



## OPTIMALISASI POSYANDU REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Eka Fitri Amir<sup>1</sup>, Septi Maisyaroh Ulina P<sup>2</sup>, Rifda Nabila Aisha<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Awal Bros Batam



**\*Corresponding author**

Eka Fitri Amir  
Email : [ekafitriamir@gmail.com](mailto:ekafitriamir@gmail.com)  
HP: 087891946888

**Kata Kunci:**

Kesehatan Mental  
Posyandu  
Remaja

**Keywords:**

Mental Health  
Healthcare Center  
Teenager

**ABSTRAK**

Remaja merupakan salah satu fase manusia dimana difase tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal tidak hanya fisik, intelektual, tetapi juga pada psikologinya. Sifat khas remaja seperti memiliki rasa keingintahuan yang besar, aktualisasi diri yang kuat, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang dapat menimbulkan masalah emosional yang tak terkontrol, diantaranya terjadi kecemasan, ketakutan, *insecure*, trauma hingga menjadi pelaku atau korban dari *bullying abuse*, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

**ABSTRACT**

*Adolescence is a human phase where maximum growth and development occurs, not only physically, intellectually, but also psychologically. Typical characteristics of teenagers such as having a great sense of curiosity, strong self-actualization, liking adventure and challenges and tending to be brave enough to take risks for their actions without prior careful consideration can give rise to uncontrolled emotional problems, including anxiety, fear, insecurity, trauma and even being the perpetrator or victim of bullying abuse, which ultimately affects the mental health of adolescents.*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan permasalahan yang memberi perubahan besar pada perilaku manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. kondisi mental yang buruk dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan bahkan bisa memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Untuk itu, setiap orang perlu mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental. (Kemenkes, 2022). *World Health Organization* (WHO) menjelaskan kesehatan mental adalah kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres untuk mewujudkan kehidupan yang bahagia, sehat, dapat bekerja secara produktif dan menghasilkan serta berperan di lingkungannya. (WHO, 2021).

Remaja merupakan salah satu fase manusia dimana difase tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal tidak hanya fisik, intelektual, tetapi juga pada psikologinya. Sifat khas remaja seperti memiliki rasa keingintahuan yang besar, aktualisasi diri yang kuat, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang dapat menimbulkan masalah emosional yang tak terkontrol, diantaranya terjadi kecemasan, ketakutan, *insecure*, trauma hingga menjadi pelaku atau korban dari *bullying abuse*, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh *The Conversation, University of Queensland*, dan *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* di Amerika Serikat menjelaskan bahwa Generasi muda Indonesia ternyata tengah berada dalam darurat kesehatan mental terutama terjadi pada remaja dengan rentang usia 10-17 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental, mereka mengalami diantaranya kecemasan, gangguan cemas sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Tetapi dari permasalahan tersebut hanya 2,6% dari remaja yang memiliki masalah kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka. (INAHMS,2022)

Penelitian diatas menjadi acuan penting dalam keseriusan para akademisi, tenaga kesehatan, dan khususnya pemerintah Indonesia untuk dapat menyelesaikan permasalahan kesehatan mental remaja, karna hal tersebut dapat mempengaruhi masa depan diri remaja sebagai individu, berdampak pada keluarga, masyarakat, dan paling utama berpengaruh pada nasib bangsanya.

Memahami kesehatan mental pada remaja artinya perlu memahami juga faktor-faktor apa saja yang dapat membahayakan kesehatan mental dan faktor-faktor apa saja yang dapat melindungi kesehatan mental seorang remaja sehingga terdapat efektifitas asuhan dalam penanganan segera pada remaja yang terdeteksi dini berpotensi mengalami masalah Kesehatan mental dengan harapan remaja tersebut secara mandiri dapat memulihkan dirinya, dan melawan faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan mentalnya.

Posyandu remaja yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat termasuk remaja dalam penyelenggaraan pembangunan

kesehatan guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan dalam memperoleh pelayanan kesehatan bagi remaja untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan hidup sehat remaja. melalui posyandu remaja dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang tentang kesehatan reproduksi remaja, masalah Kesehatan mental dan pencegahan penyalahgunaan Napza, gizi, aktifitas fisik, pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM), pencegahan kekerasan pada remaja. Mempersiapkan remaja untuk memiliki keterampilan Hidup sehat, serta Aktualisasi diri dalam kegiatan peningkatan derajat kesehatan remaja.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Focus Group Discussion Bersama Posyandu Remaja dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Panas, dengan jumlah peserta sebanyak 8 Siswi yang nantinya akan di minta komitmen untuk meningkatkan kualitas Kader Posyandu Remaja. Tujuan Dari kegiatan ini adalah meningkatkan kualitas Posyandu remaja sebagai cikal terbentuknya posyandu remaja yang optimal dan memiliki divisi khusus Kesehatan Mental Remaja yang berada Di Wilayah kerja Puskesmas Sungai Panas

## **HASIL PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan Siswa siswi yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Sungai Panas yang berjumlah 8 Orang setuju dan sepakat untuk berkomitmen membentuk Posyandu Remaja dan akan dilakukan koordinasi lebih lanjut dengan pihak pihak yang menjadi penanggungjawab.

### **Tahap perencanaan dan persiapan**

- a. Melakukan diskusi bersama kelompok untuk menentukan lokasi pelaksanaan kegiatan FGD dan didapatkan hasil bahwa kegiatan ini akan dilakukan di Posyandu yang ada di wilayah tersebut
- b. Melakukan survey tempat serta meminta persetujuan dari pihak setempat untuk pembentukan Posyandu Remaja
- c. Mempersiapkan surat tugas untuk diserahkan ke pihak Puskesmas
- d. Mempersiapkan Kelengkapan arsip berupa buku panduan pembentukan Posyandu dari KEMENKES yang telah di cetak untuk kemudian dibagikan
- e. Memastikan kelengkapan konsumsi.

### **Tahap pelaksanaan dan proses**

- a. Pembukaan Kegiatan Diskusi Bersama kader Posyandu Remaja Terkhusus kepada Divisi Kesehatan Mental remaja
- b. Mendiskusikan Langkah Langkah peningkatan kualitas Posyandu Remaja
- c. Meninjau kembali Tujuan dan Manfaat Posyandu Remaja
- d. Melakukan Perjanjian komitmen untuk keberlangsungan kegiatan Posyandu

### **Tahap evaluasi**

Evaluasi dari kegiatan Focus group Discussion ini didapatkan dari hasil rumusan pembentukan posyandu berupa Visi Misi dan Jadwal kegiatan posyandu serta nama tim yang terlibat dalam Pembentukan Posyandu Remaja khusus divisi Kesehatan mental

Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat



### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan Siswa siswi yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Sungai Panas yang berjumlah 8 Orang setuju dan sepakat untuk berkomitmen membentuk Posyandu Remaja dan akan dilakukan koordinasi lebih lanjut dengan pihak pihak yang menjadi penanggungjawab.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- The Conversation. Diakses pada 2022. Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia.
- International Journal of Environmental Research and Public Health. Diakses pada 2022. Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia.
- Science Direct. Diakses pada 2022. Measuring the Prevalence of Mental Disorders in Adolescents in Kenya, Indonesia, and Vietnam: Study Protocol for the National Adolescent Mental Health Surveys.