
Pulih Bersama Tumbuh Bersama: FGD Literasi Kesehatan Mental pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tapos

Sobar Darmaja^{1*}, Neneng Mukaffa Opier², Reza Anggun Putri Ambarwati³, Adinda Riska Romadloniyah Putri⁴, Putri Azzahra⁵, Eriya Zahra⁶, Surlina Gulo⁷, Suminingsih⁸

¹⁻⁸Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju,

Jalan Harapan No. 50 Lenteng Agung, Jakarta Selatan, 12610, DKI Jakarta

*Email Korespondensi: Sobardarma2020@gmail.com

Abstract

Mental health issues are critical concerns that significantly affect the quality of life of individuals and families. A preliminary study revealed low levels of mental health literacy among housewives in the working area of UPTD Puskesmas Tapos. This Community Field Practice II aimed to enhance mental health literacy among housewives through the Focus Group Discussion (FGD) method. The intervention was conducted on August 28, 2025, involving 15 participants aged 25–45 years. The media used included “Pohon Laras,” educational flipcharts, and the journaling book Ruang Pulih & Refleksi. Evaluation through pre test and post-test showed an increase in the average score from 7.8 to 9.2. A total of 93.3% of participants demonstrated improved understanding, with an average increase of 19.58%. These results indicate that participatory and educational approaches are effective in improving mental health literacy, reducing stigma, and encouraging housewives to practice simple self-care strategies at home.

Keywords: *focus group discussion, housewives, journaling, mental health, puskesmas tapos*

Abstrak

Masalah kesehatan mental merupakan isu penting yang memengaruhi kualitas hidup individu dan keluarga. Studi pendahuluan menunjukkan rendahnya literasi kesehatan jiwa pada ibu rumah tangga di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental ibu rumah tangga melalui metode Focus Group Discussion (FGD). Intervensi dilaksanakan pada 28 Agustus 2025 dengan 15 peserta berusia 25–45 tahun. Media yang digunakan antara lain Pohon Laras, lembar balik edukasi, dan buku journaling “Ruang Pulih & Refleksi”. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 7,8 menjadi 9,2. Sebanyak 93,3% peserta mengalami peningkatan pemahaman, dengan rata-rata kenaikan 19,58%. Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif dan edukatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mendorong ibu rumah tangga melakukan perawatan diri sederhana di rumah.

Kata Kunci: *focus group discussion, ibu rumah tangga, journaling, literasi kesehatan jiwa, puskesmas tapos*

PENDAHULUAN

Literasi kesehatan merupakan kemampuan individu dalam pengambilan keputusan yang tepat terkait kesehatan diri maupun keluarga yang informatif (1). Kesehatan dasar ini dapat ditinjau dari perilaku kesehatan yang dimunculkan oleh seseorang yang menggambarkan pengetahuan dan sikapnya (2). Literasi kesehatan mencakup aspek fungsional yang berkaitan dengan kemampuan dasar membaca dan menulis informasi kesehatan, aspek komunikatif atau interaktif yang berhubungan dengan kemampuan memahami dan berpartisipasi dalam komunikasi kesehatan, dan aspek kritis yang mencakup kemampuan menganalisis dan memanfaatkan informasi kesehatan secara kritis untuk kepentingan individu dan sosial (3).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Riskesmas 2018 dan laporan SKI 2023) prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar sekitar 6,1% (4). Prevalensi gangguan mental tahun 2024 mencapai 9,8%, dengan prevalensi depresi 6,6%. Pada tahun 2025 Kemenkes melaporkan bahwa prevalensi gangguan jiwa 10,35% hal itu disebabkan stres akibat beban kerja, masalah rumah tangga, dan kondisi sosial (5). Hasil survei lokal dan jurnal akademik menegaskan bahwa literasi kesehatan mental pada ibu rumah tangga masih perlu ditingkatkan, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Durhaman tahun 2025 yang dilakukan di Kelurahan Naikoten 1, Kota Kupang, yang menggunakan skala *Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20)*, menunjukkan bahwa 51% ibu rumah tangga terindikasi mengalami gangguan kesehatan jiwa, dengan gejala utama berupa kelelahan (78,9%), sakit kepala (63,2%), dan sulit tidur (56,1%) penelitian tersebut menegaskan pentingnya perhatian keluarga dan masyarakat terhadap kesehatan mental ibu rumah tangga untuk meningkatkan literasi dan penanganan kesehatan jiwa di kelompok tersebut (6). Dalam penelitian Suwijik & A'yun (2022). Permasalahan kesehatan mental pada ibu rumah tangga tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan, literasi kesehatan mental menjadi penting untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali gejala stres dan mengelola tekanan hidup sehari-hari (7).

