

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Putri Handayani<sup>1</sup>, Izzatu Millah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No 9 Tol Tomang Kebon Jeruk  
putri.handayani@esaunggul.ac.id

### Abstract

*The conditions of the Covid-19 pandemic have an impact on various groups of people, one of which is the working community. One of the impacts that occur is mental health problems for workers both working from the office and working from home. This community service activity aims to improve the K3 competence of the community that is facing the risk of mental health problems during the Covid-19 pandemic. The activity is carried out in the form of an intervention in the form of an online seminar as an effort to educate the public regarding occupational safety and health. The effectiveness of this program is measured using the pre-test and post-test methods for mental health among workers. Activities carried out by conducting training through online media for the community. Preliminary observations show that before the seminar, only 41.67% of prospective participants had good knowledge of mental health. After the activity was carried out, the participants' knowledge increased to 98.44%. To create behavior with a safety culture, a strong commitment from respondents is needed regarding work safety, training, and dissemination of applicable safety information, and participation from the whole community to always put safety first.*

**Kata kunci :** *Worker's Mental Health, Pandemic Covid-19.*

### Abstrak

Kondisi pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai kelompok masyarakat, salah satunya adalah kelompok masyarakat pekerja. Salah satu dampak yang terjadi adalah permasalahan kesehatan mental pada pekerja baik yang bekerja dari kantor maupun bekerja dari rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi K3 masyarakat dalam menghadapi risiko terjadinya permasalahan kesehatan mental selama pandemic covid-19. Kegiatan dilakukan dalam bentuk intervensi berupa seminar daring sebagai salah satu upaya untuk mengedukasi masyarakat terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja. Efektifitas program ini diukur dengan menggunakan metode pre-test dan post-test tentang kesehatan mental pada pekerja. Kegiatan dilakukan dengan melakukan pelatihan melalui media daring kepada masyarakat. Pengamatan di awal menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan seminar, hanya 41,67% calon peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan mental. Setelah kegiatan dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan peserta menjadi 98,44%. 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.

**Kata Kunci :** kesehatan mental pekerja, pandemic covid-19

### Pendahuluan

*Kesehatan mental adalah kemampuan* seseorang untuk menyesuaikan dengan diri sendiri, orang lain dan masyarakat serta lingkungan sekitar tempat mereka berinteraksi (International Labour Organisation, 2020). Kesehatan mental yang buruk dapat memberikan dampak bagi individu ataupun pekerjaan. Dampak bagi individu, diantaranya 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 (Zainal, 2013). Stres yang diasosiasikan dengan ketidakpastian dapat membawa dampak negatif pada kesejahteraan dan

kesehatan mental pekerja, seperti depresi, rasa lelah berlebihan dan kegelisahan (Kim, 2015)

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 (WHO, 2021).

Indonesia masih berada dalam masa pandemi COVID-19. Dengan adanya pandemi seperti ini, pekerja banyak merasakan gangguan baik pada pekerjaan ataupun pada kesehatannya. Gangguan pada pekerjaan yaitu karena adanya Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 untuk diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pada peraturan tersebut tertera, tempat kerja hanya mempekerjakan pekerjanya sebanyak 25% untuk work from office, dan sisanya 75% untuk work from home. Dengan adanya work from home, pekerja merasa sulit untuk melakukan koordinasi secara tatap muka kepada atau antar pekerja. Sehingga banyak pekerja yang merasakan kurangnya mendapatkan dukungan antar pekerja.

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 dibiarkan akan memberikan dampak yang lebih serius pada fisik ataupun psikologis pekerja tersebut. Sebagai praktisi dibidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) harus memberikan tindakan pencegahan kepada para pekerja (ILO, 2020).

