

OPTIMALISASI KESEHATAN JIWA MELALUI PEMBERDAYAAN RELAWAN KESEHATAN  
JIWA MASYARAKAT GUNA MEMBANGUN DESA SIAGA SEHAT JIWA PINGGIRAN SUNGAI  
DESA PAKU ALAM

Subhannur Rahman<sup>1\*</sup>, St. Hateriah<sup>2</sup>, Rina Al Kahfi<sup>3</sup>, Hj. Latifah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Promosi Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

**Abstrak**

Kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang berkontribusi penting terhadap kualitas hidup individu dan produktivitas masyarakat. Namun, perhatian terhadap kesehatan jiwa di tingkat masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan dan pinggiran sungai, masih tergolong rendah. Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini adalah pemberdayaan relawan kesehatan jiwa masyarakat (RAKAT Jiwa) dalam kemandirian kesehatan guna membangun Desa Siaga Sehat Jiwa melalui pendekatan *Focus Group Discussion* (FGD), sosialisasi, pemilihan Relawan Kesehatan Jiwa, penjelasan tugas dan peran relawan Keswa melalui pelatihan. Pemilihan Relawan Kesehatan Jiwa sebanyak 5-10 orang yang dipilih dengan memperhatikan beberapa syarat menjadi relawan kesehatan jiwa. Hasil dari kegiatan ini terbentuknya relawan kesehatan jiwa yang peduli dan tanggap terhadap permasalahan kesehatan jiwa yang ada di wilayah desanya. Pelatihan dilakukan dengan cara skrining SRQ 29, sosialisasi tentang kesehatan jiwa, pelatihan manajemen stress paska bencana banjir, sosialisasi peran dan tugas relawan kesehatan jiwa 4 dan pelatihan simulasi pemeriksaan deteksi dini keluarga sehat jiwa. Kesimpulan dari kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif dalam hal peningkatan pengetahuan relawan kesehatan jiwa tentang kesehatan jiwa dan penanganan stress paska bencana banjir.

**Kata Kunci** : desa siaga, kesehatan jiwa, pemberdayaan relawan

**Abstract**

*Mental health is an integral part of overall health, contributing significantly to individual quality of life and community productivity. However, attention to mental health at the community level, particularly in rural and riverbank areas, remains relatively low. The purpose of this activity is to empower community mental health volunteers (RAKAT Jiwa) to achieve health independence to build a Mental Health Alert Village through Focus Group Discussions (FGDs), outreach, selection of Mental Health Volunteers, and explanation of the duties and roles of Mental Health volunteers through training. The selection of 5-10 Mental Health Volunteers is based on several requirements for becoming a mental health volunteer. The results of this activity have resulted in the formation of mental health volunteers who care about and are responsive to mental health issues in their villages. The training included SRQ 29 screening, mental health outreach, post-flood stress management training, outreach on the roles and duties of mental health volunteers, and early detection screening simulation training for mentally healthy families. The results of this activity were positive in increasing the mental health volunteers' knowledge of mental health and post-flood stress management.*

**Keywords:** alert village, mental health, volunteer empowerment

Submit: November 2025

Diterima: November 2025

Publish: November 2025



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

## 1. PENDAHULUAN

Banjir merupakan salah satu bencana alam dan menjadi permasalahan umum yang sering dijumpai saat musim penghujan. Besarnya dampak yang ditimbulkan hampir melumpuhkan segala aktivitas warga setempat, banyaknya jalan yang terendam, rusaknya fasilitas umum dan permukiman warga serta munculnya permasalahan kesehatan membuat masyarakat merasakan trauma yang mendalam (Rahmaniah, 2021). Setiap peristiwa bencana dapat menimbulkan dampak buruk pada psikologis, sehingga selalu dibutuhkan upaya meminimalisir dampak yang mungkin muncul dari bencana.

