

Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi Kesehatan Jiwa dan Terapi Mindfulness Berbasis Komunitas

Andria Praghlapati¹, Dhika Dharmansyah²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: andria.pragholapati@upi.edu

(Diajukan: 27 November 2025, Direvisi: 3 Desember 2025, Diterima: 1 Januari 2026)

ABSTRAK

Kecemasan (ansietas) merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami masyarakat dan sering tidak tertangani secara optimal akibat rendahnya literasi kesehatan mental serta stigma sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengenali dan mengelola kecemasan melalui edukasi kesehatan jiwa dan penerapan terapi mindfulness sederhana berbasis komunitas. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu RW 03 Sariwangi dengan melibatkan 66 peserta masyarakat. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi praktik mindfulness, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kecemasan setelah intervensi edukatif, ditandai dengan peningkatan proporsi peserta yang memperoleh skor pengetahuan tinggi pada post-test. Kegiatan ini juga mendapat respons positif dari masyarakat dan berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan kesehatan jiwa secara mandiri. Edukasi kesehatan jiwa berbasis komunitas dengan pendekatan mindfulness terbukti berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif dalam pengelolaan kecemasan di masyarakat.

Kata Kunci: Kesehatan Jiwa, Ansietas, Mindfulness, Pengabdian Kepada Masyarakat, Pemberdayaan Komunitas

ABSTRACT

Anxiety is one of the most prevalent mental health problems experienced by the community and is often inadequately addressed due to low mental health literacy and persistent social stigma. This community service activity aimed to enhance community knowledge and skills in recognizing and managing anxiety through mental health education and the application of simple community-based mindfulness therapy. The program was conducted at Posyandu RW 03 Sariwangi and involved 66 community participants. The methods included interactive health education sessions, demonstrations of mindfulness practices, and evaluation using pre-test and post-test assessments. The results demonstrated an improvement in community knowledge regarding anxiety following the educational intervention, as indicated by an increased proportion of participants achieving higher knowledge scores in the post-test. The activity also received positive responses from participants and contributed to raising awareness of the importance of independent mental health management. Community-based mental health education incorporating mindfulness approaches has the potential to serve as an effective promotive and preventive strategy for anxiety management in the community.

Keywords: Mental Health, Anxiety, Mindfulness, Community Service, Community Empowerment

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan aspek fundamental dalam menunjang kualitas hidup individu dan masyarakat. Berbagai tekanan sosial, ekonomi, dan perubahan gaya hidup

modern berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan mental emosional, khususnya kecemasan dan depresi. Di Indonesia, permasalahan kesehatan jiwa masih diperberat oleh rendahnya literasi masyarakat serta tingginya stigma terhadap individu dengan gangguan jiwa (Safitri & Asyanti, 2021).

Stigma sosial yang berkembang di masyarakat sering kali memunculkan pandangan negatif terhadap individu dengan gangguan jiwa, yang dianggap berbahaya, memalukan, atau dikaitkan dengan faktor mistis (Akbar, Darmiati, & Wati, 2020; Danukusumah, Suryani, & Shalahuddin, 2022). Kondisi ini tidak hanya menghambat proses pemulihan, tetapi juga menurunkan pemanfaatan layanan kesehatan jiwa di tingkat komunitas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan promotif dan preventif yang dapat diterapkan secara luas dan mudah diterima masyarakat.

Intervensi non-farmakologis berbasis komunitas, seperti terapi mindfulness, telah banyak direkomendasikan dalam literatur sebagai pendekatan efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi. Mindfulness bekerja dengan meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, sehingga membantu individu mengelola respons stres secara adaptif (Hoge et al., 2018; Yang et al., 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada edukasi kesehatan jiwa dan penerapan mindfulness sederhana sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam mengelola kecemasan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis komunitas. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu RW 03 Sariwangi pada pukul 07.30–14.00 WIB dengan melibatkan 66 orang peserta yang merupakan warga setempat. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum, termasuk keluarga dan caregiver, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dasar dalam mengenali dan mengelola kecemasan secara mandiri.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan sarana dan prasarana pendukung penyuluhan, dilanjutkan dengan pembukaan oleh ketua panitia. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan jiwa dan ansietas. Selanjutnya, materi edukasi disampaikan secara interaktif oleh pemateri, mencakup pengertian kesehatan jiwa, konsep ansietas, tanda dan

gejala, faktor pencetus, serta strategi penanganan sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai bentuk penguatan pemahaman, peserta diperkenalkan pada teknik terapi mindfulness sederhana melalui metode demonstrasi dan role model. Pemateri memperagakan latihan kesadaran penuh dengan mengajak perwakilan peserta untuk memusatkan perhatian pada satu objek dan mengenali objek lain di sekitarnya sebagai bagian dari latihan mindfulness. Seluruh peserta kemudian mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri dengan pendampingan dan arahan langsung dari pemateri. Kegiatan ini dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk memberikan klarifikasi dan memperdalam pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta setelah intervensi edukatif. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian kesimpulan oleh narasumber dan penutupan oleh ketua panitia. Seluruh rangkaian metode pelaksanaan ini dirancang untuk mendorong partisipasi aktif masyarakat serta memastikan keberlanjutan penerapan keterampilan pengelolaan kecemasan di lingkungan komunitas.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pendidikan kesehatan jiwa ini merupakan bagian dari praktik komprehensif keperawatan jiwa yang bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kecemasan

dan strategi penanganannya. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa, kader kesehatan, dan perangkat wilayah sebagai mitra kolaboratif.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal masyarakat mengenai ansietas masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Sebanyak 14% peserta tidak mampu menjawab pertanyaan dengan benar, dan hanya 14% yang mencapai skor maksimal. Temuan ini menunjukkan masih terbatasnya pemahaman masyarakat terhadap kecemasan, sehingga diperlukan edukasi kesehatan jiwa yang lebih terstruktur.

