



Sosialisasi Kesehatan Jiwa Raga untuk Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas

Anna Nur Faidah¹, Tinik Sugiati², M Dimas Firzatullah³, M Hafidz Fauzan⁴,
M Rifqi Ramadhan⁵, M Fiandi Nur Aflah⁶, M Rio Alfarazy⁷

Prodi Manajemen FEB Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin
anurfaidah@ulm.ac.id

ABSTRAK

Dalam era globalisasi yang dinamis, kesehatan jiwa dan raga menjadi aspek kritis bagi individu, terutama di lingkungan kerja. Artikel ini membahas implementasi konsep sosialisasi kesehatan jiwa dan raga sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pengunjung dan kesejahteraan karyawan. SOG Coffee, sebagai pusat interaksi sosial, memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan positif dalam gaya hidup pengunjungnya. Artikel ini berfokus pada praktik-praktik sehat, termasuk prioritas terhadap kesehatan fisik, manajemen stres, perawatan diri, dan pengembangan diri. Kesehatan mental dan dukungan sosial dalam mencapai kesuksesan individu adalah penting sehingga metode tatap muka presentasi langsung dan membagikan brosur menjadi pilihan dalam pelaksanaan pengabdian agar komunikasi lebih interaktif. Sebagai sarana untuk SOG Coffee, artikel ini merekomendasikan peningkatan program-program kesehatan jiwa dan raga, termasuk kegiatan olahraga, layanan konseling, dan opsi makanan sehat dalam menu. Dengan demikian, SOG Coffee dapat menjadi destinasi pecinta kopi, sekaligus lingkungan yang mempromosikan gaya hidup sehat dan produktif. Temuan awal dari implementasi langkah-langkah menuju sehat terlihat dari disajikannya minuman kopi sehat yang ditambahkan rimpang dan rempah, serta adanya kudapan /jus buah-buahan segar. Satu langkah positif untuk menciptakan budaya perusahaan yang peduli terhadap kesejahteraan, meningkatkan kualitas hidup pengunjung dan karyawan, serta mendukung kesuksesan baik di tingkat pribadi maupun profesional.

Kata Kunci: Kesehatan Jiwa Raga; Kualitas Hidup; Produktivitas

ABSTRACT

In the dynamic era of globalization, mental and physical health become critical aspects for individuals, especially in the workplace. This article discusses the implementation of the mental and physical health socialization concept as an effort to improve the quality of life and welfare of visitors and employees. SOG Coffee, as a social interaction center, has great potential to become a positive change agent in its visitors' lifestyle. This article focuses on healthy practices, including priority towards physical health, stress management, self-care, and self-development. Mental health and social support in achieving individual success are crucial, so the face-to-face direct presentation method and distributing brochures are chosen in the implementation of devotion for more interactive communication. As a suggestion for SOG Coffee, this article recommends enhancing mental and physical health programs, including sports activities, counseling services, and healthy food options in the menu. Hence, SOG Coffee can become a coffee lover's destination, while also promoting a healthy and productive lifestyle. Preliminary findings from the implementation of steps towards health are seen from the presentation of healthy coffee drinks added with rhizome and spices, as well as the availability of fresh fruit snacks/juices. A positive step towards creating a company culture that cares about welfare, improves the quality of life of visitors and employees, and supports success both at a personal and professional level.

Keywords: Mental and Physical Health; Productivity; Quality of Life

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.288>



Pendahuluan

Dalam era modern yang kian mengglobal, pola hidup masyarakat menjadi semakin dinamis. Tidak hanya dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, tetapi juga oleh tren gaya hidup yang terus berkembang. Indonesia sendiri berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar (3,7%) menurut (WHO, 2017) Dalam konteks ini, kesehatan jiwa dan raga menjadi dua aspek yang tidak dapat dipisahkan. Keseimbangan antara keduanya tidak hanya menjadi kunci untuk mencapai kebahagiaan personal, tetapi juga memiliki dampak besar pada kesuksesan individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia bisnis (Aziz et al., 2021).

