



Penyuluhan tentang Kesehatan Mental bagi Ibu-Ibu PKK Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat

Mental Health Awareness Counseling for PKK Mothers in Padang Cermin Village Langkat Regency

Heri Saputra^{1*}, Riani Baiduri Siregar², Rudi Purwana³

¹⁻³Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

Korespondensi penulis: saputraheri728@gmail.com*

Article History:

Received: April 12, 2025;

Revised: April 28, 2025;

Accepted: Mei 17, 2025;

Published: Mei 30, 2025

Keywords:

community
education, extension, mental
health, PKK mothers, rural.

Abstract: This activity aims to raise awareness and understanding among PKK mothers in Padang Cermin Village, Langkat Regency, regarding the importance of mental health. Mental health issues are often overlooked, especially in rural areas where access to information and support services is limited, and where social stigma against mental disorders persists. Lack of knowledge about the early signs of mental health disorders can cause preventable problems to develop into more serious conditions. Through this outreach activity, participants were introduced to the basic concepts of mental health, the factors that influence it, the early signs of mental disorders such as prolonged stress, anxiety, and depression, and simple steps that can be taken to maintain mental health within the family environment. Methods used included interactive material delivery, educational videos, group discussions, and question-and-answer sessions, allowing participants to understand the material more deeply and relate it to their personal experiences. Additionally, practical tips were provided, such as breathing relaxation techniques, establishing positive communication within the family, time management, and the importance of social support among community members. This approach is expected to empower mothers, as central figures in the family, to recognize, prevent, and address mental health issues early on. The results of the activity showed a very positive response. Participants demonstrated high enthusiasm, openness in sharing experiences, and a greater awareness of the importance of maintaining mental health. Many participants acknowledged that they previously lacked understanding of the importance of mental health care and tended to ignore early symptoms. This activity demonstrated the strategic role of community-based mental health education in preventative efforts to create healthier, more harmonious, and more resilient families. Going forward, follow-up efforts in the form of regular mentoring programs, dissemination of advanced educational materials, and collaboration with relevant parties are needed to ensure continued understanding and support for mental health issues in rural communities.

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu-ibu PKK di Desa Padang Cermin, Kabupaten Langkat, mengenai pentingnya kesehatan mental. Isu kesehatan mental sering kali terabaikan, terutama di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses informasi, layanan pendukung, serta masih adanya stigma sosial terhadap gangguan mental. Kurangnya pengetahuan mengenai tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah yang sebenarnya dapat dicegah berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Melalui kegiatan penyuluhan ini, para peserta diperkenalkan pada konsep dasar kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhinya, tanda-tanda awal gangguan mental seperti stres berkepanjangan, kecemasan, dan depresi, serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan jiwa di lingkungan keluarga. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi secara interaktif, pemutaran video edukasi, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab, sehingga peserta dapat memahami materi secara lebih mendalam dan

mengaitkannya dengan pengalaman pribadi. Selain itu, diberikan tips praktis seperti teknik relaksasi pernapasan, pembentukan komunikasi positif dalam keluarga, manajemen waktu, serta pentingnya dukungan sosial antaranggota masyarakat. Pendekatan ini diharapkan dapat memberdayakan para ibu sebagai tokoh sentral dalam keluarga agar mampu mengenali, mencegah, dan mengatasi masalah kesehatan mental secara dini. Hasil kegiatan menunjukkan respon yang sangat positif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, dan kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Banyak peserta mengakui bahwa sebelumnya mereka kurang memahami pentingnya perawatan kesehatan jiwa dan cenderung mengabaikan gejala awal yang muncul. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis masyarakat memiliki peran strategis dalam upaya preventif menciptakan keluarga yang lebih sehat, harmonis, dan tangguh. Ke depan, diperlukan tindak lanjut dalam bentuk program pendampingan rutin, penyebaran materi edukasi lanjutan, serta kolaborasi dengan pihak terkait untuk memastikan keberlanjutan pemahaman dan dukungan terhadap isu kesehatan mental di masyarakat pedesaan.