Rendahnya literasi kesehatan jiwa pada ibu rumah tangga dapat menghambat kemampuan mereka dalam mengenali gejala stres dan depresi sejak dini, yang diperparah oleh kurangnya dukungan sosial serta tingginya beban peran dalam rumah tangga (8). Kesehatan mental merupakan bagian penting dari aspek status kesehatan (9). Mencakup berbagai komponen, antara lain kesejahteraan emosional, stabilitas psikologis, kapasitas adaptasi terhadap perubahan, persepsi diri yang positif (10). Setiap individu berisiko mengalami gangguan kesehatan jiwa, termasuk individu yang memiliki penyakit fisik. Gangguan fisik dan mental dapat memicu masalah mental, sementara gangguan mental dapat memperburuk kondisi fisik yang dialami (11). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat literasi antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, bahasa dan akses terhadap informasi kesehatan (12). Dalam penelitian Fatmawaty (2024) faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan jiwa antara lain: penggunaan berbagai media sosial, peran orang tua, dan peran teman sebaya, (13). Beberapa faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan mental adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan akses terhadap informasi kesehatan (14). Rendahnya literasi kesehatan mental dapat menghambat kemampuan individu dalam mengenali masalah kesehatan jiwa, membentuk persepsi yang salah, serta menurunkan perilaku pencarian bantuan, sehingga meningkatkan stigma dan penolakan terhadap gangguan mental di masyarakat (15).

Secara global literasi kesehatan jiwa telah ditingkatkan antara lain melalui program promosi kesehatan tentang literasi kesehatan jiwa terutama dengan menggunakan pendekatan yang bersifat *salutogenik* terhadap kesehatan jiwa (16). Intervensi *Youth*

Aware of Mental Health (YAM) merupakan promosi kesehatan mental dan pencegahan utama bunuh diri yang universal dan berbasis sekolah bagi remaja *YAM* dirancang untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental tentang resiko bunuh diri yang umum dan faktor-faktor pelindung, seperti depresi, kecemasan, dan dukungan sosial yang terpenting (17). Upaya yang telah dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI terkait literasi kesehatan jiwa antara lain: (1) pelaksanaan rangkaian Hari Kesehatan Jiwa Sedunia Tahun 2024, dengan melaksanakan Webinar Series periode bulan Juli–Oktober 2024 (18). Program "Ruang Kesejahteraan Digital" dengan memanfaatkan teknologi dan integrasi dengan sistem pendidikan, program ini berpotensi meningkatkan literasi kesehatan mental, akses terhadap dukungan, dan deteksi dini masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia (19). Pada penelitian Purwana (2024) menjelaskan tentang program literasi kesehatan melalui seminar, *workshop*, dan media digital interaktif untuk menyampaikan informasi kesehatan, guna mendapatkan informasi kesehatan secara kritis (20). Upaya pemerintah dalam pelaksanaan promosi kesehatan jiwa di masyarakat dilakukan melalui Posyandu, Sekolah, serta pembentukan Tim Pelaksana/Pengarah Kesehatan Jiwa Masyarakat (TPKJM) sebagai wadah koordinasi berbagai pemangku kepentingan dalam mendukung kesehatan jiwa ibu rumah tangga pada masyarakat (21).

Peningkatan literasi kesehatan jiwa, Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat melalui program "*Bipolar Awareness Week with Art as Therapy*" pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat berupaya menghadirkan ruang yang aman dan inklusif bagi para penyintas gangguan bipolar untuk berekspresi dan menjalani proses pemulihan (22). Upaya literasi kesehatan mental di Depok Dinas Kesehatan Kota Depok mengumumkan bahwa sejak Oktober 2022, warga dapat menghubungi 119 ext. 8, untuk layanan konsultasi kesehatan mental gratis, bagian dari program SEJIWA (Sehat Jiwa) yang bekerja sama dengan Kemenkes RI, Himpunan Psikologi Indonesia, KPS, dan Telkom (23).