Salah satu tempat yang menjadi pusat interaksi sosial di Banjarmasin adalah SOG Coffe, sebuah tempat kumpul yang tak hanya menjadi destinasi pecinta kopi tetapi juga menjadi ruang bagi pertemuan dan komunikasi antar individu. Dalam menghadapi tantangan hidup yang semakin kompleks, penting bagi para pengunjung SOG Coffee untuk memahami dan menerapkan konsep Kesehatan jiwa dan raga yang baik serta betapa pentingnya kesehatan jiwa dan raga dalam mendukung kesuksesan. Sosialisasi memberikan panduan praktis bagi para pengunjung dalam mengintegrasikan aspek ini ke dalam gaya hidup mereka.

Kesehatan jiwa dan raga bukan sekadar tentang ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup keseimbangan antara pikiran yang sehat dan tubuh yang bugar. SOG Coffe Banjarmasin, sebagai tempat pertemuan yang seringkali menjadi saksi berbagai percakapan dan interaksi, memiliki potensi besar untuk menjadi katalisator bagi perubahan positif dalam gaya hidup pengunjungnya. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang sosialisasi kesehatan jiwa dan raga akan membawa dampak yang signifikan, baik secara individu maupun kolektif.

Dalam menjalani rutinitas sehari-hari di SOG Coffe, para pengunjung seringkali terlibat dalam percakapan santai, pertemuan bisnis, atau sekadar bersantai sambil menikmati secangkir kopi. Sebuah pola hidup yang sehat, baik dari segi jiwa maupun raga, akan memberikan dampak positif pada kualitas interaksi sosial mereka. Oleh karena itu, artikel ini akan menyajikan informasi seputar praktik- praktik sehat yang dapat diterapkan secara konkret oleh para pengunjung SOG Coffe Banjarmasin, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan jiwa dan raga secara holistik.

Dengan memahami dan mengimplementasikan konsep sosialisasi kesehatan jiwa dan raga, diharapkan para pengunjung SOG Coffe Banjarmasin dapat meningkatkan kualitas



hidup mereka, mencapai potensi penuh, dan pada akhirnya, mendukung kesuksesan pribadi maupun profesional. Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi berbagai aspek kesehatan jiwa dan raga, memberikan saran praktis, dan merangkum mengapa integrasi konsep ini menjadi kunci untuk mencapai keberhasilan di berbagai bidang kehidupan.

Kesehatan Jiwa Raga

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting dalam setiap fase kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia (Blair & Abdullah, 2018). Kesehatan merupakan kondisi sejahtera dari segi fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan individu menjalani kehidupan produktif secara sosial dan ekonomi, sebagaimana diatur oleh Undang-Undang No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan. Aspek kesehatan tidak hanya mencakup dimensi fisik, tetapi juga psikologis atau jiwa.

Kesehatan jiwa, atau yang sering disebut kesehatan mental, adalah keadaan sehat secara emosional, psikologis, dan sosial. Hal ini terlihat dari hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku dan coping yang efektif, konsep diri yang positif, dan stabilitas emosional, seperti yang dijelaskan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2005. Kesehatan jiwa dianggap sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, dan merupakan unsur utama dalam mendukung kualitas hidup manusia yang utuh. Gejala emosional yang sering dialami seseorang adalah gejala somatic, adanya perasaan tidak bahagia, kecemasan, ketakutan dan kurangnya kepercayaan diri (Rahmayanti & Rahmawati, 2018)

Undang-Undang Kesehatan Jiwa No. 3 Tahun 1996 menyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, selaras dengan keadaan orang lain. Selain itu, kesehatan jiwa atau mental, menurut Yustinus & Semiun (2006), melibatkan pengetahuan dan tindakan untuk mengembangkan kapasitas, kreativitas, energi, dan dorongan seoptimal mungkin, guna mencapai kebahagiaan pribadi dan mencegah gangguan mental.

