ANTI STRESS BRAIN GYM THERAPY

Mohammad Roni Al Faqih[1]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro Corresponding Author
E-mail ronialfaqih817.ra@gmail.com

Ikha Ardianti[2]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
E-mail : ikha.ardia@gmail.com

Errix Kristian Julianto[3]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
E-mail : kristianerrix@gmail.com

Yuzita Nurfitriani[4]
ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro
E-mail : yuzita.nur72@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dan isu kesehatan mental hingga saat ini masih menjadi suatu hal yang menakutkan bagi masyarakat. Padahal kesehatan mental merupakan bagian terpenting untuk kondisi kesehatan seseorang. Masa remaja merupakan masa yang unik dan formatif. *World* Health Organization menyatakan bahwa secara global, diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental. Faktor risiko bunuh diri mempunyai banyak aspek, termasuk penggunaan alkohol yang berbahaya, pelecehan di masa kanak-kanak, stigma terhadap pencarian bantuan, hambatan dalam mengakses layanan kesehatan dan akses terhadap sarana untuk bunuh diri. Kasus bunuh diri dari sejumlah remaja yang terjadi sepanjang tahun 2023 ini meningkat. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari kunjungan pertama melaksanakan pengkajian terkait status keluarga dan mengisi kuisioner tentang *Mental Health Screening* (Skrining Kesehatan Jiwa). Hal tersebut merupakan salah satu upaya tim PkM dalam membantu meminimalisir tingkat stress pada remaja atau sasaran program. Pertemuan ke-lima yaitu mengimplementasikan hasil pengkajian Kesehatan Jiwa yaitu dengan kegiatan Brain Gym untuk meminimalisir tingkat stress remaja. Pertemuan terakhir yaitu mengevaluasi kegiatan secara keseluruhan terkait keberhasilan kegiatan. Pelaksanaan pendampingan keluarga ini untuk mengetahui sejauh mana keluarga dalam menangani permasalahan kesehatan yang ada. Dalam hal ini salah satu masalah yang dimaksud adalah terkait dengan kondisi psikologi pada remaja. Sehingga tim PkM memberikan intervensi berupa Brain Gym Therapy untuk membantu mengatasi tingkat stress.
Kata Kunci : Terapi Otak, Kesehatan Mental, *Remaja*

ABSTRACT

Diabetes Mental health problems and issues are still frightening for society. In fact, mental health is the most important part of a person's health condition. Adolescence is a unique and formative period. The World Health Organization states that globally, an estimated 1 in 7 (14%) children aged 10–19 years experience mental health conditions. Risk factors for suicide have many aspects, including harmful alcohol use, childhood abuse, stigma against seeking help, barriers to accessing health services and access to means to commit suicide. Cases of suicide from a number of adolescents that occurred throughout 2023 increased. The implementation of this activity began with the first visit to conduct an assessment related to family status and fill out a questionnaire about Mental Health Screening. This is one of the PkM team's efforts to help minimize stress levels in adolescents or program targets. The fifth meeting was to implement the results of the Mental Health assessment, namely with Brain Gym activities to minimize stress levels in adolescents. The last meeting was to evaluate overall activities related to the success of the activity. The implementation of this family assistance is to find out to what extent the family is in dealing with existing health problems. In this case, one of the problems in question is related to the psychological condition of adolescents. So the PkM team provides intervention in the form of Brain Gym Therapy to help overcome stress levels.
***Keywords** : Brain Therapy, Mental Health, Adolescents*

PENDAHULUAN

Masalah dan isu kesehatan mental hingga saat ini masih menjadi suatu hal yang menakutkan bagi masyarakat. Padahal kesehatan mental merupakan bagian terpenting untuk kondisi kesehatan seseorang. Masa remaja merupakan masa yang unik dan formatif. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk paparan terhadap kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Melindungi remaja dari kesulitan, mendorong pembelajaran sosio-emosional dan kesejahteraan psikologis, dan memastikan akses terhadap layanan kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka selama masa remaja dan dewasa (WHO, 2018).

World Health Organization menyatakan bahwa secara global, diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, namun sebagian besar kondisi ini masih belum diketahui dan diobati. Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma yang mempengaruhi kesiapan untuk mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku mengambil risiko, kesehatan fisik yang buruk dan pelanggaran hak asasi manusia.

Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Hal ini termasuk menerapkan pola tidur yang sehat; berolahraga secara teratur; mengembangkan keterampilan mengatasi masalah, pemecahan masalah, dan interpersonal; dan belajar mengelola emosi. Lingkungan yang melindungi dan mendukung dalam keluarga, di sekolah, dan masyarakat luas adalah hal yang penting.

