

EDUKASI KESEHATAN TENTANG DAMPAK BENCANA PADA KESEHATAN MENTAL

Dhian Ririn Lestari^a, Eka Santi^b, Mutia Rahmah^c, Gusti Akhmad Riqi P^d, AnnisaIntan Sulistyani^e,
Rahmat Nur Fadilah^f

^{a,b,c,d,e,f}Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

ABSTRAK

Perubahan cuaca ataupun iklim merupakan salah satu risiko sebagai penyebab terjadinya kejadian banjir ataupun bencana lain pada lingkungan tempat tinggal. Dampak bencana tidak hanya pada materi akan tetapi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Kemampuan untuk mengetahui, mengenal dan mengatasi akibat terdampak bencana perlu diberikan pada warga yang tinggal di lingkungan rawan bencana. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman dapat dilakukan melalui pemberian informasi baru. Salah satu bentuk kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan yaitu edukasi atau pendidikan kesehatan. Tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang dampak bencana pada kesehatan mental (jiwa) dan cara-cara mengatasinya melalui cara non farmakologi. Metode pelaksanaan melalui penyuluhan dan latihan relaksasi. Kuesioner untuk mengetahui kondisi stress pasca bencana disebarkan sebelum pelaksanaan. Hasil pengabdian masyarakat yang diikuti oleh 30 orang warga didapatkan kondisi stress warga pasca terdampak bencana banjir dengan kuesioner Impact of Events Scale-Revised (IES-R) yaitu 36,67% mengalami stress, dan setelah diberikan edukasi kesehatan didapatkan peningkatan pengetahuan warga menjadi 90%.

Kata kunci: Edukasi, kesehatan mental, dampak bencana

PENDAHULUAN

Kabupaten Banjar berdasarkan profil luas wilayah $\pm 4.668,50 \text{ Km}^2$, merupakan wilayah terluas ke-3 di Provinsi Kalimantan Selatan setelah Kab. Kotabaru dan Kab. Tanah Bumbu. Hidrografi selainya ditutupi oleh batu-batuan sedimen dan terdiri dari dataran tinggi sebagian dari daerah Kabupaten Banjar merupakan daerah dataran rendah yang dilewati sungai besar yaitu sungai Martapura, sungai Riam Kanan dan sungai Riam Kiwa serta beberapa sungai-sungai kecil dengan keadaan hidrografinya sangat dipengaruhi oleh curah hujan, terlebih lagi daerah rawa. Kondisi dataran rendah dan rawa memungkinkan terjadi resiko bencana banjir pada daerah tertentu (home.banjarkab.go.id). Lokasi dari kegiatan Program Dosen Wajib Mengabdikan (PDWA) ini dilaksanakan di desa Sungai Rangas Kabupaten Banjar wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan yang merupakan desa yang saat ini sedang terdampak bencana banjir.

Berdasarkan informasi dan wawancara dengan warga setempat yaitu warga desa Sungai Rangas dan informasi dari petugas kesehatan Puskesmas Martapura Barat menyampaikan bahwa saat ini mereka sedang mengalami banjir. Banjir dirasakan oleh warga sejak bulan Januari 2023 dan semakin naik air hingga ke jalan raya desa dimulai pada bulan Februari 2023 ini, di mana hujan dengan curah yang tinggi dengan frekuensi yang sering menyebabkan naiknya air sungai dan meluap ke jalan.



Gambar 1. Kondisi banjir di daerah Martapura Barat saat survey lingkungan.

Warga yang dilakukan wawancara menyampaikan mereka merasa sangat khawatir bila hujanturun deras dan sering maka sungai yang dekat rumah mereka meluap dan air disekitar lingkungan rumah maka akan semakin naik dan akan terjadi banjir lebih tinggi lagi. Warga juga mengatakan terkadang susah tidur dan merasa cemas karena memikirkan hujan yang terjadi akhir-akhir ini. Warga menyampaikan merasa khawatir apabila air hujan semakin deras dan banjir yang saat ini terjadi semakin naik/tinggi.