Seseorang dianggap sehat secara mental jika memiliki sikap menghargai diri sendiri, memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan orang lain, memahami bahwa setiap tingkah laku memiliki penyebab, dan memiliki dorongan untuk aktualisasi diri. Sebaliknya, tanda ketidaksehatan mental mencakup emosi yang tidak terkendali, kepribadian yang tidak matang sesuai usia, ketidakmampuan menghadapi tekanan hidup, tingkat kecurigaan yang tinggi pada orang lain, agresif, dan lainnya (Latha et al., 2020)



Kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga integritas kepribadian yang stabil, dan memiliki persepsi yang benar terhadap dunia dan diri sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh Johada (Latipun & Moeljono, 2005). Seseorang dianggap memiliki kesehatan mental jika dapat menghindari gejala gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, memanfaatkan potensi dan bakat secara maksimal, serta mencapai kebahagiaan dan keharmonisan jiwa dalam hidup. Penilaian terhadap kesehatan mental dapat dilakukan berdasarkan tindakan, tingkah laku, atau perasaan individu, sebagaimana diungkapkan oleh (Darajat, 1982).

Kesehatan raga, atau kesehatan fisik, memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan holistik individu. Aktivitas fisik yang teratur tidak hanya memberikan manfaat pada tingkat fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan sosial seseorang. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot, dan mendukung kesehatan tulang, menciptakan fondasi yang kuat untuk kesehatan fisik secara keseluruhan (Murthy, 2017).

Selain dampak positif pada tubuh, kesehatan raga juga berkaitan erat dengan kebiasaan hidup sehat. Pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan penghindaran kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol yang berlebihan merupakan bagian integral dari menjaga kesehatan fisik (Ngafifi, 2014). Kombinasi aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat bukan hanya menciptakan kondisi tubuh yang optimal, tetapi juga melibatkan upaya pencegahan terhadap berbagai penyakit metabolik, seperti diabetes tipe 2.

Olahraga juga memainkan peran sentral dalam menjaga kesehatan jantung. Latihan aerobik secara teratur, seperti berlari atau berenang, telah terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan jantung, mengurangi risiko penyakit jantung koroner, dan menurunkan tekanan darah. Dengan demikian, olahraga tidak hanya memberikan manfaat pada tingkat sel, tetapi juga dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular yang serius.

Aspek kesehatan mental juga menjadi fokus penting dalam konteks kesehatan raga. Berdasarkan hasil Riskesdas bahwa masalah Kesehatan mental emosional di Indonesia untuk usia >15 tahun sebesar 9,8% (Kemenkes, 2021).

Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorfin, neurotransmitter yang bertanggung jawab atas perasaan bahagia dan relaksasi. Dengan demikian, olahraga bukan hanya membantu menjaga keseimbangan emosional, tetapi juga mengurangi tingkat stres dan kecemasan, menciptakan kesejahteraan mental yang holistik.



Pentingnya Kesehatan Jiwa Raga

Kesehatan jiwa raga, yang melibatkan keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik, memberikan sejumlah manfaat yang signifikan bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Gangguan kesehatan mental adalah penyumbang terbesar kelima dalam beban penyakit global. Beberapa studi menunjukkan bahwa lebih dari 80% penderita gangguan kesehatan mental tidak pernah mencari bantuan profesional sehingga akhirnya tidak mendapatkan pengobatan, dan hal ini berujung pada perburukan kondisi kesehatan mental mereka (World Health Organization, 2022). Pemahaman dan praktik menjaga kesehatan jiwa raga bukan hanya tentang mencegah penyakit mental, tetapi juga menciptakan fondasi bagi kesejahteraan holistik. Berikut adalah uraian rinci tentang manfaat kesehatan

Risiko stress yang tinggi dialami seseorang dikarenakan adanya tekanan baik dari luar diri maupun dari dalam diri sendiri serta adanya keinginan yang besar dalam melakukan proses penyesuaian diri dan keinginan untuk dapat diterima, keinginan untuk mandiri dan peningkatan kebutuhan akan akses teknologi dan sebagainya, Masalah emosional pada seseorang dapat berakibat terjadinya gangguan jiwa, seperti depresi dengan kehilangan minat dan bakat, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan, dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, sehingga dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Ditingkat paling parah dapat menyebabkan bunuh diri (Endriyani et al., 2022). Aktivitas fisik teratur telah terbukti memiliki dampak positif dalam mengurangi risiko penyakit mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Olahraga dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon kebahagiaan, yang membantu mengatasi gejala-gejala penyakit mental dan meningkatkan mood secara keseluruhan. Dengan demikian, menjaga kesehatan jiwa raga dapat berperan sebagai langkah preventif yang efektif.

