Jurnal Pengabdian Masyarakat
Terbit Online:
https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm
Mandira Cendikia
ISSN: 2963-2188

EDUKASI GENERASI Z DAN DETEKSI DINI KESEHATAN MENTAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KURANJI PADANG

Tomi Jepisa[1], Linda Wati[2], Ririn[3], Husni[4]
[1,2,3]STIKes Alifah Padang
[4]Bagian Patologi Klinik dan Kedokteran Laboratorium, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

open access

***Corresponding author**
Tomi Jepisa
Email : tomikhalis@gmail.com, husnisppk@gmail.com
HP: 082284544966

Kata Kunci:
Edukasi;
Generasi Z;
Kesehatan Mental;

Keywords:
Education
Generation Z,
Mental Health

ABSTRAK

Pendidikan dan deteksi dini kesehatan mental pada generasi Z merupakan langkah krusial dalam mengatasi meningkatnya prevalensi gangguan mental di kalangan anak muda. Generasi Z, yang tumbuh di era digital, menghadapi berbagai tantangan unik seperti tekanan media sosial, ketidakstabilan ekonomi, dan perubahan sosial yang cepat. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya kesehatan mental serta strategi deteksi dini yang efektif. Program edukasi kesehatan mental harus dirancang untuk menjadi inklusif, menarik, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari generasi Z. Menggunakan platform digital seperti edukasi dan deteksi dini dan sumber daya lainnya dapat menjadi metode yang efektif untuk menjangkau mereka. Materi edukasi harus mencakup informasi tentang tanda-tanda awal gangguan mental, cara mengelola stres, dan pentingnya mencari bantuan profesional. Deteksi dini dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, dengan menjawab pertanyaan melalui kuesioner yang disebar, aplikasi pemantauan kesehatan mental, serta pelatihan bagi generasi Z untuk mengenali tanda-tanda peringatan. Kerja sama antara sekolah, keluarga, dan komunitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental generasi Z. Dengan meningkatkan kesadaran dan menyediakan alat yang tepat untuk deteksi dini, diharapkan angka gangguan mental di kalangan generasi Z dapat ditekan dan kesejahteraan mereka meningkat. Program-program ini harus terus dievaluasi dan disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan terkini untuk memastikan efektivitasnya.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

ABSTRACT

Education and early detection of mental health in generation Z are crucial steps in overcoming the increasing prevalence of mental disorders among young people. Generation Z, who grew up in the digital era, faces unique challenges such as social media pressure, economic instability and rapid social change. Therefore, it is important to develop educational programs that can increase their awareness of the importance of mental health as well as effective early detection strategies. Mental health education programs must be designed to be inclusive, engaging, and relevant to the daily lives of generation Z. Using digital platforms such as education and early detection and other resources can be an effective method to reach them. Educational materials should include information about early signs of mental disorders, how to manage stress, and the importance of seeking professional help. Early detection can be done through various approaches, by answering questions through distributed questionnaires, mental health monitoring applications, as well as training for generation Z to recognize warning signs. Collaboration between schools, families and communities is very important to create an environment that supports the mental health of generation Z. By increasing awareness and providing appropriate tools for early detection, it is hoped that the number of mental disorders among generation Z can be reduced and their well-being improved. These programs must be continuously evaluated and adapted to current needs and developments to ensure their effectiveness.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu penting yang banyak dibahas decade belakangan ini. Perubahan sosial yang begitu cepat, perubahan gaya hidup, modernisasi teknologi informasi menyebabkan individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kebutuhan yang menyertai. Sementara itu, banyak penelitian yang menyimpulkan bahwa orang-orang rentan terkena depresi adalah Generasi Z. Generasi Z ialah orang-orang yang lahir pada tahun 1995 hingga dengan 2010 yang merupakan generasi internet. Pada tahun 2018, *American Psychological Association* (APA) melakukan penelitian berjudul "Stress in America: Generation Z". dimana anak muda yang berusia 15 sampai 21 tahun adalah kelompok manusia dengan kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya, mereka adalah Generasi Z (Haryadi, 2019. Muda.kompas.id). Kesehatan mental menurut WHO adalah keadaan yang baik dimana seseorang dapat menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, dapat mengatasi stress normal dari hidup, serta dapat bekerja secara produktif dan kian berkontribusi terhadap lingkungannya (Phangadi, 2018:2). Dewasa ini kesehatan mental sendiri sering menjadi topik pembicaraan yang hangat semenjak beberapa tahun lalu. Di Indonesia kasus bunuh diri dan tingginya kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental termasuk depresi juga semakin meningkat. Salah satu penyakit mental yang sedang banyak dialami umat manusia adalah depresi. Menurut pakar psikologi, depresi adalah kondisi terganggunya mood dan emosional yang berkepanjangan yang melibatkan proses berpikir, berperilaku dan dan berperasaan yang umumnya muncul karena hilangnya harapan atau perasaan yang tidak berdaya.