Pada kasus-kasus tertentu, terutama yang melibatkan kehilangan, seseorang terkadang membutuhkan bantuan untuk memulai kehidupannya termasuk penanganan permasalahan psikologis yang berdampak kepada kesehatan jiwa (Rahman et al., 2024a). Kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang berkontribusi penting terhadap kualitas hidup individu dan produktivitas masyarakat. Namun, perhatian terhadap kesehatan jiwa di tingkat masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan dan pinggiran sungai, masih tergolong rendah. Masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya deteksi dini gangguan jiwa, stigma terhadap penderita gangguan jiwa masih tinggi, serta keterbatasan tenaga profesional di bidang kesehatan jiwa menjadi tantangan tersendiri (Lestari, 2022). Kondisi ini berpotensi menimbulkan meningkatnya kasus gangguan jiwa yang tidak tertangani dengan baik dan menurunnya kesejahteraan sosial masyarakat.

Desa Paku Alam sebagai salah satu wilayah pinggiran sungai menghadapi permasalahan serupa.

Minimnya akses terhadap pelayanan kesehatan jiwa, rendahnya pengetahuan masyarakat tentang tanda-tanda gangguan jiwa, serta belum optimalnya peran kader atau relawan kesehatan dalam promosi kesehatan jiwa menyebabkan rendahnya kesadaran masyarakat untuk mencari pertolongan sejak dini. Beberapa masalah kesehatan mental yang ditemukan sesudah terjadinya bencana alam di Desa Paku Alam diantaranya kecemasan, gejala depresi, dan *Post Traumatik Stress Disorder* (PTSD). Semua permasalahan tersebut membuat para penyintas mengalami trauma psikologis yang mendalam dan berkelanjutan, mengganggu produktivitas dan keberfungsian sosialnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Rahman et al., 2024a).

Relawan kesehatan jiwa yang dibentuk oleh pemerintah desa paku alam, kelompok masyarakat ini akan sangat berperan penting terhadap kemandirian kesehatan masyarakat dalam membangun desa siaga sehat jiwa sebagai perpanjangan tangan masyarakat ketika mengalami kecemasan, depresi, dan *Post Traumatik Stress Disorder* (PTSD) (Rahman, Basit, Tasalim, & Mahmudah, 2021). Relawan di kesehatan jiwa masyarakat memiliki peran strategis dalam menjembatani layanan kesehatan jiwa formal dengan kebutuhan masyarakat di lapangan (Susanti et al., 2024). Melalui pelatihan dan pendampingan relawan di kesehatan jiwa masyarakat, dapat berfungsi sebagai agen perubahan yang mengedukasi masyarakat, melakukan deteksi dini, serta memberikan dukungan psikososial sederhana. Upaya pemberdayaan relawan di kesehatan jiwa masyarakat diharapkan mampu mengoptimalkan upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa sehingga tercipta lingkungan yang mendukung

kesejahteraan mental masyarakat (Hastari, Ambarini, & Airlangga, 2025).

Program *Desa Siaga Sehat Jiwa* merupakan salah satu bentuk implementasi pembangunan kesehatan berbasis komunitas yang menekankan pada partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa (Zaini, Komarudin, & Abdurrahman, 2023). Peran Kelompok masyarakat ini adalah sebagai penggerak masyarakat yang mengalami masalah kesehatan jiwa untuk berhadir dalam kegiatan edukasi dan promosi tentang kesehatan jiwa, memberikan intervensi mandiri tentang manajemen stress dan kecemasan kepada masyarakat dan menjadi *agen of change* (Alam, Pasambo, & Pratiwi, 2023).

Pemberdayaan relawan kesehatan jiwa masyarakat sebagai ujung tombak kegiatan di lapangan, Desa Paku Alam diharapkan mampu menjadi model desa yang tangguh terhadap masalah kesehatan jiwa, bebas stigma, dan memiliki sistem dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, optimalisasi kesehatan jiwa melalui pemberdayaan Relawan Kesehatan Jiwa Masyarakat (RAKAT) menjadi langkah strategis untuk membangun *Desa Siaga Sehat Jiwa* di wilayah pinggiran sungai Desa Paku Alam. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat kapasitas masyarakat, tetapi juga memperluas jangkauan pelayanan kesehatan jiwa berbasis komunitas yang berkelanjutan.

