

**MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL PADA ANAK
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL**

**Kosasih Adi Saputra¹, Soni Tantan Tandiana², Mohammad Ali Andrias³,
Ceceng Saepulmilah⁴, dan Thaufan Abiyuna Ridwan⁵**

¹ Gizi, Universitas Siliwangi

email: kosasih.adisaputra@unsil.ac.id

² Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Siliwangi

email: sonitandandiana@gmail.com

³ Ilmu Politik, Universitas Siliwangi

email: mohamadali@unsil.ac.id

⁴ Teknik Sipil, Universitas Siliwangi

email: cecengsaepulmilah@unsil.ac.id

⁵ Agribisnis, Universitas Siliwangi

email: thaufan.abiyuna@unsil.ac.id

Abstract

Children today experience two things that have the potential to affect mental health, namely, first, dependence on technology, especially mobile phones as a means of playing. Second, forgetting traditional games that are healthier, and can preserve culture with materials provided by nature and the environment. Mental health is an important aspect in realizing comprehensive health. This activity reintroduces traditional games, such as Gatrik, stilts/jajangkungan, boyboyan, and clogs. This is beneficial for the community, the existence of higher education institutions to educate the community regarding the importance of fostering children's mental health also requires other nuances in the children's play environment. No less important is the assistance of parents and the local environment to continue to create a friendly environment for children, children need facilities to play freely.

Keywords: *traditional games, mental health, prevention.*

PENDAHULUAN

Sebagai dunia bermian, anak-anak dibantu oleh sarana teknologi sehingga lupa bahwa ada permianan yang lebih nyata, seperti permianan tradisonal yang banyak dilakukan oleh anak-anak pada zaman dahulu. Kondisi saat ini, sedikit banyaknya akan mempengaruhi kesehatan mental pada anak. Kalau kondisi terseut dibiarkan maka, anak di lingkungan transisi dari pedesaan ke perkotaan sebagaimana yang direncanakan dalam kegiatan ini, akan muncul gangguan mental pada anak sekaligus juga anak-anak lupa akan permianan dalam dunia nyata.

Menurut WHO menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya

sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO,2013) (Radiani, 2019). Sementara itu, Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, diartikan sebagai suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Zulkarnain, 2019). (Nur, Yuliana, Fitriana, & Pramudaningsih, 2023). Gangguan kesehatan mental dapat diperoleh semenjak anak dari dalam kandungan maupun ketika seseorang tumbuh dewasa namun dalam perkembangannya ditemui hal-hal yang

dapat berdampak pada stres yang berlebihan. Kehidupan yang semakin modern membawa berbagai macam tuntutan yang harus dipenuhi. Bukan hanya karena sifatnya yang wajib atau penting melainkan keinginan diakui oleh masyarakat menjadikan individu merasa harus mengikuti trend yang sedang berlangsung tanpa sadar akan kapasitasnya. (Putri, Wibhawa, & Gutama, p. 2014).

Hasil penelitian (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018) perlu intervensi pendekatan kesehatan masyarakat. Program pencegahan disebutkan lebih *cost-effective* untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental, terutama untuk hasil jangka panjang. Rekomendasi bagi Pemerintah agar melakukan upaya penanggulangan yang menyeluruh, dimulai dengan adanya peraturan kebijakan yang menjadi dasar dukungan pendanaan dan akses ke pelayanan kesehatan mental serta didukung pendekatan berbasis komunitas. Sementara itu, Keyes (2002) yang menyatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya tidak adanya penyakit mental tetapi juga keadaan mental yang sejahtera. Sejalan dengan pernyataan di atas, Veit dan Ware (1983) mengemukakan bahwa kesehatan mental yang sejahtera mencakup dua aspek, aspek pertama yaitu terbebasnya individu dari tekanan psikologi (*psychological distress*) yang dicirikan dengan tingginya tingkat kecemasan, depresi dan kehilangan kontrol; aspek kedua yaitu terdapatnya kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) yang dicirikan dengan adanya perasaan positif secara umum, kondisi emosional dan kepuasan hidup. (Aloysius & Salvia, 2021).