Berbagai faktor mempengaruhi kesehatan mental. Semakin banyak faktor risiko yang dialami remaja, semakin besar potensi dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada masa remaja antara lain paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas. Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk kesenjangan antara realitas kehidupan remaja dan persepsi atau aspirasi mereka terhadap masa depan. Faktor penentu penting lainnya termasuk kualitas kehidupan rumah tangga dan hubungan dengan teman sebaya. Kekerasan (terutama kekerasan seksual dan intimidasi), pola asuh yang kasar, serta masalah sosial ekonomi yang parah merupakan risiko yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Beberapa remaja mempunyai risiko lebih besar terhadap kondisi kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan berkualitas. Kelompok ini termasuk remaja yang tinggal di lingkungan yang rentan dan rawan bencana; remaja dengan penyakit kronis, gangguan spektrum autisme, cacat intelektual atau kondisi neurologis lainnya; remaja hamil, orang tua remaja, atau mereka yang melakukan pernikahan dini atau pernikahan paksa; anak yatim piatu; dan remaja dari latar belakang etnis atau seksual minoritas atau kelompok diskriminatif lainnya, sehingga masalah tersebut dapat mempengaruhi Kesehatan mental pada remaja dan menjadi faktor resiko bunuh diri.

Faktor risiko bunuh diri mempunyai banyak aspek, termasuk penggunaan alkohol yang berbahaya, pelecehan di masa kanak-kanak, stigma terhadap pencarian bantuan, hambatan dalam mengakses layanan kesehatan dan akses terhadap sarana untuk bunuh diri. Media digital, seperti media lainnya, dapat memainkan peran penting dalam

meningkatkan atau melemahkan upaya pencegahan bunuh diri.

Kasus bunuh diri dari sejumlah remaja yang terjadi sepanjang tahun 2023 ini meningkat, hal tersebut tentu mengundang banyak keprihatinan. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tentram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Terdapat beberapa jenis masalah kesehatan mental dan kondisi yang paling umum terjadi salah satunya adalah stres. Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung selain itu juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi hingga dapat memicu depresi. Stres tidak hanya dapat memengaruhi psikologi, namun juga dapat berdampak kepada perilaku dan kesehatan fisik (Kemenkes RI, 2018).

Temuan kasus terkait dengan adanya kasus kesehatan mental pada remaja, terdapat dua kasus bunuh diri dalam periode 1 tahun terahir yang dilakukan oleh remaja di desa Sumberejo Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Hal ini menunjukkan bahwa kasus kesehatan mental pada remaja perlu diperhatikan dan menjadi prioritas masalah untuk dicegah. Selain dari segi psikologis, hal yang perlu diperhatikan lainnya adalah terkait support system keluarga dan hubungan dengan sosialnya. Hal tersebut dapat terjadi tentu disebabkan oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Maka dari itu program kali ini memiliki sasaran secara khusus yaitu kesehatan bio-psiko-sosial pada remaja yang harapannya adalah tidak ada lagi kasus bunuh diri dan bullying ditengah masyarakat.

Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS) Kepolisian RI (POLRI), ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka itu sudah melampaui kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022 yang jumlahnya 900 kasus. WHO mengatakan bunuh diri adalah penyebab kematian terbesar keempat di antara orang-orang berusia 15-29 tahun di seluruh dunia pada 2019.

Penelitian lain yang telah dilakukan Whitney menyatakan bahwa kesehatan mental kaum muda pada Generasi Z menurun tajam saat mereka memasuki masa remaja. Maka dari itu diperlukan sebuah aksi nyata untuk turut berpartisipasi dalam membangun para generasi emas demi terwujudnya masa depan bangsa yang lebih sejahtera. Mengacu pada penelitian dalam Journal of Affective Disorders “The Association Between Mental Disorders and Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of Record Linkage Studies” pada 2019, ditemukan bahwa seseorang yang memiliki gangguan mental berisiko 8 kali lipat lebih besar untuk melakukan bunuh diri.

Intervensi promosi dan pencegahan kesehatan mental bertujuan untuk memperkuat kapasitas individu dalam mengatur emosi, meningkatkan alternatif terhadap perilaku pengambilan risiko, membangun ketahanan untuk mengelola situasi sulit dan kesulitan, dan mendorong lingkungan sosial dan jaringan sosial yang mendukung. Program-program ini memerlukan pendekatan multilevel. dengan beragam platform penyampaian misalnya, media digital, layanan kesehatan atau layanan sosial, sekolah atau komunitas dan beragam strategi untuk menjangkau remaja, khususnya kelompok yang paling rentan.

Oleh karena itu diperlukan identifikasi terlebih dahulu kepada remaja yang berada di desa Sumberejo Kecamatan Trucuk Kabupaten

Bojonegoro. Sehingga harapannya dapat menekan angka kasus bunuh diri yang sering terjadi akhir-akhir ini. Dari penjabaran di atas maka kami ingin melakukan sebuah program tentang "Anti Stress Brain Gym Therapy".