1. Meningkatkan Kesehatan Mental

Kesehatan mental mencakup berbagai aspek, seperti kestabilan emosional, keterampilan coping yang efektif, dan hubungan interpersonal yang memuaskan. Mood pada seseorang mudah berubah dengan cepat karena merupakan fase menuju ke fase yang lebih dewasa, karena perubahan mood ini dapat mempengaruhi emosional seseorang dalam berperilaku (Gurning & Pademme, 2021). Aktivitas fisik teratur tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran



krusial dalam merawat kesehatan mental. Berolahraga secara teratur dapat membantu seseorang mengelola stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

2. Merangsang Kreativitas dan Produktivitas

Seseorang cenderung menganggap diri sebagai sesuatu yang unik dan percaya bahwa percaya bahwa dengan keunikan mereka akan menaikkan dirinya untuk sukses dan tenar (IDAI, 2013). Aktivitas fisik telah dikaitkan dengan peningkatan kreativitas dan produktivitas. Ketika tubuh bergerak aliran darah ke otak meningkat, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan daya pikir kreatif. Oleh karena itu, melakukan olahraga secara teratur tidak hanya berdampak pada kesehatan jiwa raga, tetapi juga dapat memberikan manfaat positif dalam meningkatkan kinerja dan daya kreasi dalam kegiatan sehari-hari.

3. Peningkatan Kualitas Tidur.

Kesehatan jiwa raga juga memiliki keterkaitan erat dengan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang teratur membantu mengatur ritme sirkadian tubuh dan mempromosikan tidur yang nyenyak. Kualitas tidur yang baik memiliki dampak langsung pada kesehatan mental, membantu mengurangi risiko gangguan tidur dan meningkatkan keseimbangan emosional.

4. Manajemen Berat Badan dan Pencegahan Penyakit Fisik

Kesehatan jiwa raga tidak hanya berfokus pada aspek mental, tetapi juga melibatkan kesehatan fisik. Berolahraga secara teratur membantu mengelola berat badan, mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan penyakit fisik lainnya. Dengan menjaga tubuh tetap sehat, individu dapat mencapai keseimbangan yang optimal antara kesehatan mental dan fisik.

5. Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kesejahteraan

Kesehatan jiwa raga tidak hanya tentang ketiadaan penyakit, tetapi juga menciptakan kualitas hidup yang lebih baik. Aktivitas fisik yang menyenangkan, seperti olahraga atau kegiatan rekreasi, dapat memberikan kepuasan dan kebahagiaan yang mendalam. Meningkatnya kualitas hidup ini juga dapat berdampak positif pada aspek-aspek lainnya, termasuk hubungan sosial dan kepuasan secara menyeluruh.

6. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

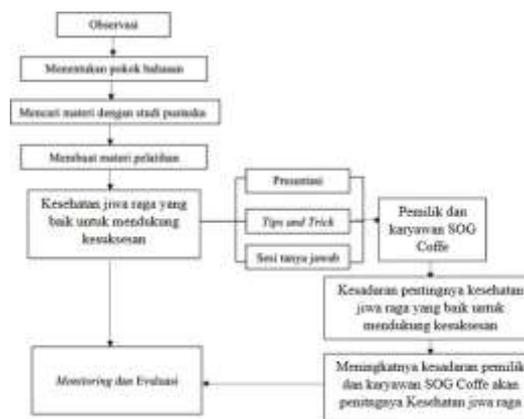
Olahraga teratur memiliki peran dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan meningkatkan kebugaran fisik, sistem kekebalan tubuh menjadi lebih efisien dalam melawan infeksi dan penyakit. Kesehatan jiwa raga, dalam hal ini, bukan hanya berperan sebagai proteksi terhadap penyakit mental, tetapi juga sebagai langkah untuk memperkuat pertahanan fisik tubuh.

