

# PKM Penerapan Strategi Mental Health Pada Tenaga Medis Di Mamuju

Sitti Murdiana<sup>1</sup>, Ismalandari Ismail<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

**Abstrak.** Mitra Program Kemitraan Komunitas (PKM) ini adalah Rumah Sakit Umum Daerah Mamuju, Sulawesi Barat. Masalahnya adalah: bencana alam di Mamuju dan Majene, Sulawesi Barat yang memakan banyak korban dan ribuan warga kehilangan tempat tinggal akibat gempa berkekuatan 6,2 magnitudo. Tenaga medis sebagai ujung tombak dalam menghadapi serangan pandemic Covid 19 saat ini, juga harus berjuang dalam mengobati masyarakat terdampak bencana. Namun situasi yang serba terbatas dan tidak menentu tersebut, membuat kondisi psikologis para tenaga kesehatan menjadi tidak stabil. Tenaga kesehatan mengalami ketegangan psikologis yang menyebabkan munculnya kecemasan setiap kali hendak menjalankan tugasnya hingga kembali ke rumah. Sasaran eksternal adalah pengetahuan peserta terkait strategi *Mental Health* yang dapat mereka gunakan dalam kehidupan pribadi maupun dalam menjalankan profesinya. Metode yang digunakan adalah: webinar melalui media zoom dengan bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab. Hasil yang didapatkan yaitu (1) Mitra memiliki pengetahuan terkait strategi *Mental Health: Mencapai Kesehatan Mental Melalui Mindfulness Meditation*, (2) Hasil Pre-Post Test menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan yang dimiliki peserta setelah mengikuti webinar strategi *Mental Health*, dan (3) Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta paham akan materi yang telah disampaikan, peserta merasakan kebermanfaatan materi bagi kehidupan pribadi dan profesi, dan peserta merasa puas dengan fasilitas yang diberikan tim pengabdian selama webinar berlangsung

**Kata kunci:** Bencana, Covid-19, Strategi Mental Health, Tenaga Medis

**Abstract.** The partner of this Community Partnership Program (PKM) is the Mamuju Regional General Hospital, West Sulawesi. The problem were: the natural disasters in Mamuju and Majene, West Sulawesi which claimed many victims and left thousands of people homeless due to the 6.2 magnitude earthquake. Medical personnel, as the spearhead in dealing with the current Covid-19 pandemic, must also struggle to treat people affected by the disaster. However, the limited and uncertain situation made the psychological condition of the health workers unstable. Health workers experience psychological tension that causes anxiety every time they want to carry out their duties until they return home. The external target is the knowledge of participants regarding Mental Health strategies that they can use in their personal lives and in carrying out their profession. The methods used are: webinars through zoom media in the form of lectures and question and answer discussions. The results obtained are (1) Partners have knowledge related to Mental Health strategies: Achieving Mental Health Through Mindfulness Meditation, (2) Pre-Post Test results show that there is a change in participants' knowledge after participating in the Mental Health strategy webinar, and (3) Evaluation results showed that most of the participants understood the material that had been delivered, participants felt the benefits of the material for their personal and professional lives, and participants were satisfied with the facilities provided by the service team during the webinar.

**Keywords:** Disaster, Covid-19, Mental Health Strategy, Medical Personnel

## I. PENDAHULUAN

Bencana telah terjadi di beberapa wilayah Indonesia, salah satunya bencana alam di Mamuju dan Majene, Sulawesi Barat. Sebanyak 105 orang tewas, 3369 orang mengalami luka-luka dan ribuan kehilangan tempat tinggal akibat gempa berkekuatan 6,2 magnitudo yang terjadi pada Jumat tanggal 15 Januari 2021. Gempa dahsyat itu menghancurkan bangunan hingga menjadi tumpukan besi dan bongkahan beton di Kota Mamuju yang terletak di pinggir pantai

(<https://sulsel.inews.id>).

Tenaga medis sebagai ujung tombak dalam menghadapi serangan pandemic Covid 19 saat ini, juga harus berjuang dalam mengobati masyarakat terdampak bencana. Para petugas medis berjuang melawan kelelahan dan risiko terinfeksi Covid-19 saat mereka berjibaku untuk merawat orang-orang yang terluka akibat gempa bumi dahsyat yang mengguncang Sulawesi Barat. Sebagai tenaga medis mereka berjibaku melayani pasien, mendeteksi penyakit, melakukan perawatan, dan

mengontrol kondisi pasien. Tugas ini dilaksanakan setiap hari tanpa mengenal lelah, dari pagi hingga petang. Proteksi yang dilakukan untuk menjaga kondisi kesehatan mereka agar tidak terpapar virus dan tetap menjaga semangat untuk terus melaksanakan tugas merupakan hal utama yang setiap hari mereka lakukan.

