

PENGEMBANGAN BUDAYA PERAWATAN DIRI KESEHATAN JIWA MELALUI PROGRAM RITUAL SIAL

Ahmad Guntur Alfianto¹, Miftakhul Ulfa², Mizam Ari Kurniyanti³, Nina Rizka Rohmawati⁴,
Veni Eka Septiyana Hidayanti⁵, Dentika Jaatsiyah Maurenne⁶

^{1,2,3} Program Studi Profesi Ners, STIKES Widyagama Husada

⁴ Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kerta Cendikia

^{5,6} Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ners, STIKES Widyagama Husada
email: ahmadguntur@widyagamahusada.ac.id

Abstrak

Pertama, latar belakang. Masalah Kesehatan jiwa perlu dicegah dengan perawatan diri Kesehatan jiwa. Program RITUAL SIAL merupakan bentuk kebudayaan atau kebiasaan dalam mencegah masalah Kesehatan jiwa dengan psikoedukasi. Kedua, metode yang digunakan melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner tentang perawatan diri Kesehatan jiwa. Tahapan yang dilakukan praprogram dengan FGD Bersama mitra, Psikoedukasi RITUAL SIAL, pemberdayaan aktivitas RITUAL SIAL melalui pendampingan kegiatan, dan evaluasi program melalui FGD Bersama mitra serta Puskesmas Bantur. Ketiga, hasil dan pembahasan. Praprogram yang dilakukan mitra selama ini adalah termasuk dalam aktivitas perawatan diri Kesehatan jiwa, namun tidak mengetahuinya. Nilai dari pengetahuan perawatan diri Kesehatan jiwa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi RITUAL SIAL (0,000), Program perawatan diri Kesehatan jiwa yang banyak dilakukan adalah aktivitas spiritual (tahlilan malam jumat sebanyak 10 kali selama 3 bulan). Dan evaluasi program advokasi program Bersama puskesmas Bantur sebagai upaya pencegahan Kesehatan jiwa. Landasan program tersebut melalui psikoedukasi perawatan diri Kesehatan jiwa yang berlandaskan terhadap aspek psikologis serta keterampilan hidup. Keempat, kesimpulan. Program RITUAL SIAL dapat meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri Kesehatan jiwa di masyarakat, serta melakukan aktivitas perawatan diri seperti aktivitas spiritual, fisik, pengelolaan emosional, dan Tindakan sosial. Sehingga saran berikutnya terakait program ini dapat digunakan puskesmas sebagai layanan masyarakat dalam upaya pencegahan Kesehatan jiwa melalui integrasi program GERMAS.

Kata kunci: Perawatan; Kesehatan; Jiwa; Psikoedukasi; Ritual Sial.

Abstract

First, background. Mental health problems need to be prevented with mental health self-care. The RITUAL SIAL program is a form of culture or habit in preventing mental health problems with psychoeducation. Second, the method used is a qualitative and quantitative approach. The measuring tool used is a questionnaire about mental health self-care. The pre-program stages include FGD with partners, RITUAL SIAL psychoeducation, empowerment of RITUAL SIAL activities through activity assistance, and program evaluation through FGD with partners and the Bantur Community Health Center. Third, results and discussion. The pre-program carried out by partners so far is included in mental health self-care activities, but they don't know it. The value of mental health self-care knowledge before and after being given RITUAL SIAL psychoeducation (0.000), The mental health self-care program that is mostly carried out is spiritual activities (10 Friday night tahlilan for 3 months). And evaluation of the advocacy program with the Bantur Community Health Center as an effort to prevent mental health. The foundation of the program is psychoeducation on mental health self-care which is based on psychological aspects and life skills. Fourth, conclusion. The RITUAL SIAL program can increase knowledge about mental health self-care in the community, as well as carry out self-care activities such as spiritual, physical activities, emotional management and social action. So, the next suggestion regarding this program can be used by community health centers as a community service in efforts to prevent mental health through the integration of the GERMAS program.

Keywords: Care, Health, Mental, Psychoeducation, Ritual Sial.

PENDAHULUAN

Bantur merupakan kecamatan yang ada di kabupaten Malang. Saat ini program pengembangan dalam perilaku hidup bersih dan sehat atau Germas di wilayah kerja puskesmas Bantur adalah pencegahan kekambuhan dan upaya pencegahan sedini mungkin masalah Kesehatan jiwa. Program

yang telah di kembangkan oleh puskesmas Bantur dalam upaya pencegahan masalah Kesehatan jiwa dengan memberdayakan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) melalui kegiatan posyandu sehat jiwa. Selain itu juga, program inovasi yang berkembang baik bagi ODGJ di kecamatan Bantur adalah bengkel jiwa. Bengkel jiwa merupakan modifikasi pemberdayaan ODGJ dimasyarakat dengan tujuan meningkatkan harga diri ODGJ di komunitas. Saat ini bengkel jiwa telah dikembangkan di desa Srigonco dengan dukungan dari desa tersebut yang sangat kuat. Beberapa teori menyebutkan bahwa aktivitas yang terdapat dalam posyandu sehat jiwa sangat efektif dalam menurunkan perilaku berisiko dan kemambuhan ODGJ (Gunawan & Resnawaty, 2022). Bentuk dari beberapa aktivitas di Posyandu seperti terapi aktivitas kelompok, terapi bermain, hingga terapi keluarga yang ada di sana juga dapat meningkatkan konsep diri ODGJ selama di rawat di komunitas (Huda et al., 2023).

Desa Srigonco salah satu desa yang ada di wilayah kerja puskesmas Bantur saat ini mengembangkan program advokasi pada orang-orang dengan masalah Kesehatan jiwa (ODGJ) serta difabel. Selain itu juga tahun 2023 juga mengembangkan program Bilik Enom sebagai bentuk advokasi pada keluarga dan anak-anak muda agar mampu mencegah pernikahan muda yang dapat berdampak kepada masalah Kesehatan jiwa mereka (Choirulloh et al., 2023). Program inisiasi bagi ODGJ dan difabel tersebut juga menjadi kerangka acuan sebagai bentuk layanan masyarakat dalam mencegah diskriminasi dan stigma ODGJ dan difabel di masyarakat. Beberapa studi tentang stigma di masyarakat terkait ODGJ dan difabel disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang kelompok ODGJ sehingga menjadikan label kepada ODGJ tersebut dan menjadikan pengucilan bagi mereka (Alfianto et al., 2019). Selain itu juga, banyak upaya yang dapat menurunkan stigma terhadap ODGJ melalui bentuk edukasi dan promosi Kesehatan bagi masyarakat (Manik et al., 2021).

