

<b>JUDUL : UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19</b>	
 <b>Peneliti</b>	 <b>Ringkasan Eksekutif</b>
<p>Ketua : Putri Handayani., SKM., M.KKK</p> <p>Anggota : Izzatu Millah, SKM., M.KKK</p>	<p>Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi K3 masyarakat dalam menghadapi risiko terjadinya permasalahan kesehatan mental selama pandemic covid-19. Kegiatan seminar merupakan salah satu upaya untuk mengedukasi masyarakat terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja. Kegiatan dilakukan dengan melakukan pelatihan melalui media daring kepada masyarakat. Hasil pengamatan di awal menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan seminar, hanya 41,67% calon peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan mental. Agar tercipta perilaku berbudaya keselamatan maka diperlukan komitmen yang kuat dari responden terkait keselamatan kerja, pelatihan dan penyebaran informasi tentang keselamatan yang aplikatif dan partisipasi dari seluruh masyarakat untuk selalu mengutamakan keselamatan.</p> <p>Kata Kunci : Kesehatan Mental, Pandemi</p>
 <b>Latar Belakang</b>	 <b>Hasil dan Manfaat</b>
 <b>HKI dan Publikasi</b>	

Kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan dengan diri sendiri, orang lain dan masyarakat serta lingkungan sekitar tempat mereka berinteraksi. Kesehatan mental yang buruk dapat memberikan dampak bagi individu ataupun pekerjaan. Dampak bagi individu, dinataranya yaitu merasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah diri, mudah marah, ragu (bimbang) dan sebagainya. Sedangkan dampak bagi pekerjaan, yaitu menurunnya produktivitas dalam bekerja. Selain itu juga dapat menyebabkan gangguan jiwa (nourse) dan penyakit jiwa (psychose) akibat tidak mampu menyesuaikan diri terhadap kekurangan atau tidak sanggup menyesuaikan diri dengan situasi yang sedang dihadapi.

Penyebab terganggunya kesehatan mental seseorang yaitu berasal dari beberapa faktor. Salah satunya yaitu faktor internal seperti terdapat kelainan genetik atau riwayat keluarga yang mengalami gangguan mental. Namun, terdapat pula faktor eksternal yang sering terjadi di tempat kerja seperti adanya komunikasi yang buruk, peran pekerjaan yang tidak jelas, rendahnya dukungan kepada dan antar pegawai, tidak mempunyai kesempatan untuk berpartisipasi, penugasan yang tidak dikerjakan tepat waktu, dan lain sebagainya.

Bekerja secara work from home dapat memberikan dampak pada kesehatan mental pekerja. Salah satunya yaitu anxiety dan depresi yang merupakan masalah kesehatan mental secara umum yang dihubungkan dengan pekerjaan. Jika masalah tersebut didiamkan akan memberikan dampak yang lebih serius pada fisik ataupun psikologis pekerja tersebut. Sebagai praktisi dibidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) atau Health Safety and Environment (HSE) harus memberikan tindakan pencegahan kepada para pekerja.

Salah satu metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan intervensi edukasi tentang

HASIL PRE TEST (192 Peserta)

Kategori (Jumlah pertanyaan yang benar)	Persentase (%)
1-2 (Buruk)	21,35
3 (Sedang)	36,98
4-5 (Baik)	41,67

HASIL POST TEST (192 Peserta)

Kategori (Jumlah pertanyaan yang benar)	Persentase (%)
1-2 (Buruk)	1,56
3 (Sedang)	17,19
4-5 (Baik)	81,25

Dari hasil pre test dan post test di atas, didapat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai Kesehatan mental di tempat kerja selama pandemic COVID-19.

kesehatan mental yang dilakukan oleh instruktur yang telah memiliki sertifikat. Sedangkan untuk pengukuran evaluasi dikembangkan kuesioner yang dapat mengukur pengetahuan tentang mental health. Berdasarkan uraian diatas, maka dipandang perlu untuk melakukan intervensi upaya capacity building K3 muda tentang kesehatan dan keselamatan kerja pada calon lulusan program studi kesehatan masyarakat yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

 **Metode**

1. Koordinasi dengan pihak Forum Studi K3 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
2. Pelaksanaan intervensi seminar online dengan pemateri yang telah memiliki sertifikat kompetensi.
3. Monitoring dan evaluasi kegiatan untuk mengetahui saran dan kritik dari peserta.
4. Penulisan dan presentasi laporan

 **Skema LITABMAS**

Skema Pengabdian kepada masyarakat Insidental

 **Ucapan terimakasih**

**DAFTAR PUSTAKA**

Chen MA and Raveendran G. (2014). Urban Employment in India: Recent Trends and Patterns. WIEGO Working Paper (Statistics) No 7, Cambridge, MA, 2014. 16 pages.

Chenoweth DH. (2002). Evaluating Worksite Health Promotion. USA : Human Kinetics.

Djarmiko, R. D. (2016). Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Yogyakarta: Deepublish.

Irzal. (2016). Dasar-Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja (pertama). Jakarta: Kencana.

Kurniawidjaja LM, Martomulyono S, Modjo R. (2010). Aku Bisa Hidup Lebih Sehat. Jakarta: UI PRESS

Kurniawidjaja LM. (2012). Promosi Kesehatan di Tempat Kerja. Jakarta: Depkes RI

O'Donnell, Michael. (1994). Health Promotion In The Workplace. 2<sup>nd</sup> Edition. Canada : Delmar Publishers Ins.