Aktivitas pelayanan yang semakin sibuk membuat tenaga medis harus semakin ketat menjaga kondisi fisik dan mentalnya agar daya tahan tubuh mereka tetap kuat menghadapi serangan virus yang bisa saja memapar setiap saat tetapi tetap menjalankan tugas mereka dalam mengobati korban bencana. Dengan mengenakan masker, para dokter merawat sejumlah pasien yang mengalami patah anggota tubuh dan luka lainnya di tenda-tenda medis darurat. Banyak pasien yang membutuhkan operasi, tetapi karena kerusakan yang terjadi dimana-mana sehingga sumber daya dan obat yang dimiliki terbatas. Masyarakat terdampak bencana juga diwajibkan untuk mengungsi sehingga dapat meningkatkan tingkat pasien yang terpapar covid 19. Penelitian yang dilakukan oleh Bao, Sun, Meng, Shi dan Lu (2020) mengungkapkan bahwa pertumbuhan infeksi COVID-19 dan kematian yang berkelanjutan menyebabkan ketakutan sosial dan kepanikan. Tenaga medis harus siap menghadapi jumlah pasien Covid 19 yang meningkat dan mengobati pasien berdampak bencana sekaligus.

Ketika sedang bertugas, tenaga medis merasa mampu mengatasi kecemasannya karena focus pada tugas yang sedang di jalankannya, namun kecemasan tersebut mulai muncul ketika mereka mendengar kabar dari rekan sejawat yang terpapar Covid 19 atau mendengarkan kabar meninggalnya teman sejawat akibat Covid 19. Bertambahnya jumlah pasien Covid-19 juga menambah kekhawatiran dari para tenaga medis. Dengan situasi bencana, beberapa masyarakat tinggal dipengungsian sehingga situasi tersebut juga menjadi salah satu penyebab bertambahnya jumlah pasien Covid 19. Sejumlah tekanan mulai muncul di jam-jam jeda (tidak sedang beraktivitas), yang cenderung mempengaruhi aktivitasnya selanjutnya. Dinamika ini setiap hari dihadapi oleh tenaga medis, sehingga durasi ketegangan menjadi lebih lama

dirasakan. Berbeda sebelum pandemic Covid 19 terjadi, waktu yang digunakan untuk beristirahat atau rileks lebih lama. Durasi ketegangan yang lama menyebabkan kondisi psikologisnya menjadi terganggu, yaitu lebih mudah mengalami emosi negatif, menjadi lebih sensitive, konsentrasi terganggu dan semangat menjadi berkurang.

Kondisi tenaga medis dilapangan yang sangat rentan terhadap tekanan psikologis akibat ancaman Covid 19 yang setiap saat dapat terinfeksi dan tugas kemanusiaan untuk menyembuhkan pasien terluka, seharusnya mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak. Menurut George, Landerman, Blazer & Melville. 1989 kondisi psikis dan kondisi fisik saling terkait. Sehingga tenaga medis juga perlu menjaga kondisi psikologi dalam menjalankan tugas mengobati pasiennya. Melalui program kemitraan masyarakat (PKM) dikembangkan sebuah strategi mental healing yang diperuntukkan bagi tenaga medis. Strategi ini merupakan sebuah cara mengatasi ketegangan emosional akibat aktivitas fisik yang sangat melelahkan dan tekanan psikologis yang dirasakan selama menjalani tugas. Strategi ini disusun secara sistematis dan praktis agar dapat aplikasikan disela-sela aktivitas rutin tenaga medis.

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan Rumah Sakit Umum Daerah, yang beralamat di Jl. R.E. Marthadinata Simboro Mamuju, Provinsi Sulawesi Barat.

## II. METODE YANG DIGUNAKAN

- a. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan mengadakan webinar melalui media zoom, dengan menyebarkan undangan webinar melalui pamflet kepada pihak RSUD Mamuju. Berikut pamflet yang disebar



Gambar 1. Pamflet Webinar

- b. Sebelum dan setelah kegiatan webinar dilakukan, peserta mengisi form Pre-Post Tes melalui media google form yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman peserta setelah mengikuti webinar.



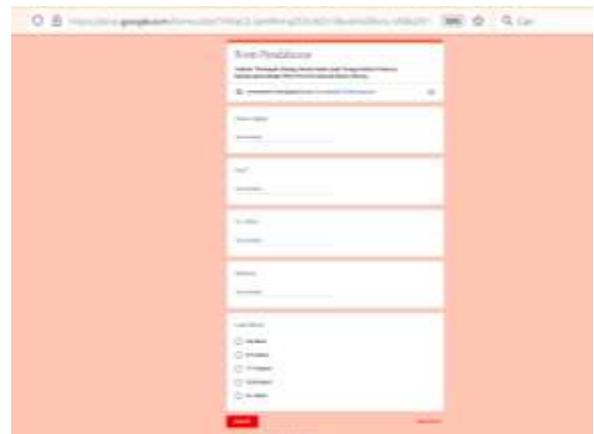
Gambar 2. Pre-Post Test

- c. Pelaksanaan webinar, terdiri 4 sesi inti yaitu sesi pembukaan, pemaparan materi Penerapan Strategi Mental Health pada Tenaga Medis di Mamuju, sesi tanya jawab, dan sesi penutupan.

