

**PENYULUHAN MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA IBU RUMAH TANGGA DI DUSUN
BO'NE RANDANAN KELURAHAN TALLUNGLIPU KABUPATEN TORAJA UTARA**

Imelda Lorens¹, Ervinarto Pawellangi²

Institut Toraja Raya Indonesia^{1, 2}

Imeldalorens85@gmail.com¹, hikaerunaoki@gmail.com²

Abstrak(indonesia)

Latar Belakang:

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara menyeluruh. Ibu rumah tangga sering menghadapi berbagai tuntutan dalam mengurus keluarga, mengasuh anak, mengelola keuangan rumah tangga, serta menjalankan peran sosial di masyarakat. Beban yang berlebihan dapat menimbulkan stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan menurunkan kualitas hidup apabila tidak dikelola dengan baik.

Tujuan:

Meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pentingnya kesehatan mental, mengenali tanda-tanda stres, serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan manajemen stres untuk menjaga kesejahteraan diri dan keluarga.

Metode:

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui survei lapangan, koordinasi dengan pemerintah setempat, penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok, serta demonstrasi teknik relaksasi dan manajemen stres. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2026 dengan sasaran ibu rumah tangga sebanyak 20 orang.

Hasil:

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental, faktor penyebab stres, tanda dan gejala gangguan kesehatan mental ringan, serta cara mengelola stres secara mandiri. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi sederhana yang diajarkan selama kegiatan.

Kesimpulan:

Kegiatan edukasi kesehatan mental dan manajemen stres pada ibu rumah tangga dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan mental. Luaran kegiatan berupa leaflet dan poster edukasi kesehatan mental yang dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan di masyarakat..

Kata kunci: Menjaga Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga

Abstract (English)

Background:

Mental health is an essential component of overall health. Housewives often face various demands in managing household responsibilities, childcare, financial management, and social roles. Excessive burdens may lead to stress, anxiety, emotional exhaustion, and decreased quality of life if not managed properly

Objective:

To kill worms in the body, increase immunity, maintain optimal child development and make children more active and healthy.

Methods:

The activity was conducted through field surveys, coordination with local authorities, health education sessions, group discussions, and demonstrations of relaxation and stress management techniques. The program was implemented in 2026 involving 20 housewives as participants.

Results:

The community service program was successfully implemented and received positive responses from participants. Evaluation results showed an increase in participants' knowledge regarding mental health, causes of stress, signs and symptoms of mild mental health problems, and independent stress management strategies. Participants were also able to practice simple relaxation techniques taught during the activity..

Conclusion:

Mental health education and stress management activities for housewives can improve participants' knowledge and skills in maintaining mental well-being. The outputs of this activity include educational leaflets and posters that can be used as health promotion media in the community.

Keywords: Mental Health, Housewives, Stress, Education, Community Service

***Correspondent Author :**

Email : imeldalorens85@gmail.com, hikaerunaoki@gmail.com



PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan seseorang yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan sekitarnya. Menurut **World Health Organization (WHO)**, kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam mencapai kualitas hidup yang optimal

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam kesehatan individu yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam berpikir, mengelola emosi, berinteraksi sosial, dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. **World Health Organization (WHO)** menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat (WHO, 2024).

Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental karena memiliki berbagai peran dan tanggung jawab dalam keluarga. Selain mengurus kebutuhan rumah tangga, ibu juga bertanggung jawab terhadap pengasuhan anak, pengelolaan keuangan keluarga, serta menjaga keharmonisan rumah tangga. Beban yang terus-menerus dapat menimbulkan stres dan kelelahan emosional.

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Dampak yang sering muncul antara lain gangguan tidur, mudah marah, kecemasan, penurunan konsentrasi, hingga depresi. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka dapat memengaruhi kualitas hidup ibu dan anggota keluarga lainnya.

Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental menyebabkan banyak ibu rumah tangga tidak menyadari tanda-tanda awal stres dan gangguan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan ibu rumah tangga dalam menjaga kesehatan mental dan melakukan manajemen stres secara mandiri.