METODE

a. Tahap Persiapan

Prodi melakukan persiapan dengan kegiatan sebagai berikut:

1. Pemetaan mata kuliah untuk tugas terintegrasi .
2. Penentuan kualifikasi sasaran yang akan menjadi mitra pengabdian masyarakat.
3. Pengajuan ijin pelaksanaan kegiatan dari tingkat pemerintah kabupaten hingga desa mitra.
4. Koordinasi dengan desa mitra.
5. *Briefing* atau bimbingan teknis pelakasnaan pengabdian masyarakat.

b. Tahap pelaksanaan sebagai berikut :

1. Setelah Mahasiswa mendapat ijin pelaksanaan tugas maka mahasiswa melakukan informed consent dengan Keluarga Binaan di kunjungan pertama.
2. Mahasiswa melakukan pengkajian data pada kunjungan kedua sesuai dengan mata kuliah tugas terintegrasi.
3. Mahasiswa melakukan kunjungan sesuai Plan of Action (terlampir) yang disusun berdasarkan kebutuhan.
4. Jumlah kunjungan 6 kali.
5. Setiap satu keluarga binaan didampingi oleh mahasiswa.

c. Tahap Evaluasi

1) Evaluasi Objektif

Evaluasi objektif dilakukan dengan cara menilai capaian dari tujuan program, yang berbasis angka dan data. Evaluasi objektif dilakukan dengan cara:

a) Membandingkan hasil pemeriksaan pertumbuhan dan perkembangan anak sebelum dan setelah dilakukan pendampingan selama 6-7 kali kunjungan.
b) Mengukur pengetahuan audiens sebelum dan sesudah diberikan edukasi selama 6-7 kali kunjungan.

2) Evaluasi Subjektif

Evaluasi objektif dilakukan dengan cara meminta kesan dari keluarga atau sasaran pengabdian masyarakat terkait program kegiatan yang telah diberikan secara tertulis yang disampaikan kepada mahasiswa yang mendampingi.

Lokasi kegiatan ini adalah Desa Sumberejo yaitu desa yang terletak di Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Masyarakat desa Sumberejo mayoritas berprofesi sebagai petani, pedagang, dan jasa. Luas wilayah desa ini adalah 3.671 km^2. Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja yang memiliki resiko mengalami stress di Desa Sumberagung Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro yang total berjumlah 16 remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari kunjungan pertama melaksanakan pengkajian terkait status keluarga dan mengisi kuisioner tentang *Mental Health Screening* (Skrining Kesehatan Jiwa). Hal tersebut merupakan salah satu upaya tim PkM dalam membantu meminimalisir tingkat stress pada remaja atau sasaran program. Kunjungan ke-dua melakukan tindak lanjut terkait hasil screening kesehatan jiwa dari pertemuan pertama dan memberikan *Health Education* (HE) terkait dengan Penyakit Menular.

Pada pertemuan ke-tigadengan mata kuliah Keperawatan Dewasa yaitu dengan mendemonstrasikan intervensi gangguan persepsi sensori dengan menggunakan media edukasi seperti

poster, leaflet, dan lain-lain. Pada kunjungan ke-empat yaitu melaksanakan tugas mata kuliah dengan Mata Kuliah Keperawatan Anak Sakit Kronis dan Terminal dengan memberikan HE tentang Pencegahan Infeksi pada sasaran program.

Pertemuan ke-lima yaitu mengimplementasikan hasil pengkajian Kesehatan Jiwa yaitu dengan kegiatan Brain Gym untuk meminimalisir tingkat stress remaja. Pertemuan terakhir yaitu mengevaluasi kegiatan secara keseluruhan terkait keberhasilan kegiatan.

a. Kemandirian Keluarga Dalam Mengurangi Tingkat Stress pada Remaja

Penatalaksanaan yang dilakukan adalah dengan memberikan Health Education tentang Brain Gym Therapy untuk membantu mengurangi tingkat stress yang dialami oleh para remaja yang menjadi keluarga binaan kami yaitu sejumlah 16 remaja. Kegiatan ini berlangsung di balai Desa Sumberejo Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Terapi tersebut diberikan dengan memandu para remaja secara langsung untuk melakukan gerakan sesuai dengan video yang ditampilkan di layar proyektor. Secara bersamaan, tim dosen PkM, seluruh mahasiswa semester V, dan para remaja berpartisipasi aktif dalam pelaksanaannya.



Gambar 4.1 Pelaksanaan Brain Gym Therapy

Selain memberikan Brain Gym Therapy, tim PkM juga memberikan game menarik lainnya yang juga masih seputar tentang penanganan stress. Pada akhir kegiatan, kami juga melakukan evaluasi serta review terkait respon yang dirasakan oleh para remaja setelah melaksanakan Brain Gym Therapy tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa para remaja merasa lebih bersemangat dan dapat sejenak melupakan stress yang dirasakan. Sehingga tim PkM meyakini bahwa hal tersebut mampu untuk membantu mengurangi tingkat stress pada remaja.

