

**PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PASCA PANDEMI COVID-19
DI PESANTREN RIADUL ULUM PARUNGPAJANG BOGOR****Nurul Husnul Lail**

Universitas Nasional

Email Korespondensi: nurulkes76@outlook.com

Disubmit: 14 Oktober 2022 Diterima: 30 Desember 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8109>**ABSTRAK**

Kesehatan mental menjadi kepedulian setiap manusia saat ini pada masa pandemi Covid-19. Tingginya Angka kematian akibat covid 19 di dunia mengakibatkan menjadi Pandemi yang berkepanjangan disesluruh dunia. Wabah COVID-19 telah dengan cepat ditransmisikan pada akhir Januari 2020 dan membangkitkan perhatian besar secara global. *Novel coronavirus disease (COVID-19)* sebelumnya dikenal sebagai *2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV)* Pneumonia, yang berasal dari pasar basah di Wuhan, provinsi Hubei, Cina pada awal Desember 2019. Pada tanggal 7 Januari 2020, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tiongkok mengidentifikasi dan mengisolasi coronavirus baru ini bernama coronavirus sindrom pernapasan akut (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 dapat ditransmisikan antara orang-orang melalui kontak dekat yang mengarah ke COVID-19. Karena hasil kesehatan yang berpotensi serius dibawa oleh COVID-19, dari 23 Januari, 2020, Wuhan dan daerah lain di Cina telah mengadopsi tindakan karantina yang ketat untuk mencegah dan mengendalikan epidemi penyakit. Sejak 27 Januari 2020 dan seterusnya, semua provinsi, daerah otonom dan kota di Cina telah memulai respons darurat terhadap keadaan darurat kesehatan masyarakat yang utama.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19**ABSTRACT**

Mental health is a concern for every human being at this time during the Covid-19 pandemic. The high death rate due to COVID-19 in the world has resulted in a prolonged pandemic throughout the world. The COVID-19 outbreak was rapidly transmitted in late January 2020 and aroused great attention globally. Novel coronavirus disease (COVID-19) formerly known as 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) Pneumonia, originated in a wet market in Wuhan, Hubei province, China in early December 2019. On January 7, 2020, the Chinese Center for Disease Control and Prevention identified and isolated this new coronavirus named acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 can be transmitted between people through close contact leading to COVID-19. Due to the potentially serious health outcomes brought about by COVID-19, from January 23, 2020, Wuhan and other regions of China have adopted strict quarantine measures to prevent and control disease epidemics. From January 27, 2020 onwards, all provinces, autonomous regions

and cities in China have initiated an emergency response to a major public health emergency.

Keywords: Mental Health, Covid-19 Pandemic

1. PENDAHULUAN

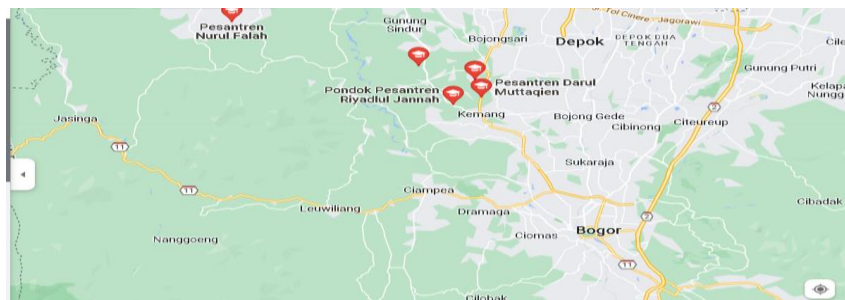
Novel coronavirus disease (COVID-19) sebelumnya dikenal sebagai 2019 *Novel Coronavirus* (2019-nCoV) Pneumonia, yang berasal dari pasar basah di Wuhan, provinsi Hubei, Cina pada awal Desember 2019. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan wabah COVID-19 sebagai darurat kesehatan global (Hairunisa & Amalia, 2020; Nurul Husnul & Suralaga). Pada 18 Februari 2020, COVID-19 telah menyebabkan 2.004 kematian dari 74.185 kasus yang dikonfirmasi (Nurul Husnul & Suralaga). Mengkhawatirkan, pada 17 Februari 2020, China CDC Weekly melaporkan bahwa total 3.019 pekerja kesehatan Cina telah terinfeksi dengan SARS-CoV-2, di mana, enam dari mereka meninggal dunia, termasuk Dr. Wen-Liang Li, seorang pelapor yang pertama kali menyatakan kemungkinan munculnya pneumonia sindrom pernafasan akut yang parah di Cina, dan Dr. Zhi-Ming Liu, Presiden Rumah Sakit Wuhan Wuchang di provinsi Hubei (Zhong et al., 2020).

