

Penyuluhan Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng

Nyoman Sri Ariantini^{1*}, Eka Lutfiatus Solehah², I Kadek Dwi Arta Saputra³

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Universitas Triatma Mulya

³Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Universitas Triatma Mulya

Email: sri.ariantini@triatma.mulya.ac.id ^{1*}

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusinya kepada lingkungannya. Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi masa depan remaja itu sendiri sebagai individu, dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat. Untuk mengetahui kesehatan mental remaja, penting untuk melihat faktor dalam diri remaja itu sendiri, keluarga, dan lingkungan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan tanggal 20 April 2024 bertempat di ruang kelas SMPN 1 Banjar Kabupaten Buleleng yang terdiri dari 40 siswa kelas 10 dan kelas 11, pukul 08.15-10.00 wita, dimana kegiatan tersebut diawali dengan perkenalan oleh fasilitator (Dosen pengabdian), penyampaian materi, diskusi dan games berhadiah. Untuk mengukur efektifitas penyampaian materi mengenai kesehatan mental di kalangan remaja, tim memberikan pre test dan post test pada peserta. Dari hasil Pre test dan post test menunjukkan adanya perubahan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja yaitu meningkat cukup signifikan dari 30% menjadi 80%. Dari pengamatan yang dilakukan peserta terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan yang diberikan oleh fasilitator. Pemberian penyuluhan pada remaja terkait kesehatan mental merupakan upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental dan juga sebagai upaya pemberian pendidikan kesehatan mental dikalangan remaja agar remaja memiliki kemampuan mengelola kesehatan mental dan meningkatkan kesehatan mental pada remaja. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan menjadi acuan bagi pihak terkait khususnya tenaga kesehatan setempat dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan remaja khususnya kesehatan mental.

Keywords: Kesehatan, Mental, Penyuluhan, Remaja

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, dimana pada masa ini merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologi maupun intelektual. Tahun 2014 WHO memperkirakan penduduk dunia dalam rentang umur 10-19 tahun sebanyak 1,2 milyar (18%) dari jumlah penduduk dunia. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 menyebutkan bahwa jumlah remaja usia 10-14 tahun sebanyak 22.195 orang, sedangkan remaja dengan usia 15-19 tahun sebanyak 22.319 orang.

Masa remaja merupakan masa transisi yang memungkinkan remaja mengalami masalah kesehatan utamanya masalah kesehatan mental, dimana masa remaja menurut Wiguna (2013) merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Pada masa ini pula terjadi perkembangan yang pesat dari aspek biologi, psikologi, dan juga sosialnya. Keadaan ini juga

seringkali menimbulkan terjadinya konflik baik dengan diri sendiri maupun orang lain, jika hal ini tidak mampu diselesaikan dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak yang negatif terhadap perkembangan remaja khususnya pematangan karakter, dan tidak jarang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusinya kepada lingkungannya. Memgenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya (WHO, 2004) .

Menurut data survey *Global Health Data Exchange* tahun 2017, menyebutkan bahwa 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, artinya satu dari sepuluh orang mengidap gangguan mental. Untuk kalangan remaja data yang dirilis tahun 2018 menyebutkan sebanyak 9,8% merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja dengan rentang umur lebih dari 15 tahun, data ini meningkat di bandingkan pada tahun 2013. Buruknya kesehatan jiwa remaja dapat terjadi karena beberapa alasan salah satunya adalah kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan jiwa dan adanya stigma yang mencegah mereka mencari pertolongan di fasilitas pelayanan kesehatan. Tekanan pada remaja di lingkungan sekolah dapat muncul karena adanya stressor seperti pekerjaan rumah yang terlalu berlebihan, sosok guru yang kurang menyenangkan dalam mengajar di kelas, atau ketidakcocokan dengan teman sebaya ataupun teman sebaya yang membawa pengaruh negatif.

Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi masa depan remaja itu sendiri sebagai individu, dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat. Untuk mengetahui kesehatan mental remaja, penting untuk melihat faktor dalam diri remaja itu sendiri, keluarga, dan lingkungan. Faktor dalam diri remaja seperti faktor genetik, emosional, dan kesehatan fisik lainnya. Faktor keluarga meliputi pola asuh orang tua serta kedekatan anak terhadap orang tua, kurangnya komunikasi antara remaja dan orang tua.

Meningkatnya kasus terkait kesehatan mental dikalangan remaja mendorong WHO untuk membentuk upaya sistematis agar kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja menjadi lebih baik. WHO *Child and Adolescent Mental Health Atlas* merupakan upaya sistematis pertama untuk mengumpulkan data dan mendokumentasikan secara objektif layanan global dan pelatihan yang tersedia diseluruh dunia untuk kesehatan mental anak dan remaja.