Potensi yang dikembangkan oleh desa Srigonco tersebut dalam memberikan advokasi pada ODGJ dan difabel berdampak kepada layanan yang ada di masyarakat terutama terakit hak-hak yang harus dimiliki oleh penyandang ODGJ dan difabel melalui administrasi pemerintahan. Namun, ternyata masih di temukan permasalahan dalam mencegah masalah kesehatan jiwa di komunitas. Prevalensi kekambuhan ODGJ di desa tersebut di tahun 2022 juga masih mengalami penambahan dari kurang lebih 20 kasus menjadi kurang lebih 24 kasus. Kasus terbanyak adalah kekambuhan akibat kurangnya perawatan diri keluarga pada ODGJ seperti pendampingan minum obat dan obat habis, pengabain karena menganggap kasus sudah sembuh namun mengalami kekambuhan. Pengalaman keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan ODGJ sangat perlu untuk terus dilatih dan edukasi (Aditya et al., 2023). Karena pengalaman tersebut menjadikan ODGJ di masyarakat tidak mengalami kekambuhan (Agenagnew & kassaw, 2020).

Permasalahan lain adalah seseorang dalam mencegah masalah Kesehatan jiwa melalui program perawatan diri (Hermanns et al., 2022). Perawatan diri Kesehatan jiwa awal dilakukan dengan sebaik mungkin dapat menurunkan masalah Kesehatan jiwa (Turner et al., 2022). Program perawatan diri Kesehatan jiwa dapat dilakukan melalui aktivitas spiritual, sosial, fisik, hingga manajemen emosional (Behuku et al., 2023). Desa Srigonco memiliki kebudayaan dan tradisi seperti rutinan tahlilan serta pengajian. Namun dari hasil wawancara kepada tokoh agama dan 3 orang yang mengikuti majelis tersebut mengatakan bahwa aktivitas tersebut sebagai rutinan ibadah yang sudah ditentukan jadwalnya berdasarkan kesepakatan masyarakat. Mereka menganggap bahwa aktivitas tersebut adalah sudah menjadi kebiasaan dan tidak mengetahui bahwa kegiatan tersebut dapat berdampak kepada masalah kesehatan jiwa. Aktivitas spiritual menjadi landasana terapi bagi orang-orang yang mengalami masalah Kesehatan jiwa (Vitorino et al., 2018).

Model implementasi perawatan diri lainnya dengan melakukan aktivitas fisik. Masyarakat desa Srigonco rata-rata 80% sebagai petani tebu. Aktivitas bertani serta berkebun Sebagian masyarakat di anggap sebagai bentuk aktivitas fisik dengan persepsi mereka sudah berolahraga atau mengeluarkan keringat. Namun, esensi dari upaya aktivitas sehari-hari tidak dianggap sebagai bentuk upaya perawatan diri Kesehatan jiwa bagi mereka. Aktivitas lainnya seperti mengelola stress tidak dilakukan bahkan mereka tidak mengetahui cara mengelola stres yang sederhana. Aktivitas sosial seperti perilaku mencari bantuan kesehatan rata-rata 60% masyarakat menggunakan layanan kesehatan seperti datang ke posyandu, posbindu, hingga ke layanan perawat mandiri/bidan praktik mandiri. Kepercayaan kepada layanan Kesehatan tersebut berasal dari kebiasaan serta informasi yang sudah meyebar kemasyarakat bahwa jika berobat gratis dan harganya murah (Budianto et al., 2023).

Perawatan diri Kesehatan jiwa yang dilakukan oleh masyarakat desa Srigonco sudah menunjukan perilaku baik. Namun, terdapat beberapa masyarakat yang masih belum mengetahui makna dari perawatan diri kesehatan jiwa yang sudah dilakukan oleh beberapa masyarakat tersebut. Masyarakat cenderung menganggap bahwa aktivitas sehari-hari yang sudah dilakukan merupakan adalah bentuk

hal biasa yang menjadi rutinitas sehari-hari. Perawatan diri Kesehatan jiwa merupakan upaya sebagai bentuk pencegahan Kesehatan baik melalui aktivitas fisik, emosional, hingga aktivitas spiritual (Yuniarta et al., 2023). Riset menyatakan bahwa perilaku perawatan diri juga dipengaruhi oleh budaya, pengetahuan, sikap, serta tardisi yang ada di wilayah tersebut (Sukmawati et al., 2023).

Pemberdayaan dan edukasi terkait perawatan diri kesehatan jiwa sangat penting (Saleh et al., 2022). Makna dan upaya untuk mencegah masalah kesehatan jiwa saat ini, melalui perawatan diri kesehatan jiwa dapat dilakukan dengan pendekatan psikoedukasi (Kayaoğlu & Şahin Altun, 2022). Psikoedukasi merupakan bentuk Pendidikan psikologis dengan pendekatan keterampilan hidup (Kumboyono & Alfianto, 2020). Keterampilan hidup sangat perlu dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan jiwa sehingga masyarakat dapat merasakan kesejahteraan hidup (Sharma et al., 2021). Beberapa riset juga menyatakan bahwa pesikoedukasi dapat melatih serta meningkatkan care giver dalam merawat ODGJ di keluarga (Delibaş & Erdoğan, 2022).

