

# Optimization Of the Use Of Mental Health Poster Media In The Elderly During The Covid-19 Pandemic

Nurlita Sapitri<sup>1</sup>, Esme Anggeriyane<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: nurlitasapitri@gmail.com dan esmeanggeriyane@umbjm.ac.id

## ABSTRACT

Coronavirus or often called Covid-19 was first detected in the city of Wuhan, Hubei province, China in December 2019. Covid-19 cases in Indonesia first entered in March 2020. In recent years many countries have struggled to prevent the growing spread of Covid-19. Many impacts occur from the economy, physical and mental health of the community from children and even the elderly. The government's determination that prohibits people from doing activities outside the home, destroying the use of masks and maintaining distance. Many people feel pressured about this, especially the elderly who are vulnerable to the disease of the Covid-19 virus makes the elderly rarely active outside the home makes them stressed and need support from family and closest people. With this method used is to stick posters and create content on social media so that the public knows how to work on mental health and the importance of mental health. Conclusion of lack of public knowledge will maintain mental health in this Covid-19 pandemic, the importance of maintaining mental health especially for the elderly.

**Keywords : elderly, mental health poster**

---

## PENDAHULUAN

Pandemi Coronavirus (Covid-19) adalah krisis kesehatan dunia yang berdampak besar pada kehidupan orang-orang di seluruh dunia. Rekomendasi pemerintah untuk membatasi aktivitas dan pergerakan masyarakat masih terus berlangsung. Orang yang terbiasa bekerja di luar rumah kini pasti merasa hanya bekerja di rumah. Keadaan pembatasan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental, apalagi sekarang pandemi sudah meluas dan meresahkan masyarakat. Tidak bebas bekerja dapat meningkatkan stress.

Pandemi Covid-19 berdampak dramatis pada banyak aspek kependudukan dan kehidupan dunia. Ancaman penyebaran virus ini ada di banyak negara dan menyerang semua kelompok umur, terutama lanjut usia. Lansia menghadapi banyak risiko signifikan terkena penyakit virus COVID-19 ini, terutama jika mereka memiliki masalah kesehatan dengan kondisi fisiologis yang memburuk.

Lansia atau biasa disingkat dengan lanjut usia adalah usia di atas 60 tahun. Pasal 43 (3) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2004 tentang Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial menyebutkan bahwa lanjut usia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun. Proses penuaan berlangsung, mempengaruhi banyak aspek kehidupan orang tua, baik secara pribadi, dalam keluarga mereka dan di komunitas mereka. Secara individual, efek dari proses penuaan menyebabkan berbagai masalah fisik, biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Menafsirkan penuaan manusia seperti haus suku cadang mesin yang sangat kompleks untuk bekerja dengan suku cadang yang berinteraksi secara fisik atau fisik.

Lansia dan orang dengan berbagai kondisi seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit hati diabetes, dan gagal ginjal berisiko lebih tinggi untuk terinfeksi Covid19. Minimnya mobilitas yang diterapkan sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19 yang berdampak terhadap komunikasi sosial lansia. Isolasi sosial yang diciptakan telah terbukti secara eksponensial meningkatkan tingkat kecemasan, yang mengakibatkan masalah perilaku pada orang tua. Orang-orang dalam isolasi sosial dan karantina mengalami gejala kesepian, stres pasca trauma, kebingungan, kemarahan, depresi, dan kecenderungan bunuh diri (Walarine & K V, 2020)

Oleh karena itu, langkah-langkah untuk mengurangi stres pada lansia dengan memberikan dukungan cara menghadapi kesehatan mental di masa pandemi ini. Dengan beberapa hal yang efektif, bisa dilakukan sendiri maupun dari dukungan keluarga terdekat.

**METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara online (daring) berisi edukasi yang diupload di sosial media seperti youtube maupun instagram dan offline (luring) berupa penempelan poster di mading balai Desa Puntik Dalam.

Metode secara online (daring) dilakukan yang meupload di youtube dan instagram yang edukasi berupa poster kemudian diupload ke sosial media Instagram dan video diupload ke youtube. Edukasi secara daring dilakukan agar dapat dilihat orang banyak dari beberapa kalangan, dan pengguna sosial media tersebut. Materi edukasi yang diupload ke sosial media itu tentang sederhana menjaga kesehatan mental di masa pandemic sekarang.