Dimana inisiatif ini berfokus pada tiga bidang utama yaitu kesadaran (*Awareness*), Pencegahan (*Prevention*), dan Perlakuan (*Treatment*). Melihat fenomena meningkatnya kasus kesehatan mental di kalangan remaja maka penulis dan rekan-rekan memilih mengadakan pengabdian kepada masyarakat dengan mengadakan penyuluhan kepada remaja tentang pentingnya kesehatan mental bagi remaja di sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 1 Banjar Kabupaten Buleleng dengan tujuan memberi pemahaman akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja. Pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk terjadinya peningkatan pengetahuan, keterampilan dan keberdayaan pada kelompok anak remaja.

METODE KEGIATAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk remaja dengan rentang usia 12-15 tahun. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama 1 hari yaitu tanggal 20 April 2024 bertempat di SMP Negeri 1 Banjar Kabupaten Buleleng. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan mahasiswa program studi keperawatan dalam melakukan pendekatan ke sekolah. Adapun detail pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan assesment komunitas yang bertujuan untuk menentukan target sasaran kelompok yang ada dikomunitas yang dilaksanakan selama 1 hari yaitu di SMP Negeri 1 Banjar Kabupaten Buleleng
2. Penyusunan Materi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
3. Perencanaan Program pengabdian dengan meliputi sosialisasi program yang akan dilakukan
4. Pendidikan kesehatan mental kepada remaja yang bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang penyakit mental pada remaja
5. Penilaian hasil pendidikan kesehatan mental yang dilakukan
6. Monitoring dan evaluasi kegiatan
7. Penyusunan Laporan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Assessment* awal menunjukkan bahwa semua siswa belum pernah mendapat pendidikan tentang kesehatan mental pada remaja. Remaja mengisi waktu luang dengan berkumpul di tempat tertentu menggunakan gawai dan beberapa siswa mengaku sudah mencoba merokok untuk melepaskan stres akibat tugas sekolah dan putus cinta.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan tanggal 20 April 2024 bertempat di ruang kelas SMPN 1 Banjar Kabupaten Buleleng yang terdiri dari 40 siswa kelas 10 dan kelas 11, pukul 08.15-10.00 wita, dimana kegiatan tersebut diawali dengan pengenalan

oleh fasilitator (Dosen pengabdian), penyampaian materi, diskusi dan games berhadiah. Untuk mengukur efektifitas penyampaian materi mengenai kesehatan mental di kalangan remaja, tim memberikan pre test dan post test pada peserta. Adapun hasil Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Ketercapaian jumlah sasaran kegiatan

No	Jumlah Siswa	Target	Ketercapaian
1	40	40	100%

Tabel 1 diatas menunjukkan hasil evaluasi sasaran kegiatan. Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa sasaran kegiatan telah tercapai sebanyak 100%. Dari hasil evaluasi dilapangan siswa yang hadir pada pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik peserta

Karakteristik Peserta	n	%
Umur		
13 Tahun	15	37,5%
14 Tahun	25	62,5%
Total	40	100,00%
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	50%
Laki-laki	20	50%
Total	40	100,00%
Pre-Test		
Pengetahuan		
Baik	12	30%
Cukup	28	70%
Total	40	100,00%
Post-Test		
Pengetahuan		
Baik	32	80%
Cukup	8	20%
Total	40	100,00%
Mean Pengetahuan		
Pre-Test	1,65	
Post-Test	2,75	
Median Pengetahuam		
Pre-Test	2,00	
Post-Test	3,00	

Bedasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa umur dari siswa dalam kegiatan ini antara umur 13-14 tahun dimana dapat dijabarkan sebagai berikut : usia 13 tahun sebanyak 15 orang (37,5%), dan usia 14 tahun sebanyak 25 orang (62,5%). Karakteristik peserta jika dilihat dari jenis kelamin antara lain siswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (50%), dan siswa dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang (50%). pengukuran

terhadap pengetahuan siswa diperoleh hasil untuk pre-test menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan baik sebanyak 12 orang (30%), cukup sebanyak 28 orang (70%) dan rata-rata hasil pengukuran pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan adalah sebesar 1,65. Setelah diberikan penyuluhan pengetahuan siswa kembali diukur dan didapatkan hasil sebagai berikut : siswa dengan pengetahuan baik menjadi 32 orang (80%), siswa dengan pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (20%), rata-rata hasil pengukuran pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan sebanyak 2,75. Dari hasil Pre test dan post test menunjukkan adanya perubahan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja yaitu meningkat cukup signifikan dari 30% menjadi 80%. Pada saat sesi diskusi peserta juga banyak yang bertanya tentang apa saja penyebab gangguan mental, bagaimana membatasi diri agar tidak terkena gangguan mental, dan bagaimana sebaiknya keluarga membantu remaja menghadapi gangguan kesehatan mental. Dari pengamatan yang dilakukan peserta terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan yang diberikan oleh fasilitator.