UPTD Puskesmas Tapos mencatat 90 kasus gangguan jiwa pada tahun 2023, termasuk peningkatan kasus kecemasan, sedangkan pada tahun 2024 terdapat 33 kasus ODGJ berat (*skizofrenia*) (24). Dipengaruhi oleh rendahnya literasi kesehatan jiwa, tingginya stigma gangguan mental, serta kurangnya dukungan keluarga, sehingga masyarakat cenderung mengabaikan gejala psikologis lebih memprioritaskan keluhan fisik. Upaya Puskesmas melalui program skrining digital dan penyuluhan umum tidak berjalan maksimal karena hambatan teknologi dan keengganan masyarakat akibat stigma, yang pada akhirnya berdampak pada belum tertanganinya masalah kesehatan jiwa secara menyeluruh di wilayah tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *Focus Grup Discussion* atau *FGD* dan pemberian materi edukasi tentang kesehatan mental pada ibu rumah tangga di Kp. Kebayunan RT 01 RW 17 No. 132 wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos 16451-16459. Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan jiwa, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui pre-test dan post-test. Alat ukur yang digunakan pada pre-test dan post-test berupa kuesioner pengetahuan tentang kesehatan jiwa yang disusun oleh peneliti berdasarkan materi edukasi yang terdapat pada lembar balik. Kuesioner diberikan sebelum penyuluhan (pre-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan jiwa, kemudian diberikan kembali setelah penyuluhan (post-test) untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah menerima edukasi. Materi yang diukur dalam kuesioner meliputi pengertian kesehatan jiwa, prevalensi gangguan jiwa di Indonesia, penyebab stres pada ibu rumah tangga, tanda dan gejala gangguan jiwa, jenis-jenis gangguan

mental, manfaat menjaga kesehatan jiwa, upaya pencegahan, serta cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Kuesioner disusun dalam bentuk pertanyaan pilihan ganda sehingga skor total mencerminkan tingkat pengetahuan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian dan fasilitasi kesehatan masyarakat dengan metode *Focus Grup Discussion* dan pemberian materi edukasi tentang kesehatan mental pada ibu rumah tangga di Kp. Kebayunan RT 01 RW 17 No. 132 wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan jiwa pada ibu rumah tangga.

Tabel 1. Nilai *pre-test* dan *post-test*

No	Responden	Age	Skor Pre Test	Skor Post Test
1	A1	46	7	9
2	A2	35	7	8
3	E1	24	8	10
4	E2	40	9	9
5	I1	28	8	10
6	I2	41	7	8
7	L1	35	7	9
8	M1	28	8	8
9	M2	25	9	10
10	R1	45	8	9
11	S1	35	7	9
12	S2	31	7	9
13	S3	34	8	10
14	S4	31	10	10
15	Y1	46	7	10
TOTAL			117	138
RATA-RATA			7,8	9,2

Berdasarkan tabel 1 dari hasil analisis terhadap 15 responden, diperoleh skor rata-rata *pretest* sebesar 7,8 dan meningkat menjadi 9,2 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan jiwa. Secara keseluruhan, total skor *pretest* sebesar 117 meningkat menjadi 138 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 21 poin. Peningkatan nilai ini terlihat hampir merata pada seluruh peserta, di mana sebagian besar responden mengalami kenaikan skor antara 1-3 poin. Hanya satu responden yang tidak menunjukkan perubahan skor, namun tidak ditemukan adanya penurunan skor pada peserta lainnya. Rentang nilai yang semula berada pada interval

7-10 sebelum intervensi, setelah intervensi meningkat menjadi 8-10, yang menandakan tidak ada lagi peserta dengan skor rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Andria dkk (2025) melalui pendekatan edukatif partisipatif termasuk diskusi kelompok efektif meningkatkan kesiapan emosional dan, refleksi peningkatan literasi kesehatan jiwa (25). Dalam penelitian yang telah dilakukan Fahrurroji dkk (2023) juga didapatkan hasil menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan jiwa terhadap ibu-ibu di posyandu terbukti efektif meningkatkan pengetahuan mereka terkait depresi dan kesehatan mental anak. Sebelum edukasi, hanya 20% ibu yang sangat paham tentang kesehatan mental, sementara setelah edukasi meningkat menjadi 65% sangat paham. Selain itu, semua ibu (100%) mengetahui cara mengatasi stres pada anak-anaknya setelah mengikuti sosialisasi ini, metode yang digunakan dalam edukasi adalah presentasi lisan dengan poster dan sesi tanya jawab yang interaktif, di mana kuisioner pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman ibu-ibu. Edukasi ini juga diikuti dengan kegiatan senam sebagai terapi stres yang terbukti menurunkan stres ibu-ibu di posyandu tersebut (26). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yustina Kristianingsih dkk (2024) tentang kesejahteraan mental ibu rumah tangga di Surabaya menunjukkan bahwa dukungan keluarga inti dan lingkungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan mental ibu rumah tangga yang mencakup aspek emosional dan psikologis yang erat kaitannya dengan peningkatan literasi kesehatan jiwa pada ibu rumah tangga (27).