Riset kesehatan dasar yang dilakukan menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada usia 15 tahun keatas yang mengalami gangguan mental emosional adalah 6% (Balitbangkes RI, 2018). Riset ini menunjukkan bahwa usia remaja merupakan usia yang rentan untuk

mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang terjadi pada remaja dapat diakibatkan oleh berbagai faktor. Perubahan biologi, psikologi dan sosial dapat menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Maka, deteksi terhadap masalah kesehatan jiwa menjadi sangat penting, sehingga sedini mungkin dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja. (Florensa, Hidayah, Sari, Yousritatin, & Litaqia, 2023).

Kebijakan kesehatan mental di Indonesia harus mengoptimalkan integrasi layanan kesehatan mental. Pendekatan berbasis masyarakat dapat memperluas cakupan pelayanan kesehatan mental. Pemerintah harus mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam layanan berbasis masyarakat sebagai cara untuk memastikan cakupan universal pelayanan kesehatan mental. Model pemberdayaan partisipatif dan *bottom-up* menjadi pilihan yang rasional, untuk mengatasi masalah sumber daya dan stigma sebagai penghalang keberhasilan program kesehatan mental di Indonesia. (Ridlo, 2020).

Pada masa usia dini tempaan dapat memberikan bekas yang kuat dan tahan lama. Kesalahan menempa akan memberikan efek negatif jangka panjang yang sulit diperbaiki. Hal tersebut mengharuskan guru maupun pamong yang mampu di Taman Kanak-kanak untuk dapat menciptakan program yang benar-benar tepat dan cermat sehingga dapat mengembangkan anak secara maksimal. Pada perilaku kehidupan modern sekarang, sering ditemui adanya kebiasaan hidup yang menyebabkan anak menjadi kurang gerak. Kurangnya lingkungan bermain yang aman, terlindungi, dan merangsang tumbuh kembang anak sudah sepatutnya menjadi kepedulian orang tua dan guru. Orang tua disibukkan dengan urusan masing-

masing. Anak terbiasa menonton tayangan televisi sampai berjam-jam, kebiasaan bermain *play station* atau *game* di komputer. (Adi, 2014).

Pada dasarnya anak-anak membutuhkan aktivitas fisik yang memadai untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik yang dilakukan juga akan bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh anak. Salah satu aktivitas fisik yang sering dilakukan anak-anak adalah bermain suatu permainan. (Anggita, Mukarromah, & Alif, 2018). Selain itu, Permainan tradisional merupakan salah satu warisan budaya. Warisan budaya, apa pun bentuknya, memiliki keperluan untuk dilestarikan dan dipertahankan keberadaannya karena hal ini merupakan sebuah sarana sosialisasi yang efektif terhadap nilai-nilai yang dipandang penting oleh suatu masyarakat. Nilai-nilai ini kemudian dapat menjadi pedoman hidup, pedoman berperilaku dalam kehidupan bermasyarakat.

Selain sebagai warisan budaya, permainan tradisional juga dekat dengan alam dan memberikan kontribusi bagi pengembangan pribadi anak. Permainan dapat mendorong imajinasi anak, menambah daya ingat dan kesempatan menalar. Bermain menjadi acara yang sangat penting bagi seorang anak karena dengan bermain itulah anak menguak isi dunianya. Yang menjadi perhatian utama dari permainan tradisional bukanlah keberhasilan, melainkan kebahagiaan anak. (Suparman, Wagiati, Darmayanti, & Wahya, 2018).

Anak-anak diajarkan pentingnya melestarikan permainan tradisional yang banyak di-tinggalkan saat ini, dan anak-anak lebih menyukai permainan digital. Bermain permainan tradisional hanya mengembangkan kepribadian anak. Namun karakter yang berkembang melalui permainan tradisional tersebut adalah nilai-nilai integritas, sportivitas dalam bermain, tanggung jawab, dan kerjasama tim yang tinggi. Dengan

bermain permainan tradisional, anak-anak sudah banyak berinteraksi satu sama lain, sehingga dapat meningkatkan komunikasi anak dan meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui permainan tradisional. (Damayanti, Hanif, Nurefendi, & Lestari, 2023).

