



UPAYA PENCEGAHAN KECEMASAN PADA PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI PENYULUHAN

Ira Ocktavia Siagian^{1*}, Imelda Sianipar², Monika Ginting³, Roselina Tambunan⁴, Srihesty Manan⁵, Sri Dewi Tirta Qodariyah⁶, Herlisa Septiani Paais⁷, Aprilia Maloka⁸, Ficka Winska Latulola⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Media Sosial

Kesehatan Mental

Remaja

Edukasi

ABSTRAK

Keperawatan jiwa merupakan cabang ilmu keperawatan yang fokus pada upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap individu dengan gangguan kesehatan mental. Di era modern ini, peran keperawatan jiwa tidak hanya terbatas di fasilitas kesehatan, tetapi juga berkembang dalam bentuk keperawatan jiwa komunitas. Keperawatan jiwa komunitas adalah layanan kesehatan dan keperawatan jiwa yang diberikan di luar rumah sakit, yaitu langsung di tengah masyarakat, dengan tujuan meningkatkan kesadaran, deteksi dini, dan penanganan gangguan kesehatan jiwa secara lebih inklusif dan partisipatif. Pendekatan ini menekankan pentingnya keterlibatan keluarga, tokoh masyarakat, dan lembaga lokal dalam menjaga kesehatan mental komunitas. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengatasi kecemasan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 April 2025 - 12 April 2025 di RW 04 Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa, Kota Bandung. Jumlah KK yang terkaji yaitu 241 KK (66%) dengan metode yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan analisis dokumen terkait keperawat jiwa. Masalah keperawatan jiwa yang ditemukan yaitu kecemasan sebanyak 29% (71 KK) dan Penyakit Tidak Menular sebanyak 43% (104 KK). Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan ini, masyarakat mampu dan mengerti tindakan menangani cemas. Rencana tindak lanjut kepada masyarakat, kader, dan pihak puskesmas agar melanjutkan kegiatan yang telah berlangsung dan disosialisasikan oleh mahasiswa agar tercapainya derajat kesehatan yang optimal.

ABSTRACT

Keperawatan jiwa merupakan cabang ilmu pemanggilan yang fokus pada upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap individu dengan gangguan kesehatan mental. Di era modern ini, kematian akibat penyakit jiwa tidak hanya terbatas pada fasilitas kesehatan, tetapi juga berkembang dalam bentuk kematian pada komunitas. Keperawatan komunitas adalah layanan kesehatan dan perlindungan jiwa yang diberikan di luar rumah jiwa sakit, yaitu langsung di tengah masyarakat, dengan tujuan meningkatkan kesadaran, deteksi dini, dan penanganan gangguan kesehatan jiwa secara lebih inklusif dan partisipatif. Pendekatan ini pentingnya keterlibatan keluarga, tokoh masyarakat, dan lembaga lokal dalam menjaga kesehatan mental komunitas. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengatasi kecemasan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 April 2025 - 12 April 2025 di RW 04 Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa, Kota Bandung.

Jumlah KK yang terkaji yaitu 241 KK (66%) dengan metode yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan analisis dokumen terkait keperawat jiwa. Masalah jiwa yang ditemukan yaitu kecemasan sebanyak 29% (71 KK) dan Penyakit Tidak Menular sebanyak 43% (104 KK). Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan ini, masyarakat mampu dan mengerti tindakan menangani rasa cemas. Rencana tindak lanjut kepada masyarakat, kader, dan pihak puskesmas agar melanjutkan kegiatan yang telah berlangsung dan disosialisasikan oleh pelajar agar tercapai derajat kesehatan yang optimal.

**Corresponding Author: ira.ockta@gmail.com*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Kecemasan adalah keadaan emosional yang kompleks dan yang berkepanjangan yang terjadi ketika seseorang mengantisipasi bahwa beberapa situasi, peristiwa, atau keadaan di masa depan mungkin melibatkan ancaman yang secara pribadi menyusahkan, tidak terduga, dan tidak terkendali terhadap kepentingan vitalnya (Swarjana,2022).

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang (Riskesdas, 2018). Penyakit Tidak Menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya Penyakit Tidak Menular secara umum disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan. Trend Penyakit Tidak Menular di Indonesia mengalami peningkatan dibanding lima tahun sebelumnya (Riskesdas, 2018).