7. Mengurangi Risiko Penyakit Terkait Usia

Kesehatan jiwa raga dapat membantu mengurangi risiko penyakit terkait usia, seperti penyakit neurodegeneratif. Aktivitas fisik yang teratur dapat mempertahankan kesehatan otak, meningkatkan kognisi, dan membantu mengurangi risiko demensia. Dengan demikian, menjaga kesehatan jiwa raga tidak hanya relevan untuk kesehatan mental, tetapi juga sebagai strategi perlindungan terhadap penyakit terkait usia.

Metode Pelaksanaan

1. Kerangka Alur Sosialisasi



Gambar 1. Kerangka Alur Sosialisasi

2. Operasionalisasi kegiatan

a. Observasi

Merupakan kegiatan tahap awal dengan melakukan pengamatan terhadap SOG *Coffee* di Jl. Brigj end.Hasan Basri, Pangeran,Banjarmasin Utara. Observasi ini akan difokuskan pada aspek-aspek strategi kesehatan jiwa dan raga yang telah atau dapat diimplementasikan oleh SOG*Coffee*.

b. Menentukan Pokok Bahasan

Berdasarkan hasil observasi sebelumnya kemudian ditentukan pokok bahasan terkait sosialisasi strategi kesehatan jiwa dan raga. Fokus utama akan diberikan pada penerapan konsep kesehatan jiwa dan raga di lingkungan SOG *Coffee*.

c. Mencari Studi Pustaka

Kegiatan ini akan melibatkan penelaahan literatur-literatur yang membahas tentang kesehatan jiwa dan raga, terutama dalam konteks bisnis dan lingkungan kerja. Studi pustaka ini akan membantu memahami konsep-konsep yang relevan untuk kemudian disosialisasikan kepada pengunjung, pemilik dan karyawan SOG *Coffee*.

d. Membuat Materi Pelatihan

Berdasarkan hasil studi pustaka, maka disusun materi pelatihan dalam bentuk presentasi. Materi mencakup strategi kesehatan jiwa dan raga yang dapat diimplementasikan terutama dalam konteks bisnis kafe.

e. Input

Partisipan dalam kegiatan ini adalah pengunjung, pemilik dan karyawan dari SOG *Coffee*. Pemilik merupakan pemangku kepentingan utama yang juga membutuhkan pemahaman dan penerapan strategi kesehatan jiwa dan raga di lingkungan kerja.

f. Proses Sosialisasi Kesehatan Jiwa dan Raga

Proses ini dilakukan melalui presentasi materi yang disiapkan, berfokus pada praktik-praktik sehat yang dapat diadopsi oleh pengunjung, pemilik dan karyawan SOG *Coffee*. Sesi tanya jawab diberikan untuk memberikan kesempatan memperdalam pemahaman materi.

g. Output

Dari kegiatan ini diharapkan munculnya kesadaran baru tentang pentingnya kesehatan jiwa dan raga terutama yang diimplementasikan di lingkungan kerja, khususnya di SOG *Coffee*. Pemilik dan karyawan diharapkan mendapatkan ide dan motivasi untuk menerapkan strategi kesehatan ini.

h. Outcome

Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah agar pengunjung dan SOG *Coffee* dapat

menerapkan strategi kesehatan jiwa dan raga dengan efektif, menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung kesuksesan bisnis mereka.

i. Monitoring

Setelah sosialisasi, maka dilakukan evaluasi untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan implementasi strategi kesehatan jiwa dan raga di SOG Coffee. *Monitoring* dilakukan dengan melihat perubahan positif dalam gaya hidup dan suasana di tempat kerja.

3. Lokasi Kegiatan

Sosialisasi ini dilakukan di SOG Coffee Jl. Brigjend. Hasan Basri, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan.