Permainan tradisional merupakan alternatif yang kaya akan nilai budaya dan bahkan hampir tanpa adanya pelestarian. Permainan tradisional yang ada mirip dengan olahraga yakni memiliki aturan main dan mampu memberikan kesenangan, relaksasi, kegembiraan dan tantangan. Guna memfasilitasi pengembangan kemampuan sosial anak memanfaatkan permainan tradisional sebagai modal budaya yang dimiliki Indonesia sebagai fasilitasnya. Mengembangkan kemampuan sosial anak bisa berlangsung di lingkungan sekolah, rumah dan di masyarakat (Wijayanti, 2014)

Dari uraian di atas tim pengabdian telah melaksanakan kegiatan yang bertujuan untuk menumbuhkan kesehatan mental anak. Melakukan pengenalan kembali permainan tradisional pada yang nyaris punah bukan hanya sebatas pelestarian budaya, melainkan juga dapat menumbuhkan kesehatan mental.

IDENTIFIKASI MASALAH

Kesehatan mental pada anak menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan. Zaman sekarang anak terbiasa menonton tayangan televisi sampai berjam-jam, kebiasaan bermain *play station* atau *game* di komputer. Berbeda dengan zaman dahulu, anak-anak sering bermain permainan tradisional yang dapat mengembangkan kemampuan sosial anak.

METODE PELAKSANAAN

Metode menjelaskan rancangan Sosialisasi diawali dengan berbicara dengan tokoh masyarakat, orang tua dan anak-anak akan pentingnya permainan tradisional. Selanjutnya penyampaian

Materi: *pre test*, motivasi untuk menjaga lingkungan dan kesehatan mental, praktek permianan tradisional. Pendampingan dari orang agar bijak dalam penggunaan hp pada anak serta mendekatkan kembali anak-anak dengan lingkungan. Melakukan evaluasi menggunakan *post test* dan wawancara kepada anak dan orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim PKM melaksanakan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental pada anak selanjutnya anak-anak akan melakukan permainan tradisonal oleh Tim untuk selanjutnya dievaluasi sejauh mana kesehatan mental anak setelah melakukan permainan tradisonal. Setelah melaksanakan penyuluhan dan pelatihan, Tim mendampingi, memonitoring, dan mengevaluasi.pengukuran bagaimana efektivitas permainan anak terhadap pertumbuhan kesehatan mental anak. Jenis permainan apa yang paling efektif untuk meningkatkan mental anak. Pengabdian ini akan memberikan edukasi secara langsung pengenalan dan pelestarian permianan tradisional pada anak yang sudah tidak dikenal dan nyaris punah.



Gambar 1. Alur Program

1. Egrang/Jajangkungan

Egrang atau dalam bahasa Sunda disebut Jejangkungan merupakan salah satu permainan anak-anak yang bisa dikategorikan permainan ketangkasan. Egrang biasanya dibuat dari bambu atau kayu dan terdapat sandaran untuk tempat berpijak. Dibuat sepasang sebagai perpanjangan dari kaki manusia untuk dapat bergerak. Dulu permainan egrang sering juga diperlombakan misalnya lomba lari, sepakbola dengan egrang, dan lain sebagainya. Permainan egrang kini banyak diaplikasikan juga oleh pemain-

pemain sirkus, yaitu mereka yang menampilkan manusia yang tubuhnya sangat tinggi.



Gambar 2. Permainan Egrang

2. Gatrik

Gatrik disebut juga tak kadal, pathil lele atau benthik. Permainan gatrik berasal dari Jawa Barat. Namun, permainan ini juga terdapat di daerah Jawa, dengan penyebutan yang berbeda. Gatrik merupakan permainan beregu yang terdiri dari regu pemukul dan penangkap. Permainan yang pernah populer pada masanya ini dimainkan oleh secara berkelompok terdiri dari dua sampai empat orang. Permainan tradisional gatrik berasal dari bunyi thik yang dihasilkan melalui benturan dua kayu yang berbeda.



