

# 147-153 Fajar Rinawati - Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental.pdf

## Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental pada Jurnalis Radar Kediri

Alfian Fawzi<sup>1</sup>, Fajar Rini<sup>1</sup>, Nati<sup>2\*</sup>, Dhita Kurniasari<sup>3</sup>, Hengky Irawan<sup>4</sup>

<sup>1</sup>IIK STRADA Indonesia, Indonesia, email: alfiansensei727@gmail.com

<sup>2</sup>IIK STRADA Indonesia, Indonesia, email: umminaufal2808@gmail.com

<sup>3</sup>IIK STRADA Indonesia, Indonesia, email: deeniasari88@gmail.com

<sup>4</sup>IIK STRADA Indonesia, Indonesia, email: habibrstrada@gmail.com

\*Koresponden penulis

### Article History:

Received: 26 Maret 2024

Revised: 06 Mei 2024

Accepted: 30 Mei 2024

**Keywords:** *journalist, physical and mental health*

**Abstract:** *The life of a journalist is a life full of challenges, so it requires good physical and mental health. Therefore, there is a need for regular health checks and providing education, not only physical health but also mental health. The aim of this activity is to carry out community service activities for journalists regarding improving physical and mental health. The method used is the direct implementation method at the Radar Kediri Office. The number of participants was 31 people. The activities carried out consist of three stages, namely preparation, implementation and evaluation. The results obtained were that 36% had prehypertension, 26% had prediabetes and journalists were very enthusiastic about demonstrating again the stress management that was taught. This activity is really needed to improve the performance of journalists, because their lives require excellent health.*

### Introduction

Manusia adalah makhluk yang unik dan utuh. Unik yaitu dimana manusia antara satu dengan yang lainnya mempunyai perbedaan walau kembar siam, pasti akan mempunyai ciri yang berbeda. Utuh mempunyai arti bahwa manusia mempunyai kebutuhan yang kompleks dan holistik, yaitu bukan hanya kebutuhan yang menyangkut kebutuhan terkait tubuh atau fisik saja, namun juga kebutuhan sosial, spiritual maupun psikis atau yang menyangkut kejiwaan.

Baik fisik, sosial maupun spiritual dan psikis, semua sangat diperlukan dalam meningkatkan kinerja dan motivasi dalam bekerja (Rinawati & Alimansur, 2019). Kesehatan fisik dapat membantu karyawan untuk bekerja secara maksimal dan semangat tanpa keluhan sakit. Penyakit fisik ataupun kelelahan juga akan sangat mempengaruhi seseorang dalam bekerja (Basalamah et al., 2021). Jika ada penyakit yang tidak terkontrol, maka akan dapat berakibat penyakit akan datang tiba-tiba. Oleh karena itu dibutuhkan cara-cara untuk mendeteksi dini penyakit secara fisik.

Kesehatan psikis atau kesehatan kejiwaan juga tidak boleh diabaikan, karena tanpa kesehatan mental atau jiwa, maka seseorang tidak dikatakan sehat. Kesehatan mental juga akan sangat mempengaruhi kinerja dan motivasi para karyawan (Hotiana & Febriansyah, 2018). Cemas dalam tekanan pekerjaan, ada perselisihan yang terjadi atau ada masalah yang menyangkut dan mempengaruhi pikiran dan perasaan, maka hal ini akan mempengaruhi hasil kerja atau kinerja tidak akan maksimal (Prabowo et al., 2018). Cara-cara untuk menangani masalah stress, sehingga karyawan dapat melakukan Latihan rutin dalam mencegah stres yang dialami.

Masalah kesehatan fisik, psikis, sosial, dan spiritual ini saling berkaitan. Seseorang yang mengalami penyakit fisik akan dapat berpengaruh pada psikisnya, begitu pula sebaliknya (Manihuruk & Tirtayasa, 2020). Data Riskesdas (2018) didapatkan beberapa penyakit fisik terdapat peningkatan jumlah dari tahun 2013 dibandingkan tahun 2018, yaitu stroke (10,9 permil pada penduduk usia di atas 15 tahun), diabetes melitus (2,0 permil pada penduduk usia di atas 15 tahun), dan hipertensi (34,1% pada penduduk usia di atas 18 tahun) (Riskesdas, 2018). Pemeriksaan kesehatan diperlukan untuk mencegah penyakit diabetes melitus dan hipertensi yang juga akan dapat berdampak pada adanya stroke.