Saat melakukan kunjungan lapangan di desa Sungai Rangas diketahui masyarakat desa belum mengetahui secara langsung tindakan atau cara-ara untuk mengatasi masalah mental emosional warga yang terdampak bencana banjir. Berdasarkan peninjauan status cemas, warga menyampaikan memiliki kecemasan bila hujan mulai turun dan merasa khawatir bila hujan menjadi lebat bila banjir semakin naik. Warga menyampaikan menjadi sulit tidur (gangguan tidur) karena memikirkan banjir yang terjadi di rumah mereka. Warga menyampaikan tidak mengetahui apa tindakan untuk mengatasi dan mengurangi rasa cemas dan gangguan tidur yang dirasakan. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat ingin melakukan edukasi mengenai dampak bencana pada kesehatan mental dan cara untuk mengatasi kecemasan ataupun gangguan tidur pada masyarakat.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 3 tahap kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan dari bulan Juni-September 2023. Pengabdian masyarakat dilakukan di desa Sungai Rangas Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan.

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah kuesioner, microphone, LCD, laptop dan whitescreen untuk keperluan edukasi mengenai dampak bencana banjir terhadap kesehatan mental dan pencegahan serta cara mengatasi rasa cemas dan gangguan tidur dampak bencana. Lembar kuesioner yang digunakan untuk mengukur kondisi stress pasca bencana banjir pada warga yaitu kuesioner *Impact of Events Scale-Revised (IES-R)*.

Tahap Persiapan

Tim pengabdian masyarakat melengkapi surat menyurat dan izin pelaksanaan kegiatan, melakukan koordinasi lokasi pelaksanaan bersama tim, koordinasi bersama dengan pihak mitra yaitu perangkat desa Sungai Rangas (Kepala desa, Ketua RT), mempersiapkan kuesioner pengukuran mental emosional IESR), menyusun materi dampak bencana banjir pada mental emosional dan cara pencegahannya, mempersiapkan lokasi pelaksanaan, mempersiapkan warga yang akan terlibat dalam kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan mengucapkan salam pembuka, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan pertemuan, yaitu untuk memberikan informasi tentang dampak bencana pada mental emosional dan cara mengatasinya. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan sebagai berikut: menanyakan perasaan dan kondisi yang dirasakan warga selama mengalami bencana banjir, pemberian informasi atau penyuluhan tentang dampak bencana banjir pada mental emosional, penyampaian sambutan – sambutan, menanyakan kesiapan peserta untuk mengikuti kegiatan sebelum kegiatan dilakukan.

Pemberian edukasi dimulai dengan memotivasi keterlibatan peserta, mempersilahkan peserta untuk duduk berbaris dengan rapi. Memberikan informasi atau penyuluhan pada warga tentang dampak bencana banjir pada mental emosional beserta cara mengatasinya.

Tahap Evaluasi

Evaluasi afektif (perasaan peserta) setelah mengikuti kegiatan ditanyakan perasaan warga setelah mengikuti kegiatan dan memberi pujian ketika peserta mengikuti latihan sampai akhir Evaluasi obyektif: menanyakan tingkat pemahaman warga perihal dampak bencana pada mental dan emosional. Kemudian meminta peserta menyampaikan apa yang mereka ketahui tentang dampak bencana pada kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN***Hasil***

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 30 orang, yang terdiri dari kelompok usia remaja akhir, dewasa, lansia dan manula. Sebagian besar peserta pengabdian masyarakat didominasi oleh lansia pada kelompok awal (46%). Jenis kelamin peserta kegiatan sebagian besar 76,7% berjenis kelamin perempuan. Tingkat pendidikan mayoritas peserta kegiatan berada pada level pendidikan SD (56,7%).

Tabel 1. Tingkat PTSD (Post traumatic stress disorder) pasca bencana pada warga Desa Sungai Rangas dalam Kegiatan PDWA (n=30)

Mean	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
29,57	PTSD	11	36,67%
	Normal	19	63,33%
	Total	30	100,00%

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada masyarakat sebelum pemberian edukasi, masyarakat mengatakan bahwa masih belum mengetahui dampak bencana banjir terhadap kesehatan mental dan cara mengatasinya. Setelah dilakukan edukasi mengenai dampak bencana banjir, masyarakat lebih mengetahui dampak bencana banjir terhadap kesehatan mental seperti, kecemasan dan gangguan tidur. Pengabdian yang dilakukan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syam, S., et al, 2023) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait dengan kesehatan mental dan perilaku sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan sebanyak 80%. Hal ini membuktikan bahwa seseorang akan memiliki kemampuan yang lebih apabila diberikan atau ditransferkan ilmu, seperti penyuluhan kesehatan. Tidak hanya itu berdasarkan hasil pengamatan peneliti setelah diberikan penyuluhan peserta juga banyak tanya jawab dengan narasumber seputar bencana yang terjadi.