Kata Kunci: edukasi masyarakat, penyuluhan, kesehatan mental, ibu-ibu PKK, pedesaan.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Sayangnya, dalam banyak komunitas pedesaan di Indonesia, termasuk Desa Padang Cermin, Kabupaten Langkat, pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental masih sangat terbatas. Desa Padang Cermin adalah salah satu desa di wilayah Sumatera Utara dengan jumlah penduduk sekitar 3.500 jiwa, mayoritas bekerja sebagai petani dan ibu rumah tangga. Dalam beberapa observasi awal, ditemukan bahwa ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok Pemberdayaan Kesehatan Keluarga (PKK) cenderung mengalami tekanan psikologis akibat beban rumah tangga, kurangnya akses informasi kesehatan, dan minimnya dukungan emosional. Mereka seringkali mengabaikan kondisi mental baik pada dirinya sendiri maupun pada anggota keluarganya, karena keterbatasan pengetahuan dan masih kuatnya stigma terhadap gangguan kejiwaan.

Isu kesehatan mental masih dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka, sehingga berbagai masalah seperti stres berkepanjangan, kecemasan, dan depresi ringan tidak tertangani dengan baik. Hasil wawancara informal dengan 15 anggota PKK menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden pernah merasa kewalahan secara emosional dalam menghadapi dinamika keluarga, namun tidak mengetahui harus mencari bantuan ke mana. Beberapa menganggap keluhan mental adalah bentuk kelemahan iman atau kurang bersyukur. Pemahaman semacam ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan akan edukasi kesehatan mental dan ketersediaan informasi yang dapat diakses oleh masyarakat desa. Inilah yang menjadi dasar pentingnya intervensi dalam bentuk penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterampilan dasar terkait kesehatan mental.

Fokus dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan tentang kesehatan mental secara langsung kepada ibu-ibu PKK sebagai representasi perempuan dalam rumah tangga dan komunitas. Ibu rumah tangga memegang peranan strategis dalam menjaga keharmonisan

keluarga dan dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan sosialnya. Dengan meningkatkan kapasitas ibu-ibu PKK dalam memahami dan mengelola isu-isu kesehatan mental, diharapkan mereka mampu mengenali gejala awal gangguan mental pada diri sendiri maupun anggota keluarga, serta memahami langkah awal untuk penanganannya. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan membangun keberanian untuk membuka ruang diskusi tentang mental health secara sehat dan terbuka.

Pemilihan subjek pengabdian ini didasarkan pada kebutuhan nyata di lapangan dan potensi peran ibu PKK sebagai motor penggerak kesejahteraan keluarga. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Langkat tahun 2023, angka kasus gangguan mental ringan yang dilaporkan di puskesmas wilayah pedesaan meningkat sebesar 12% dibandingkan tahun sebelumnya. Namun, layanan psikolog atau konselor hampir tidak tersedia di desa-desa seperti Padang Cermin. Dalam konteks ini, pemberdayaan kelompok masyarakat yang sudah terbentuk seperti PKK menjadi strategi yang tepat, efisien, dan berkelanjutan untuk menyebarkan informasi serta membangun budaya sadar kesehatan mental.

Secara teoritis, kegiatan ini didukung oleh pendekatan pendidikan kesehatan berbasis masyarakat yang menekankan pada partisipasi aktif warga dalam proses belajar dan perubahan perilaku (Nutbeam, 2000). Menurut teori Empowerment Education yang dikembangkan oleh Paulo Freire, proses penyadaran atau “conscientization” adalah langkah awal dalam membentuk perubahan sosial yang berkelanjutan. Ketika masyarakat diberikan akses terhadap pengetahuan yang relevan dan merasa memiliki kendali terhadap situasi mereka, maka mereka akan terdorong untuk melakukan perubahan positif secara mandiri. Dalam konteks ini, penyuluhan kesehatan mental menjadi media untuk menciptakan ruang pembelajaran kritis bagi ibu-ibu PKK dalam mengenali potensi diri dan tantangan psikologis yang mereka hadapi sehari-hari.