Masa produktif sebagai masa jaya untuk dapat melakukan aktifitas dengan harapan memiliki pemasukan dan berpenghasilan baik dengan perlu pemantauan kesehatan agar dapat mencegah masalah kesehatan dengan sebaik-baiknya (Mulyasa, 2022; Sugianti et al., 2019). Masa Covid 19 ini sering terjadi kurang pengetahuan akan bahaya masalah ini sehingga perlu ditingkatkan pengetahuannya (Setiabudi & Subarjo, 2021; Subandi, 2021).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pentingnya kesehatan pada masa remaja dan usia produktif pada pria maupun wanita adalah masa jaya untuk dapat memiliki kesehatan mental yang baik sehingga mampu melakukan aktifitas dengan harapan memiliki pemasukan dan berpenghasilan baik.

Remaja dan masa reproduksi masih perlu pemahaman tentang kesehatan mental yang baik agar mampu hidup produktif. Manfaat pengabdian masyarakat ini adalah agar remaja putri dapat mengetahui tentang bahaya seks pra nikah . urgensi pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mendukung pemanfaatan informasi kesehatan mental pada remaja.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan Mental Pada Masa Covid-19

a. Pengertian

Kondisi seseorang yang harus dijaga selama kehidupan dimana individu yang memiliki kesadaran akan kemampuan diri, dapat menghadapi tekanan hidup, dapat hidup dengan produktif serta mampu berkontribusi dalam komunitas (Baidhawiy, 2005; Sobri, 2020).

b. Ciri - Ciri Kesehatan Mental

Dalam Undang-Undang ini yang dimaksud dengan:

- 1) Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Ayuningtyas & Rayhani, 2018; Pebrianti & Armina, 2021).
- 2) Orang Dengan Masalah Kejiwaan yang selanjutnya disingkat ODMK adalah orang yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa (Aprilia; Prismandari, 2017).
- 3) Orang Dengan Gangguan Jiwa yang selanjutnya disingkat ODGJ adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia (Priambudi et al., 2022).

c. Cara Menanggulangi dan Mencegah Covid-19 Yang Benar

Seiring mewabahnya virus Corona atau Covid-19 ke berbagai negara, Pemerintah Republik Indonesia menerbitkan protokol kesehatan (Muhyiddin, 2020; Telaumbanua, 2020). Protokol tersebut akan dilaksanakan di seluruh Indonesia oleh pemerintah dengan dipandu secara terpusat oleh Kementerian Kesehatan (Samudera, 2020; Susanti & Sri, 2020).

Adapun salah satu protokolnya yaitu jika merasa tidak sehat dengan kriteria demam lebih dari 38° C, batuk, flu, nyeri tenggorokan maka beristirahatlah yang cukup di rumah dan minumlah air yang cukup (Wahyono & Hermanto, 2021). Gunakan masker, apabila tidak memiliki masker, hendaknya mengikuti etika ketika batuk dan bersin yang benar dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu, lengan atas bagian dalam (Pratama, 2021). Bila merasa tidak nyaman dan masih berkelanjutan dan disertai sesak nafas maka segerakan diri untuk memeriksakan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Dan usahakan untuk tidak menaiki kendaraan massal (Pasaribu et al., 2021).

Sebagaimana protokol diatas maka dapat diambil kesimpulan mengenai penanggulangan dan pencegahan Covid-19 secara umum yang benar adalah sebagai berikut :

- 1) Rajin mencuci tangan
- 2) Kurangi berinteraksi dengan orang lain
- 3) Gaya hidup sehat (makan, tidur, olahraga) untuk imunitas tubuh
- 4) Jaga jarak aman (1 meter) dengan orang yang batuk/bersin
- 5) Hindari kerumunan
- 6) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut
- 7) Hindari bepergian ke daerah terjangkit atau bila sedang sakit

- 8) Etika batuk dan bersin, hindari meludah di tempat umum
- 9) Olah daging mentah dengan hati-hati
- 10) Hindari memakan daging hewan yang sakit/ mati karena sakit
- 11) Bila ada gejala, segera berobat dan gunakan masker bila sedang sakit
- 12) Serta selalu berdoa kepada Tuhan yang Maha Melindungi.

4. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian dilakukan dengan melaksanakan program-program sebagai berikut:

a. Persiapan

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat. Melakukan perizinan dengan mitra terkait yaitu Pesantren Riadul Ulum untuk memfasilitasi kegiatan pengabdian, sarana dan prasarana serta kesiapan remaja sebagai sasaran dalam kegiatan ini

c. Sosialisasi dan pelaksanaan program pengabdian

Menghadirkan remaja untuk diberipenjelasan tentang kesehatan mental remaja pasca pandemi.

d. Evaluasi

Evaluasi dilakukan guna mengetahui seberapa besar kemajuan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental pasca pandemi Covid-19.