Setelah dilakukan penyuluhan dan praktik mindfulness, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna. Proporsi peserta dengan skor tinggi meningkat menjadi 32,6%, sementara peserta dengan skor rendah menurun menjadi 9,3%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan jiwa dan penerapan mindfulness efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kecemasan.

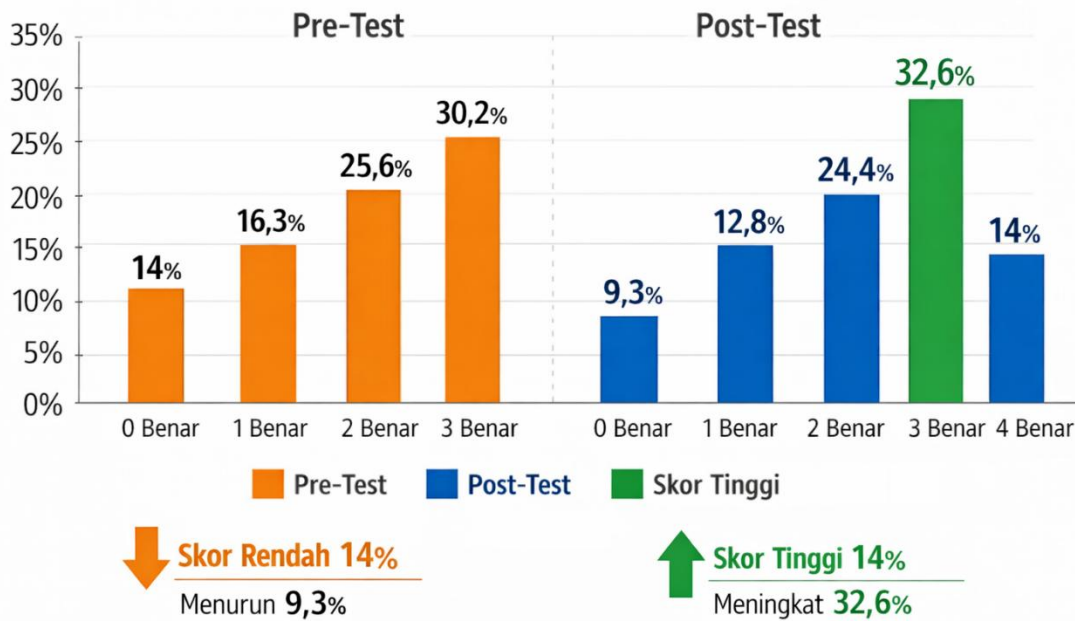
Selain peningkatan pengetahuan, antusiasme peserta juga terlihat dari keterlibatan aktif selama praktik mindfulness dan sesi diskusi. Kegiatan tambahan berupa demonstrasi pembuatan *lemongrass tea* sebagai metode relaksasi alami turut memperkaya pemahaman peserta tentang pengelolaan kecemasan secara mandiri.

Pelaksanaan kegiatan masih menghadapi beberapa kendala, antara lain rendahnya literasi kesehatan mental, stigma publik terhadap gangguan jiwa, serta keterbatasan keterampilan praktis masyarakat dalam melakukan intervensi psikologis sederhana. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa stigma dan minimnya edukasi menjadi penghambat utama dalam upaya peningkatan kesehatan jiwa berbasis komunitas (Danukusumah, Suryani, & Shalahuddin, 2022; Puspitasari et al., 2024)



Gambar 2. Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi Kesehatan Jiwa dan Terapi Mindfulness Berbasis Komunitas

Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Ansietas



Gambar 3. Hasil Pre dan Post Test Pengetahuan Ansietas

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan jiwa dan terapi mindfulness di RW 03 Sariwangi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kecemasan. Intervensi edukatif ini memberikan bekal keterampilan sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri, serta berpotensi mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa berbasis komunitas.

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan teknik pengelolaan kecemasan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Kader kesehatan dan perangkat wilayah disarankan melanjutkan edukasi kesehatan jiwa secara berkala. Mahasiswa diharapkan terus mengembangkan kompetensi komunikasi terapeutik dan inovasi media edukasi agar intervensi semakin efektif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Perawat Puskesmas Ibu Nastiti Purbandini, Mahasiswa Yovanetha Maria Margareth, Rafi Jachra Adam, dan Ketua dan perangkat wilayah, dan kader kesehatan RW03 Sariwangi Kabupaten Bandung Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, K. F., Darmiati, D., & Wati, I. (2020). Gambaran stigma masyarakat terhadap pasien gangguan jiwa Di Desa Buku. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 446.
- Danukusumah, F., Suryani, S., & Shalahuddin, I. (2022). Stigma masyarakat terhadap orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 205-212.
- Hoge, E. A., Bui, E., Palitz, S. A., Schwarz, N. R., Owens, M. E., Johnston, J. M., Pollack, M. H., & Simon, N. M. (2018). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry research*, 262, 328–332. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.006>
- Puspitasari, S., Rokayah, C., Resna, W., & Nurmansyah, A. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Dampak Stigma dan Penerimaan Keluarga terhadap ODGJ. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(2), 885-890. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i2.4059>
- Safitri, E., & Asyanti, S. (2021). Peran Persepsi Stigma Masyarakat Dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 11-22.
- Yang, M., Zhang, Z., Nice, E. C., Wang, C., Zhang, W., & Huang, C. (2022). Psychological intervention to treat distress: An emerging frontier in cancer prevention and therapy. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) – Reviews on Cancer*, 1877(1), 188665. <https://doi.org/10.1016/j.bbcan.2021.188665>