Gambar 3. Bermain Gatrik

3. Bakiak

Salah satu jenis permainan tradisional yang hampir ada di seluruh daerah di Indonesia adalah permainan bakiak. Permainan ini berasal dari Sumatera Barat, yang biasa disebut dengan terompah bakuak atau terompah galuak. Permainan bakiak merupakan permainan yang menggunakan sandal/terompah panjang dan terbuat dari kayu ringan yang berderet. Permainan bakiak melatih kekompakan dari para pemainnya. Mengutip dari buku Permainan Tradisional Anak Negeri yang diterbitkan oleh Balai Pustaka, permainan ini biasa

dimainkan dengan 3-4 orang, yang menggunakan sepasang bakiak dalam satu regu. Adapun berikut ini akan dijelaskan cara memainkan permainan bakiak dan nilai luhur yang dikandung dalam permainan bakiak.



Gambar 4. Bermain Bakiak

4. Boiboian

Boi-boian adalah salah satu permainan tradisional yang cukup mudah. Berawal dari nama lelaki yang sering disebut “Boy”, sehingga permainan ini memiliki nama boi-boian. Cara bermainnya cukup mudah, kamu perlu melemparkan bola kecil pada tumpukan genteng pecah atau batu pipih yang ditumpuk. Setelah itu, kelompok lainnya harus menyusun pecahan genteng hingga tidak tersisa dan menghindari dari tembakan bola yang dilempar oleh anggota kelompok lainnya.



Gambar 5. Permainan Boiboian

Kendala yang dihadapi yakni sulit membangkitkan kesadaran anak-anak serta orang tua untuk melepaskan atau paling tidak bijak dalam penggunaan HP. Hal tersebut karena orang tua nya pun sama lebih menyukai HP daripada pemanfaatan lingkungan yang bisa dimanfaatkan sebagai alat permainan. Bahkan pada saat melakukan pemaparan

materi, respon anak-anak terhadap pendidikan pun sangat minim, lokasi pengabdian di daerah Mugarsari pun tidak membuat anak-anak tertarik untuk melanjutkan ke Pendidikan Tinggi pada saat nanti. Tantangan bagi Tim Pengabdian untuk membangkitkan kesadaran tentang pentingnya masa depan bahkan menjaga nilai-nilai kearifan lokal seperti permainan tradisional.

SIMPULAN

Sebelum kegiatan baik orang tua apalagi anak terjebak oleh kemajuan zaman sehingga untuk memanjakan anak lebih memilih HP daripada permainan tradisional. Namun, setelah kegiatan, anak-anak mengetahui banyak hal tentang jenis-jenis permainan tradisional bahkan yang tidak pernah mereka ketahui dan lakukan sebelumnya. Pada peringatan kemerdekaan Indonesia pada bulan Agustus pun, permainan tradisional kembali di lombakan kepada anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan yang ditujukan kepada beberapa pihak yang turut serta membantu kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.

REFERENSI

- Adi, B. S. (2014, Mei). Permainan Anak Kecil "Sunda Manda" sebagai Alternatif Bermain Anak Usia Dini. *Dinamika Pendidikan*, XXI.
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1 (2), 83-97.
- Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Alif, M. A. (2018, Oktober). Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)*, 3 (2), 56-59.

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018, Maret). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9 (1), 1-10.
- Damayanti, S. N., Hanif, F., Nurefendi, J., & Lestari, E. Y. (2023). Pengenalan Permainan Tradisional untuk Melestarikan Budaya Indonesia. *Jurnal Bina Desa*, 5 (1).
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousritatin, F., & Litaqia, W. (2023, Juni). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja (Overview of Adolescent Emotional Mental Health). *Jurnal Kesehatan*, 12 No 1, 112-117.
- Nur, H. A., Yuliana, A. R., Fitriana, V., & Pramudaningsih, I. N. (2023, Maret). Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Proses pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid - 19. *Cendekia Utama Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 66-74.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (t.thn.). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental) . *PROSIDING KS: RISET & PKM*, 2 (2), hal. 147-300.
- Radiani, W. A. (2019, Juni). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penangannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3 (1), 87-133.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5 (2), 155-164.
- Suparman, T., Wagiaty, Darmayanti, N., & Wahya. (2018, April). Nama Permainan Tradisional Sunda di Kecamatan Ibum Kabupaten Bandung: Satu Kajian Geolinguistik. *Metahumaniora*.
- Wijayanti, R. (2014, Mei). Permainan Tradisional Sebagai Media Pengembangan Kemampuan Sosial Anak. *Cakrawala Dini*, 5 (1), 51-56.