Pendekatan peka budaya dalam mencegah masalah Kesehatan jiwa perlu diimplemetasikan saat ini (Tay et al., 2019). Masyarakat Indonesia dengan rata-rata tinggal dipedesaan menjadikan perilaku kearifan lokal dapat diintegrasikan dalam bentuk layanan Kesehatan (Damayanti et al., 2023). Psikoedukasi melalui program RITUAL SIAL akan menekankan pada aktivitas spiritual, fisik, sosial, dan emosional (Kent et al., 2020). RITUAL SIAL merupakan sebuah bentuk akronim dari aktivitas perawatan diri yang terdiri dari aktivitas spiritual, fiisk, sosial, dan emosional. Pendekatan tersebut merupakan pendekatan secara holistik, sehingga diharapkan menjadi bentuk layanan kesehatan dengan peka budaya yang dapat diimplementasikan pada masyarakat desa Srignonco. Oleh karena itu, bagaimana program RITUAL SIAL sebagai bentuk pengembangan budaya dalam meningkatkan perawatan diri kesehatan jiwa. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan keterampilan hidup masyarakat melalui pendekatan budaya RITUAL SIAL sebagai bentuk perawatan diri kesehatan jiwa.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pada pendekatan kualitatif dengan menyimpulkan hasil wawancara melalui metode Focus Group Discussion (FGD) kepada perangkat desa, tokoh Agama, masyarakat, dan kader Kesehatan. Sedangkan kuantitaif dengan hasil data demografi serta pengetahuan responden tentang perawatan diri Kesehatan jiwa. Program RITUAL SIAL dilaksanakan pada bulan Juni hingga Agustus 2023 di desa Srignonco Kecamatan Bantur Kabupaten Malang. Pengabdian masyarakat ini menggunakan instrument modifikasi pengetahuan berupa kuesioner perawatan diri Kesehatan jiwa yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan indikator perawatan diri spiritual, fisik, emosional, dan sosial dengan jawaban benar dan salah (Napalai et al., 2022). Nilai dari instrument tersebut adalah 0-100. Kuesioner tersebut memiliki nilai Cronbach alpha 0,890.

Program RITUAL SIAL terdiri dari dari beberapa kegiatan pemberdayaan dimasyarkat. Berikut adalah tahapan program RITUAL SIAL:

- Tahap praprogram dengan melakukan wawancara melalui FGD yang dilakukan Bersama perangkat desa, tokoh agama, tokoh masyarakat, dan kader Kesehatan. Selain itu pada tahap ini juga dilakukan survei kepada 24 orang dewasa yang tinggal di desa Srignonco terkait aktivitas perawatan diri Kesehatan jiwa.
- Kegiatan berikutnya adalah pemberdayaan melalui edukasi berupa psikoedukasi kepada masyarakat di Posbindu desa Krajan terkait Psikoedukasi RITUAL SIAL kepada 80 orang.
- Berikutnya adalah implementasi RITUAL SIAL selama 3 bulan dengan partisipasi masyarakat dusun Krajan desa Srignonco.
- Evaluasi program dan rencana tindak lanjut terkait program RITUAL SIAL pada masyarakat dusun Krajan desa Srignonco.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap praprogram dilakukan melalui wawancara FGD hasil dari wawancara tersebut sebagai berikut:

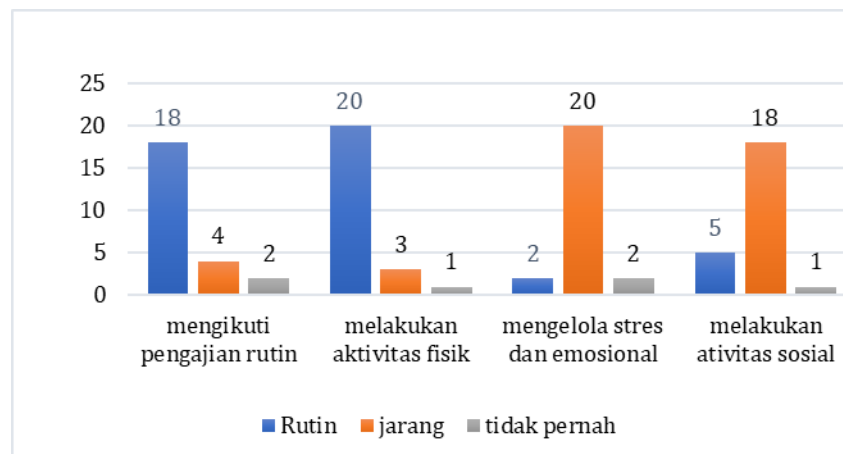
Table 1. hasil wawancara melalui FGD bersama mitra

FGD	Peran	Hasil Wawancara
Pemaparan hasil FGD Bersama mitra	Perangkat desa	Desa kami sudah mengembakan advokasi pada ODGJ dan Difabel, selain itu juga desa Srignonco memiliki posyandu sehat jiwa Damar Wulan sebagai pelopor pencegahan

		Kesehatan jiwa di kecamatan Bantur awal. Namun permasalahan kekambuhan, stigma ODGJ masih ada. Hal tersebut selalu diupayakan terus menerus dengan bekerjasama Puskesmas Bantur
	Tokoh masyarakat	Desa Srigonco memiliki tradisi kebiasaan dengan jargon Srigonco “Semangat” untuk dapat meningkatak produktifitas dari masyarakat. Saat ini desa Srigonco juga sigap mengembagkan UMKM untuk menumbuhkan pembedayaan desa. Sehingga masyarakat bisa produktif. Selain itu aktivitas desa melalui program PKK, posyandu, posbindu juga mendapatkan dukungan dari desa.
	Tokoh Agama	Aktivitas keagamaan di desa ini mulai aktivitas tahlil rutin setiap malam jumat, pengajian tahlil akbar, aktivitas perkumpulan fatayat dan muslimat desa Srigonco. pengajian hari-hari besar yang diselenggarakan oleh desa
	Kader kesehatan	Kegiatan kader Kesehatan dengan mengerakan masyarakat mengikuti kegiatan posyandu balita, jiwa, lanisa hingga posbindu PTM seperti kegiatan senam lansia, senam remaja yang mendapat dukungan dari perangkat desa hingga penggerak PKK. Kunjungan posyandu lansia juga terbaik di kecamatan Bantur.