Masalah fisik yang akan berpengaruh pada kinerja, masalah psikis atau Kesehatan mental juga akan berpengaruh pada kinerja (Puspitasari, 2018). Data Riskesdas (2018), didapatkan bahwa masalah gangguan mental emosional atau masalah yang berisiko untuk dapat menjadi gangguan jiwa sebanyak 6,8% pada penduduk usia di atas 15 tahun, sedangkan yang mengalami depresi 4,5% pada penduduk usia di atas 15 tahun dan yang mengalami gangguan jiwa sebanyak 0,19%.

Jurnalis adalah orang yang bekerja di suatu media masa, dimana kantor ini mempunyai ritme kerja yang penuh dengan target-target dan harus dapat bekerja dengan cepat dan tepat (Nasution et al., 2022). Jurnalis harus mempunyai Kesehatan fisik dan psikis yang kuat agar dapat beraktifitas dengan optimal dengan ritme kerja demikian (Parlinda et al., 2020).

Penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat pada jurnalis berdasarkan latar belakang di atas dan menulis artikel yang berjudul menjaga Kesehatan fisik dan psikis pada para jurnalis Radar Kediri. Tujuan penulisan ini adalah akan menjabarkan kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada kelompok jurnalis Radar Kediri, yaitu pemeriksaan tensi darah, pemeriksaan gula darah dan penyuluhan kesehatan tentang manajemen stres serta pendidikan kesehatan tentang pertolongan

pertama kegawatdaruratan di lingkungan sekitar.

## Method

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Kantor Radar Kediri pada hari Jum'at tanggal 15 September 2023 dengan surat permohonan dari Kantor Radar Kediri Nomor 1.04/SDM/RK/IX/2023 dan dengan surat tugas dari IIK STRADA Indonesia nomor 0601/IIKSTRADA/3/2.2.1/IX/2023. Jumlah jurnalis yang ikut dalam kegiatan ini sebanyak 31 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini ada 3 tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap pertama (persiapan) yang dilakukan adalah melakukan koordinasi dengan pihak Radar terkait kebutuhan atau analisis pasar. Tahap kedua (pelaksanaan), yaitu melakukan 2 kegiatan yang sesuai dengan tujuan. Tahap ketiga (evaluasi), yaitu melakukan evaluasi akhir, baik secara lisan maupun evaluasi berdasarkan hasil yang didapatkan.

## Result

Kegiatan ini mempunyai tujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental pada jurnalis Radar Kediri. Tahap persiapan, ada surat permintaan dari pihak Radar Kediri untuk permintaan permohonan kerjasama pemeriksaan kesehatan karyawan, kemudian diterbitkan surat tugas berdasarkan surat permintaan tersebut. Sebelum dilakukan kegiatan, pihak IIK STRADA Indonesia dan Radar Kediri melakukan koordinasi terkait analisis kebutuhan pada jurnalis Radar dan koordinasi sebelum pelaksanaan.

Tahap pelaksanaan dilakukan 2 kegiatan besar, yaitu menjaga Kesehatan fisik dan menjaga kesehatan psiki atau mental. Kegiatan untuk menjaga kesehatan fisik, antara lain: pemeriksaan tensi darah dengan tujuan untuk memeriksa kondisi tekanan darah, apakah ada yang mempunyai tekanan darah tinggi atau tidak. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

No	Tekanan Darah	Jumlah	Persentase
1.	Normal (<120/<80 mmHg)	14	45
2.	Pra Hipertensi (120-139/80-89 mmHg)	11	36
3.	Hipertensi Tingkat I (140-159/90-99 mmHg)	4	13
4.	Hipertensi Tingkat II (>160/>100 mmHg)	2	6
Jumlah		31	100

Table diatas menunjukkan bahwa sebanyak 36% jurnalis mengalami prahipertensi.

Kegiatan kedua pada tahap pelaksanaan adalah pemeriksaan <sup>15</sup> gula darah, yaitu untuk mengetahui kadar gula darah yang ada di tubuh, sehingga bisa mendeteksi apakah ada diabetes atau tidak. Hasil yang didapatkan pada pemeriksaan gula darah adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan <sup>6</sup> Kadar Gula Darah

No	Kadar Gula Darah	Jumlah	Persentase
1.	Normal (70- 100 mg/dL)	18	58
2.	Prediabetes (100- 125 mg/dL)	8	26
3.	Diabetes (>125 mg/dL)	5	16
Jumlah		31	100

Table diatas menunjukkan bahwa sebanyak 26% jurnalis mengalami prediabetes.

