

## CARA MENGATASI STRES DAN MEMPERTAHANKAN KESEHATAN JIWA DENGAN LATIHAN FISIK DI DESA JOROK SUMBAWA

Laily Widya Astuti<sup>1</sup>, Sylvana Yaka Saputra<sup>2\*</sup>, Brilyan Anindya Dayfi<sup>3</sup>, Nurmansyah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Samawa

<sup>2\*</sup>Nadhatul Ulama Nusa Tenggara Barat

<sup>3</sup>Universitas Samawa

<sup>4</sup>Universitas Samawa

\*Email Penulis Korespondensi: lailywidya30@gmail.com

Article Info	Abstrak
<b>Article History</b> <i>Received: Oktober 2024</i> <i>Revised: November 2024</i> <i>Published: November 2024</i>	Desa Jorok Kabupaten Sumbawa merupakan salah satu lokasi yang menjadi fokus untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang pemberian penyuluhan kesehatan terkait kesehatan jiwa. Pengabdian ini penting dilaksanakan guna mencegah terjadinya kasus masalah kesehatan mental di daerah tersebut. pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang berjudul cara mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan jiwa dengan latihan fisik di desa Jorok Sumbawa yang dilakukan pada 28 Desember 2024. Pengabdian ini dihadiri oleh 31 orang masyarakat yang bersedia untuk mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan serta skirining kesehatan mental. Hasil yang di dapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni pengetahuan masyarakat meningkat terkait cara mengatasi stres dan menjaga kesehatan jiwa dengan latihan fisik serta tidak ditemukan kasus kesehatan jiwa dan fisik yang membutuhkan rujukan untuk penanganan lebih lanjut.
<b>Keywords</b> Stres; Latihan fisik; Kesehatan jiwa	

### PENDAHULUAN

Stres dan masalah kesehatan mental telah menjadi tantangan yang semakin meningkat di masyarakat modern. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan emosional yang lebih baik, serta tingkat gangguan mental yang lebih rendah (Poltekita, 2023).

Kondisi kesehatan mental di Kabupaten Sumbawa menunjukkan tren yang perlu mendapat perhatian serius. Data dari Dinas Kesehatan NTB mencatat jumlah pasien ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) di Sumbawa berjumlah 826 orang pada tahun 2022 (Suryani & Rizqiya, 2023).

Di wilayah kerja Puskesmas Unter Iwes, terdapat peningkatan kasus ODGJ pada tahun 2022 yang disebabkan oleh ketidakteraturan pasien dalam berobat. Hal ini mendorong perlunya penguatan sistem pelayanan kesehatan jiwa di tingkat puskesmas (Suryani & Rizqiya, 2023).

Latihan fisik terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan melalui beberapa mekanisme. Aktivitas fisik dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan produksi endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati. Selain itu, olahraga juga membantu mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dan memberikan rasa tenang (Stekom, 2024).

Desa Jorok yang terletak di Kabupaten Sumbawa Besar memiliki potensi untuk pengembangan program kesehatan mental berbasis komunitas. Sebagai desa yang telah ditetapkan sebagai desa hijau, Desa Jorok memiliki lingkungan yang mendukung untuk aktivitas fisik outdoor dan program kesehatan masyarakat (Samawa Rea, 2019).

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan praktis tentang manajemen stres melalui aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga aerobik ringan hingga sedang yang dilakukan secara rutin lebih efektif dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan dibandingkan dengan olahraga intensitas tinggi yang sporadis (Harvard Health Publishing, 2020).

## METODE

Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yakni Ceramah, ceramah yang diberikan menjelaskan tentang cara mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan jiwa dengan latihan fisik. Tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Jorok Kabupaten Sumbawa pada tanggal 28 Desember 2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di mulai dengan acara pembukaan yang di posyandu Desa Jorok, acara di buka oleh tim Puskesmas Unter Iwes yang dihadiri oleh petugas Puskesmas, petugas Posyandu, tokoh masyarakat, kader, serta masyarakat sekitar Desa Jorok. Setelah dilakukannya pembukaan, acara selanjutnya adalah pemberian penyuluhan tentang cara mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan jiwa dengan latihan fisik. Adapun materi yang diberikan saat penyuluhan adalah tentang pengertian stres, penyebab stres, cara mengelola stres di rumah, cara mengatasi stres dan menjaga kesehatan mental dengan latihan fisik ringan. Selanjutnya kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat serta pelaksanaan posyandu keluarga. Dalam proses penyuluhan banyak masyarakat yang antusias dan bertanya terkait stres, terdapat pula masyarakat yang bercerita tentang stres yang dialami.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri sebanyak 31 orang masyarakat, diharapkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Selain penyuluhan tim pengabdian masyarakat juga melakukan skrining kesehatan jiwa guna mendeteksi dini kondisi kesehatan jiwa masyarakat Desa Jorok. Skrining dilakukan oleh mahasiswa Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Samawa dengan di dampingi oleh Dosen pembimbing. Masyarakat antusias dalam mengikuti skrining kesehatan jiwa yang diadakan oleh mahasiswa Profesi Ners.

Hasil dari pemeriksaan kesehatan yang dilakukan adalah mayoritas masyarakat dalam kondisi kesehatan yang baik, terdapat beberapa masyarakat yang mengalami hipertensi, kolestrol tinggi serta mengalami stres ringan.



Gambar 1: Kegiatan skrining kesehatan mental



Gambar 2: Kegiatan penyuluhan cara mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan jiwa dengan latihan fisik



Gambar 3: Kegiatan penyuluhan cara mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan jiwa dengan latihan fisik



Gambar 4: Kegiatan skrining kesehatan fisik



Gambar 5: Suasana kegiatan pengabdian masyarakat

## KESIMPULAN

Penyuluhan dengan metode ceramah serta tanya jawab pada kegiatan pengabdian masyarakat ini cukup efektif guna meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mengatasi stres dan mempertahankan kesehatan jiwa dengan latihan fisik. Hasil skrining kesehatan yang dilakukan adalah tidak terdapat kasus kondisi kesehatan yang memerlukan rujukan lebih lanjut ke fasilitas kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harvard Health Publishing. (2020). Exercising to relax. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>
- Poltekita. (2023). The effect of exercise on mental health: Coping with stress and anxiety through physical activity. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(4), 1353-1366.
- Samawa Rea. (2019). Jorok Unter Iwis resmi jadi desa hijau. <https://www.samawarea.com/2019/06/jorok-unter-iwis-resmi-jadi-desa-hijau/>
- Suryani, K. I., & Rizqiya, F. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Puskesmas Unter Iwes Kabupaten Sumbawa Besar. *MJNF (Muhammadiyah Journal of Nursing and Food)*, 4(2), 74-83.
- Stekom. (2024). Bagaimana olahraga dapat membantu menjaga kesehatan mental anak muda. <https://stekom.ac.id/artikel/bagaimana-olahraga-dapat-membantu-menjaga-kesehatan-mental-anak-muda>