Masalah kesehatan mental saat ini menjadi perhatian global. WHO melaporkan bahwa sekitar satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling banyak ditemukan. Berbagai perubahan sosial, ekonomi, dan tuntutan kehidupan sehari-hari menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya masalah kesehatan mental pada masyarakat (WHO, 2024).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa masalah emosional dan psikologis masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup tinggi di masyarakat Indonesia. Stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti gangguan tidur, mudah marah, kelelahan, kecemasan, penurunan produktivitas, hingga depresi. Pada ibu rumah tangga, kondisi ini dapat memengaruhi kualitas pengasuhan anak, keharmonisan keluarga, dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahapan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental Pada Ibu rumah Tangga di Kabupaten Toraja Utara. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Puskesmas Tallunglipu Kabupaten Toraja Utara.

Tim pengabdian bekerja sama dengan pihak Puskesmas Tallunglipu untuk melakukan diskusi dengan kepala Dusun mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan ini.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan berupa solusi yang telah disetujui oleh kepala Dusun dan tim pelaksana PkM. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari yaitu pada hari Senin, 01 Juni 2026. Sebanyak 20 orang peserta/Ibu Rumah Tangga yang mengikuti kegiatan ini.

2. Solusi yang ditawarkan

Tim pengabdian menawarkan kegiatan Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental Pada Ibu rumah Tangga. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan pendidikan kesehatan pada keluarga khususnya demi kesehatan pada ibu rumah tangga. Tindakan yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu rumah tangga

3. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal Pelaksanaan : Senin, 01 Juni 2026

Pukul : 08.30– Selesai

Tempat Pelaksanaan : Jln, Bo'ne Randanan Kecamatan Tallunglipu,
Kabupaten Toraja Utara

4. Rundown Kegiatan

Adapun susunan program kegiatan Pemberian Obat Cacing pada Anak :

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
07.30	Persiapan	1 jam	Tim
08.30– 09.30	Pelaksanaan kegiatan	1 jam	Tim
09.30– 10.00	Istirahat	30 menit	Tim

5. Jobdesk Tim Pelaksana

No.	Nama TIM	Keterangan
1	Imelda Lorens, S.Kep., Ns.	Ketua
2	Ervinarto Pawellangi, S.Kep., Ns.	Anggota

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen dan Tenaga Kependidikan Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2025. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survey lapangan oleh tim pengabdian. Survey melakukan diskusi dengan kepala Dusun mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi sasaran pelaksanaan kegiatan ini yaitu Ibu Rumah Tangga Kemudian berdiskusi bersama dgn pihak Puskesmas Tallunglipu dan kepala dusun Bo'ne randanan.

Kemudian tim pengabdian menawarkan kegiatan Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental Pada Ibu rumah Tangga untuk mencegah gejala Stres. Hasil diskusi telah ditentukan bahwa akan dilaksanakan kegiatan Penyuluhan Menjaga

Kesehatan Mental Pada Ibu rumah Tangga di dusun Bo'ne randanan Kabupaten Toraja Utara pada Senin, 01 Juni 2026.

Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik, semua peserta yaitu sebanyak 20 orang menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, sebagian peserta mengaku sering mengalami kelelahan, susah tidur, mudah marah akibat tuntutan dalam kehidupan sehari-hari. Kepala puskesmas dan kepala dusun merasa bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif pada ibu-ibu rumah tangga. Maka dari itu, tim pengabdian kepada masyarakat membuat hasil inovasi berupa poster

2. Luaran

Pada kegiatan ini, tim pengabdian juga merancang leaflet dan poster. Leaflet dan poster ini berisi materi tentang pentingnya Luaran yang dihasilkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: Leaflet tentang kesehatan mental ibu rumah tangga. Poster manajemen stres. Dokumentasi kegiatan. Artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

Leaflet dan poster akan digunakan sebagai media edukasi kesehatan yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.





KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Tenaga Kependidikan Institut Toraja Raya Indonesia pada tanggal 01 Juni 2026 di **Di dusun Bo'Ne Randanan Kelurahan Tallunglipu** Kabupaten Toraja Utara Tahun 2026. Pengabdian dalam bentuk penyuluhan Kesehatan Mental Pada Ibu rumah Tangga. Hasil kegiatan ini terciptalah inovasi dalam bentuk leaflet dan poster tentang pentingnya penyuluhan Kesehatan Mental Pada Ibu rumah Tangga yang akan digunakan sebagai media penyuluhan kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Kesehatan Mental dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stuart, G. W. (2021). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Elsevier.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2023). *Mental Health*. Geneva: WHO.
- Yusuf, A., Fitriyarsi, R., & Nihayati, H. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.