5. HASIL DAN PEMBAHSAN

a. Hasil

Pada remaja yang telah mengikuti penyuluhan sudah memiliki tambahan pengetahuan tentang kesehatan mental ditandai dengan mampu menjawab dan mendeskripsikan pengertian tentang kesehatan mental pada masa pandemi Covid-19.



Gambar 2. Pelaksanaan Hasil Kegiatan

b. Pembahasan

Pada remaja yang sudah mengikuti penyuluhan kesehatan mental memberikan kemampuan dan keinginan untuk berperilaku sehat baik fisik, mental, sosial dan spiritual.

Kesehatan mental pada remaja di pesantren Daarul Ulum sangat penting diberikan sesuai dengan beberapa penelitian yang sejalan bahwa kesehatan mental yang sangat luas pengertian perlu disosialisasikan dengan baik karena dengan kesehatan mental yang disiapkan sejak dini setiap remaja diharapkan mampu beradaptasi dengan kehidupan di masyarakat.

6. KESIMPULAN DAN SARAN**a. Kesimpulan**

Adanya pengaruh yang baik terhadap pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental pada remaja di Pesantren Daarul Ulum maka peluang terjadinya kesejahteraan pada remaja akan meningkat.

b. Saran

Perlunya kesimbangan dalam penyuluhan dan role play dalam peningkatan pengetahuan kesehatan mental pada remaja oleh semua stakeholder, baik tokoh agama, tokoh masyarakat, orang tua dan semua sepanjang daur siklus kehidupan manusia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N. K. Pengetahuan Mahasiswa Prodi Kedokteran Fk Uns Tentang Kesehatan Jiwa, Orang Dengan Gangguan Jiwa Dan Undang-Undang Yang Melindunginya.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Baidhawiy, Z. (2005). *Pendidikan Agama Berwawasan Multikultural*. Erlangga.
- Hairunisa, N., & Amalia, H. (2020). Penyakit Virus Corona Baru 2019 (Covid-19). *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(2), 90-100.
- Muhyiddin, M. (2020). Covid-19, New Normal, Dan Perencanaan Pembangunan Di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal Of Development Planning*, 4(2), 240-252.
- Mulyasa, H. (2022). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Bumi Aksara.
- Nurul Husnul, N., & Suralaga, C. Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Covid 19 Di Wilayah Bogor Provinsi Jawa Barat 2020.
- Pasaribu, V. L. D., Syaifei, A. N., Farhan, A., Afaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh Disiplin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 91-98.
- Pebrianti, D. K., & Armina, A. (2021). Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(2), 178-184.

- Pratama, O. (2021). Pembinaan Kader Kesehatan Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Di Era Pandemi Covid. *Bina Sehat Masyarakat*, 1(1), 19-23.
- Priambudi, Z., Papuani, N. H., & Iskandar, R. P. M. (2022). Reaktualisasi Hak Atas Pelayanan Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19 Di Indonesia: Sebuah Ius Constituendum? *Siam International Journal*, 1(01).
- Prismandari, L. N. (2017). *Gambaran Status Kesehatan Jiwa Masyarakat Pegunungan Kabupaten Batang Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Samudera, W. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Dalam Bidang Pendidikan Di Kota Mataram. *Indonesian Journal Of Teacher Education*, 1(3), 154-158.
- Setiabudi, D. H., & Subarjo, A. H. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Rangka Meningkatkan Ketahanan Wilayah. *Abdimas Dewantara*, 4(1), 52-64.
- Sobri, M. (2020). *Kontribusi Kemandirian Dan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar*. Guepedia.
- Subandi, M. (2021). *Pemikiran Guru Besar Universitas Gadjah Mada Menuju Indonesia Maju 2045: Bidang Sosial Humaniora*. Ugm Press.
- Sugianti, S., Ferawati, R., & Hafiz, A. P. (2019). *Peran Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (Umk) Dalam Mensejahterakan Karyawan Di Pusat Oleh-Oleh Mak Denok Desa Serdang Jaya Kabupaten Tanjung Jabung Barat Uin Sulthan Thaha Saifuddin*.
- Susanti, R., & Sri, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Dengan Perilaku Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 160-166.
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 Di Indonesia. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(1), 59-70.
- Wahyono, E., & Hermanto, H. (2021). Sosialisasi Pencegahan Penyebaran Virus Corona Dalam Penyelenggaraan Pemilihan Kepala Daerah Serentak Tahun 2020. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 2(1), 48-52.
- Zhong, B.-L., Luo, W., Li, H.-M., Zhang, Q.-Q., Liu, X.-G., Li, W.-T., & Li, Y. (2020). Knowledge, Attitudes, And Practices Towards Covid-19 Among Chinese Residents During The Rapid Rise Period Of The Covid-19 Outbreak: A Quick Online Cross-Sectional Survey. *International Journal Of Biological Sciences*, 16(10), 1745.