Selain pendekatan teoritis, kegiatan ini juga merujuk pada studi-studi terkini yang menunjukkan efektivitas intervensi edukasi kesehatan mental dalam konteks komunitas. Sebagai contoh, penelitian oleh Barry et al. (2019) menyimpulkan bahwa program edukasi kesehatan mental di tingkat komunitas berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan pengurangan stigma. Studi serupa oleh Puspitasari et al. (2022) di Jawa Tengah membuktikan bahwa penyuluhan berbasis kelompok ibu rumah tangga mampu meningkatkan pemahaman tentang stres dan penanganan awal gangguan kecemasan dalam keluarga. Bukti-bukti ini mendukung pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian di Padang Cermin.

Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah mendorong perubahan sosial berupa meningkatnya kesadaran, keterbukaan, dan kapasitas ibu-ibu PKK dalam memahami serta menghadapi isu-isu kesehatan mental di lingkup rumah tangga dan komunitas. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal menuju terciptanya lingkungan keluarga yang lebih sehat secara emosional, serta mendorong terbentuknya jaringan dukungan sosial yang lebih kuat di tingkat desa. Keberlanjutan program ini juga dirancang melalui pelatihan kader dan kolaborasi dengan fasilitas kesehatan lokal, sehingga manfaat yang ditanamkan tidak hanya bersifat sesaat, tetapi dapat berkontribusi jangka panjang terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*) dengan melibatkan secara aktif kelompok ibu-ibu PKK di Desa Padang Cermin, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara. Subyek pengabdian adalah anggota aktif PKK yang terdiri dari ibu rumah tangga dengan rentang usia 25–60 tahun. Kelompok ini dipilih karena memiliki struktur organisasi yang jelas, rutin melakukan kegiatan sosial dan kesehatan, serta memiliki pengaruh signifikan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat desa.

Tempat pelaksanaan kegiatan adalah Balai Desa Padang Cermin, yang juga menjadi pusat aktivitas PKK dan kegiatan sosial masyarakat lainnya. Pemilihan lokasi ini didasarkan atas kemudahan akses bagi seluruh peserta dan peran strategis balai desa sebagai ruang publik untuk pendidikan dan interaksi sosial. Seluruh kegiatan dilakukan secara luring dalam suasana informal namun terstruktur agar peserta merasa nyaman untuk berpartisipasi aktif.

Proses perencanaan kegiatan dilakukan melalui koordinasi awal dengan Ketua PKK dan Kepala Desa Padang Cermin. Pertemuan awal difokuskan pada pemetaan kebutuhan dan identifikasi isu-isu utama yang dihadapi oleh ibu-ibu dalam menjalankan perannya di keluarga dan masyarakat. Diskusi ini menghasilkan kesepakatan bersama bahwa kesehatan mental merupakan topik yang penting namun belum banyak dibahas secara terbuka. Dari sinilah muncul komitmen untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan pendekatan kolaboratif. Komunitas PKK tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga dilibatkan dalam perencanaan teknis, termasuk jadwal, bentuk kegiatan, dan penyebaran informasi kepada anggota lain.

Metode riset yang digunakan dalam mendukung kegiatan ini adalah Participatory Action Research (PAR), yaitu pendekatan penelitian tindakan yang mengedepankan partisipasi aktif dari komunitas dalam setiap tahapan proses. PAR dipilih karena mampu menjembatani antara penyuluhan sebagai bentuk edukasi dan penciptaan perubahan sosial melalui keterlibatan langsung masyarakat. Dalam proses ini, komunitas bukan hanya sebagai objek, tetapi sebagai subjek yang memiliki peran aktif dalam identifikasi masalah, penyusunan solusi, serta refleksi hasil kegiatan. Pendekatan ini memungkinkan kegiatan pengabdian masyarakat tidak bersifat top-down, tetapi berbasis pada kebutuhan nyata dan konteks lokal.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas lima tahap utama. Pertama, tahap identifikasi masalah dan pemetaan kebutuhan, yang dilakukan melalui observasi awal dan wawancara informal dengan tokoh masyarakat serta pengurus PKK. Kedua, tahap perencanaan bersama, di mana tim pengabdian dan komunitas merancang bentuk kegiatan, materi, dan metode penyuluhan yang akan digunakan. Ketiga, tahap pelaksanaan penyuluhan, meliputi pemaparan materi seputar kesehatan mental, diskusi kelompok, sesi tanya jawab, dan pembagian modul sederhana. Keempat, tahap refleksi dan evaluasi, yang dilakukan secara terbuka untuk menilai pemahaman peserta serta mendokumentasikan masukan dan pengalaman mereka selama kegiatan. Terakhir, tahap tindak lanjut, berupa rencana pembentukan kader sadar kesehatan mental di tingkat PKK untuk menjaga keberlanjutan edukasi secara mandiri.