Berdasarkan teori Health Literacy Theory, yang menegaskan bahwa literasi kesehatan bukan hanya pemahaman informasi, tetapi juga mencakup kepercayaan, kemampuan berinteraksi, serta penerapan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak studi membuktikan bahwa literasi kesehatan berhubungan dengan peningkatan self-efficacy, perilaku pendukung kesehatan, dan perilaku mencari bantuan (*help-seeking*) (28). Selain itu, teori Social Support menunjukkan bahwa dukungan emosional, instrumental, dan informatif dari keluarga maupun komunitas sangat mempengaruhi kesejahteraan jiwa individu hal ini diperkuat oleh studi "*The Effect of Social Support on Mental Health Literacy*" (29). Pada penelitian Irianjani (2024) yang menegaskan hubungan positif antara dukungan sosial, religiositas, dan literasi kesehatan dalam meningkatkan resiliensi (30). Diperkuat dengan teori Family Resilience Model menjelaskan bagaimana keluarga sebagai unit memiliki peran penting dalam menghadapi tekanan psikologis, dengan literasi kesehatan serta dukungan sosial sebagai faktor utama yang memperkuat ketahanan mental keluarga yang menunjukkan adanya hubungan positif antara literasi kesehatan jiwa, perilaku kesehatan, dan ketahanan keluarga (31).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muh. Nur Haq dkk tahun 2025 yang berjudul Peningkatan Regulasi Diri Melalui Journaling : Studi Pada Remaja Perempuan, menunjukkan bahwa journaling efektif meningkatkan regulasi diri pada remaja perempuan. Setelah intervensi selama 14 hari, terjadi peningkatan signifikan dalam aspek pengelolaan emosi, kontrol impuls, dan perencanaan masa depan. Skor regulasi diri meningkat secara nyata, dengan ukuran efek besar (Cohen's $d = 2,34$). Journaling direkomendasikan sebagai metode praktis untuk membantu remaja mengembangkan kontrol diri dan emosi (32). Penelitian oleh Komang Trisna Saraswati Sudharsana dan Marina Wardaja (2024) menghasilkan buku journaling *Dear Feelings* yang dirancang khusus untuk individu yang mengalami emotional numbness, buku ini berisi prompt reflektif dan desain visual yang menenangkan, serta disusun secara fleksibel agar nyaman digunakan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Dear Feelings* berpotensi membantu meningkatkan kesadaran diri, membuka akses terhadap emosi, dan menjadi media pemulihan emosional yang aman dan efektif (33). Hasil penelitian dari Annisaturrakhillah Firdaus dkk (2024) menunjukkan

bahwa penerapan teknik journaling dalam konseling kelompok di IBM Tlogosari efektif membantu klien dalam mengelola emosi, melalui kegiatan menulis, klien mampu mengenali emosi, memahami pemicu, serta menyalurkan perasaan dengan cara yang lebih sehat dan terkontrol. Selain itu, diskusi kelompok memberikan dukungan emosional yang memperkuat rasa kebersamaan. Secara keseluruhan, teknik journaling terbukti meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta berpotensi mendukung program rehabilitasi berbasis komunitas (34).