Walaupun sekarang bencana banjir tidak terjadi lagi namun potensi banjir berulang masih menjadi sebuah ancaman bagi masyarakat yang tinggal dipinggiran sungai Desa Paku Alam. Tujuan pengabdian kepada masyarakat melalui program RAKAT (Relawan Kesehatan Jiwa Masyarakat) yang dibentuk bersama dengan aparat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar ini, bertujuan

memberikan edukasi, konsultasi dan pendampingan psikologi secara berkelanjutan untuk menjamin pemenuhan hak kesehatan mental masyarakat Desa Paku Alam khususnya di wilayah pinggiran sungai.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. Metode yang digunakan yaitu *Focus Group Discussion* (FGD) dengan melaksanakan sosialisasi kepada beberapa aparat Desa Paku Alam dan Pemegang Program Kesehatan Jiwa yang ada di Puskesmas Sungai Tabuk 2. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemilihan Relawan Kesehatan Jiwa sebanyak 5-10 orang yang dipilih oleh Kepala Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk.

Pemilihan dilakukan dengan memperhatikan beberapa syarat menjadi relawan kesehatan jiwa. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan tugas dan peran relawan Keswa melalui pelatihan yang diberikan. Pelatihan dilakukan dengan cara beberapa tahap, yakni Skrinning SRQ 29, Sosialisasi tentang kesehatan jiwa, melatih melakukan manajemen stress paska bencana banjir. Selanjutnya dilakukan sosialisasi peran dan tugas relawan kesehatan jiwa, melakukan simulasi pemeriksaan deteksi dini keluarga sehat jiwa, pelatihan aplikasi deteksi dini keluarga sehat jiwa kepada masyarakat. Terakhir melakukan monitoring evaluasi dari semua kegiatan yang dilakukan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan dari PkM yang berjudul Pemberdayaan Relawan Kesehatan Jiwa Masyarakat (RAKAT) Guna Membangun Desa Siaga Sehat Jiwa Pinggiran Sungai Desa

Paku Alam ini dimulai dengan perencanaan kegiatan yang dilakukan dengan FGD. Berikut hasil kegiatan yang dilakukan :

Waktu	Kegiatan	Peserta
27 September 2025	Pemilihan Relawan Kesehatan Jiwa Bersama SDM mitra (Kepala Desa Paku Alam Kecamatan sungai tabuk Kabupaten Banjar) dengan kriteria: 1. Bertempat tinggal di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk 2. Kondisi sehat fisik dan jiwa 3. Mampu baca tulis dan berhitung 4. Bersedia menjadi RAKAT (Relawan Kesehatan) Jiwa sebagai tenaga sukarela 5. Mempunyai komitmen menjalankan relawan kesehatan jiwa 6. Menyediakan waktu untuk menjalankan peran relawan / kader kesehatan jiwa Mendapat izin dari istri/suami/keluarga	10 Relawan 1 Kepala Desa 5 Mahasiswa 3 Tim Dosen
04 Oktober 2025	Focus Group Discussion bersama mitra meliputi : 1. SDM diberikan pengetahuan	10 Relawan 1 Kepala Desa 5 Mahasiswa 3 Tim Dosen

tentang Peran dan fungsi relawan Kesehatan	
2. SDM diajarkan untuk melakukan deteksi dini keluarga sehat jiwa pada kelompok keluarga sehat, resiko dan gangguan jiwa	
3. SDM mitra diajarkan untuk mengkaji tanda dan gejala stress yang dialami menggunakan kuesioner Self Repoting Questionnaire-29 (SRQ-29)	
4. SDM mitra diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang kesehatan jiwa dan cara mengelola stress	
a. Latihan nafas dalam	
Latihan nafas dalam dilakukan dengan cara mengambil posisi yang nyaman bisa duduk atau tiduran, tutup mata, Tarik nafas dalam	