Dengan metode ini, kegiatan penyuluhan diharapkan tidak hanya menambah wawasan para ibu tentang kesehatan mental, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif dan kapasitas komunitas untuk mengelola isu-isu psikologis secara mandiri dan berkelanjutan. Pendekatan berbasis komunitas memungkinkan terciptanya ruang pembelajaran yang dinamis, relevan dengan konteks lokal, serta memperkuat ikatan sosial dalam upaya bersama mewujudkan kesejahteraan keluarga dan masyarakat.

3. HASIL

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan mental bagi ibu-ibu PKK di Desa Padang Cermin berlangsung selama satu hari penuh, dengan rentang waktu dari pukul 09.00 hingga 15.00 WIB. Kegiatan diawali dengan sambutan dari Kepala Desa dan Ketua PKK, kemudian dilanjutkan dengan sesi pemaparan materi, diskusi kelompok, praktik sederhana teknik relaksasi, serta sesi refleksi bersama. Secara keseluruhan, terdapat 45 peserta aktif yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Mereka menunjukkan antusiasme tinggi, terutama ketika membahas kasus-kasus yang sering terjadi di rumah tangga seperti stres karena beban pekerjaan, pertengkaran

rumah tangga, kecemasan terhadap masa depan anak, dan kurangnya waktu untuk diri sendiri.

Dalam proses pendampingan, dinamika yang muncul sangat positif. Para peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi secara aktif menceritakan pengalaman pribadi mereka terkait tekanan mental dan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi titik awal terciptanya ruang yang aman (*safe space*) bagi perempuan di desa untuk saling berbagi, mendengarkan, dan saling menguatkan. Salah satu bentuk aksi teknis yang diberikan adalah pelatihan singkat tentang teknik pernapasan dalam (*deep breathing*), menulis jurnal emosi, dan cara mengidentifikasi tanda-tanda awal gangguan psikologis ringan. Materi ini diberikan dengan pendekatan sederhana dan kontekstual agar mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan sosial yang diharapkan mulai terlihat dalam bentuk kesadaran baru terhadap pentingnya kesehatan mental. Beberapa peserta secara sukarela mengusulkan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala, dan bahkan menyarankan dibentuknya kelompok diskusi bulanan bertema "Ibu Sehat, Keluarga Kuat" yang difasilitasi oleh pengurus PKK. Ini menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pemahaman awal, para ibu merasa perlu menjaga kesinambungan edukasi dan ruang berbagi tersebut.

Selain itu, muncul figur-figur ibu yang menunjukkan potensi sebagai pemimpin lokal (*local leader*) dalam isu kesehatan mental. Salah satunya adalah Ibu Nurhayati, seorang pengurus PKK, yang secara aktif membantu fasilitator dalam mengarahkan diskusi kelompok dan menyampaikan kembali materi kepada peserta lain dengan bahasa yang lebih sederhana. Ia kemudian diusulkan oleh peserta lain untuk menjadi kader sadar kesehatan mental tingkat desa yang akan menjadi penghubung antara masyarakat dan puskesmas apabila ditemukan kasus-kasus yang membutuhkan rujukan lebih lanjut.