(Sumber data Primer 2023)

Hasil dari wawancara kepada mitra di desa Srigonco tersebut menyatakan bahwa pemberdayaan bidang kesehatan dan sosial oleh desa sudah dilakukan. Namun dalam mencegah masalah kesehatan jiwa melalui upaya perawatan diri Kesehatan jiwa belum memberikan makna pada masyarakat. hal tersebut terbukti dari hasil wawancara yang mengatakan bahwa hal tersebut masih menjadi aktivitas rutin dan tidak mengetahui jika hal tersebut termasuk perawatan diri kesehatan jiwa.



Gambar 1. Gambaran perawatan diri masyarakat desa Srigonco

Sumber: Data primer (Tahun 2023)

Hasil survei terhadap 24 orang secara acak di desa Srigonco terkait perawatan diri Kesehatan jiwa menunjukan bahwa 20 orang menyatakan jarang mengelola stress. serta 18 orang jarang melakukan aktivitas sosial.

Tahap pemberdayaan dilakukan melalui pendidikan dan promosi kesehatan dengan pendekatan psikoedukasi. Pendekatan ini mengukur dari tingkat pengetahuan tentang perawatan diri Kesehatan jiwa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi RITUAL SIAL. Hasil uji pre dan posttest menggunakan uji normalitas data dengan hasilnya adalah p sebesar $0,135 > 0,05$. Sehingga data tersebut memiliki data sebaran normal dan dilanjutkan dengan uji beda (Paired T test).

Table 2 hasil pengukuran pengetahuan perawatan diri Kesehatan jiwa pada mitra (n=80)

Variabel	Rerata±SD	p
Pengetahuan perawatan diri Kesehatan jiwa sebelum	62,74±12,77	0,0

Pengetahuan perawatan diri Kesehatan jiwa setelah	78,70±11,80	00
Sumber: Data primer (Tahun 2023)		

Table 2 menjelaskan terkait tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi RITUAL SIAL dalam melakukan perawatan diri Kesehatan jiwa. Hasilnya Pendidikan Kesehatan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan perawatan diri Kesehatan jiwa (0,000).

Tahap pemberdayaan berikutnya adalah aktivitas perawatan diri Kesehatan jiwa yang dilakukan Bersama-sama oleh masyarakat. Program tersebut dilaksanakan selama 3 bulan meliputi aktivitas sebagai berikut:

Table 3 aktiviatas perawatan diri Kesehatan jiwa (RITUAL SIAL) yang dilakukan oleh masyarakat selama 3 bulan di desa Srigonco

Variabel	Aktivitas perawatan diri	Frekuensi
Spiritual	Tahlilan Malam kamis	10 kali
	Tahlil Akbar/Muslimatan/Fatayatan	3 kali
Sosial	Mengikuti palatihan pencegahan stunting yang dilaksanakan oleh desa Srigonco	1 kali
Fisik	Senam lansia	8 kali
emosional	Latihan manajemen stres dan distraksi di posbindu PTM desa Srigonco	3 kali

Sumber: Data primer (Tahun 2023)

Pemberdayaan masyarakat selama tiga bulan telah mendapatkan hasil dalam perawatan Kesehatan jiwa melalui RITUAL SIAL. Program tersebut dilaksanakan dengan aktivitas sosial 1 kali dilaksanakan dengan pelatihan pencegahan stunting. Dan aktivitas tersering dalam perawatan diri Kesehatan jiwa adalah kegiatan spiritual seperti tahlilan malam kamis.

Tahap terakhir adalah tahap evaluasi pada tahap ini dilakukan dengan melakukan FGD Bersama perangkat desa, tokoh Agama, masyarakat, dan kader kesehatan. Selain itu juga, pada tahap akhir ini bekerjasama dengan puskesmas Bantur sebagai acuan atau pedoman dalam mencegah masalah kesehatan jiwa melalui upaya perawatan diri. Penyerahan modul penedidikan dan upaya Kesehatan jiwa juga diberikan kepada mitra dan puskesmas Bantur. Sehingga aktivitas dan program RITUAL SIAL dapat digunakan sebagai upaya preventif di masyarakat dalam mencegah masalah kesehatan jiwa.

Masalah kesehatan jiwa saat ini setiap tahunnya mengalami peningkatan, hasil dari riset Kesehatan dasar tahun 2018 menjelaskan bahwa masalah psikososial yaitu gangguan mental emosional mengalami peningkatan 9,8% dibanding tahun 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Prevalensi tersebut di dominasi usia lebih dari 15 tahu. Sejak pandemi Covid 19 masalah kesehatan jiwa juga mengalami peningkatan di tahun 2020 juga menyebutkan di Indonesia mengalami masalah psikososial sebanyak 68% dengan gejala kecemasan 65%, depresi 62%, dan 75% trauma (Mulyadi et al., 2021). Sehingga perlu bentuk upaya preventif saat ini melalui program pencegahan Kesehatan jiwa di masyarakat (Wandira et al., 2021).

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tersebut menjelaskan bahwa masalah Kesehatan jiwa amatlah penting, namun rata-rata masyarakat belum mengetahui secara jelas upaya preventif dalam mencegah masalah kesehatan jiwa tersebut. Bentuk pencegahan sedini mungkin dengan melakukan kebiasaan yang positif (Wicaksono & Alfianto, 2020). Aktivitas positif tersebut dapat berupa perawatan diri Kesehatan jiwa (Ungar & Theron, 2020). Perawatan diri Kesehatan jiwa memiliki beberapa indikator didalamnya seperti aktivitas spiritual, aktivitas fisik, aktivitas pengelolaan emosional, hingga aktivitas sosial di masyarakat (Martorell-Poveda et al., 2015).

Perawatan diri Kesehatan jiwa pada dasarnya sudah dilakukan oleh semua orang. Namun, rata-rata orang tidak menyadari jika aktivitas tersebut merupakan perawatan diri kesehatan jiwa. Budaya, tradisi, dan kebiasaan yang sudah melekat pada masyarakat Indonesia menjadikan aspek tersebut termasuk dalam upaya perawatan diri kesehatan jiwa. Melalui bentuk karifan lokal yang ada saat ini dapat diupayakan menjadi model dalam pencegahan masalah Kesehatan baik itu secara fisik ataupun mental (Kurniyanti et al., 2023). Hasil riset menunjukkan bahwa seseorang dalam melakukan perawatan diri yang baik akan menjadikan kualitas hidup menjadi baik juga (Jafari et al., 2021).