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental di kalangan remaja, dimana peningkatan pengetahuan terkait kesehatan mental meningkat cukup signifikan yaitu sebesar 30%. Pemberian edukasi dengan cara penyuluhan pada kelompok remaja dilakukan sebagai awal untuk menekan terjadinya gangguan mental sejak dini di kalangan remaja. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan jiwa (Indari 2023). Laporan dari I-NAMHS (2022) menyatakan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental.

Kualitas kesehatan mental individu pada masa anak-anak mempengaruhi kesehatan mental remaja sampai masa dewasa. Pendidikan kesehatan mental di kalangan remaja merupakan upaya promosi kesehatan mental anak dan remaja, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental masyarakat di masa depan secara keseluruhan. Pemberian edukasi bertujuan agar remaja mampu menciptakan perilaku yang mendukung kesehatan. Menurut Notoatmojo (2007) edukasi kesehatan merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk menciptakan perilaku remaja yang kondusif untuk kesehatan. Dari hasil wawancara yang dilakukan diawal dengan beberapa siswa diketahui bahwa remaja sudah mulai merokok dan bermain game di gawai, selain itu untuk mengisi waktu kosong saat jam pelajaran dengan nongkrong dan ada pula yang malu untuk bergaul dan memilih menyendiri. Hal ini menunjukkan sebagian besar remaja mengalami gangguan emosional, dimana gangguan emosional yang sering terjadi di kalangan remaja antara lain takut menyampaikan ide, malu bergaul, minder, melamun, terjerumus alkohol, rokok, dan narkoba sehingga menimbulkan keraguan dalam meraih cita-cita dan mudah putus asa (Rosnawaty, 2022)

Kesehatan mental dapat dilihat dari kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial berada pada tingkat tinggi. Menurut Budiarto (2018) seseorang akan memiliki pengalaman lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis jika didominasi oleh efek positif. Sehingga dapat dikatakan jika kesejahteraan psikologi seseorang akan rendah ketika didominasi oleh efek negatif menunjukkan sikap dan pandangan yang baik terhadap masyarakatnya dan menerima baik buruknya sifat masyarakat. Dengan adanya kedekatan sosial mencerminkan ketertarikan seseorang pada kehidupan sosialnya. Dalam hal ini remaja dapat menganggap kehidupan sosialnya dapat dimengerti, bermakna dan bernilai positif, sehingga dengan adanya integrasi sosial mengungkapkan perasaan nyaman berada dalam komunitas, merasa menjadi bagian masyarakat serta mendapatkan dukungan didalam masyarakat.

Pendidikan kesehatan mental merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada remaja dan juga merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dikalangan remaja.



Gambar 1. Foto kegiatan

KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan pada remaja terkait kesehatan mental merupakan upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental dan juga sebagai upaya pemberian pendidikan kesehatan mental dikalangan remaja agar remaja memiliki kemampuan mengelola kesehatan mental dan meningkatkan kesehatan mental pada remaja. Pendidikan kesehatan mental remaja yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait kesehatan mental pada siswa siswi yaitu dari 30% menjadi 80% (meningkat sekitar 50%). Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan menjadi acuan bagi pihak terkait khususnya tenaga kesehatan setempat dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan remaja khususnya kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak terkait yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarto, Yohanes. (2018). Social Well-Being, Psychological Well-Being Dan Emotional Well-Being: Studi Kausal Komparatif Pada Praktisi Seni Bela Diri Bima Dan Kebugaran Fisik. *Jurnal Psikologi* Volume 6 Nomor 1.
- Indari, I., Asri, Y., & Aminah, T. (2023). Peer Education: Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 2(2), 65-70.
- I_NAMHS (2022) Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian, Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Wiguna, Tjin. (2013). Masalah Kesehatan Mental Remaja di Era Globalisasi. <http://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-remaja-di-era-globalisasi>. Diakses tanggal 25 April 2024
- Rachmawati, Alfina Ayu (2020). Darurat Kesehatan Mental Remaja. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>. Diakses tanggal 25 April 2024
- Rosnawaty, R. et. a. (2022) 'Pengabdian Masyarakat tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja SMP dan SMA di Wilayah Puskesmas Tamansari', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, 1(1), pp. 66–68. Available at: <https://journal.umtas.ac.id/index.php/balarea/article/view/2507/1194>
- Syamaun, N. (2019). "Dampak Pola Asuh Orang Tua dan Guru Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa". Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- WHO. (2018). *World Health Statistics*. Geneva