Langkah pertama dalam kegiatan edukasi online adalah mencari referensi materi yang menarik. Materi tersebut kemudian dipahami dan dibuat dalam bentuk poster dan video. Buat poster di aplikasi Canva dan unggah ke Instagram di media sosial. Konten youtube dan media video berupa deskripsi materi, termasuk contoh materi dan deskripsi. Video dibuat menggunakan aplikasi Kinemaster 1,36 menit dan diunggah ke YouTube. Fase terakhir adalah fase evaluasi, yang mengkaji bagaimana reaksi pengguna media sosial terhadap materi

Selanjutnya, ada program kerja individu dengan metode secara offline (luring) yang dilakukan menempel poster. Menempelkan poster di balai Desa Puntik Dalam yang dimana di tempat tersebut adalah tempat dilaksanakannya posyandu lansia, maupun kegiatan desa lainnya. Kegiatan penempelan poster dilakukan upaya untuk pentingnya menjaga kesehatan apalagi untuk lansia di masa pandemi Covid-19 ini, dengan menempelkan poster di tempat umum bukan hanya bisa dilihat oleh lansia tetapi semua orang bahkan keluarga lansia karena lansia butuh dukungan dari pihak keluarga terdekat. Di tahap persiapan mencari materi yang mudah di pahami lansia, memilih model poster yang tidak terlalu ribet, desain di aplikasi Canva lalu dirapikan dan diprint dipencetakan poster. Kemudian tahap pelaksanaan di mana menepelkan poster diadding Desa Puntik Dalam posisi madding di depan dekat samping pintu masuk balai desa di tempel pada tanggal 1 Maret 2022. Tahap evaluasi adalah tahap terakhir dari semua kegiatan yang telah dilakukan melakukan pengamatan terhadap lansia apakah terdapat perubahan setelah melihat poster di madding balai desa tentang menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Edukasi Daring**

Pengabdian masyarakat online ini mengumpulkan materi tentang cara mudah menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid 19 dan mengunggahnya ke media sosial dalam bentuk poster dan video. Program kerja individu dilaksanakan sesuai dengan beberapa kegiatan. Pelaksanaan kegiatan online ini akan berlangsung dalam bentuk poster konten Instagram yang diunggah dalam 7 hari 26 Februari 2022 dan konten video YouTube yang diunggah dalam 1 hari 3 Maret meningkat. Hasil setiap kegiatan dalam program kerja dapat dilihat dalam bentuk like, komentar, dan tampilan konten Instagram dan YouTube. Hasil yang diperoleh ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil yang diperoleh dari konten media sosial

No	Platfrom	Views	Love	Comment
1	Instagram (foto poster)	38	20	2
2	Youtube (Video edukasi)	63	16	6

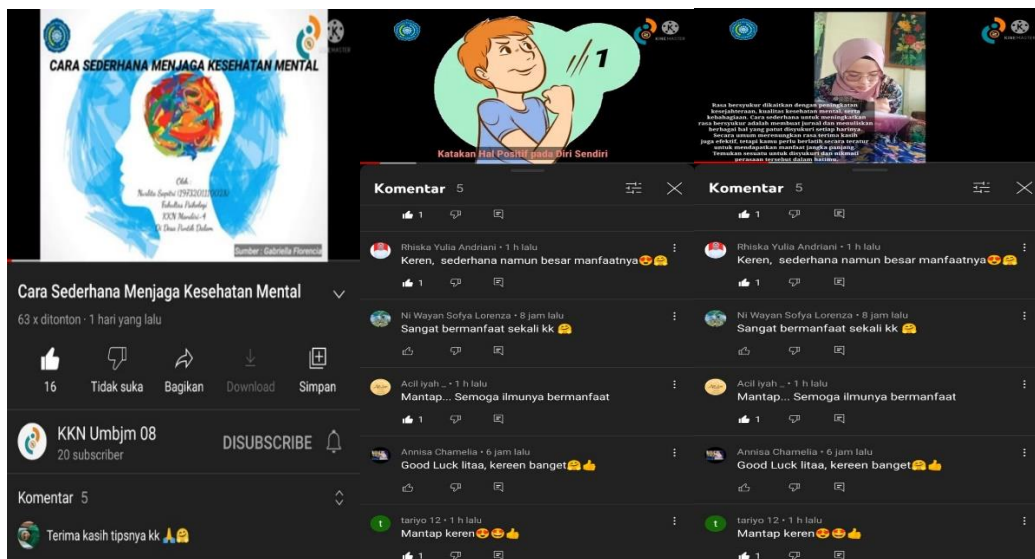
Membuat konten media sosial Instagram dengan tahapan. Tahap pertama adalah mencari bahan referensi yang dapat diandalkan untuk melakukan edukasi, yang dibuat dalam bentuk lembaran poster. Poster dibuat menggunakan aplikasi Canva dan diunggah ke media sosial Instagram. Poster yang diunggah berisi cara mudah menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid 19. Materi yang terdapat di poster dapat dilihat di