Teori dari tokoh keperawatan yang mengembangkan konsep perawatan diri menjelaskan bahwa individu yang melakukan perawatan diri dengan baik akan memiliki kualitas hidup dengan baik, mampu menjaga Kesehatan dengan baik, hingga dapat mensejahterakan dirinya sendiri (Yip, 2021).

Perawatan diri yang sangat penting ini menjadikan beberapa aktivitas seperti perilaku seseorang untuk hidup bersih dan sehat, menjadikan suatu kebutuhan sehari-hari, hingga meningkatkan peran dan fungsi hidup (Khademian et al., 2020). Konsep tersebut terbentuk melalui perawatan diri dengan bentuk layanan perawatan diri, orang yang berdampak dalam perawatan diri, lingkungan yang mempengaruhi, dan dampak kepada kesehatan selama seseorang melakukan perawatan diri dengan baik (Zhu et al., 2021).

Perawatan diri dengan kegiatan spiritual dapat melalui beberapa aktivitas pengajian bagi seorang muslim, pergi kegerja untuk ibadah bagi agama Nasrani, dan agama lainnya. Hal tersebut dapat meningkatkan pencegahan seseorang dalam mengelola stres atau emosional (Hosseini et al., 2023). Melalui intervensi tersebut seseorang akan mampu mengingat sang pencipta. Salah satu contoh perilaku kekerasan fisik, perundungan, hingga perilaku berisiko bunuh diri dapat dicegah melalui aktivitas spiritual secara terus menerus. Seseorang yang patuh terhadap ajaran agamanya akan cenderung untuk mencegah perilaku tercela. Karena kedekatan dengan tuhan, seseorang akan merasa berhati-hati dalam bertindak terutama perbuatan tercela (Guntur, Rahmadanty, dan Ulfa, 2022).

Perawatan diri selanjutnya adalah sosial. Perilaku sosial cenderung pada seseorang dapat melakukan distraksi dalam terjadinya masalah psikososial (Cotton & Shim, 2022). Perilaku sosial seseorang di masyarakat dapat mempengaruhi keadaan kesehatan jiwa (Manik et al., 2021). Perilaku kesehatan yang baik secara sosial akan dapat mempengaruhi dan menjaga kualitas hidup menjadi sejahtera (Kurniyanti, Alfianto, Ulfa, & Sulaksono, 2023). Bentuk perilaku sosial yang dapat digunakan sebagai bentuk perawatan diri Kesehatan jiwa adalah kegiatan bakti sosial, mencari dukungan teman sebaya yang mampu dan efektif dalam mencegah masalah Kesehatan, mencari informasi positif di media sosial yang sangat muda saat ini dapat diakses sebagai bentuk perilaku mencari bantuan Kesehatan (Putri, Alfianto, Ramdhani, 2023). Hingga melalukan waktu luang dengan keluarga atau orang yang disayangi sebagai bentuk menjaga Kesehatan (Wicaksono dan Alfianto, 2019).

Latihan fisik juga merupakan sebagai bentuk perawatan diri Kesehatan jiwa (Rastogi et al., 2020). Aktivitas fisik seperti konsumsi makan sehat merupakan bentuk ideal dalam menjaga Kesehatan. Makanan yang bergizi dan dimakan dengan rasa penuh gembira dapat meningkatkan hormon endorfin seseorang (Kris-Etherton et al., 2021). Hormon tersebut sebagai hormon kebahagiaan untuk mencegah masalah kesehatan jiwa. Aktivitas lainnya adalah olahraga setiap hari. Olahraga sebagai bentuk aktivitas perawatan diri Kesehatan jiwa tidak perlu yang mahal (Charest & Grandner, 2020). Melainkan dapat dilakukan secara terus menerus. Seperti efek dari jogging dan senam yang dapat mengurangi kecemasan seseorang dalam menghadapi stressor (Phrathep et al., 2023).

Perawatan diri selanjutnya adalah melalui program pengendalian emosional. Pengendalian emosional yang sering kita jumpai adalah manajemen stres (Alfianto & Jayanti, 2020). Bentuk dari manajemen stres dapat berupa distraksi relaksasi (Nastiti et al., 2021). Sebuah teori menjelaskan dengan melakukan distraksi seperti menyapu, mencuci baju dapat meningkatkan produktivitas seseorang (Cahill et al., 2020). Selain itu juga melalui program relaksasi juga sebagai upaya pencegahan emosional seseorang seperti menggunakan relaksasi nafas dalam, hipnotis lima jari, hingga pengalihan mendengarkan musik (Perkovic et al., 2021). Seseorang yang dapat mengelola stresnya dengan baik dapat menurunkan perilaku berisiko seperti perilaku kekerasan fisik (Méndez et al., 2019). Oleh karena itu beberapa perilaku fisik pada seseorang dengan perilaku kekerasan dapat menggunakan psikoterapi sebagai bentuk perawatan diri Kesehatan jiwa.

Melalui perawatan Kesehatan jiwa tersebut sangat penting dilakukan oleh setiap individu ataupun keluarga. Oleh karena itu, bentuk program RITUAL SIAL melalui psikoedukasi tersebut dapat menjadi sebuah kerangka intervensi dalam mencegah masalah kesehatan jiwa khususnya di masyarakat. Pendekatan peka budaya dan kearifan lokal serta tradisi dapat digunakan sebagai bentuk layanan Kesehatan. Sesuai dengan teori keperawatan transkultural bahwa pendekatan peka budaya dapat digunakan sebagai model dalam layanan asuhan keperawatan di komunitas (Tosun, 2021). Pendekatan tersebut menjadikan faktor latar belakang budaya menjadi suatu intervensi keperawatan yang dapat digunakan oleh masyarakat.