Melalui perbandingan studi literatur diatas, terlihat adanya kesenjangan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada kelompok, ibu dengan anak balita, atau kader kesehatan masyarakat, sementara literasi kesehatan jiwa pada ibu rumah tangga usia produktif secara umum masih jarang diteliti. Hasil luaran journaling terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi diri dan kesadaran emosi, penelitian yang ada masih terbatas pada efektivitas umum tanpa membahas perbedaan dampaknya berdasarkan karakteristik individu, selain itu, pendekatan journaling dengan desain visual interaktif seperti *Dear Feelings* belum banyak diterapkan dalam konteks kelompok atau pendidikan. Studi jangka panjang dan adaptasi untuk kelompok dengan kebutuhan khusus juga masih minim. Dengan demikian, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh kelompok di Kp. Kebayunan RT 01 RW 17 No. 132 wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos, masih terdapat rendahnya literasi kesehatan jiwa pada ibu rumah tangga, sehingga dalam kegiatan fgd literasi kesehatan mental pada ibu rumah tangga yang diberikan mampu meningkatkan literasi kesehatan jiwa. Peningkatan rata-rata skor post test mencerminkan efektivitas program dalam menambah pemahaman dan kesadaran peserta terkait kesehatan jiwa, serta mendukung pernyataan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 2 Hasil dan Luaran Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Hasil
1		Penyampaian materi dilakukan menggunakan media Pohon Laras dan lembar balik sebagai sarana edukasi sekaligus sebagai acuan penyusunan instrumen evaluasi. Materi yang terdapat dalam kedua media tersebut dijadikan dasar dalam penyusunan kuesioner pre-test dan post-test, sehingga pertanyaan yang diberikan sesuai dengan materi yang disampaikan selama penyuluhan. Dengan demikian, hasil pre-test dan post-test dapat menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi.

Gambar 1 Penyampaian Materi dengan media Pohon Laras dan Lembar Balik

2



Gambar 2 Demonstrasi Butterfly Hug

Materi yang disampaikan meliputi pengertian kesehatan mental, gejala, jenis, dll serta melakukan demonstrasi *butterfly hug* untuk menunjukkan teknik reklasasi yang bisa dilakukan pada saat mengalami stress. Selama mengikuti demonstrasi *butterfly hug*, beberapa peserta terlihat meneteskan air mata, mengeluarkan beban hati yang dirasakan. Selama materi berlangsung, peserta mendengarkan dengan penuh perhatian. Beberapa ibu rumah tangga bahkan terlihat mencatat poin-poin penting untuk dipelajari kembali di rumah.

3



Gambar 3 Pembagian Buku Journaling kepada Peserta

Panitia juga membagikan buku journaling kepada seluruh peserta. Buku tersebut diharapkan dapat menjadi media sederhana bagi ibu rumah tangga untuk menyalurkan perasaan dan mencatat pengalaman sehari-hari, sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental. Peserta menyambut pembagian buku dengan antusias, beberapa bahkan langsung membuka lembar pertama sambil berdiskusi ringan dengan teman di sebelahnya.

KESIMPULAN

Kegiatan “Pulih Bersama Tumbuh Bersama: FGD Literasi Kesehatan Mental pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tapos” menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dengan metode Focus Group Discussion (FGD) efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan jiwa ibu rumah tangga. Peningkatan skor rata-rata dari 7,8 menjadi 9,2 pada hasil post-test membuktikan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala stres, serta menerapkan teknik relaksasi sederhana seperti butterfly hug.

Selain itu, pembagian buku journaling “Ruang Pulih & Refleksi” menjadi sarana refleksi diri yang membantu peserta dalam menyalurkan emosi dan menjaga keseimbangan psikologis. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan ibu rumah tangga dalam merawat kesehatan mental, serta diharapkan menjadi langkah berkelanjutan untuk memperkuat dukungan keluarga dan masyarakat terhadap isu kesehatan jiwa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, segingga laporan kegiatan pengabdian dan fasilitasi kesehatan masyarakat dengan tema Pulih bersama tumbuh bertema Pulih bersama tumbuh bersama : FGD literasi Kesehatan Mental Pada Ibu Rumah Tangga, dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Kami menyampaikan rasa terimakasih kepada Universitas Indonesia Maju khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Untuk

fasilitas akademik, izin, dan kesempatan yang telah diberikan untuk menerapkan pengetahuan dalam kegiatan masyarakat nyata, kami mengucapkan rasa terima kasih. Kami juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Nina, S.KM., M.Kes., sebagai Dosen Pembimbing Akademik, atas waktu, bimbingan, dan arahan beliau yang tak kenal lelah dari tahap perencanaan hingga penyusunan laporan ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada kepala dan seluruh staf UPTD Puskesmas Tapos, serta seluruh masyarakat di wilayah kerja terkait, yang telah menyambut kami dengan hangat dan bekerja sama dengan sangat baik selama kegiatan berlangsung. Dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak, yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, sangat kami hargai. Kami berharap laporan ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan praktik kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mandosir YM, Tammubua MH, Muhammad RN, Monika R, Betaubun N, Thoif M, et al. Edukasi Kesehatan di Media Sosial Bagi Mahasiswa. 2024;4(2):94–102.
2. Khairina I, Susmiati S, Nelwati N, Rahman D. Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia). 2022;7(1):1–8.
3. Fathonah S (2021). Literasi Zat Gizi Makro Dan Pemecahan Masalahnya. [Internet]. 2021. Available from: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=K11PEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Literasi+Zat+Gizi+Mikro+dan+Pemecahan+Masalahnya.&ots=UM4wWLhULw&sig=ujFZOfqLdQFI41FFPvnnWPeCULk&redir_esc=y#v=onepage&q=Literasi+Zat+Gizi+Mikro+dan+Pemecahan+Masalahnya.&f=false
4. Kemenkes. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan RI. Lap Kinerja Kementerian Kesehatan RI. 2023;1–23.
5. Tullaila Z. Tingkat Kecemasan Keluarga Odg Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponre Tahun 2025. 2025.
6. Durhaman PT, Anakaka DL, Ratu F, Marlin J, Benu Y, Psikologi PS, et al. Skrining Kesehatan Mental Pada Ibu Rumah Tangga. 2025;4(3):10–20.
7. Suwijik SP, A'yun Q. Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. J Fem Gend Stud. 2022;2(2):109.
8. Rahmani A, Fauziyyah H, Mustika Pamungkas J, Farid Roihan M, Dwi Sulistia Putri N, Zulbetti R. Sosialisasi Kesehatan Mental Pada Ibu Rumah Tangga Dan Ibu Karir Di Desa Malakasari. J Pengabdian Kpd Masyarakat (Adi Dharma). 2023;2(1):75–82.
9. Asa Nur Haryanti, Muhammad Bintang Syah Putra, Nadia Larasati, Vasha Nureel Khairunnisa, Liss Dyah Dewi A. Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. Student Res J. 2024;2(3):28–40.
10. Yea MO, Conterius, A. W. S. K, M. N, Nei F. Kesehatan mental pemahaman, pencegahan, dan pengobatan: buku referensi. [Internet]. 2024. Available from: <http://repository.mediapenerbitindonesia.com/375/1/23>. T 157 - %28FINISH LAYOUT%29 Kesehatan Mental Pemahaman%2C Pencegahan%2C dan Pengobatan.pdf
11. Ekayamti E, Rohmawati D, Komalawati, Rini. Peningkatan Kesadaran Masyarakat Tentang Pentingnya Kesehatan Jiwa Serta Kepedulian Terhadap Kelompok Resiko dan Gangguan Jiwa. J Pengabdian Kesehatan [Internet]. 2023;6(2):108–18. Available from: <https://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/view/254%0Ahttps://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/download/>

-
- 254/153
12. Kemenkes. Kemenkes Ditjen Keslan. 2022. Literasi Kesehatan Mental dan Dampaknya pada Kesehatan Jiwa Masyarakat. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1510/literasi-kesehatan-mental-dan-dampaknya-pada-kesehatan-jiwa-masyarakat
 13. Fatmawaty, Desy, Febrianti, Angelina C, Sari, Nurhalina. Determinan Faktor Situasional yang Berhubungan dengan Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Surya Med J Ilm Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehat Masy.* 2024;19(1):1–8.
 14. Mangindaan, Aimee K, Rahman A, Adam H. Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Peserta Didik SMA Negeri 9 Manado. *J Bios Logos.* 2024;14(1):9–16.
 15. Nazira D, Mawarpury M, Afriani A, Kumala ID. Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune J Psikol Unsyiah.* 2022;5(1):23–39.
 16. Cresswell-Smith J, Solin P, Wahlbeck K, Tamminen N. Conceptualising and measuring positive mental health literacy: a systematic literature review. *J Public Ment Health.* 2023;22(2):47–59.
 17. Lindow JC, Hughes JL, South C, Minhajuddin A, Gutierrez L, Bannister E, et al. The Youth Aware of Mental Health Intervention: Impact on Help Seeking, Mental Health Knowledge, and Stigma in U.S. Adolescents. *J Adolesc Heal [Internet].* 2020;67(1):101–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.006>
 18. Kemenkes. Kemenkes RI. 2024. WEBINAR SERIES 5.0 Ngopi (Ngobrol Pintar) tentang Kesehatan Jiwa. Available from: https://lms.kemkes.go.id/courses/3be25202-6004-424f-87e8-c76929584954?utm_source
 19. Kemenkes. BKPK. 2024. Ruang Kesejahteraan Digital (Digital Wellness Space): Inovasi Terintegrasi Untuk Mengatasi Depresi Pada Remaja Indonesia. Available from: <https://simplek.bkpk.kemkes.go.id/repositori/detail/633>
 20. Purwana R, Novianti W, Siregar RB, Saputra H. Pengaruh Program Literasi Kesehatan terhadap Pengetahuan Mahasiswa. 2024;3(2):156–62.
 21. Kemenkes. Kemenkes. 2022. Transformasi Layanan Primer: Kesehatan Jiwa Ditekankan Pada Program Promotif Preventif. Available from: <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/transformasi-layanan-primer-kesehatan-jiwa-ditekankan-pada-program-promotif-preventif>
 22. PemProv Jabar. PPID Provinsi Jawa Barat. 2025. Bipolar Awareness Week 2025: Seni sebagai Terapi Mental. Available from: <https://ppid.jabarprov.go.id/pages/berita/368>
 23. Dinkes Kota Depok. Portal Resmi Kota Depok. 2022. Layanan Konsultasi Kesehatan Mental. Available from: https://dinkes.depok.go.id/User/DetailPuskesmas/layanan-konsultasi-kesehatan-mental?utm_source=chatgpt.com
 24. UPTD Puskesmas Tapos. Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Tapos. 2025. 11 p.
 25. Praghlapati A, Amalia L, Dharmansyah D, Tengah PC, Cimahi K, Keluarga P, et al. Peningkatan Literasi Kesehatan Jiwa Keluarga. 2025;6(3):5128–31.
 26. Fahrurroji A, Valenstya D, Andini LP, Kusnadi BM, Huda AN. Edukasi Kesehatan Mental dan Pelatihan Pemanfaatan Kertas Bekas Antinyamuk Sebagai Aromaterapi pada Ibu dan Anak di Kelurahan Siantan Hilir, Kecamatan Pontianak Utara. *PengabdianMu J Ilm Pengabdian Kpd Masy.* 2023;8(4):548–61.
 27. Kristianingsih Y, Astuti MS, Indah E, Setyawati E, Winarni S, Wiraraja U, et al. Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga di RW 6 Kelurahan Kedungdoro Kecamatan Tegalsari. *Indones Acad Heal Sci J.* 2024;5(2):1–5.
 28. Marthoenis M, Fitryasari R, Warsini S. Mental Health Literacy Among Female Community Health Workers: A Multi-setting Cross-sectional Study. *Indian J Psychol*

- Med. 2024;XX(X):1–5.
29. Vitoasmara K, Vio Hidayah F, Yuna Aprillia R, Dyah Dewi LA. Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Res J [Internet]*. 2024;(2):57–68. Available from: <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
 30. Irianjani ND, Hayati EN, De Guzman MT. Social Support, Religiosity, and Health Literacy as Predictors of Resilience in Pregnant Women during COVID-19 Pandemic. *J Educ Heal Community Psychol*. 2022;11(1):172.
 31. Lestari, S, Anam K. Health Behavior Models and Mental Health Literacy in Realizing Family Resilience. *J Pendidik Progresif*. 2024;14(2):849–58.
 32. I. S. Mannesa MNH, Malik Nur ID. Peningkatan Regulasi Diri Melalui Journaling: Studi Pada Remaja Perempuan. *Psychopolytan J Psikol*. 2025;8(2):16–30.
 33. Trisna K, Sudharsana S, Wardaja M. Perancangan Buku Journaling Dear Feelings untuk Individu yang Mengalami Emotional Numbness Designing Journaling Book Dear Feelings for People That Has Emotional Numbness. 2024;46–56.
 34. Syam HH, Firdaus A, Nisa LA, Andriansyah RS, Nasekhatul Z, Fajri NC. Penerapan Teknik Journaling Dalam Konseling: Strategi Mengelola Emosi Klien Di Ibm Tlogosari. *Al-Irsyad*. 2024;14(2):210.