### III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

#### A. Registrasi peserta

Pada tahapan ini, tim pengabdian menyebarkan pamflet kepada pihak RSUD Mamuju dan mengirimkan link pendaftaran dengan menggunakan media *googke form*. Peserta yang telah mendaftar akan bergabung dalam grup *whatsapp* yang bertujuan sebagai media koordinasi kegiatan antara tim pengabdian dengan peserta.



Gambar 3. Form Pendaftaran Peserta



Gambar 4. Jumlah peserta yang mendaftar



Gambar 5. Group Whatsapp Peserta

### B. Webinar Penerapan Strategi Mental Health pada Tenaga Medis di Mamuju

Pada tahapan ini tim pengabdian melaksanakan webinar pada tanggal 15 September 2021, mulai jam 09.00-12.00 WITA. Kegiatan webinar terdiri dari beberapa sesi sebagai berikut:

#### 1. Pembukaan Kegiatan

Pada sesi ini, webinar dimulai dengan pengisian pre-test melalui media *google form* yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman peserta sebelum mendapatkan materi. Hasil Pre-test terhadap 32 peserta menunjukkan bahwa nilai 1 (1 peserta), nilai 2 (1 peserta), nilai 3 (18 peserta), nilai 4 (12 peserta) dan nilai 5 (0 peserta). Selanjutnya webinar dimulai dengan perkenalan moderator, Ismalandari Ismail, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan secara resmi dibuka oleh Dekan Fakultas Psikologi UNM, Dr. M. Daud, M.Si.



Gambar 6. Sambutan dan Pembukaan Dekan Fakultas Psikologi

#### 2. Pemaparan materi

Pada sesi ini, Pemateri yaitu Dr. Sitti Murdiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog menyampaikan materi Strategi Mental Health: Mencapai Kesehatan Mental Melalui Mindfulness Meditation.



Gambar 7. Pemaparan Materi

#### 3. Tanya-Jawab

Pada tahap ini, Peserta diberi kesempatan untuk bertanya melalui chat Zoom ataupun berinteraksi langsung dengan pemateri. Selama sesi tanya jawab, terdapat 5 orang peserta yang memberikan pertanyaan baik lewat chat zoom maupun berinteraksi langsung dengan pemateri





Gambar 8. Sesi Tanya Jawab



Gambar 9. Sertifikat Peserta

#### 4. Penutupan Kegiatan

Pada tahap ini, peserta kembali mengisi post-test, kemudian mengisi link evaluasi dan sertifikat. Hasil Post-test menunjukkan bahwa nilai 1 (0 peserta), nilai 2 (0 peserta), nilai 3 (11 peserta), nilai 4 (12 peserta), dan nilai 5 (9 peserta). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terkait pemahaman peserta terdapat 2,7 % peserta yang cukup paham, dan 97,3% peserta yang paham materi yang disajikan. Terkait kebermanfaatan materi, terdapat 27% peserta yang menganggap materi bermanfaat dan 70,3% yang menganggap materi sangat bermanfaat bagi kehidupan pribadi dan profesi mereka. Terkait kepuasan fasilitas yang diberikan tim pengabdian, 5,4% peserta merasa cukup puas, 16,2% peserta merasa puas, dan 78,4% peserta merasa sangat puas.



#### IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- Mitra memiliki pengetahuan terkait strategi *Mental Health: Mencapai Kesehatan Mental Melalui Mindfulness Meditation*
- Hasil Pre-Post Test menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan yang dimiliki peserta setelah mengikuti webinar strategi *Mental Health*.
- Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta paham akan materi yang telah disampaikan, peserta merasakan kebermanfaatan materi bagi kehidupan pribadi dan profesi, dan peserta merasa puas dengan fasilitas yang diberikan tim pengabdian selama webinar berlangsung

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNM dan Pemerintah Sulawesi Barat



khususnya seluruh pimpinan dan staf Rumah Sakit Umum Daerah Mamuju, Sulbar, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bao, Yanping. Sun, Yankun. Meng, Shiqiu. Shi, Jie. Lu, Lin. 2020. *2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society*. Published Online February 7, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- George, Linda K. Landerman, Richard. Blazer. & Melville, Mary Lou. 1989. *Concurrent Morbidity between Physical and Mental Illness. Mechanisms of Psychological Influence on Physical Health With Special Attention to the Elderly* (Edited by. Carstensen & Nale). Stanford University Stanford, California. Plenum Press.
- <https://sulsel.inews.id/berita/data-terkini-gempa-sulbar-m62-tewaskan-105-orang-dan-89524-mengungsi>