Gambar 2. kegiatan Praprogram FGD bersama mitra, RITUAL SIAL (mengeola emosional, perilaku sosial, spiritual, dan fisik), evaluasi program melalui pemberian modul kepada mitra dan puskesmas Bantur

SIMPULAN

Program perawatan diri Kesehatan jiwa melalui RITUAL SIAL merupakan program pemberdayaan masyarakat dalam mencegah masalah kesehatan jiwa. Program tersebut mengembangkan pendekatan budaya dan kebiasaan masyarakat desa Srignonco dalam mencegah masalah kesehatan jiwa. Program tersebut terdiri dari praprogram melalui FGD bersama mitra, pemberdayaan dengan psikoedukasi dan pendampingan kegiatan RITUAL SIAL, dan evaluasi program.

Hasil yang dicapai dalam pemberdayaan ini adalah terdapat masalah perawatan diri kesehatan jiwa melalui bukti mitra tidak memahami terkait aktivitas perawatan diri yang selama ini dilakukan setiap hari. Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah tentang perawatan diri setelah diberikan psikoedukasi RITUAL SIAL, aktivitas RITUAL SIAL yang dominan adalah kegiatan spiritual yaitu tahlilan setiap malam Jumat. Dan evaluasi program dengan melakukan advokasi terkait Kesehatan jiwa bersama puskesmas Bantur sebagai bentuk pencegahan dan upaya preventif di komunitas terutama masalah kesehatan jiwa.

SARAN

Saran dari program pemberdayaan tersebut menjadikan program keberlanjutan antara mitra dan puskesmas sebagai tempat upaya pencegahan masalah kesehatan jiwa dan raga melalui aktivitas perawatan diri kesehatan jiwa RITUAL SIAL. Serta monitoring dan evaluasi dalam keberhasilan program melalui program GERMAS yang sudah dimiliki oleh puskesmas Bantur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Program ini terbentuk dari implementasi kelompok riset keperawatan jiwa, komunitas, keluarga, dan gerontik (Jamu Gendong) STIKES Widyagama Husada Malang. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Widyagama Husada Malang, serta program kerjasama antara STIKES Widyagama Husada Malang dengan Poltekkes Kerta Cendikia Sidoarjo tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N., Guntur, A., Ulfa, M., & Soebagijono. (2023). Pemahaman Caregiver Dalam Mengakses Layanan Kesehatan Di Komunitas Pada Orang Dengan Skizofrenia Yang Mengalami Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 64–73. <https://doi.org/10.55018/Jakk.V2i1.18>
- Agnew, L., & Kassaw, C. (2020). The Lifetime Prevalence And Factors Associated With Relapse Among Mentally Ill Patients At Jimma University Medical Center, Ethiopia: Cross Sectional Study. *Journal Of Psychosocial Rehabilitation And Mental Health*, 7(3), 211–220. <https://doi.org/10.1007/S40737-020-00176-7>
- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., Diana, M., Studi, P., Keperawatan, I., Widyagama, S., & Malang, H. (2019). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Stigma Gangguan Jiwa. *Ji-Kes: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 37–41. <https://doi.org/10.33006/Ji-Kes.V2i2.117>
- Alfianto, A. G., & Jayanti, N. D. (2020). Pisang Gen Alfa: A Smartphone Application To Reduce Parenting Stress For Parents With Alpha Generations. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 121. <https://doi.org/10.26714/Mki.3.3.2020.121-128>
- Behuku, F. M., Alfianto, A. G., & Amalia, W. (2023). Self Care Of Mental Health Generation Z Of

- Melanesia Race In Indonesia. *Journal Of Rural Community Nursing Practice*, 1(1 Se-Articles), 89–101. <https://doi.org/10.58545/Jrcnp.V1i1.92>
- Budianto, A., Andarini, S., Hariyanti, T., & Musliha, N. (2023). The Relationship Between Ethnicity And Health Seeking Behavior For Colorectal Cancer In East Java, Indonesia: A Case Study Of Arek, Mataraman, And Pendalungan Ethnic Groups. *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention : Apjcp*, 24(6), 1931–1942. <https://doi.org/10.31557/Apjcp.2023.24.6.1931>
- Cahill, S. M., Egan, B. E., & Seber, J. (2020). Activity- And Occupation-Based Interventions To Support Mental Health, Positive Behavior, And Social Participation For Children And Youth: A Systematic Review. *The American Journal Of Occupational Therapy : Official Publication Of The American Occupational Therapy Association*, 74(2), 7402180020p1-7402180020p28. <https://doi.org/10.5014/Ajot.2020.038687>
- Charest, J., & Grandner, M. A. (2020). Sleep And Athletic Performance: Impacts On Physical Performance, Mental Performance, Injury Risk And Recovery, And Mental Health. *Sleep Medicine Clinics*, 15(1), 41–57. <https://doi.org/10.1016/J.Jsmc.2019.11.005>
- Choirulloh, A. H., Tyas, D. E. A., Hungan, S. F. C., Soares, F. L. H., Ngoranubun, S. V., Zainal, M., Utami, A. T., Alfianto, A. G., Sulaksono, A. D., & Leksono, D. P. (2023). Drama “Bilik Enom” Promosi Kesehatan Berbasis Peka Budaya Dalam Mencegah Pernikahan Muda Pada Remaja Di Pedesaan. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 97–107. <https://doi.org/10.58545/Djpm.V2i2.120>
- Cotton, N. K., & Shim, R. S. (2022). Social Determinants Of Health, Structural Racism, And The Impact On Child And Adolescent Mental Health. In *Journal Of The American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry* (Vol. 61, Issue 11, Pp. 1385–1389). <https://doi.org/10.1016/J.Jaac.2022.04.020>
- Damayanti, N. A., Wulandari, R. D., & Ridlo, I. A. (2023). Maternal Health Care Utilization Behavior, Local Wisdom, And Associated Factors Among Women In Urban And Rural Areas, Indonesia. *International Journal Of Women's Health*, 15, 665–677. <https://doi.org/10.2147/Ijwh.S379749>
- Delibaş, D. H., & Erdoğan, E. (2022). Effects Of A Psychoeducation Program On Disease Burden, Depression, And Anxiety Levels In Relatives Of Psychotic Patients In A Community Mental Health Center. *Perspectives In Psychiatric Care*, 58(3), 940–945. <https://doi.org/10.1111/Ppc.12880>
- Gunawan, P. V., & Resnawaty, R. (2022). Analisis Program Posyandu Jiwa Berbasis Community Care Di Provinsi Jawa Timur. *Share : Social Work Journal*, 11(2), 122. <https://doi.org/10.24198/Share.V11i2.34834>
- Guntur, A., Rahmadanty, I.P., Dan Ulfa, M. (2022). Mental Health Stigma Among Generation Z Students In Salafi Islamic Boarding Schools. *Journal Of Health Sciences*, 15(03), 283–290. <https://doi.org/10.33086/Jhs.V15i03.2886>
- Hermanns, N., Ehrmann, D., Shapira, A., Kulzer, B., Schmitt, A., & Laffel, L. (2022). Coordination Of Glucose Monitoring, Self-Care Behaviour And Mental Health: Achieving Precision Monitoring In Diabetes. *Diabetologia*, 65(11), 1883–1894. <https://doi.org/10.1007/S00125-022-05685-7>
- Hosseini, M., Jadgal, M. S., & Kordsalarzahi, F. (2023). Relationship Between Spiritual Well-Being And Spiritual Intelligence With Mental Health In Students. *International Journal Of Adolescent Medicine And Health*, 35(2), 197–201. <https://doi.org/10.1515/Ijamh-2022-0078>
- Huda, A., Hidayantia, V. E. S., Tyasaa, M. Y. S., & Guntur, A. (2023). Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka Melalui Pendampingan Orang Dengan Gangguan Jiwa Dalam Terapi Aktivitas Kelompok Membatik Oleh Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia. *Satwika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1 Se-Articles). <https://doi.org/10.21009/Satwika.030108>
- Jafari, A., Nejatian, M., Momeniyan, V., Barsalani, F. R., & Tehrani, H. (2021). Mental Health Literacy And Quality Of Life In Iran: A Cross-Sectional Study. *Bmc Psychiatry*, 21(1), 499. <https://doi.org/10.1186/S12888-021-03507-5>
- Kayaoglu, K., & Şahin Altun, Ö. (2022). The Effect Of Combined Cognitive-Behavioral Psychoeducation And Music Intervention On Stress, Self-Efficacy, And Relapse Rates In Patients With Alcohol And Substance Use Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Perspectives In Psychiatric Care*, 58(3), 968–977. <https://doi.org/10.1111/Ppc.12884>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (Riskesdas) (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Kent, B. V., Stroope, S., Kanaya, A. M., Zhang, Y., Kandula, N. R., & Shields, A. E. (2020). Private