Dokumentasi kegiatan dari <sup>14</sup> pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah. Selain itu juga dilakukan konsultasi terkait hipertensi dan diabetes melitus, baik tentang penyakitnya, cara pencegahan dan cara perawatannya.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Konsultasi tentang Hipertensi

Pelaksana selain kegiatan pemeriksaan secara fisik, dilakukan juga penyuluhan atau memberikan Pendidikan kesehatan tentang penanganan tersedak dan tentang manajemen stress. Berikut ini adalah foto kegiatan Pendidikan Kesehatan:



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan tentang Manajemen Stres dan Tersedak

Tahap berikutnya adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan secara verbal dan laporan. Berdasarkan rekap data yang telah ditulis, dapat dievaluasi bahwa ada 36% yang mengalami prahipertensi dan ada 26% yang mengalami prediabetes. Evaluasi secara verbal, yaitu adanya tanya jawab saat dilakukan konsultasi dan penyuluhan atau Pendidikan Kesehatan. Jurnalis selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung memperhatikan dan antusias dalam mendengarkan penyuluhan kesehatan dan santusias melakukan demostrasi tentang cara manajemen stres yang baik (Sukoco & Bintang, 2018).

### Discussion

Pekerjaan seorang jurnalis membutuhkan fisik yang kuat dan mental yang kuat pula. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga fisik dan mental yang sehat dan kuat, maka dibutuhkan adanya kegiatan untuk menjaga fisik dan mental tetap sehat dan kuat, salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah kegiatan pemeriksaan rutin dan pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental.

Masalah fisik yang sering muncul di kalangan masyarakat adalah masalah hipertensi dan diabetes melitus. Hasil kegiatan yang dilakukan ada 36% jurnalis yang mengalami prahipertensi, sehingga sangat tepat jika dilakukan penyuluhan atau konsultasi terkait penyakit hipertensi, cara pencegahan dan cara perawatannya.

Masalah fisik yang sering muncul selain hipertensi, adalah diabetes melitus. Hasil kegiatan yang dilakukan terdapat 26% jurnalis yang mengalami prediabetes, sehingga sangat tepat jika diberikan pemeriksaan kadar gula darah untuk mengetahui kadar gula darah secara rutin dan memberikan konsultasi Kesehatan terkait penyakit diabetes serta pencegahan dan cara perawatannya.

Penyuluhan kesehatan tentang masalah kesehatan mental tentang bagaimana manajemen stres yang baik dan adaptif diberikan kepada jurnalis selain pemeriksaan fisik, yaitu tentang bagaimana manajemen stress yang baik dan adaptif. Dengan diajarkannya manajemen stress, diharapkan para jurnalis akan mampu dengan otomatis atau secara membudaya mampu melatih dan menerapkan jika ada stressor yang datang, sehingga tidak terjadi stress berat bahkan hingga panik (Arianti & Irwanto, 2021).

Kehidupan kerja jurnalis sangatlah butuh Kesehatan yang prima, baik Kesehatan fisik maupun Kesehatan mental (Wardhana, 2018). Kebutuhan fisik dan mental ini tidak

boleh timpang atau lebih disatu sisi, namun harus seimbang atau proporsional, karena kedua hal ini saling mempengaruhi. Jurnalis yang menderita sakit fisik kan berpengaruh juga pada psikisnya misalnya muncul kecemasan, keputusasaan, ketidakberdayan dan coping individu tidak efektif berhubungan dengan penyakit fisik yang dideritanya. Masalah psikis yang dialami jurnalis misal stress karena dikejar deadline suatu berita juga dapat menjadi penyebab munculnya masalah fisik misalnya :sakit perut secara tiba-tiba, tidak bisa tidur, sering BAB atau BAK serta masalah fisik lainnya.

### Conclusion

Kehidupan para jurnalis tidaklah mudah, karena banyak tantangan, tekanan, deadline dan lingkungan kerja yang membutuhkan stamina yang prima. Stamina atau Kesehatan yang prima tidak hanya berasal dari Kesehatan fisik saja, namun juga Kesehatan mental yang perlu diperhatikan. Deteksi dini, pemeriksaan rutin, dan penyuluhan kesehatan fisik dan mental sangatlah dibutuhkan untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan apabila sudah timbul masalah kesehatan dapat dilakukan penanganan dengan segera. Pemeriksaan kesehatan fisik dan mental yang dilakukan sejak dini dapat membuat stamina terjaga dan siap bekerja dengan optimal, sehingga kinerja juga meningkat.

### Acknowledgements

Diucapkan terimakasih kepada Rektor IIK STRADA Indonesia dan jajarannya, Pimpinan Radar Kediri dan jajarannya, tim pengmas yang sudah ikut dalam kegiatan serta seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga kegiatan ini bermanfaat untuk jurnalis dan untuk semuanya.

### References

- Arianti, W., & Irwanto, I. (2021). Stres Kerja: Penyebab, Dampak dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal). *Psikodimensia*, 20(2), 207–218.
- Basalamah, F. F., Ahri, R. A., & Arman, A. (2021). Pengaruh Kelelahan Kerja, Stress Kerja, Motivasi Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di RSUD Kota Makassar. *An Idea Health Journal*, 1(02), 67–80.