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

Program Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk kegiatan edukasi kepada masyarakat yang dilaksanakan secara daring. Peserta dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat pekerja dari berbagai daerah yang mendaftarkan diri dalam kegiatan ini sebanyak 224 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan selama satu hari pada tanggal 20 Februari 2022. Alat dan bahan yang digunakan selama proses kegiatan adalah laptop dan materi ppt yang disusun oleh pemateri. Data pengetahuan peserta diambil pada saat sebelum mengikuti kegiatan dan setelah peserta mengikuti kegiatan, kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan software untuk mengetahui perbedaan proporsi pengetahuan sebelum dan sesudah peserta mengikuti pelatihan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi di tempat kerja selama masa pandemic covid-19. Adapun hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1  
Hasil Pre-test dan Post-test

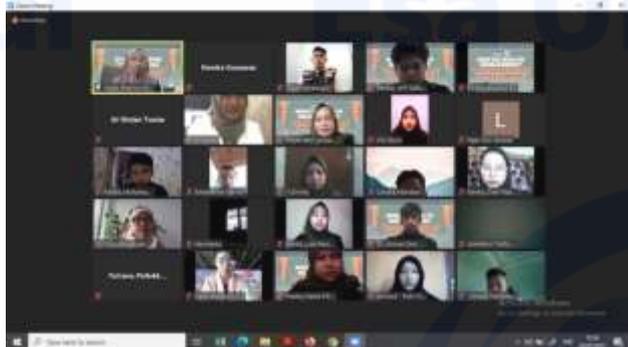
Pengetahuan	Persentase Pre-test (%)	Persentase Post-test
Baik	78,65	98,44
Kurang baik	21,35	1,56
Total	100	100

Hasil analisis pada table 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan tentang kesehatan mental di tempat kerja selama masa pandemic covid-19. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini antara lain definisi kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, factor individu dan keluarga penyebab gangguan kesehatan mental, faktor pekerjaan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, dan, upaya penanggulangan serta pencegahan yang dapat dilakukan oleh pekerja dan masyarakat dalam menghadapi risiko gangguan kesehatan mental di tempat kerja sepanjang masa pandemic covid-19.

Berdasarkan hasil evaluasi melalui pos-test diketahui bahwa program pengabdian kepada

masyarakat yang telah dilakukan telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan dalam memahami segala sesuatu tentang kesehatan mental serta upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam rangka menjaga kesehatan mental selama masa pandemic khususnya yang berkaitan dengan.

pekerjaan. Diketahui peserta yang menjawab pertanyaan tentang definisi kesehatan mental dengan benar sejumlah 68%, pertanyaan tentang factor individu penyebab gangguan kesehatan mental pekerja sebanyak 73% menjawab dengan benar, serta 78% peserta menjawab dengan benar pertanyaan tentang factor pekerjaan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa program pengabdian kepada masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta dalam menghadapi risiko gangguan kesehatan mental di tempat kerja selama pandemic. Hasil dari program pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian Rozali et al (2020) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta program tentang kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan seminar daring. Perilaku peserta dalam meningkatkan kesehatan mental dipengaruhi oleh pemahaman yang didasari oleh pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental. Hal ini juga dapat berdampak pada peningkatan kualitas hidup peserta karena terhindar dari gangguan kesehatan mental. Selanjutnya peserta yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang gangguan kesehatan mental akan lebih mudah merasa putus asa, tidak berdaya, merasa rendah diri dan tidak merasa dihargai (Rozali et al., 2020).



Gambar 1  
Kegiatan Pengabdian

## Kesimpulan

Hasil dari kegiatan Program Pengabdian Masyarakat dapat disimpulkan bahwa pemberian informasi tentang kesehatan mental berdampak pada meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental di tempat

kerja (19,79%), serta 87% peserta menilai program yang dilakukan tercapai.

## Daftar Pustaka

### Daftar Pustaka

- ILO. (2020). Dalam menghadapi pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja. *Labour Administration, Labour Inspection and Occupational Safety and Health Branch (LABADMIN/OSH) Route*, 1–52. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms\\_742959.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms_742959.pdf)
- International Labour Organisation. (2020). *Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19*. [www.ilo.org/publns](http://www.ilo.org/publns).
- Kim, T. J. (2015). *BMC Public Health Is an insecure job better for health than having no job at all ? A systematic review of studies*. 1–33.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., Tol, U., & Kebon, T. (2020). *MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC*.
- WHO. (2021). COVID-19 : Occupational health and safety for health workers. *World Health Organization, February*, 1–16.