	<p>dari hidung ditahan sebentar (3-5 detik) kemudian hembuskan udara perlahan-lahan dari mulut, ulangi 4 sampai 5 kali, evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali sehari.</p> <p>b. Latihan relaksasi otot progresif Relaksasi otot progresif adalah latihan mengencangkan dan mengendorkan otot sambil nafas dalam pada otot muka sampai kaki.</p> <p>c. Latihan berfokus pada lima jari Latihan berfokus pada lima jari dikenal juga dengan hipnotis lima jari, pasien diminta memokuskan pandangan dan pikiran pada ke lima jari, Tarik nafas dalam, rileks dan kosongkan pikiran.</p>	
--	---	--

	<p>d. Mengelola emosi Emosi yang positif seperti kegembiraan akan meningkatkan hormone endorphin, meningkatkan imunitas. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara melakukan kegiatan yang menyenangkan atau hobi.</p> <p>e. Membangun spiritual positif Melaksanakan ibadah bersama di rumah dengan semua anggota keluarga. Berdoa untuk diri sendiri dan keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan dan pemerintah, senantiasa membaca kitab suci dan perbanyak membaca buku-buku agama</p> <p>5. SDM mitra (relawan Kesehatan jiwa) dan aparat desa diberikan</p>	
--	--	--

	modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan manajemen stress sebagai pedoman dan evaluasi stress masyarakat yang ada dipinggrian sungai.	
11 Oktober 2025	SDM mitra melakukan simulasi langsung pemeriksaan deteksi dini keluarga sehat jiwa dengan menggunakan SRQ 29 kepada 30 KK di setiap RT Desa Paku alam yang ada di pinggrina sungai	10 Relawan 1 Kepala Desa 5 Mahasiswa 3 Tim Dosen
18 Oktober 2025	Monitoring evaluasi hasil kegiatan yang dilakukan Bersama kepala desa, kader yang menjadi relawan Kesehatan jiwa, tim dosen dan mahasiswa.	10 Relawan 1 Kepala Desa 5 Mahasiswa 3 Tim Dosen
29 Oktober 2025	Monitoring evaluasi hasil kegiatan yang dilakukan Bersama kader yang menjadi relawan Kesehatan jiwa, tim dosen dan mahasiswa.	10 Relawan 1 Kepala Desa 5 Mahasiswa 3 Tim Dosen

**Tabel 1 Hasil Kegiatan PKM**

Pelaksanaan kegiatan PM dihadiri oleh 10 relawan Kesehatan jiwa, kepala desa paku alam kecamatan sungai tabuk. Para relawan Keswa dibentuk dan dipilih langsung oleh kepala desa yang terdiri dari 10 ibu kader Kesehatan.

Relawan Kesehatan jiwa diberikan beberapa pengetahuan tentang peran dan fungsi relawan keswa, pengetahuan umum tentang Kesehatan jiwa, stress dan manajemen stress diantaranya Latihan relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, Latihan berfokus 5 jari, mengelola emosi dan membangun spiritual yang positif.



Gambar1 Edukasi peran dan fungsi relawan keswa, pengetahuan umum tentang masalah kesehatan jiwa dan keterampilan manajemen stress pada relawan kesehatan jiwa.

Keterampilan manajemen stress yang diajarkan meliputi latihan nafas dalam, latihan relaksasi otot progresif, latihan berfokus pada lima jari, latihan mengelola emosi serta membangun spiritual positif. Latihan relaksasi napas dalam efektif menurunkan tingkat stres pada individu (Sukiswantoi & Rohana, 2019). Latihan relaksasi napas dalam juga diaplikasikan pada beberapa teknik manajemen stres seperti latihan berfokus pada 5 jari dan relaksasi otot progresif.

Terdapat perubahan psiko-fisiologi pada tubuh dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam (Saswati, N., Sutinah, 2020).

Teknik bernapas lambat mempengaruhi sistem saraf pusat dan otonom yang secara khusus berdampak terhadap jantung dan paru-paru (Rahman & Tasalim, 2022). Bila dikaitkan dengan tingkat stress dan ansietas, latihan relaksasi napas dalam dapat diterapkan pada stress dengan tingkatan ringan sampai sedang saja. Pada level ansietas berat dan stress berat, individu cenderung sulit memfokuskan pikiran dan mengendalikan diri sehingga akan sulit menerapkan latihan napas dalam. Setelah dijelaskan tentang cara melakukan latihan napas dalam, tim pengabmas meminta relawan Kesehatan jiwa untuk bisa mengajarkan masyarakatnya untuk mengulangi kembali tahapan teknik relaksasi napas dalam. Semua relawan Kesehatan jiwa tampak mampu mempraktikkan teknik latihan napas dalam dengan baik sesuai dengan tahapan yang diajarkan.