Sejalan dengan pernyataan (Syam, S., et al, 2023), setelah dilakukan edukasi, masyarakat juga mulai menyadari bahwa tanda dan gejala yang dipaparkan narasumber memang benar mereka alami dalam kehidupan sehari-hari, seperti cemas saat hujan mulai turun, masyarakat yang takut air akan naik ke perumahan mereka, saat di malam hari pun mereka sulit untuk tidur karena merasa was-was jika air naik. Pada saat sesi diskusi, peserta penyuluhan aktif bertanya dan memberi umpan balik atas penyampaian



narasumber.

Gambar 2. Edukasi Dampak Bencana Banjir terhadap Kesehatan Mental.

Berdasarkan hasil lembar kuesioner *Impact of Events Scale-Revised (IES-R)* yang diberikan kepada peserta penyuluhan kesehatan, didapatkan hasil bahwa terdapat 11 orang (36,67%) yang mengalami PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Dalam hal ini warga mengalami stress akibat bencana banjir yang terjadi di desa Sungai Rangas Kabupaten Banjar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Octaviani., et al, 2022) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kejadian bencana banjir secara berulang cenderung mengalami gangguan psikologis berupa depresi ringan hingga berat. Dampak masalah psikologis yang terus berlanjut akan menjadi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Tanda dan gejala yang dirasakan kembali oleh individu yang menderita PTSD adalah dapat melalui mimpi, memori atau masalah yang merupakan respon karena teringat tentang trauma yang di alami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka terdapat peningkatan pengetahuan pada masyarakat desa Sungai Rangas Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai dampak bencana banjir dan cara mengatasinya menjadi 90%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Lambung Mangkurat sebagai penyandang dana utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini (PDWA), tidak lupa kami ucapkan terimakasih pada seluruh aparat desa Sungai Rangas atas penerimaan dan Kerjasama baiknya sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih kami ucapkan pada seluruh warga desa yang berkenan hadir dan mendukung proses pengabdian masyarakat ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *eBiomedik*, 10(1).

Zai, Y. P. (2019). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur lansia di desa tuntungan II kecamatan pancur batu tahun 2019. *Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan*, 53(9), 1-114.

<https://e-sakip.kalselprov.go.id/asset/source/Dokumen%20SAKIP/Perangkat%20Daerah/%281%29%20Rencana%20Strategis/%281%29%20Tahun%202016-2021/Renstra%20Tahun%202016-2021%20Badan%20Penanggulangan%20Bencana%20Daerah.pdf>. Rencana strategis (Renstra) tahun 2016-2021 Badan Penanggulangan Bencana daerah Provinsi Kalimantan Selatan

Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://bnpb.go.id/berita/-update-10-kabupaten-kota-terdampak-banjir-di-kalimantan-selatan>

home.banjarkab.go.id

Marizen Ramirez, Corinne Peek-Asa, Epidemiology of Traumatic Injuries from Earthquakes, *Epidemiologic Reviews*, Volume 27, Issue 1, July 2005, Pages 47– 55, <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi005>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana
https://bnpb.go.id/ppid/file/UU_24_2007.pdf

Syam, S., Syahrir, M. S., Satria, M. A., & Umar, F. (2023). Penyuluhan Kesehatan Mental dan Perilaku pada Mahasiswa Terdampak Bencana Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(9), 1094-1097.

Torus, O. B., Listianingsih, L. T., & Parulian, T. S. (2022). Resiliensi dan Kesiapsiagaan terhadap Bencana Banjir pada Masyarakat. *Jurnal Gawat Darurat*, 4(2), 101-110.