Dari sisi struktural, kegiatan ini juga mendorong PKK untuk menambahkan agenda penyuluhan kesehatan mental dalam program kerja tahunannya, yang sebelumnya hanya fokus pada kegiatan fisik seperti posyandu, senam lansia, dan pelatihan ekonomi rumah tangga. Ini adalah indikator awal terbentuknya pranata sosial baru yang mengintegrasikan aspek kesehatan jiwa dalam kehidupan komunitas desa.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis komunitas dan partisipatif efektif dalam membangun kesadaran serta memperkuat kapasitas lokal dalam menghadapi isu-isu psikososial. Transformasi sosial memang tidak terjadi secara instan, namun langkah awal berupa pembukaan ruang dialog, munculnya kader lokal, dan terbentuknya kesadaran kolektif merupakan fondasi penting menuju masyarakat desa yang lebih sehat, kuat, dan tangguh secara mental dan sosial.

4. DISKUSI

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Padang Cermin menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dalam penyuluhan kesehatan mental mampu menciptakan dampak sosial yang signifikan, khususnya dalam peningkatan kesadaran, perubahan perilaku, dan munculnya agen perubahan dari dalam komunitas sendiri. Temuan ini selaras dengan teori Empowerment Education yang dikemukakan oleh Paulo Freire (1973), di mana pendidikan harus menjadi alat pembebasan dan kesadaran kritis masyarakat. Dalam konteks ini, penyuluhan kesehatan mental tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangkitkan kesadaran ibu-ibu PKK untuk memahami dan merefleksikan kondisi psikologis mereka serta lingkungan keluarga secara lebih terbuka dan kritis.

Proses transformasi sosial yang terjadi pada komunitas dampingan memperlihatkan bahwa perubahan tidak semata-mata berasal dari intervensi luar, tetapi tumbuh dari keterlibatan aktif komunitas itu sendiri. Hal ini diperkuat oleh pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang digunakan dalam kegiatan ini. PAR menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif yang memiliki otoritas untuk menentukan perubahan apa yang ingin mereka capai. Teori ini didukung oleh Kemmis dan McTaggart (2005), yang menyatakan bahwa proses partisipasi dalam kegiatan aksi kolektif mampu membangun rasa memiliki (*sense of ownership*) dan komitmen terhadap perubahan jangka panjang.

Secara teoritis, temuan ini juga menguatkan konsep *community-based mental health promotion*, sebagaimana dijelaskan oleh Barry dan Jenkins (2007), yang menyatakan bahwa promosi kesehatan mental berbasis komunitas sangat efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan menurunkan stigma dalam masyarakat. Dalam kegiatan ini, peserta tidak hanya memahami konsep dasar kesehatan mental, tetapi juga mulai membicarakannya secara terbuka, menunjukkan terjadinya perubahan budaya komunikasi dan penerimaan terhadap isu-isu psikologis yang sebelumnya dianggap tabu.

Salah satu aspek penting dalam keberhasilan program ini adalah terbentuknya *safe space*—ruang aman secara emosional yang memungkinkan ibu-ibu berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain. Konsep ini sejalan dengan gagasan psikologi komunitas yang menekankan pentingnya dukungan sosial (*social support*) sebagai faktor pelindung dalam menjaga kesehatan mental individu dan keluarga (Sarason et al., 1990). Ketika individu merasa didengar dan dimengerti oleh lingkungannya, maka akan terbentuk jaringan sosial yang lebih solid dan resilien.

Munculnya figur seperti Ibu Nurhayati sebagai local leader dalam isu kesehatan mental juga mendukung teori distributed leadership (Harris, 2004), yang menekankan pentingnya kepemimpinan yang tidak terpusat pada satu otoritas, tetapi tersebar di antara anggota komunitas. Kepemimpinan berbasis komunitas ini penting untuk keberlanjutan program, karena mampu menjembatani masyarakat dengan lembaga formal seperti puskesmas atau pemerintah desa. Dengan demikian, komunitas memiliki kapasitas internal untuk mendeteksi, merespons, dan mendampingi warganya yang mengalami masalah psikologis.