Teknik manajemen stress dan ansietas lainnya yang diajarkan kepada mitra adalah latihan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif tidak memerlukan peralatan tertentu dalam pengaplikasiannya, individu hanya menggunakan dirinya sendiri. Teknik ini dilakukan dari otot wajah hingga otot kaki. Otot area tertentu dikontraksikan sembari individu menarik napas dalam, kemudian otot di relaksasikan bersamaan dengan napas dihembuskan melalui mulut secara perlahan. Relaksasi otot progresif telah diteliti dapat menurunkan tingkat stres pada individu (Suhermi, Ramli, & Amir, 2022). Penelitian lainnya yang juga meneliti tentang relaksasi otot progresif memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi dengan tingkat depresi

(Amal, Zamroni, & Hermanto, 2020). Relaksasi otot progresif dilakukan pada beberapa area meliputi area wajah, leher, punggung, anggota gerak atas, anggota gerak bawah. Ketika mempraktikkan latihan relaksasi otot progresif, masyarakat kembali mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam. Semua relawan Kesehatan jiwa tampak mampu mempraktikkan teknik latihan relaksasi otot progresif dengan baik sesuai dengan tahapan yang diajarkan (Ellyas, Maryanto, Lelono, Margono, & Kristiyanto, 2022).

Teknik selanjutnya yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan ansietas yaitu latihan berfokus pada lima jari. Latihan berfokus pada lima jari juga dapat digunakan untuk menurunkan ansietas. Teknik ini membutuhkan seorang pemandu untuk mengarahkan individu dalam membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik ini baik digunakan untuk individu yang sehat maupun yang memiliki gangguan fisik dan sedang mengalami ansietas. Satu penelitian membuktikan bahwa latihan berfokus pada lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien dengan masalah fisik baik yang baru pertama kali dirawat di rumah sakit maupun klien yang sudah pernah dirawat sebelumnya di rumah sakit (Rahman & Tasalim, 2022). Saat pelaksanaan latihan berfokus pada lima jari, relawan Kesehatan jiwa yang diajarkan teknik ini dapat mengikuti arahan dari pemandu dengan baik. Saat melakukan latihan ini, tim membuat suasana yang tenang dalam melaksanakan latihan berfokus pada lima jari ini.

Relawan Kesehatan jiwa dalam hal ini SDM mitra diminta untuk menutup mata, sambil mengatur napas. Kemudian dengan dipandu oleh penyuluh, Relawan Kesehatan jiwa diminta untuk membayangkan: tempat



yang paling membuatnya merasa nyaman, membayangkan bila ia berada pada kondisi tertentu dimana merasa sangat sehat, membayangkan pencapaian yang pernah ia alami sehingga ia merasa sangat bangga, serta diminta membayangkan orang yang paling berarti di dalam hidupnya. Penggunaan latihan berfokus pada lima jari ini akan lebih efektif apabila dilakukan dengan kolaborasi teknik relaksasi napas dalam. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian dan teori yang menyebutkan bahwa terdapat penurunan ansietas pada pasien dengan penyakit fisik yang diberikan treatment relaksasi napas dalam serta hypnosis lima jari (Rahman et al., 2024b).

Mengelola emosi merupakan latihan berikutnya yang diajarkan kepada relawan kesehatan jiwa untuk mengelola stress dan ansietas. Emosi yang positif seperti kegembiraan akan meningkatkan hormone endorphin dan dapat meningkatkan imunitas tubuh. Beberapa aktivitas positif yang diajarkan kepada relawan Kesehatan jiwa untuk disampaikan kepada masyarakatnya adalah dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan atau hobi seperti menyanyi, menyulam, memancing dan lain sebagainya (Rahman et al., 2024b).