gambar 1. Postingan konten di Instagram yang berisi tentang cara sederhana menjaga kesehatan mental agar bisa dilihat untuk semua kalangan pengguna sosial media, dengan cara ini dengan meupload poster di sosial media penggunaanya khususnya Instagram mudah memahami materi yang ada di poster tersebut. Postingan Instagram tersebut mendapatkan 19 like dan 1 komentar di lihat sampai tanggal 4 Maret 2022. Pemberian like atau suka dan komentar dari postingan sosial media Instagram ini agar dapat dijadikan sebuah masukan evaluasi dan edukasi. Evaluasi postingan dilihat dari 2 komentar dan dari like atau suka yang di dapatkan dari postingan tersebut pengguna Instagram dapat dipahami dan menerapkan yang ada di poster tersebut. Walaupun kurangnya banyaknya like dari pengguna Instagram itu jadi bahan evaluasi kedepannya.



Gambar 1. Konten Poster untuk Postingan Instagram

Selanjutnya buat konten video youtube, konten video tersebut dibuat menggunakan aplikasi kinemaster. Termasuk materi edukasi, materi Instagram termasuk dalam video, tetapi menggunakan berbagai media seperti konten video Ini adalah postingan video yang diunggah ke saluran YouTube grup, sekitar 63 tampilan, 16 suka, Anda dapat memeriksanya dari 6 komentar. Panjang videonya adalah 1,36. Menit diterima dan ditampilkan pada tanggal 4 Maret 2022, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2. Dari komentar yang diterima, pengguna media sosial YouTube merespon positif postingan video tersebut karena video tersebut berisi pernyataan kesehatan mental. Hal ini sangat penting terutama di masa pandemi Covid 19 saat ini..



Gambar 2. Edukasi melalui konten video di channel youtube

Edukasi cara sederhana menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 yang di lakukan online (daring) ini bertujuan buat memberikan edukasi yang berguna supaya bisa dilihat masyarakat umum khususnya pengguna sosial media secar luas. Di harapkan adanya konten edukasi ini masyarakat pengguna sosial media tidak melihat dan menyukai postingan itu saj tetap memahami dan menerapkan isi dari materi edukasi tersebut.

**Penempelan Poster**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Puntik Dalam, Kecamatan Mandastana, kabupaten Barito Kuala. Penempelan poster ini dilakukan sesuai tahapan yang sudah di rencanakan. Observasi lapangan dengan mendatangi dan mengamati langsung ke Desa Puntik Dalam, wawancara dilakukan dengan seketaris desa dan ibu posyandu yang menangani lansia dari hasil wawancara lansia rajin mengikuti posyandu lansia dikarenakan pandemi Covid-19 sehingga tertundanya beberapa kali kegiatan posyandu lansia. Posyandu lansia biasanya dilakukan di balai desa maupun kegiatan desa lainnya. Selama ini tidak adanya poster tentang kesehatan mental, sehingga memasang poster di tempat umum bukan hanya untuk lansia nya saja tetapi keluarga dari lansia nya juga dapat melihat bagaimana menjaga kesehatan mental lansia di masa pandemik Covid-19 apalagi lansia sangat rentan terkena penyakit.



Gambar 3. Penempelan Poster

Dalam pelaksanaan persiapan sudah matang dalam menyiapkan poster seperti mendesain, mencetak dan penempelan di tempat yang tempat untuk bisa dilihat banyak orang dengan itu orang akan paham menjaga kesehatan mental juga penting apalagi di masa pandemi Covid-19 sekarang.

**KESIMPULAN**

Pengetahuan dan pemahaman umum, termasuk lansia, masih kurang memadai untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid19, dan penting untuk diposting dan disosialisasikan di media sosial untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid19. Mengingatkan orang pada seks. Edukasi Online mengunggah konten ke Instagram dan YouTube serta memasang poster di kelongsong aula Desa Puntik Durham untuk menciptakan dampak positif dan resonansi positif bagi masyarakat umum. Hal ini membantu para lansia dan keluarganya menjaga kesehatan mentalnya, terutama di masa pandemi Covid-19. Materi edukasi yang dibagikan bermanfaat dan diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di masa pandemi Covid 19.

**PENGHARGAAN**

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Kepala Desa Puntik Dalam beserta jajarannya yang telah mengizinkan melakukan pengabdian kepada masyarakat di desa di saat pandemi Covid-19 ini dan menyambut kami dengan baik, terimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Banjarmasin telah

memberikan kesempatan kami mengabdikan di Desa Puntik Dalam dan kepada masyarakat Desa Puntik Dalam telah menerima kehadiran kami untuk melakukan program kerja..

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Walarine, M. T., & K V, B. M. (2020). Pandemic effect on the elderly and their caregivers. *Journal of Ideas in Health*, 3(4), 248–251. <https://doi.org/10.47108/jidhealth.vol3.iss4.76>