Gambar 2. Suasana SOG Coffe



Gambar 3. Suasana SOG Coffe

Hasil Dan Pembahasan

Sasaran edukasi ini adalah pengunjung, dan karyawan coffee yang berjumlah 20 orang dengan rentang usia antara 19-35 tahun, dan pendidikan minimal SMA sederajat. Dalam kehidupan yang semakin sibuk dan penuh tekanan, menjaga kesehatan fisik dan



mental serta mengelola waktu dengan bijak adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan. SOG Coffee memahami bahwa kesejahteraan karyawan adalah aspek penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan berkelanjutan. Beberapa tips penting untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas, yang juga dapat diimplementasikan di lingkungan kerja SOG Coffee adalah :

Pertama, Prioritaskan Kesehatan Fisik. Rutin berolahraga, mempertahankan pola makan yang seimbang, dan memastikan tidur yang cukup adalah langkah awal untuk meningkatkan kesehatan fisik. Misalnya dengan mengintegrasikan kegiatan fisik ke dalam rutinitas harian, seperti berjalan-jalan singkat atau menggunakan waktu istirahat untuk melakukan latihan ringan. Dengan memprioritaskan kesehatan fisik, dapat mengurangi stres, meningkatkan energi, dan secara keseluruhan menjaga kesehatan jantung mereka.

Kedua, Jaga Kesehatan Mental. Kesehatan mental memiliki peranan penting dalam produktivitas sehari-hari, sehingga merupakan hal urgen membuka diri dan berbicara dengan profesional kesehatan mental jika mengalami masalah psikologis atau emosional. Misal melalui program kesehatan mental yang berkelanjutan yang akan diterapkan oleh SOG Coffee dapat menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dan dapat mendukung kesejahteraan mental karyawan. Mengelola stres juga merupakan aspek krusial, oleh karena itu SOG Coffee perlu menyediakan sumber daya untuk membantu jika karyawan mengatasi tekanan mental.

Ketiga Membangun Dukungan Sosial. Kesehatan sosial adalah bagian integral dari kesejahteraan. Perlu mendorong khalayak sasaran untuk menjalin hubungan yang sehat dengan teman, keluarga, dan kolega melalui acara-acara sosial dan kegiatan lain yang berusaha menciptakan komunitas solid dan mendukung. Hubungan sosial yang kuat dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis yang sangat penting dalam mengatasi tantangan sehari-hari.

Keempat Perawatan Diri. Perawatan diri bukan hanya sebuah istilah, tetapi suatu keharusan. Penting untuk meluangkan waktu untuk diri sendiri dan melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti bermain musik atau berlibur. Perawatan diri adalah investasi dalam kesejahteraan pribadi, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kesehatan jiwa dan raga.

Kelima, Mengelola Waktu dan Prioritaskan yang Penting. Mengatur waktu dengan baik adalah keterampilan yang sangat berharga, terutama dalam lingkungan kerja yang

dinamis. Penting membiasakan mengelola manajemen waktu untuk membantu mengidentifikasi tugas-tugas yang benar-benar penting. Dengan menghindari pemborosan waktu pada hal-hal yang tidak memberikan nilai tambah, dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas.

Ketujuh, Terus Belajar dan Berkembang. Penting khususnya bagi SOG Coffee memotivasi karyawan untuk selalu mencari peluang untuk belajar dan berkembang. Program pengembangan diri dan pelatihan secara teratur diselenggarakan untuk membantu karyawan mencapai potensi penuh mereka. Pendidikan dan pengembangan diri adalah kunci untuk mencapai kesuksesan pribadi dan profesional.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini, SOG Coffee berharap dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan dan produktivitas karyawan sehingga tercipta suasana menyenangkan bagi pengunjung. Karyawan yang sehat, baik secara fisik maupun mental, akan lebih berkontribusi pada kesuksesan perusahaan. Penting dibangun budaya perusahaan yang peduli terhadap kesejahteraan karyawan dan menginspirasi semua orang untuk mencapai potensi terbaik mereka.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan

Kesimpulan

Dalam kesimpulan, artikel ini menyoroti pentingnya kesehatan jiwa dan raga dalam konteks lingkungan kerja, khususnya di SOG Coffee Banjarmasin. Melalui sosialisasi strategi kesehatan jiwa dan raga, SOG Coffee berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan karyawan. Langkah-langkah seperti memprioritaskan kesehatan fisik, menjaga



kesehatan mental, membangun dukungan sosial, perawatan diri, manajemen waktu, dan penekanan pada terus belajar dan berkembang menjadi fokus implementasi. Dengan demikian, diharapkan para pengunjung dan karyawan SOG Coffee dapat meningkatkan kualitas hidup, mencapai potensi penuh, dan pada akhirnya, mendukung kesuksesan pribadi maupun profesional. Dengan budaya perusahaan yang peduli terhadap kesejahteraan, SOG Coffee menjadi tidak hanya tempat berkumpul pecinta kopi, tetapi juga lingkungan yang mempromosikan gaya hidup sehat dan produktif bagi semua yang terlibat. Temuan awal dari implementasi langkah-langkah menuju sehat setelah pelaksanaan sosialisasi terlihat dari disajikannya antara lain minuman kopi sehat yang ditambah rimpang dan rempah, serta kudapan/ jus buah-buahan segar. Satu langkah positif untuk menciptakan budaya perusahaan yang peduli terhadap kesejahteraan, meningkatkan kualitas hidup pengunjung dan karyawan, serta mendukung kesuksesan baik di tingkat pribadi maupun profesional.

SARAN

Saran bagi SOG Coffee adalah untuk lebih mengintensifkan program-program kesehatan jiwa dan raga di lingkungan kerja, seperti menyelenggarakan kegiatan olahraga bersama, memfasilitasi sesi konseling kesehatan mental, dan menyediakan opsi makanan sehat dalam menu. Penekanan pada promosi gaya hidup sehat di antara karyawan dapat ditingkatkan dengan mengadopsi inisiatif- inisiatif yang mendukung keseimbangan kerja dan hidup, serta memberikan insentif atau penghargaan bagi mereka yang aktif terlibat dalam upaya meningkatkan kesehatan. Dengan demikian, SOG Coffee tidak hanya menjadi tempat untuk menikmati kopi, tetapi juga mendorong kesehatan holistik bagi semua anggota timnya.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian Masyarakat dengan tulus mengungkapkan rasa terima kasih yang sangat besar kepada Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan berharga bagi kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, kami juga tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada pemilik SOG Coffee atas kerjasamanya dan izin serta fasilitas yang diberikan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.



Daftar Pustaka

- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). Gambaran Gangguan Perilaku dan Emosional pada Remaja Usia 10-24 Tahun Berdasarkan Faktor Sosiodemografi (Analisis Data Susenas Tahun 2015). *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>
- Blair, J., & Abdullah, S. (2018). Supporting Constructive Mental Health Discourse in Social Media. *Proceedings of the 12th EAI International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare*, 299–303. <https://doi.org/10.1145/3240925.3240930>
- Darajat, Z. (1982). *Pendidikan agama dalam pembinaan mental / Zakiah Darajat*. Bulan Bintang.
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DAN DEPRESI PADA REMAJA. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 429–434.
- Gurning, M., & Pademme, D. (2021). Perubahan Mood saat Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 119–122.
- IDAI. (2013). *Masalah kesehatan mental emosional remaja*.
- Kemendes. (2021). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*.
- Latha, K., Meena, K., Pravitha, M., Dasgupta, M., & Chaturvedi, S. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 124. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20
- Latipun, & Moeljono, N. (2005). *Kesehatan Mental : konsep dan penerapan*. UMM Press.
- Murthy, Rs. (2017). National mental health survey of India 2015–2016. *Indian Journal of Psychiatry*, 59(1), 21. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_102_17
- Ngafifi, M. (2014). KEMAJUAN TEKNOLOGI DAN POLA HIDUP MANUSIA DALAM PERSPEKTIF SOSIAL BUDAYA. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1). <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.2616>
- Rahmayanti, Y. E., & Rahmawati, T. (2018). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA REMAJA AWAL. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 3(2), 47–54.
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates*.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: strengthening our response*.
- Yustinus, & Semiun. (2006). *Kesehatan Mental*. Kanisius.