Latihan terakhir yang diajarkan kepada SDM mitra untuk bisa diaplikasikan kepada masyarakatnya untuk mengelola stress dan ansietas yang dialami warga pinggiran sungai adalah dengan cara membangun spiritual positif. Melaksanakan ibadah bersama di rumah dengan semua anggota keluarga. Berdoa untuk diri sendiri dan keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan dan pemerintah, senantiasa membaca kitab suci dan perbanyak membaca buku-buku agama merupakan cara-cara yang bisa menjadi pilihan masyarakat untuk mengatasi stress (Ruriyanti, Rahman, Mohtar, & Basit, 2023). Selanjutnya,

SDM mitra (relawan Kesehatan jiwa) dibimbing langsung untuk melakukan simulasi pemeriksaan deteksi dini keluarga sehat jiwa dan deteksi SRQ 29 kepada 30 Kepala Keluarga di setiap RT Desa Paku alam untuk mengkaji tanda dan gejala stress di wilayah pinggiran sungai. Berdasarkan hasil *Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29) yang dilakukan oleh para relawan Kesehatan jiwa di desa paku alam selama masa pandemi diketahui bahwa sebagian besar masyarakatnya (70%) mengalami tanda dan gejala neurosis yang mengindikasikan adanya masalah psikososial pasca bencana banjir. Keluhan yang terbanyak adalah keluhan somatis seperti sakit kepala (30%), kehilangan nafsu makan (5%), merasa tidak enak di perut (5%), dan gangguan pencernaan (15%). Keluhan mental emosional lainnya dikeluhkan oleh masyarakat adalah mudah lelah (5%), gangguan tidur (8%), dan lelah sepanjang waktu (2%). Gangguan mental emosional ditegaskan jika seseorang mengalami 6 keluhan atau lebih dari pertanyaan 1 sampai 20 atau mengalami salah satu keluhan dari pertanyaan 21 sampai 29. Berikut dokumentasi kegiatan :







Gambar 2 Simulasi Pemeriksaan Deteksi Dini Keluarga Sehat Jiwa Dan SRQ 29

Stres bisa dialami oleh setiap orang di dalam kehidupan sehari-hari dan penyebabnya sangat bervariasi, dalam hal ini sebagian besar disebabkan oleh situasi paska bencana banjir. Stres yang dialami tersebut dapat menimbulkan gangguan mental emosional seperti ansietas atau kecemasan. Ansietas adalah perasaan cemas terhadap hal yang penyebabnya tidak jelas atau tidak diketahui secara pasti. Ansietas terdiri dari beberapa tahapan antara lain ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik (Rahman et al., 2021).

Terakhir kegiatan ini yakni melakukan monitoring evaluasi yang bertujuan untuk melihat hasil pelatihan yang dilakukan antara penyuluh dengan beberapa relawan Kesehatan jiwa yang sudah terbentuk di desa paku alam kecamatan sungai tabuk kabupaten banjar. Beberapa isi kegiatan monitoring evaluasi adalah pendokumentasian dari tindakan para relawan kesehatan jiwa meliputi hasil deteksi dini keluarga sehat jiwa dan skrining SRQ 29 yang tercatat dengan baik.



Gambar 3 Monitoring Evaluasi

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat guna membangun desa siaga sehat jiwa pinggiran sungai di Desa Paku Alam dilakukan dengan memberikan sosialisasi peran dan fungsi relawan Kesehatan jiwa, pelatihan dan pendampingan deteksi dini keluarga sehat jiwa, skrining masalah kesehatan jiwa dan pemberian manajemen stres paska bencana berhasil memberikan dampak positif dalam hal peningkatan keterampilan relawan kesehatan jiwa. Beberapa metode yang ajarkan untuk mencegah masalah kesehatan jiwa tetap membutuhkan partisipasi dari setiap relawan agar tetap konsisten dan sukarela memberikan pengatahuannya, sehingga tercipta masyarakat yang sehat jiwa paska bencana banjir khususnya

bagi warga yang tinggal dipinggiran sungai

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Direktorat Riset, Teknologi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, Dan Teknologi, Kementrian, Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi dengan Nomor Kontrak Induk 343/C3/DT.05.00/PM-BATCH III/2025 dan Nomor Kontrak Turunan 185/LL11/KM/2025. serta Universitas Sari Mulia yang telah mendukung kegiatan ini.

