, Cukup 9 orang (26%) dan Kurang 1 orang (3%).

Tabel 3. Distribusi tingkat pengetahuan Siswa SMAN 62 Jakarta Timur setelah di lakukan edukasi /penyuluhan kesehatan (N= 34 orang)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	33	97
Cukup	1	3
Kurang	-	-
Total	34	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa SMA terkait Mental Hygiene terjadi peningkatan jumlah kategori baik menjadi 33 orang dengan presentase 97 %, Cukup 1 orang (3%) dan tidak ada lagi yang pengetahuannya kurang (0%).

Sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang Mental Hygiene didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Karakteristik siswa SMAN 62 Jakarta Timur berdasarkan jenis kelamin mayoritas Perempuan sebanyak 18 orang dengan presentase 53 %, dan sisanya Laki-laki sebanyak 16

- orang (47%). Jumlah keduanya berimbang walaupun jumlah perempuan sedikit lebih banyak dari laki-laki.
2. Sebelum penguatan dengan edukasi pada siswa SMAN 62 Jakarta Timur masih ada yang kurang memahami tentang pengertian remaja, virus corona & mental hygiene; tahapan perkembangan remaja; gejala klinis virus corona; kondisi mental hygiene remaja saat pandemi covid-19; faktor yang mempengaruhi mental hygiene pada remaja; gangguan mental hygiene pada remaja; dan cara penguatan mental hygiene pada remaja. Hal ini didukung dengan masih adanya pengetahuan terkait Mental Hygiene kategori Kurang sebanyak 1 orang (3%) dan Cukup 9 orang (26%), walaupun tertinggi dengan pengetahuan Baik sebanyak 24 orang dengan presentase 71 %.
 3. Setelah dilakukan penguatan dengan edukasi pada siswa SMAN 62 Jakarta Timur, dimana siswa dapat menyebutkan kembali pengertian remaja, virus corona & mental hygiene; tahapan perkembangan remaja; gejala klinis virus corona; kondisi mental hygiene remaja saat pandemi covid-19; faktor yang mempengaruhi mental hygiene pada remaja; gangguan mental hygiene pada remaja; dan cara penguatan mental hygiene pada remaja. Hal ini didukung dengan adanya peningkatan jumlah kategori baik menjadi 33 orang dengan presentase 97 %, Cukup 1 orang (3%) dan tidak ada lagi yang pengetahuannya kurang (0%).
 4. Adanya motivasi dari siswa SMAN 62 Jakarta Timur untuk menjaga kesehatan dalam rangka mengatasi gangguan mental hygiene secara mandiri dan dapat mengikuti kegiatan sekolah dengan rutin tanpa ada rasa ketakutan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan secara optimal dimana para siswa tidak takut untuk mengikuti pelajaran sekolah secara luring dengan tetap menjaga protokol kesehatan sebagai pencegahan dan menjadi kebiasaan rutin.

B. PEMBAHASAN

Pembahasan pada kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan promotif (edukasi penguatan) ini menghasilkan peningkatan pengetahuan dan motivasi siswa SMAN 62 Jakarta Timur dalam mengelola gangguan mental hygiene secara mandiri, dimana hasil sebelum dilakukan edukasi kesehatan tentang mental hygiene dari 34 siswa masih ada kategori Kurang sebanyak 1 orang (3%) dan Cukup 9 orang (26%), walaupun tertinggi dengan pengetahuan Baik sebanyak 24 orang dengan presentase 71 %. Untuk itu penyuluhan kesehatan sangat diperlukan untuk mengatasi permasalahan ini, sehingga hal ini terdapat kesesuaian dengan *American Psychiatric Association* tahun 2018

yang menjelaskan bahwa Pandemi Covid 19 semakin meluas & sudah menyebar ke 190 negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri, terdapat peningkatan jumlah pasien positif COVID-19. Kondisi ini tidak saja mengancam kesehatan fisik, tetapi kesehatan mental juga. Dampak psikologis yang disebabkan dari kondisi ini sangat serius, tidak hanya rasa takut saja. Hal tadi tentu bisa menyebabkan ketakutan & kepanikan, apalagi anjuran untuk tetap tinggal di rumah dan kebijakan menjaga jarak minimal satu meter (physical distancing). Situasi ini menyebabkan adanya kesenjangan secara emosional antara keluarga, kerabat, rekan sekerja, atau kelompok ibadah yang bisa saling memberi dukungan. Sebagian orang, hal ini menjadi suatu beban yang harus dipikul dengan sangat berat. Jika tidak segera diatasi, akan berdampak kurang baik dalam kesehatan jiwa.