Kecemasan dan penyakit tidak menular saling berkaitan erat dalam siklus 2 arah. kondisi fisik memengaruhi kondisi mental, dan kondisi mental bisa memperburuk kondisi fisik. Kecemasan berlarut yang tidak ditanggulangi, secara kumulatif akan merusak tubuh dengan intensitas bervariasi, tergantung dari tingginya kecemasan dan daya tahan seseorang. Kecemasan, stres dan gangguan emosi lain dapat melatarbelakangi atau memperparah penyakit fisik. Menurut American Psychological Association (APA) (2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik yaitu jantung berdetak kencang dan naiknya tekanan darah.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2017 menunjukkan lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sebagai negara berkembang di Indonesia berdasarkan Riskesdas (2018) mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (kecemasan) sebanyak 9,8%. Tingginya peningkatan masalah kesehatan mental emosional berdasarkan kelompok umur, persentase tertinggi pada usia 65-75 tahun keatas sebanyak 28,6%, disusul kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 11%, kemudian kelompok umur 45-54 tahun dan 15-24 tahun memiliki persentase yang sama yakni sebanyak 10%. Prevelensi kecemasan pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut kab/kota, provinsi Jawa Barat 2018 adalah 7,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil pengkajian mahasiswa Profesi Ners Institut Kesehatan Immanuel Bandung pada tanggal 08-09 April 2025 di Wilayah RW 04 Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa Kota Bandung ditemukan sebanyak 104 KK dengan presentase 43% mengalami penyakit tidak menular dan 29% mengalami kecemasan.

METODE PELAKSANAAN

Populasi yaitu seluruh KK RW 04 Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa, Kota Bandung. Sampel yang didapatkan sebanyak 241 KK (66%). Dalam laporan ini data yang digunakan yaitu data primer yang langsung diperoleh dari responden saat mengisi kuesioner. Metode yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan analisis dokumen terkait keperawatan jiwa, sasarannya adalah masyarakat

RW.04, kelurahan. Masalah keperawatan jiwa yang ditemukan yaitu kecemasan sebanyak 57% (137 KK) dan Penyakit Tidak Menular sebanyak 43% (104 KK).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Struktur Keluarga yang terkaji dan tidak terkaji

No	KK yang terkaji dan Tidak terkaji	RT 01	RT 02	RT 03	RT 04	RT 05	RT 06	RT 07	RT 08	RT 09	RT 10	RT 11	TOTAL	%
1	KK Terkaji	22	16	55	22	19	23	17	8	13	33	13	241	66%
2	KK Tidak Terkaji	0	2	9	0	31	22	13	20	6	7	12	122	34%
Total		22	18	64	22	50	45	30	28	19	40	25	363	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar jumlah KK dapat terkaji dengan persentase 66% (241 KK), dan hampir setengahnya tidak terkaji dengan persentase 34% (122 KK).

Tabel 2. Presentase Sakit Kepala

No	Merasa sakit kepala	RT 01	RT 02	RT 03	RT 04	RT 05	RT 06	RT 07	RT 08	RT 09	RT 10	RT 11	TOTAL	%
1	Ya	5	6	26	9	13	10	6	2	10	12	5	104	43%
2	Tidak	17	10	29	13	6	13	11	6	3	21	8	137	57%
Total		22	16	55	22	19	23	17	8	13	33	13	241	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat tidak sering merasa sakit kepala dengan persentase 57% (137 KK), sedangkan hampir setengahnya sering merasa sakit kepala dengan persentase 43% (104 KK).

Tabel 3. Presentase Tidak Nafsu makan

No	Kehilangan nafsu makan	RT 01	RT 02	RT 03	RT 04	RT 05	RT 06	RT 07	RT 08	RT 09	RT 10	RT 11	TOTAL	%
1	Ya	1	0	5	6	1	5	2	0	1	5	2	28	12%
2	Tidak	21	16	50	16	18	18	15	8	12	28	11	213	88%
Total		22	16	55	22	19	23	17	8	13	33	13	241	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya masyarakat tidak kehilangan

nafsu makan dengan persentase 88% (213 KK), sedangkan sebagian kecil masyarakat kehilangan nafsu makan dengan persentase 12% (28 KK).