### REFERENSI

- Alam, S., Pasambo, Y., & Pratiwi, D. (2023). Peningkatan Kemampuan Kader Dalam Meningkatkan Cakupan Imunisasi Dasar di Puskesmas Kakaskasen Kota Tomohon. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 3280–3287.
- Amal, A. I., Zamroni, & Hermanto. (2020). Penguatan Kemampuan Caring Spiritual Dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Bagi Kader Warga Peduli Aids ( Wpa ) Genuksari Semarang. *Proceding: The 2nd Unissula Nursing Conference (UNC) Sultan Agung Islamic University*, 2(1), 41–46.
- Ellyas, I. S., Maryanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2022). Melatih Otot bagi Lansia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Beban secara Mandiri di Rumah. *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 11(2), 167–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/semar.v11i2.64140>
- Hastari, D. W., Ambarini, T. K., & Airlangga, J. (2025). Program Kader Kesehatan Jiwa sebagai Pelaksanaan Upaya Kesehatan Jiwa. *Kreatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/kreatif.v5i3.7574>
- Lestari, H. (2022). Identifikasi Masalah Kesehatan Berbasis Lingkungan pada Masyarakat Pesisir Wilayah Kerja Puskesmas Mata. *Miracle Journal Of Public Health (MJPH)*, 5(2), 127–135. <https://doi.org/10.36566/mjph/Vol5.Iss2/295>
- Rahman, S., Basit, M., Tasalim, R., & Mahmudah, R. (2021). PEMBERIAN MANAJEMEN STRES PASKA BANJIR SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN JIWA MASYARAKAT PAKU ALAM KECAMATAN SUNGAI TABUK KABUPATEN BANJAR. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jsim.v3i2.302>
- Rahman, S., Kahfi, R. Al, Herawati, A., Mahdiyah, D., Darsono, P. V., & Talang, J. F. (2024a). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Jiwa di Masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.70427/smartdedication.v1i1.6427>
- Rahman, S., Kahfi, R. Al, Herawati, A., Mahdiyah, D., Darsono, V., & Talang, J. F. (2024b). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Jiwa di Masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 47–52. Retrieved from <https://ejournal.smart->

- scienti.com/index.php/Smart-Dedication/article/view/6/7
- Rahman, S., & Tasalim, R. (2022). Pengaruh Pemberian Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Terhadap Penurunan Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Masyarakat Banjar Di Masa Pandemi Covid 19. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1), 1–15.  
<https://doi.org/10.33859/dksm.v13i1.788>
- Rahmaniah. (2021). *Analisis Penyebab Bencana Alam Banjir yang Ada di Wilayah Indonesia*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/gmpn4>
- Ruriyanti, N. R., Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS SARI MULIA. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189.
- Saswati, N., Sutinah, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Diabetes Militus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problem Kesehatan*, 5(1), 136–143.
- Suhermi, Ramli, R., & Amir, H. (2022). Program Manajemen Stress ( Problem , Emotion , and Religious Coping ) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 0–4.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.53690/ipm.v2i03>
- Sukiswantoi, A., & Rohana, N. (2019). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Penderita Hipertensi. *The 2nd Widya Husada Nursing Conference (2nd WHNC)*, 1–5. Semarang: Universitas Widya Husada Semarang.
- Susanti, H., Brooks, H., Yulia, E., Windarwati, H. D., Yuliasuti, E., Hasniah, H., & Keliat, B. A. (2024). Eksplorasi pengalaman kader kesehatan jiwa awam Indonesia dalam menjalankan perannya di layanan kesehatan jiwa masyarakat: studi kualitatif. *Jurnal Internasional Sistem Kesehatan Mental*, 18(3). Retrieved from <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-024-00622-0>
- Zaini, M., Komarudin, K., & Abdurrahman, G. (2023). Desa Siaga Sehat Jiwa Berbasis Digital di Desa Botolinggo Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v5i3.2199>