2. Kegiatan edukasi ini sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan terutama terkait mental hygiene, dimana didapatkan hasil adanya peningkatan jumlah kategori baik menjadi 33 orang dengan presentase 97 %, Cukup 1 orang (3%) dan tidak ada lagi yang pengetahuannya kurang (0%). Hal ini sejalan dengan pendapat Benjet C menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan bagian dari tindakan pencegahan yang dapat dilakukan dan lebih efektif 9, dan ini diperkuat juga oleh penelitian Purnama yang menyatakan bahwa edukasi dapat meningkatkan pemahaman seseorang.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan yang telah dilakukan :



Gambar 1. Kegiatan Penguatan Mental hygiene pada siswa SMAN 62 Jakarta Timur

SIMPULAN

Kesimpulan

1. Sebagian besar siswa sebelum dilakukan edukasi berada pada tingkat pengetahuan yang baik dan cukup dan masih ada yang kurang faham sedangkan setelah dilakukan edukasi sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan baik terkait mental hygiene.
2. Peserta antusias terhadap materi edukasi, mengikuti jalannya penyuluhan sampai selesai dan peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar.
3. Siswa bersedia untuk menjadi duta sekolah dalam mensosialisasikan mental hygiene bagi siswa lain di SMAN 62 dan SMA di wilayah lainnya.

Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Adanya program wilayah/daerah binaan di sekitar lingkungan Universitas MH. Thamrin tentang kegiatan edukasi mental hygiene.
2. Adanya program secara berkala dan berkelanjutan bekerjasama dengan instansi pemerintah dan swasta dilingkungan Universitas MH.Thamrin terutama dalam optimalisasi peran duta sekolah dalam upaya peningkatan derajat kesehatan.

REFERENSI

- WHO. (2002). *Pencegahan dan Promosi Kesehatan Mental: hasil penelitian*. Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence.
- Pusbangkol. *Pengertian Mental Hygiene*. Diakses : 30 September 2014. Dari : (http://pusbangkol.pnri.go.id/forum_pengolahan/topik-63-pengertian-mental-hygiene.html).
- American Psychiatric Association (2018). *What is Mental Illness?*. Diakses pada 10 November 2018 dari <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>.
- Brooks, K.S. (2020). *The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence*. Lancet, 395, pp. 912–920. Centers for Disease Control and Prevention (2020).

Kemenkes RI (2020), *Manage Anxiety and Stress*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020).

Informasi Terkini Terkait Covid-19. Gordon, J. National Institute of Health (2020). National Institute of Mental Health. *Coping With Coronavirus: Managing Stress, Fear, and Anxiety*. Mind (2020).

Coronavirus and Your Wellbeing. Moffic, S. Psychiatry and Behavioral Health Learning Network (2020). *5 Tips for Maintaining Mental Health During a Pandemic*. Galea, S. *Psychology Today* (2020). *Mental Health in a Time of Pandemic*.

Hanny Chairany Suyono, *Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19*, Suara.com/ Selasa, 04 Agustus 2020 | 09:33 WIB

Benjet C, ... D -M pública, 2012 undefined. *Youth who neither study nor work: Mental health, education and employment*. SciELO Public Heal [Internet]. [cited 2020 Dec 27]; Available from: <https://www.scielosp.org/article/spm/2012.v54n4/410-417/en/>

Purnama A, Safitri A, Kasih Yuni ;dkk, *Penyuluhan Kesehatan Mental Melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS)*, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, Volume 1, Nomer 03, Desember 2020.