Tabel 4. Presentase Kecemasan

No	Merasa cemas, tegang, atau khawatir	RT 01	RT 02	RT 03	RT 04	RT 05	RT 06	RT 07	RT 08	RT 09	RT 10	RT 11	TOTAL	%
1	Ya	8	5	14	5	4	9	9	0	3	10	4	71	29%
2	Tidak	14	11	41	17	15	14	8	8	10	23	9	170	71%
Total		22	16	55	22	19	23	17	8	13	33	13	241	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat tidak memiliki rasa cemas, tegang, atau khawatir dengan persentase 71% (170 KK), sedangkan hampir setengahnya memiliki rasa cemas, tegang, atau khawatir dengan persentase 29% (71 KK).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel KK menunjukkan bahwa sebagian besar jumlah KK dapat terkaji dengan persentase 66% (241 KK), dan hampir setengahnya tidak terkaji dengan persentase 34% (122 KK). Pada tabel sakit kepala bahwa sebagian besar masyarakat tidak sering merasa sakit kepala dengan persentase 57% (137 KK), sedangkan hampir setengahnya sering merasa sakit kepala dengan persentase 43% (104 KK). Pada tabel tidak nafsu makan menunjukkan bahwa hampir seluruhnya masyarakat tidak kehilangan nafsu makan dengan persentase 88% (213 KK), sedangkan sebagian kecil masyarakat kehilangan nafsu makan dengan persentase 12% (28 KK). Pada tabel kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat tidak memiliki rasa cemas, tegang, atau khawatir dengan persentase 71% (170 KK), sedangkan hampir setengahnya memiliki rasa cemas, tegang, atau khawatir dengan persentase 29% (71 KK).

Data Analisa didapatkan bahwa tingkat kecemasan memengaruhi orang dengan penyakit tidak menular (hipertensi, DM, obesitas). Data menunjukkan bahwa warga menyatakan sakit kepala dan merasa cemas. Mengalami seperti kebingungan, disertai perasaan cemas pada diri seseorang yang terancam secara fisik dan psikis. Kecemasan dapat digambarkan sebagai sebuah perasaan tidak nyaman yang muncul secara samar-samar akibat adanya ketidakpuasan atau rasa takut terhadap sesuatu. Hal ini terjadi karena ada faktor dari warga atau individu takut terhadap penyakit yang akan menimbulkan masalah besar bagi mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan oleh dosen, mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel pada tanggal 07 April – 12 April 2025 di daerah RW 04, Kelurahan Babakan Asih, Kecamatan Bojongloa, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Jumlah KK RW 04 adalah sebanyak 363 KK. Yang terkaji dengan persentase 66 % (241 KK) dan yang tidak terkaji 34% (122 KK).
2. Terdapat keluarga dengan penyakit tidak menular sebanyak 104 KK (43%) dan yang sehat sebanyak 137 KK (57%).
3. Terdapat masyarakat dengan tingkat kecemasan 71 KK (29%).

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun saran-saran yang dapat kami sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Setelah dilakukan pengkajian menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dll, dan yang diharapkan lebih berhati – hati dalam mengatur gaya hidup, menjaga kesehatan tubuh,

meminum obat antihipertensi sesuai program dan dilakukan secara teratur sesuai dengan anjuran dokter, sering memeriksakan tekanan darah, serta menghindari makanan dan minuman yang dapat memicu terjadinya penyakit tidak menular. Selain penyakit tidak menular, yang paling banyak dikeluhkan masyarakat adalah kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan, dapat dilakukan teknik relaksasi, olahraga ringan, pola hidup sehat, serta memperkuat dukungan keluarga dan lingkungan. Dengan pengelolaan yang tepat, kecemasan dapat dikendalikan dan kualitas hidup penderita PTM dapat meningkat.

2. Bagi Instansi

Hasil penyuluhan ini diharapkan menjadi bahan kajian dan sumbangan pemikiran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya. Diharapkan dari informasi hasil pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan mengenai masalah gangguan kesehatan jiwa di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, U. 2023. Hubungan Waktu Tunggu Pasien Dengan Tingkat Kecemasan di Instalasi Gawat Darurat IGD Rumah Sakit X. *Jurnal Sains Natural*, 1 (1), 6-11.
- Imelisa Rahma. 2021. Keperawatan Jiwa psikososial. Tasikmalaya: Edu Publisher
- Nadia Amalia Sholekha. 2021 Asuhan Keperawatan jiwa pada Ny.N Dengan Masalah Anisetas di Desa Batu Rt 03 Rw 01 Karang Ttengah Demak. Fakultas Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Neni Heryani. 2021. Laporan Pendahuluan Masalah Psikososial : Kecemasan. Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Karsa Husada Garut.
- Rahel Nuraeni Natalia. 2022. Laporan Pendahuluan kecemasan. Faklutas Ilmu Keperawatan Advend Indonesia Bandung.
- Safari Triantoro. 2021. Psikologi Abnormal; dasar-dasar,teori,dan aplikasinya. Yogyakarta: UAD PRESS
- Siti Akhirussanah. 2021. Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. S Masalah Utama Ansietas Dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Desa Semenpinggir Kecamatan Kpas Kabupaten Bojonegoro. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya