

**LAPORAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



**EDUKASI SULIT TIDUR DAN CEMAS PADA GURU
SD-SMP DI TANGERANG**

Oleh :

Ketua : Dr.dr. Wawang S Sukarya, Sp.OG (K), MARS, MH.Kes
(NIDN: 0030064701)

Anggota: 1. dr. Prasila, Sp.KJ (NIDN: 0318097604)
2. Dr. dr. Irena (0310108104)
3. Najmi Mirzafana Alkatiri (NIM:1910015019)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR. HAMKA**

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1. Judul: EDUKASI SULIT TIDUR , CEMAS DAN GANGGUAN MENTAL
2. Mitra Program PKM : SD-SMP TANGERANG
3. Jenis Mitra : Mitra Non Produktif
4. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Dr.dr. wawang S Sukarya,Sp.OG(K), MARS,MH.Kes
 - b. NIDN : 0030064701
 - c. Program Studi/Fakultas : Kedokteran
 - d. Bidang Keahlian : Kesehatan/Kedokteran
 - e. Alamat Rumah /Telp/Faks/ : Jl. Geger kalong Wetan 33 Bandung
 - f. No Handphone : 0811249188
 - g. E-mail : wawangsetiawansukarya@gmail.com
5. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 2 orang
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : dr. Prasila, Sp.KJ (NIDN: 0318097604)
 - c. Nama Anggota II/bidang keahlian : Dr. dr. Irena Ujianti, M.Biomed (0310108104)
6. Nama Anggota III/Bidang Keahlian : Najmi Mirzafana Alkatiri (NIM:1910015019)
7. Lokasi Kegiatan/Mitra :
 - a) Wilayah Mitra : Banten
 - b) Kabupaten /Kota : Tangerang
 - c) Provinsi : Banten
 - d) Jarak PT ke Lokasi Mitra : 20 Km
 - e) Alamat Mitra : Tangerang
 - f) Alamat dan no. Telp. Mitra :
8. Jangka waktu pelaksanaan : 6 Bulan
8. Biaya Total : Rp. 5.000.000
 - a. LPPM UHAMKA : Rp. 5.000.000
 - b. Sumber lain (tuliskan) : Tidak ada

Mengetahui,
Ketua Prodi



dr. Zahra Nurushofa, Sp.PA
NIDN. 0307028704



Dr.dr. Wawang Sukarya, Sp.OG(K), MARS, MHKes
NIDN. 0030064701

Tangerang, Oktober 2023
Ketua Tim Pengusul



Dr.dr. Wawang S Sukarya,
Sp.OG (K), MARS, MH.Kes
NIDN. 0030064701

Ketua LPPM UHAMKA

Dr. Gufron Amirullah, M.Pd
NIDN. 0319057402

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat:

EDUKASI SULIT TIDUR, CEMAS DAN GANGGUAN MENTAL
--

2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Program Studi (Lintas Disiplin Bidang Ilmu)	Bidang Tugas
1	Dr.dr. Wawang S Sukarya, Sp. OG (K), MARS, MH.Kes	Dosen Lektor/Pem bina Utama 4-E	Kesehatan	Koordinator dan penanggungjawab kegiatan, dan perumus topik dan pelaksanaan kegiatan ini.
2	dr. Prasila, Sp.KJ	Dosen	Kedokteran	Tim yang membantu terlaksananya kegiatan yang berlangsung
3	Dr.dr. Irena Ujianti	Dosen	Kedokteran	Tim yang membantu terlaksananya kegiatan yang berlangsung
4	Najmi Mirza A	Mahasiswa	Kedokteran	Tim yang membantu terlaksananya kegiatan yang berlangsung

3. Mitra

No	Ketua/ Penanggung Jawab	Nama Lembaga/ Kelompok Mitra	Dana
1			
2			

4. Target Luaran Wajib

No	Jenis Luaran	Status target capaian	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i>)
1	Publikasi di Jurnal/Prosiding	Draft	https://journal.uhamka.ac.id/index.php/solma
2	Publikasi di media massa/ <i>online</i>	Published	https://suaramuhammadiah.id/read/dekan-fk-uhamka-berikan-edukasi-kesehatan-mental-guru
3	Vidio kegiatan	Published	https://youtu.be/jL7k6axXe94



**SURAT PERJANJIAN/KONTRAK KERJA
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL
BATCH 2 2023/2024**

Nomor : 0102/H.04.02/2024
Tanggal : 4 Maret 2024

Bismillahirrahmanirrahim,

Pada hari ini **Senin**, tanggal **Empat**, bulan **Maret**, tahun **Dua Ribu Dua Puluh Empat** (4-03-2024), kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. **Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**.
2. **Dr. dr Wawang S Sukarya, Sp. OG (K), MARS, MH. Kes** bertindak untuk dan atas nama Pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

PIHAK PERTAMA dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan ketentuan dan syarat-syarat dalam pasal-pasal sebagai berikut:

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA**, dan **PIHAK KEDUA** menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **PENYULUHAN FAKTOR RISIKO DAN PENCEGAHAN TERJADINYA CEMAS-DEPRESI** dengan luaran wajib dan luaran tambahan sesuai data usulan pengabdian Batch 2 2023/2024.

Pasal 2

PIHAK KEDUA wajib melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani dan menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan paling lambat tanggal 30 Juni 2024.

Pasal 3

PIHAK PERTAMA memberi bantuan dana sebesar Rp 5.000.000 (*Lima Juta*) kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1. Bantuan dana yang diterima dikenakan Pajak Penghasilan (PPh) sebesar 5% (lima persen) pada komponen Honorarium (30%).

Pasal 4

Pembayaran bantuan dana tersebut pada Pasal 3, dilakukan 2 (dua) tahap, yaitu:

1. Tahap I sebesar 70% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 3.500.000 (*Tiga Juta Lima Ratus Ribu Rupiah*) setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap II sebesar 30% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 1.500.000 (*Satu Juta Lima Ratus Ribu Rupiah*) setelah **PIHAK KEDUA** menyerahkan laporan akhir Pengabdian kepada Masyarakat beserta luarannya kepada **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 5

1. **PIHAK KEDUA** diwajibkan melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
2. **PIHAK PERTAMA** akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut pada Pasal 1.
3. Bila **PIHAK KEDUA** tidak mengikuti monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditentukan, maka harus mengikuti monitoring dan evaluasi pada batch berikutnya dan tidak diperbolehkan mengajukan usulan baru.
4. **PIHAK KEDUA** wajib melampirkan bukti progress luaran wajib dan luaran tambahan yang dijanjikan dalam Pasal 1 pada saat monitoring dan evaluasi.
5. **PIHAK KEDUA** wajib mencantumkan ucapan terima kasih kepada **PIHAK PERTAMA** dan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam setiap luaran wajib maupun luaran tambahan.
6. **PIHAK PERTAMA** akan memberikan sanksi berupa denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari keterlambatan penyerahan laporan akhir, maksimal 20% (dua puluh persen) dari jumlah dana pada Pasal 3.
7. Jika **PIHAK KEDUA** tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan seluruh bantuan dana yang telah diberikan oleh **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 6

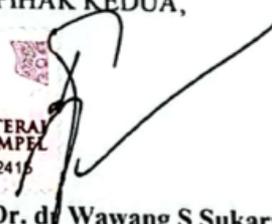
Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA



Dr. Gunar Amirullah, M.Pd

PIHAK KEDUA,



Dr. dr Wawang S Sukarya, Sp. OG(K),
MARS, MH. Kes

Mengetahui,
Wakil Rektor II,



Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	3
DAFTAR ISI.....	5
RINGKASAN	6
BAB 1. PENDAHULUAN	7
1.1. Analisis Situasi.....	7
1.2. Permasalahan Mitra	8
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	9
2.1. Solusi.....	9
2.2. Target Luaran.....	9
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	9
BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	11
4.1 Anggaran Biaya	11
4.2. Jadwal Kegiatan	11
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN.....	13

RINGKASAN PROPOSAL

Laporan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) tahun 2022 menunjukkan kecenderungan terdapat masalah psikologis di masyarakat. Pada tahun 2020 angka tersebut sebesar 70,7 persen, yang meningkat menjadi sebesar 82,5 persen pada tahun 2022. Laporan yang memperlihatkan adanya peningkatan gangguan jiwa, khususnya depresi, kecemasan, dan kondisi terkait dengan trauma psikologis, terutama pada masa pandemi Covid 19. Masalah psikologis selama 2 tahun pandemi dari total responden sebanyak 14.988, sebesar 75,8 persen adalah perempuan dan 24,2 persen laki-laki. Masalah psikologis yang timbul pada penelitian tahun 2020 memperlihatkan 70,7 persen memiliki masalah psikologis dan 29,3 persen tidak ada masalah psikologis. Pada tahun 2021, masalah ini meningkat menjadi 80,4 persen memiliki masalah psikologis dan 19,6 persen tidak ada masalah psikologis dan meningkat kembali pada 2022 menjadi 82,5 persen yang memiliki masalah masalah psikologis dan 17,5 persen tidak ada masalah psikologis. Masalah psikologis terbanyak adalah gangguan ansietas atau kecemasan, diikuti timbulnya gangguan depresi dan peningkatan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia. Kurang tidur dapat menyebabkan berbagai penyakit serius. Salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang susah tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Bila hal ini dibiarkan tanpa penanganan, insomnia dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, baik berupa gangguan irama jantung (aritmia), gagal jantung, maupun serangan jantung. Selain itu, penderita insomnia juga berisiko lebih tinggi menderita diabetes, obesitas, stroke, kanker, hingga masalah kesehatan mental seperti gangguan suasana hati dan kecemasan. Salah satu komunitas yang mungkin terkena gangguan sulit tidur, cemas, depresi bahkan bisa lebih berat lagi adalah Guru, dikarenakan beban kerja yang tinggi, timbulnya kejenuhan, masalah murid, masalah rumah tangga, masalah gaji dsb. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami terkait keadaan sulit tidur, cemas, gangguan mental tersebut, agar dapat melakukan upaya deteksi dini sendiri serta mendapatkan pelayanan kesehatan tidak hanya di rumah sakit, tetapi juga di layanan primer, di Pusat Kesehatan Masyarakat (puskesmas).

Kata kunci: sulit tidur, insomnia, cemas, depresi,

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah hak asasi mendasar yang dimiliki setiap manusia. Seseorang harus terbebas dari masalah mental sehingga dia dapat memperoleh kesejahteraan dalam hidup. Kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan secara umum dan tidak terpisahkan dari kesehatan fisik. Orang yang memiliki kesehatan mental baik akan mampu belajar, mengatasi tekanan apa pun, bekerja dengan baik, belajar, sampai mempunyai kontribusi bagi kebaikan komunitasnya. Kesehatan mental dimaknai bahwa seseorang dapat meraih kesejahteraan dalam mentalnya.

Seseorang dapat berada dalam situasi mental yang tidak baik, misalnya mengalami stres, depresi, dan sebagainya yang dapat berubah menjadi penyakit mental lebih serius. Mental yang tidak terjaga dengan baik dapat mempengaruhi menurunnya kesehatan fisi, misalnya pada saat seseorang terkena masalah dalam kesehatan mental, berbagai gangguan mental bisa menyerangnya. Bentuk gangguan mental di antaranya gangguan kecemasan, gangguan suasana hati, gangguan psikotik, hingga gangguan makan. Konsekuensi logis dari keadaan yang lebih parah dapat terjatuh kedalam keadaan skizofrenia, yang akan membuatnya sulit membedakan kehidupan nyata dan khayalan.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia pada usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional. Selain itu, sebanyak lebih dari 12 juta penduduk dengan rentang usia sama diketahui mengalami depresi. Gangguan mental seperti ini dapat menjadikan penderita melakukan aksi nekat seperti bunuh diri. Data Badan Litbangkes 2016 mendapatkan bahwa setiap tahunnya terdapat sekitar 1.800 orang yang melakukan bunuh diri. Angka tersebut jika dirata-rata terdapat lima orang bunuh diri setiap tahunnya. Sangat memprihatinkan bahwa sekitar 47,7 % pelaku bunuh diri tersebut berada dikisaran usia 10-39 tahun. Golongan ini masuk dalam kategori usia anak remaja dan usia produktif. Mengutip laman Sehat Negeriku Kemenkes, Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa kurang lebih 1 dari 5 orang. Jika dikaitkan dengan jumlah penduduk yang mencapai lebih dari 250 juta jiwa, jumlah mereka yang rentan mengalami masalah gangguan jiwa mencapai 20 persen dari populasi penduduk di negeri ini. Kendala lainnya yaitu belum semua provinsi mempunyai rumah sakit jiwa yang dapat diakses orang dengan gangguan jiwa untuk mendapatkan penanganan tepat. Masalah lainnya dalam penanggulangan masalah gangguan mental yaitu stigma buruk yang dilabelkan untuk penderitanya. Penderita gangguan mental seharusnya mendapatkan dukungan agar bisa segera sembuh dan mendapatkan kehidupan normalnya kembali. Sebaliknya, orang dengan gangguan jiwa justru didiskriminasi dan tidak dipenuhi hak asasi untuk memperoleh penanganan tepat.

Penelitian I-NAMHS yang dipublikasikan pada tahun 2022, seperti dikutip dari laman UGM, ada sejumlah faktor risiko berkaitan dengan kemunculan gangguan mental pada remaja. Faktor tersebut meliputi perundungan, sekolah dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, pemakaian zat, pengalaman trauma masa kecil, hingga penggunaan fasilitas kesehatan. Remaja yang mengalami gangguan mental mengalami masalah atau kesulitan melakukan aktivitas kesehariannya. Penelitian tersebut juga menemukan 1 dari 3 remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan di rentang usia 10-17 tahun. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta remaja. Jenis gangguan mental yang banyak diderita remaja adalah

gangguan kecemasan (gabungan fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) 3,7%, gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), hingga gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) dengan angka masing-masing 0,5%.

Laporan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) tahun 2022 menunjukkan kecenderungan terdapat masalah psikologis di masyarakat. Pada tahun 2020 angka tersebut sebesar 70,7 persen, yang meningkat menjadi sebesar 82,5 persen pada tahun 2022. Laporan yang memperlihatkan adanya peningkatan gangguan jiwa, khususnya depresi, kecemasan, dan kondisi terkait dengan trauma psikologis, terutama pada masa pandemi Covid 19. Masalah psikologis selama 2 tahun pandemi dari total responden sebanyak 14.988, sebesar 75,8 persen adalah perempuan dan 24,2 persen laki-laki. Masalah psikologis yang timbul pada penelitian tahun 2020 memperlihatkan 70,7 persen memiliki masalah psikologis dan 29,3 persen tidak ada masalah psikologis. Pada tahun 2021, masalah ini meningkat menjadi 80,4 persen memiliki masalah psikologis dan 19,6 persen tidak ada masalah psikologis dan meningkat kembali pada 2022 menjadi 82,5 persen yang memiliki masalah masalah psikologis dan 17,5 persen tidak ada masalah psikologis. Masalah psikologis terbanyak adalah gangguan ansietas atau kecemasan, diikuti timbulnya gangguan depresi dan peningkatan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia.

Waktu tidur yang ideal dan kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh dan kualitas hidup seseorang. Secara umum, waktu tidur yang ideal bagi orang dewasa adalah 7–8 jam setiap malamnya. Setiap orang dalam hidupnya bisa terkena gangguan tidur. Gangguan tidur adalah kelainan pada pola tidur seseorang. Kondisi ini dapat menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. American Psychiatric Association (APA) menyatakan bahwa insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering terjadi. Dilaporkan bahwa sekitar sepertiga dari seluruh orang dewasa dilaporkan mengalami gejala insomnia, tetapi hanya 6 hingga 10 persen dari semua orang dewasa tersebut yang mengalami gejala yang cukup parah sehingga dapat didiagnosis dengan gangguan insomnia. APA mendefinisikan insomnia sebagai gangguan di mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan berbagai penyakit serius. Salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang susah tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Bila hal ini dibiarkan tanpa penanganan, insomnia dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, baik berupa gangguan irama jantung (aritmia), gagal jantung, maupun serangan jantung. Selain itu, penderita insomnia juga berisiko lebih tinggi menderita diabetes, obesitas, stroke, kanker, hingga masalah kesehatan mental seperti gangguan suasana hati dan kecemasan.

Salah satu komunitas yang mungkin terkena gangguan sulit tidur, cemas, depresi bahkan bisa lebih berat lagi adalah Guru, dikarenakan beban kerja yang tinggi, timbulnya kejenuhan, masalah murid, masalah rumah tangga, masalah gaji dsb. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan tindak lanjut terkait keadaan tersebut, seperti mengembangkan layanan atau upaya deteksi dini serta intervensi, tidak hanya di rumah sakit, tetapi juga di layanan primer, di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas), bahkan memahami sendiri bila terjadi gangguan dan cepat memeriksakan diri.

1.2 Permasalahan Mitra

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat adalah SD dan SMP Tangerang, Provinsi Banten. Subyek pengabdian masyarakat adalah Guru-Guru SD dan SMP yang diharapkan nantinya akan

menjadi kader penyuluhan tentang sulit tidur dan cemas, khususnya anak didik di sekolahnya. Materi yang akan dilatihkan adalah tentang sulit tidur yang dapat berakibat timbulnya rasa cemas berlebihan sampai kemungkinan yang lebih jauh lagi seperti depresi, bahkan mungkin sampai gangguan jiwa.

BAB 2. SOLUSI PERMASALAHAN

2.1 Solusi

Analisis aspek permasalahan adalah program peningkatan pengetahuan, wawasan dan pemahaman tentang sulit tidur dan risiko yang ditimbulkannya.

Rencana kegiatan seperti yang tercantum dalam tabel berikut ini:

Tabel 2.1 Aspek Permasalahan dan Pendekatan Solusi

Aspek Permasalahan	Pendekatan Solusi
Epidemiologi kejadian sulit tidur, depresi dan gangguan mental lainnya	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian pengetahuan, wawasan, dan pemahaman tentang sulit tidur (Dr.dr. Wawang S Sukarya, Sp.OG (K), MARS, MH.Kes)
Sulit tidur dan berbagai faktor yang mempengaruhinya	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian pengetahuan, wawasan, dan pemahaman tentang sulit tidur (Dr.dr. Irena Ujianti, M.Biomed)
Tingkat depresi dan gangguan mental akibat sulit tidur	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian pengetahuan, wawasan, dan pemahaman tentang dampak sulit tidur terhadap kemungkinan terjadinya depresi dan gangguan mental (dr. Prasila, Sp.KJ)

2.2. Target Luaran

Target luaran yang akan dihasilkan dari program kemitraan masyarakat adalah artikel untuk jurnal Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat (JPPM), media cetak online, dan laporan pengabdian masyarakat.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Strategi Kegiatan

Strategi pelaksanaan adalah edukasi 1 (satu) hari , dua sesi, dengan waktu efektif 7 jam (jam 08.00 – sampai 12.00, kemudian jam 13.00 sampai jam 16.00).

Materi dan pemateri seperti dalam tabel 2.1.

3.2 Peserta Kegiatan

Peserta pengabdian masyarakat adalah Guru-Guru sekolah SD-SMP di Tangerang Provinsi Banten sebanyak 50 orang

3.3 Waktu Kegiatan

Kegiatan workshop akan diselenggarakan selama 1 hari, efektif 7 jam dalam dua sesi. Cara pelaksanaan edukasi dilaksanakan dengan penyajian materi (powerpoint, alat peraga), diskusi tanya jawab.

BAB 4. LUARAN YANG DICAPAI

9. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul " EDUKASI SULIT TIDUR , CEMAS DAN GANGGUAN MENTAL " telah menghasilkan sejumlah luaran yang penting.
 1. Pertama, hasil kegiatan ini telah menghasilkan publikasi di jurnal dan prosiding, meskipun saat ini masih dalam status draf. Publikasi tersebut dapat diakses melalui Ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan wawasan yang diperoleh dari pelatihan tersebut telah dituangkan dalam bentuk tulisan ilmiah yang siap dibagikan ke publik luas.
 2. Kedua, informasi tentang kegiatan ini juga telah diunggah dan dipublikasikan di media massa/online. Artikel yang berjudul **Dekan FK UHAMKA Berikan Edukasi Kesehatan Mental Guru** di website fk uhamka menjadi bukti bahwa kegiatan ini telah memberikan dampak positif pada masyarakat dan mendapatkan perhatian dari media.
 3. Ketiga, video kegiatan pelatihan ini juga telah diunggah dan dapat diakses oleh publik. Video tersebut dapat ditemukan di channel YouTube FK UHAMKA. Ini membantu untuk lebih lanjut meningkatkan edukasi penyuluhan faktor resiko dan pencegahan terjadinya cemas dan depresi dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegahnya.

Melalui luaran-luaran ini, kegiatan pengmasdapat berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pengetahuan masyarakat terkait penyakit anemia

BAB 5

FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG, DAN TINDAK LANJUT

5.1.Faktor Penghambat

Komunikasi dalam persiapan acara terhambat karena peserta datang tidak tepat waktu. Alokasi dana yang cukup tinggi juga menjadi faktor penghambat

5.2.Faktor Pendukung

Dukungan dari pihak PCM/PCA Pondok Aren dan SD Muhammadiyah 3 Ciledug yang sudah memberikan kesempatan kepada tim kami sehingga penyuluhan dapat terlaksana dengan baik dan kami memperoleh pengalaman yang sangat bermanfaat, juga dukungan dari FK UHAMKA yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan.

5.3.Tindak Lanjut

Mitra menginginkan agar kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dilakukan secara rutin

BAB 6.

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat telah memberikan manfaat dan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan

6.2. Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan secara rutin agar peserta benar-benar memahami dan terbiasa untuk mempraktikkannya dalam keseharian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023: <https://tirto.id/gQRT>
2. PDSKJI. Selama 2022, ada 82,5% Masyarakat Punya Masalah Psikologi: <https://tirto.id/gvVL>
3. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM> p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181
4. McLean PD, Woody SR. Panic disorder and agoraphobia. Dalam: Anxiety disorders in adults. Vancouver: Oxford University Press; 2001.
5. Atkinson RL, Atkinson R, Smith, Edward. Hilgard's introduction to psychology. New York: Harcourt College Publishers; 2002.
6. Sadock BJ, Sadock VA, Kaplan HI. Kaplan & sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry. Edisi ke-10. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
7. Redayani P. Gangguan cemas menyeluruh. Dalam: Buku ajar psikiatri. Jakarta: FKUI; 2010.
8. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorder. Edisi ke-5. USA: American Psychiatric Publishing; 2013.
9. Cunnington, D., Junge, M.F., & Fernando, A.T. (2013). Insomnia: prevalence, consequences and effective treatment. MJA,199: S36-S40, doi: 10.5694/mja13.10718.
10. Davidson, J.R., Dawson, S., & Krsmanovic, A. (2017). Effectiveness of group Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) in a primary care setting. Behavioral Sleep Medicine, 00:1-13, doi: 10.1080/15402002.2017.1318753

11. LAMPIRAN

Berita Media Massa

☰ **SUARAMUHAMMADIYAH**

Berita > Berita

Dekan FK Uhamka Berikan Edukasi Kesehatan Mental Guru

Publish 23 June 2024 ptma

 **Suara Muhammadiyah**
Penulis

0  159     

 Copy Link



Istimewa

Foto Kegiatan



1. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul yang sudah ditandatangani .

BIODATA KETUA

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr.dr. Wawang S Sukarya, Sp.OG (K), MARS, MH.Kes
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor/Pembina Utama 4-E
4	NIDN	0030064701
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Ciamis, 30 Juni 1947
6	e-mail	wawangsetiawansukarya@gmail.com
7	Nomor Telepon /HP	0811249188
8	Alamat Kantor	Jl. Raden Patah Parung Serab Tangerang
9	Nomor Telepon / Fax	021 27564161
10	Lulusan yang telah dihasilkan	-
11	Mata kuliah yang diampu	1. Obstetri dan Ginekologi
		2. Epidemiologi Klinik
		3. Metode Penelitian
		4. Hukum Kesehatan dan Kode Etik Kedokteran
		5. Etika Penelitian

2. Riwayat Pendidikan

	S 1	S2	S3
Nama PT	Universitas Padjajaran Bandung	UI dan UNIKA Soegijapranata	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Kedokteran	<ul style="list-style-type: none"> • Administrasi RS • :Hukum Kesehatan 	Epidemiologi Klinik
Tahun Lulus	1977	<ul style="list-style-type: none"> • Tahun 1995 • Tahun 2010 	Tahun 2013
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi		Spesialis Obstetri dan Ginekologi (Universitas Padjadjaran, lulus 1987)	
Nama Pembimbing / Promotor	-	Dr. Sandi, MPH Prof. Dr.Widanti,SH Prof. Dr.dr.Djamhoer	Prof. Dr.dr. Bambang Sutrisna, MCHC

3. Buku yang dihasilkan

No	Judul	

4. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2020	Analisis ekspresi kolagen tipe VI dan hubungannya dengan sekresi insulin pada kultur 2D dan 3D sel IGL	Lemlit	22
2	2019	Patomekanisme steatosis akibat defisiensi vitamin B12; Kajian stres oksidatif	Lemlit	25
3	2019	Karakteristik tumbuh kembang balitadi TK Aisyiyah Ciledug	Lemlit	5

5. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2019	Peningkatan ketrampilan cuci tangan sebagai salah satu tindakan pencegahan COVID-19	mandiri	5

6. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2017	<u>Rev-erb agonist improves adverse cardiac remodeling and survival in myocardial infarction through an anti-inflammatory mechanism</u>	December 2017, <u>PLoS ONE</u> 12(12):e0189330 DOI: 10.1371/journal.pone.0189330	PLOS ONE
2	2019	<u>Exercise training reduces ventricular arrhythmias through restoring calcium handling and sympathetic tone in myocardial infarction mice</u>	February 2019, <u>Physiological Reports</u> 7(4):e13972 DOI: 10.14814/phy2.13972	PHYSIOLOGICAL REPORTS

7. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	
1	2020	Analisis Tingkat Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Pada Proses Perkuliahan Konvensional dan Daring Terhadap Hasil Belajar	1-st International Conference in Natural and Social Science Education 2020

8. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Fisiologi sistem saraf pusat: Analisa Efek Obat Penghambat dan Stimulan Sistem Saraf Pusat Pada Hewan Coba	2019		EC00201991819

Tangerang, Oktober 2023

**Dr.dr. Wawang S Sukarya, Sp.OG
(K), MARS, MH.Kes
NIDN. 0030064701**

2. Justifikasi Anggaran

1. Honorarium				
Honor	volume	Satuan	Honor (Rp)	Total Honor
Pelaksana ketua	1	1	700.000	700.000
Pelaksana anggota	1	2	350.000	700.000
Pelaksana pembantu pelaksana	1	2	200.000	400.000
			Subtotal (Rp)	1.800.000
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai
ATK	1	1set	20.000	20.000
kertas	1	1pak	40.000	40.000
Pengadaan proposal dan laporan, jilid			120.000	120.000
Backdrop/spanduk	1		122.500	122.500
			Subtotal (Rp)	302.500
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya perjalanan
Perjalanan kegiatan	2	6	250.000	3.000.000
Perjalanan mengurus izin	1	1	150.000	150.000
Perjalanan mengurus surat kerjasama mitra	1	1	150.000	150.000
Makan	1	22	25.000	550.000
Snack	1	25	15.000	375.000
			Subtotal (Rp)	4.225.000
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)				6.327.500

5. Surat Pernyataan kesediaan Bekerja sama dari mitra bermaterai Rp. 6.000; (Lampiran F).



**NOTA KESEPAKATAN
(Memorandum of Agreement)**



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
DENGAN
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH
CILEDUG, KOTA TANGERANG**

Nomor : 1010 /C.01.08/2023

Nomor : 05/PER/IV.0/JI/2023

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, sebagai institusi pendidikan yang berkomitmen terhadap Catur Dharma Perguruan Tinggi dalam masyarakat, dan Pimpinan Cabang Muhammadiyah Ciledug, sebagai organisasi kemasyarakatan yang berfokus pada pengembangan dan pemberdayaan masyarakat, bersepakat untuk melakukan pembinaan dan pengembangan Desa Binaan dengan kegiatan sebagai berikut:

1. *Community service*
2. Penelitian berbasis komunitas
3. Edukasi kesehatan
4. Promosi Kesehatan

Kedua belah pihak memahami dan sepakat bahwa semua pengaturan pembiayaan akan dinegosiasikan dan ditentukan sesuai ketersediaan dana dan ketentuan yang berlaku.

Kedua belah pihak telah sepakat untuk melakukan kerjasama di bidang penyuluhan kesehatan, pengabdian masyarakat, dan penelitian, yang disahkan dalam *Memorandum of Agreement* (MoA). MoA tersebut mengikat bagi kedua pihak.

MoA ini akan berlaku efektif setelah penyelesaian tanda tangan dari perwakilan para pihak dan berlaku selama 1 (satu) tahun. Masa berlaku MoA ini sejak November 2023 hingga Desember 2024.

Memorandum of Agreement (MoA) ini akan dilanjutkan sesuai kebutuhan dan kesepakatan para pihak



PIHAK PERTAMA

Dr. dr. Wawang S Sukarya, Sp. OG(K), MARS, MH. Kes
Dekan Fakultas Kedokteran UHAMKA



PIHAK KEDUA

Dr. Drs. H. Dadang Setiawan, M.Pd
Ketua Pimpinan Cabang Muhammadiyah Ciledug