Perubahan sosial yang mulai tampak dalam kegiatan ini mencerminkan bahwa edukasi kesehatan mental yang dirancang secara partisipatif dapat menjadi sarana strategis dalam membentuk pranata baru di masyarakat. Misalnya, dengan dimasukkannya isu kesehatan mental dalam program kerja PKK, terjadi integrasi antara wacana psikologis dan struktur kelembagaan lokal. Perubahan ini menunjukkan bahwa masyarakat tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai baru yang mendukung kesejahteraan psikososial secara kolektif.

Dengan demikian, diskusi ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat bukan sekadar transfer pengetahuan, tetapi juga proses transformatif yang melibatkan dimensi psikologis, sosial, dan budaya. Keberhasilan kegiatan ini menegaskan pentingnya strategi pemberdayaan yang berbasis pada kekuatan lokal dan budaya komunitas, sebagaimana ditegaskan oleh Rifkin et al. (2000), bahwa kesehatan masyarakat yang berkelanjutan hanya dapat dicapai jika masyarakat memiliki kontrol atas proses pembangunan yang mereka alami.

Lebih lanjut, keterlibatan aktif ibu-ibu PKK dalam seluruh proses—mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga refleksi kegiatan—menguatkan prinsip "ownership" dalam teori pembangunan partisipatif. Ketika masyarakat merasa memiliki program, maka keberlanjutan akan lebih mudah dicapai (Chambers, 1997). Dalam konteks ini, para ibu tidak hanya memahami informasi baru, tetapi juga terlibat dalam menentukan cara penyampaian dan strategi keberlanjutan. Hal ini menjadi faktor penting dalam membentuk sikap kolektif baru terhadap kesehatan mental sebagai isu penting dalam rumah tangga dan komunitas.

Transformasi sosial yang dimulai dari pembentukan kesadaran kritis juga sejalan dengan pendekatan health promotion oleh World Health Organization (WHO), yang menekankan pentingnya enabling people to increase control over their own health. Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa ketika masyarakat diberi ruang untuk memahami dan mengendalikan aspek kesehatan mereka sendiri, terutama dalam hal mental, maka akan terbentuk komunitas yang lebih tangguh dan adaptif terhadap tekanan hidup. WHO (2014) menyatakan bahwa komunitas dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung

memiliki tingkat kekerasan domestik lebih rendah, relasi keluarga yang lebih sehat, dan daya tahan sosial yang lebih kuat.

Selain itu, kegiatan ini juga menyingkap perlunya integrasi antara pengetahuan lokal dan ilmu kesehatan modern. Para peserta mengaitkan materi kesehatan mental dengan nilai-nilai budaya lokal seperti gotong royong, musyawarah, dan peran tokoh adat. Ini menjadi bukti bahwa pelaksanaan program berbasis komunitas tidak dapat dilepaskan dari pemahaman konteks kultural. Menurut teori cultural competence dalam pelayanan kesehatan (Campinha-Bacote, 2002), keberhasilan intervensi banyak ditentukan oleh sejauh mana pendekatan yang digunakan sensitif terhadap nilai-nilai lokal. Dalam kegiatan ini, penyuluhan dikemas dalam bahasa dan contoh-contoh kehidupan nyata para ibu, sehingga mereka merasa dekat, tidak dihakimi, dan termotivasi untuk berubah.

Sebagai tambahan, intervensi berbasis komunitas seperti ini juga memperkuat konsep social capital yang dikemukakan oleh Putnam (2000), yaitu kekuatan hubungan sosial yang bisa meningkatkan kapasitas masyarakat untuk menghadapi persoalan bersama. Setelah penyuluhan, para ibu menunjukkan peningkatan inisiatif untuk membentuk kelompok diskusi rutin. Hal ini menandakan bahwa jaringan sosial di antara peserta semakin kuat, yang menjadi modal penting untuk mengembangkan bentuk-bentuk dukungan psikososial di tingkat desa secara mandiri.