- Religion/Spirituality, Self-Rated Health, And Mental Health Among Us South Asians. *Quality Of Life Research : An International Journal Of Quality Of Life Aspects Of Treatment, Care And Rehabilitation*, 29(2), 495–504. <https://doi.org/10.1007/S11136-019-02321-7>
- Khademian, Z., Kazemi Ara, F., & Gholamzadeh, S. (2020). The Effect Of Self Care Education Based On Orem's Nursing Theory On Quality Of Life And Self-Efficacy In Patients With Hypertension: A Quasi-Experimental Study. *International Journal Of Community Based Nursing And Midwifery*, 8(2), 140–149. <https://doi.org/10.30476/Ijcbnm.2020.81690.0>
- Kris-Etherton, P. M., Petersen, K. S., Hibbeln, J. R., Hurley, D., Kolick, V., Peoples, S., Rodriguez, N., & Woodward-Lopez, G. (2021). Nutrition And Behavioral Health Disorders: Depression And Anxiety. *Nutrition Reviews*, 79(3), 247–260. <https://doi.org/10.1093/Nutrit/Nuaa025>
- Kumboyono, K., & Alfianto, A. G. (2020). Psychoeducation For Improving Self Efficacy Of Care Givers In Risk Coronary Heart Disease Prevention : The Study Of Family Empowerment. *Indian Journal Of Public Health Research And Develoement*, 11(03), 2309–2313.
- Kurniyanti, M., A., Alfianto, A., G., Ulfa, M., & Sulaksono, A. (2023). Gerakan Sehat Inovasi Terpadu (Pojoy Gesit) Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Pedesaan Berbasis Kearifan Lokal. *Ejournal.Uniramalang.Ac.Id*, 3(1), 216–226. <https://doi.org/10.33379/Icom.V3i1.2250>
- Kurniyanti, M. A., Alfianto, A. G., Ulfa, M., & Sulaksono, A. D. (2023). Gempa Perekat : The Movement To Process Garbage Becomes An Educational Game Tool For Early Childhood Through Self-Help Groups For Family Welfare Development. *Journal Of Community Empowerment For Health (Jcoemph)*, 6(1), 58–63. <https://doi.org/10.22146/Jcoemph.V6i1.161>
- Manik, M. J., Natalia, S., & Theresia. (2021). Social Stigma Towards Nurses Taking Care Of Patients With Covid-19 In Indonesia: A Mixed-Methods Study. *Belitung Nursing Journal*, 7(2), 98–106. <https://doi.org/10.33546/Bnj.1322>
- Martorell-Poveda, M. A., Martinez-Hernández, A., Carceller-Maicas, N., & Correa-Urquiza, M. (2015). Self-Care Strategies For Emotional Distress Among Young Adults In Catalonia: A Qualitative Study. *International Journal Of Mental Health Systems*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/S13033-015-0001-2>
- Méndez, I., Jorquera, A. B., Ruiz-Esteban, C., Martínez-Ramón, J. P., & Fernández-Sogorb, A. (2019). Emotional Intelligence, Bullying, And Cyberbullying In Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(23). <https://doi.org/10.3390/Ijerp16234837>
- Mulyadi, M., Tonapa, S. I., Luneto, S., Lin, W.-T., & Lee, B.-O. (2021). Prevalence Of Mental Health Problems And Sleep Disturbances In Nursing Students During The Covid-19 Pandemic: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Nurse Education In Practice*, 57, 103228. <https://doi.org/10.1016/J.Nepr.2021.103228>
- Napalai, P., Seangpraw, K., Boonyathree, S., & Ong-Artborirak, P. (2022). Covid-19-Related Knowledge Influences Mental Health, Self-Care Behaviors, And Quality Of Life Among Elderly With Non-Communicable Diseases In Northern Thailand. *Frontiers In Public Health*, 10, 993531. <https://doi.org/10.3389/Fpubh.2022.993531>
- Nastiti, Madyaning, Eky, Alfianto, Guntur, A., Ekaprasetia, & Feri. (2021). H5j (Hypnotic 5 Fingers) Mobile Application For Reduce Anxiety Problems Chemotherapy Patient. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 9(2), 87–91.
- Perkovic, R., Tustonja, M., Devic, K., & Kristo, B. (2021). Music Therapy And Mental Health In Pregnancy. *Psychiatria Danubina*, 33(Suppl 4), 786–789.
- Phrathep, D., Donohue, B., Renn, B. N., Mercer, J., & Allen, D. N. (2023). Sport And Mental Health Performance Optimization In An Adolescent Gymnast: A Case Evaluation. In *Frontiers In Sports And Active Living* (Vol. 5, P. 1018861). <https://doi.org/10.3389/Fspor.2023.1018861>
- Putri, L., T., K., Alfianto, A., G., Ramdhani, R. (2023). Film Animasi “Kanca Cilik” Sebagai Intervensi Dalam Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Jiwa Pada Usia Remaja. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 09(01), 32–43. <https://doi.org/10.47859/Jmu.V9i01.301>
- Rastogi, S., Tevaarwerk, A. J., Sesto, M., Van Remortel, B., Date, P., Gangnon, R., Thraen-Borowski, K., & Cadmus-Bertram, L. (2020). Effect Of A Technology-Supported Physical Activity Intervention On Health-Related Quality Of Life, Sleep, And Processes Of Behavior Change In Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial. *Psycho-Oncology*, 29(11), 1917–1926. <https://doi.org/10.1002/Pon.5524>
- Saleh, M. O., Eshah, N. F., & Rayan, A. H. (2022). Empowerment Predicting Nurses' Work Motivation And Occupational Mental Health. *Sage Open Nursing*, 8, 23779608221076812.