- Hotiana, N., & Febriansyah, F. (2018). Pengaruh motivasi dan stres kerja terhadap kinerja pegawai. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 3(1), 27–36.
- Manihuruk, C. P., & Tirtayasa, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Semangat Kerja Pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 3(2), 296–307.
- Nasution, F. A. P., Nuraeni, Y., & Nuzula, F. (2022). Penerapan Peraturan Pemerintah Mengenai Waktu Kerja dan Waktu Istirahat: Perspektif Jurnalis. *Jurnal Ketenagakerjaan*, 17(2), 105–120.
- Parlinda, M., Malaka, T., & Novrikasari, N. (2020). Hubungan Tuntutan Pekerjaan Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Jurnalis Perempuan Di Kota Palembang. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 89–99.
- Prabowo, L., Sanusi, A., & Sumarsono, T. G. (2018). Pengaruh Lingkungan Kerja, Motivasi Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *Wiga: Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi*, 8(1), 24–31.
- Puspitasari, K. M. (2018). Kepuasan Kerja dalam Profesi Jurnalistik: Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Kerja Wartawan Kota Semarang. Program Studi Komunikasi FISKOM-UKSW.
- Rinawati, F., & Alimansur, M. (2019). Pengaruh Motivasi dan Stres terhadap Kinerja PNS. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 367–370.
- Riskesdas, R. I. (2018). Riset Kesehatan Dasar. *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Sukoco, I., & Bintang, M. R. (2018). Analisis manajemen stress pada perusahaan pers (Studi pada PJTV). *AdBispreneur: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Administrasi Bisnis dan Kewirausahaan*, 2(3), 263–278.
- Wardhana, A. K. (2018). Stres Kerja: Penyebab, Dampak, Dan Solusinya (Studi Kasus Pada Karyawan NET. Yogyakarta).



# 147-153 Fajar Rinawati - Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental.pdf

---

## ORIGINALITY REPORT

---

14%

SIMILARITY INDEX

---

### PRIMARY SOURCES

---

- 1 [Joko Hadi Susilo, Tri Astuti Handayani, Laily Agustina Rahmawati, Hartiningsih Astuti, Endang, Ahmad Suprastiyo, Erwanto. "PEMANFAATAN TUMBUHAN BAMBU UNTUK MENINGKATKAN KREATIVITAS GENERASI MUDA", Jurnal Abdi Masyarakat, 2023](#) 25 words — 1%

Crossref
- 2 [ojs.unik-kediri.ac.id](#) 24 words — 1%

Internet
- 3 [Teguh Dhika Rohkuswara, Syahrizal Syarif. "Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular \(Posbindu PTM\) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016", Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia, 2017](#) 22 words — 1%

Crossref
- 4 [gicipress.com](#) 22 words — 1%

Internet
- 5 [warnalangitku.blogspot.com](#) 21 words — 1%

Internet
- 6 [www.scribd.com](#) 20 words — 1%

Internet

7	Akhmad Fanani, Lalu Sulaiman. "Faktor Obesitas dan Faktor Keturunan Dengan Kejadian Kasus Diabetes Mellitus", Riset Informasi Kesehatan, 2021 Crossref	14 words — 1%
8	Davis. 21st Century Psychology Publications	12 words — 1%
9	Haerul Pathoni, Wawan Kurniawan, Alrizal Alrizal, Louisiana Muliawati. "PELATIHAN PENGGUNAAN PRAKTIKUM VIRTUAL MENGGUNAKAN ELEKTRONICS WORKBENCH, PHET SIMULATIONS DAN ALGODOO", SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 2023 Crossref	12 words — 1%
10	text-id.123dok.com Internet	11 words — 1%
11	ejournal.upnjatim.ac.id Internet	10 words — 1%
12	rccd.soc.cmu.ac.th Internet	10 words — 1%
13	123dok.com Internet	8 words — < 1%
14	Rosa Dewi Pratiwi. "PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DALAM UPAYA PENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT DI RW 009 KELURAHAN KALISARI, JAKARTA TIMUR", QARDHUL HASAN: MEDIA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, 2019 Crossref	8 words — < 1%
15	alatcekguladarah.com Internet	8 words — < 1%

---

16	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet	8 words — < 1%
17	<a href="http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id">jurnal.stikeswilliambooth.ac.id</a> Internet	8 words — < 1%
18	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet	8 words — < 1%

---

EXCLUDE QUOTES      ON  
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY   ON

EXCLUDE SOURCES      OFF  
EXCLUDE MATCHES      OFF