Namun demikian, penting pula untuk menyadari bahwa perubahan sosial bersifat bertahap dan membutuhkan proses pendampingan berkelanjutan. Kegiatan ini baru merupakan langkah awal dari rangkaian intervensi yang seharusnya bersifat jangka panjang. Dalam beberapa refleksi peserta, masih ada kendala seperti minimnya dukungan suami atau keluarga dalam hal membicarakan masalah psikologis, serta masih adanya rasa malu untuk mengakses layanan kesehatan jiwa. Oleh karena itu, keberlanjutan kegiatan seperti pelatihan kader, pendampingan berkala, dan kolaborasi dengan puskesmas sangat diperlukan agar transformasi yang telah dimulai tidak berhenti di tengah jalan.

Dengan demikian, diskusi ini menggarisbawahi bahwa penyuluhan kesehatan mental berbasis komunitas tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan nilai baru, jaringan sosial, dan kapasitas komunitas dalam mengelola tantangan psikologis secara lebih mandiri. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa strategi intervensi yang bersifat edukatif, partisipatif, dan kontekstual memiliki potensi besar untuk menciptakan perubahan sosial yang berarti dan berkelanjutan di tingkat akar rumput.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental bagi ibu-ibu PKK di Desa Padang Cermin, Kabupaten Langkat, berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Pendekatan partisipatif yang digunakan memungkinkan ibu-ibu tidak hanya menjadi sasaran edukasi, tetapi juga pelaku aktif dalam proses pembelajaran dan perubahan sosial. Mereka menunjukkan antusiasme dalam diskusi, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, serta keinginan kuat untuk terus melanjutkan kegiatan serupa secara mandiri.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan positif, seperti munculnya kesadaran baru, terbentuknya ruang aman untuk diskusi psikologis, lahirnya kader lokal yang siap menjadi agen perubahan, dan adanya integrasi isu kesehatan mental dalam program kerja PKK desa. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi stigma, memperkuat dukungan sosial, dan membangun ketahanan psikologis keluarga di lingkungan pedesaan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberi manfaat dalam jangka pendek, tetapi juga membuka jalan bagi transformasi sosial jangka panjang yang lebih sehat, inklusif, dan berdaya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mental bagi ibu-ibu PKK di Desa Padang Cermin, Kabupaten Langkat.

Ucapan terima kasih secara khusus kami sampaikan kepada Kepala Desa Padang Cermin dan Ketua PKK beserta seluruh anggota, yang telah menerima kami dengan hangat serta memberikan dukungan penuh dalam seluruh rangkaian kegiatan. Terima kasih juga kepada para peserta yang telah berpartisipasi aktif, terbuka dalam berbagi pengalaman, dan menunjukkan semangat tinggi dalam proses pembelajaran.

Kami juga menyampaikan apresiasi kepada pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Langkat serta rekan-rekan sejawat yang turut membantu dalam penyusunan materi, pelaksanaan kegiatan, serta dokumentasi program ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat Desa Padang Cermin dan menjadi langkah awal menuju kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan keluarga dan komunitas. Kami berharap kerjasama dan sinergi ini dapat terus terjalin pada kegiatan-kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Anwar, A., & Purwanti, R. (2021). Peningkatan pengetahuan kesehatan mental masyarakat melalui edukasi berbasis komunitas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.22219/jpkm.v7i1.15897>
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). *Introduction to psychology* (13th ed.). Harcourt College Publishers.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2020). *Laporan data keluarga Indonesia*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Langkat. (2023). *Profil kesehatan Kabupaten Langkat tahun 2022*. Dinkes Langkat.
- Fitriani, E., & Suryanto. (2022). Pelatihan kesehatan mental untuk kader PKK sebagai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Psikologi Indonesia*, 3(2), 105–112. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i02.2056>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Hamid, A. Y. S. (2007). *Kesehatan jiwa komunitas*. EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan jiwa di puskesmas*.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2021). *Data dan informasi profil perempuan Indonesia*.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Koentjaraningrat. (2009). *Pengantar ilmu antropologi*. Rineka Cipta.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Ministry of Health of Indonesia. (2019). *Indonesia basic health research (Riskesdas)*.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Remaja Rosdakarya.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.

- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi sosial: Individu dan masyarakat*. Balai Pustaka.
- Suryani, L. K. (2012). Kesehatan jiwa berbasis budaya: Studi kasus di Bali. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(4), 189–194.
- World Health Organization. (2021). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>