- <https://doi.org/10.1177/23779608221076811>
- Sharma, M., Srivastava, S., & Pathak, A. (2021). Family Psychoeducation As An Intervention Tool In The Management Of Schizophrenia And The Psychological Wellbeing Of Caregivers. *Indian Journal Of Community Medicine : Official Publication Of Indian Association Of Preventive & Social Medicine*, 46(2), 304–308. https://doi.org/10.4103/Ijcm.Ijcm_683_20
- Sukmawati, I., Alfianto, A., G., & Sulaksono, A., D. (2023). The Relationship Between Socio-Cultural And Self-Care For Mental Health Generation Z A Cross-Sectional Study On Mataraman Ethnicity, East Java, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 269–282. <https://doi.org/10.36916/Jkm.V8i1.203>
- Tay, A. K., Riley, A., Islam, R., Welton-Mitchell, C., Duchesne, B., Waters, V., Varner, A., Moussa, B., Mahmudul Alam, A. N. M., Elshazly, M. A., Silove, D., & Ventevogel, P. (2019). The Culture, Mental Health And Psychosocial Wellbeing Of Rohingya Refugees: A Systematic Review. *Epidemiology And Psychiatric Sciences*, 28(5), 489–494. <https://doi.org/10.1017/S2045796019000192>
- Tosun, B. (2021). Addressing The Effects Of Transcultural Nursing Education On Nursing Students' Cultural Competence: A Systematic Review. *Nurse Education In Practice*, 55, 103171. <https://doi.org/10.1016/J.Nepr.2021.103171>
- Turner, E., Berry, K., Aggarwal, V. R., Quinlivan, L., Villanueva, T., & Palmier-Claus, J. (2022). Oral Health Self-Care Behaviours In Serious Mental Illness: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Acta Psychiatrica Scandinavica* (Vol. 145, Issue 1, Pp. 29–41). <https://doi.org/10.1111/Acps.13308>
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience And Mental Health: How Multisystemic Processes Contribute To Positive Outcomes. *The Lancet. Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Vitorino, L. M., Lucchetti, G., Leão, F. C., Vallada, H., & Peres, M. F. P. (2018). The Association Between Spirituality And Religiousness And Mental Health. *Scientific Reports*, 8(1), 17233. <https://doi.org/10.1038/S41598-018-35380-W>
- Wandira, S. A., Alfianto, A. G., & Rufaindah, E. (2021). Intervensi Creating Opportunities For Personal Empowerment (Cope) Berpengaruh Terhadap Pencegahan Stigma Sosial Covid-19 Pada Masyarakat Kota. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(3), 133–141. <https://doi.org/10.33366/Nn.V5i3.2345>
- Wicaksono Dan Alfianto. (2019). Family Centered Empowerment Model Terhadap Perubahan Perilaku Keluarga Miskin Mencegah Hipertensi Di Kecamatan Bantur. *Ji-Kes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2), 55–60. <https://doi.org/10.33006/Ji-Kes.V2i2.115>
- Wicaksono, K. E., & Alfianto, A. G. (2020). Dampak Positif Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Manajemen Nutrisi Balita Stunting. *Conference On Innovation And Application Of Science And Technology*, 3, 981–986.
- Yip, J. Y. C. (2021). Theory-Based Advanced Nursing Practice: A Practice Update On The Application Of Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory. *Sage Open Nursing*, 7, 23779608211011990. <https://doi.org/10.1177/23779608211011993>
- Yuniarta, D. V., Alfianto, A. G., & Kusbandiyah, J. (2023). Self-Care Of Mental Health Generation Z Ethnic Arek East Java . *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 3(1 Se-Articles), 1–13. <https://doi.org/10.58545/Jkki.V3i1.87>
- Zhu, T., Liu, H., Han, A., Gu, H., & Li, X. (2021). Orem's Self-Care To Treat Acute Coronary Syndrome After Pci Helps Improve Rehabilitation Efficacy And Quality Of Life. *American Journal Of Translational Research*, 13(4), 2752–2762.