Berdasarkan hasil kuisioner diketahui bahwa dari 16 remaja, terdapat 11 remaja yang memerlukan perhatian khusus. Rentang usia dari ke-16 remaja tersebut yaitu mulai dari 10 – 17 tahun. Pada skor kesulitan, terdapat 4 remaja tergolong normal, 8 remaja tergolong abnormal, dan 4 remaja tergolong borderline. Pada skor gejala emosional terdapat 9 remaja tergolong normal, 4 remaja tergolong abnormal, dan 3 remaja tergolong borderline. Pada skor masalah perilaku terdapat 8 remaja tergolong normal, 5 remaja tergolong abnormal, dan 3 remaja tergolong borderline. Pada skor hiperaktivitas terdapat 7 remaja tergolong normal, 4 remaja tergolong abnormal, dan 5 remaja tergolong borderline. Pada skor masalah teman sebaya terdapat 2 remaja tergolong normal, 9 remaja tergolong abnormal, dan 5 remaja tergolong borderline.

KESIMPULAN

Program PerSaGa dengan pendekatan Keluarga Binaan dan atau Family-Centered Nursing (FCN) diharapakan mampu mendorong terwujudnya tujuan pembangunan yang tertuang dalam SDGs dan mampu mempercepat tercapainya indikator dari Gerakan Desa Sehat dan Cerdas (GDSC) Pemerintah Kabupaten Bojonegoro.

Pendampingan keluarga yang dilakukan menunjukkan kepedulian kepada masyarakat untuk

mengetahui sejauh mana mampu melakukan perawatan diri terutama pada lingkup keluarga khususnya pencegahan stunting. Pengkajian profil kesehatan dan status kemandirian dilakukan untuk memberikan kontribusi ke keluarga untuk memberikan informasi tentang kemampuan perawatan diri klien/keluarga. Sehingga keluarga memahami tentang stunting dan bagaimana cara menghindarinya.

Pelaksanaan pendampingan keluarga ini untuk mengetahui sejauh mana keluarga dalam menangani permasalahan kesehatan yang ada. Dalam hal ini salah satu masalah yang dimaksud adalah terkait dengan kondisi psikologi pada remaja. Sehingga tim PkM memberikan intervensi berupa Brain Gym Therapy untuk membantu mengatasi tingkat stress.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada ISTeK ICsada Bojonegoro dan Juga Desa Sumberrejo Kecamatan Trucuk Bojonegoro.

SARAN

Intitusi Pendidikan sebagai wadah mencetak generasi yang akan mendatang memiliki peran untuk mengembangkan dan memberikan peluang yang besar untuk mahasiswa untuk turut berpartisipasi memberikan kepedulian dan mengaplikasikan ilmu yang didapat pada masyarakat.

Pemerintah sebagai pemegang keputusan tertinggi di negara maupun daerah, perlu merinci kembali cara yang efektif untuk merangsang, mendorong dan meningkatkan partisipasi, terutama partisipasi tenaga kesehatan dalam memberikan sentuhan untuk masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Hutama, B. M. R. P. (2020). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Prodi S1 Keperawatan Di Stikes Muhammadiyah Klaten (Doctoral dissertation, STIKES Muhammadiyah Klaten).

Kusumastuti, H. (2022). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Nurfaaiqah, S., Samsugito, I., & Hidayat, F. R. (2015). Pengaruh Latihan Senam Otak (Brain Gym) terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Program Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Pamungkas, V. G., & Nesi, N. (2022). Brain Gym, NDT Dan Play Therapy Pada Anak ADHD. Indonesian Journal of Health Science, 2(2), 28-32.

Pratama, A. Y., & Listyaningsih, E. (2020). Pengaruh Brain GYM Terhadap Tekanan Darah Pada Orang Dengan Hipertensi di Yogyakarta.

Reni, D. P., Puspitaningsih, R., Patty, F. I. T., & Wati, R. (2021). Kombinasi aromaterapi lavender dan brain gym efektif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan semester VI. JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan), 9(1), 35-42.

Widyayanti, A., & Nita, N. (2021). Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Brain Gym Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Diploma Iii Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu: The Combination Of Lavender Aromaterapy And Brain Gym On The Level Of Students'stress Diploma Iii Study Program Palu Midwifery Department Poltekkes Kemenkes Palu. Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan, 14(02), 206-2019.

Wulandari, D. A., & Muawanah, A. (2018). Brain gym dapat meringankan nyeri dismenore. Jurnal SMART Kebidanan, 5(1), 21-28.