Banyak Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental baik hasil riset maupun secara teori itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya Daradjat dalam Mafud (2014). Penelitian yang dilakukan American Psychological Association (APA) tersebut melibatkan wawancara dengan 3.500 informan yang berumur 18 tahun keatas, dan 300 wawancara dengan informan usia 15 sampai 17 tahun. Menurut American Psychological Association (APA) tersebut, diperoleh hasil bahwa sebanyak 91 persen Generasi Z mempunyai gejala-gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stress, seperti depresi dan gangguan kecemasan berlebih. Stress adalah faktor terbesar penyebab buruknya kesehatan mental Generasi Z. Stress yang dialami sebagian besar Generasi Z disebabkan oleh beberapa hal. Kasus peningkatan angka bunuh diri, laporan terhadap kasus kasus kekerasan dan pelecehan seksual, hingga pemanasan global dan perubahan iklim adalah beberapa faktor pemicu stres Generasi Z. Hal tersebut bisa menjadi persoalan tersendiri bagi individu-individu dalam Generasi Z akibat tingginya aksesibilitas informasi. Keakraban Generasi Z dengan teknologi bukan hanya sekedar keterlibatan dari kemajuan zaman, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan behavioral atau perilakunya. Terdapat kecenderungan Generasi Z memanfaatkan teknologi untuk menghindari perjuangan di kehidupan nyata mereka dan untuk menemukan

kenyamanan dengan melarikan diri dan berfantasi untuk mengisi waktu maupun kekosongan emosional. Bukan hanya stres, hasil lain dari keakraban Generasi Z dengan teknologi adalah terganggunya kondisi psikologis. Seseorang yang sehat adalah seseorang yang sedang berada dalam keadaan sehat, baik secara fisik dan psikis, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Terdapat banyak jenis gangguan mental yang memiliki gejala bervariasi seperti anoreksia, depresi, gangguan kecemasan, gangguan adiksi, skizofrenia, dan lainnya.

Depresi adalah salah satu jenis gangguan mental yang rentan dialami oleh Generasi Z atau Generasi Z. Berdasarkan penelitian University College London, tingkat depresi Gen Z dua pertiga lebih tinggi daripada millennial Bahkan, berdasarkan hasil riset Pew Research Center, sekitar 70 persen remaja dari berbagai ras, jenis kelamin, dan tingkat pendapatan keluarga mengalami kecemasan dan depresi. Melansir dari McKinsey Health Institute, menurut survei Generasi Z Global 2022, perempuan Generasi Z dua kali lipat lebih berisiko memiliki kesehatan mental yang buruk jika dibandingkan dengan laki-laki. Sebagian besar negara menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki kesehatan mental yang buruk tanpa ada penyebab pasti. Namun, McKinsey Health Institute menarik kesimpulan bahwa ada beberapa faktor khusus usia yang dapat memengaruhi kesehatan mental Generasi Z, seperti tahap perkembangan, tingkat keterlibatan dengan layanan kesehatan, sikap keluarga atau masyarakat, dan media sosial. Menurut survei kepada lebih dari 42 ribu responden dari 26 negara tersebut, lebih dari sepertiga responden Generasi Z mengaku menghabiskan lebih dari dua jam sehari untuk menggunakan media sosial. Mereka mengaku, media sosial sangat memengaruhi kesehatan mental. Sosial media berkontribusi terhadap kesehatan mental Generasi Z Berdasarkan laporan survei yang sama, Generasi Z yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari untuk menggunakan media sosial cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang buruk. Bila dibandingkan dengan generasi lainnya, Generasi Z adalah generasi yang paling banyak memperoleh dampak negatif dari media sosial. Responden dari negara berpenghasilan tinggi dua kali lebih mungkin melaporkan dampak negatif media sosial terhadap kehidupan mereka dibandingkan responden dari negara berpenghasilan menengah ke bawah," tulis laporan Gen Z Global 2022 McKinsey Health Institute, dikutip Senin (14/8/2023). Sebagian besar perempuan Gen Z mengaku, media sosial memberikan dampak negatif berupa rasa takut tertinggal tren baru atau Fear of Missing Out/FOMO (32 persen), khawatir terhadap citra tubuh (32 persen), dan kepercayaan diri (13 persen). Responden Gen Z dari Eropa dan Oseania adalah negara yang paling banyak melaporkan dampak negatif dari media sosial (32 persen). Sementara itu, responden dari Asia melaporkan jumlah yang lebih kecil (19 persen). Sementara itu, sebuah studi lain pada orang dewasa muda menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan yang lebih buruk. Lalu, penelitian lain menemukan bahwa media sosial berpengaruh besar pada kesehatan mental mereka daripada waktu yang dihabiskan.

Berdasarn kondisi atau fakta dilapangan tersebut maka tim pengabmas berencana akan berupaya meningkatkan pengetahuan dan pendeteksin dini generasi gen Z tentang Kesehatan mental di RW 03 Kelurahan Kelumbuk wilayah kerja puskesmas kuranji padang.

METODE PELAKSANAAN

Adapun model atau metode pelaksanaan kegiatan PKM ini yang telah dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan mendeteksi dini Kesehatan mental genarasi Z yang tinggal di RW 003 Kelurahan kalumbuk wilayah kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- **Perencanaan dan Persiapan**
  - **Identifikasi Lokasi dan Target Audiens:** Menentukan lokasi pengabdian masyarakat, di wilayah kerja puskesmas kuranji kelurahan kelumbuk RW 03 RT 01 dan RT 02, dan mengidentifikasi kelompok sasaran utama, yaitu anak usia sekolah dan remaja dalam rentang usia generasi Z.
  - **Kerjasama dengan Stakeholders:** Menggandeng mitra lokal seperti sekolah, organisasi pemuda, pusat kesehatan, dan pemerintah setempat untuk mendapatkan dukungan dan memfasilitasi program.
  - **Tim Pelaksana:** Membentuk tim yang terdiri dari profesional kesehatan mental (psikolog, psikiater), pendidik, konselor, dan relawan yang terlatih.
- **Edukasi Kesehatan Mental**
  - **Kampanye Kesadaran:** Melakukan kampanye kesadaran melalui media sosial, brosur, dan poster di sekolah dan tempat umum untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental.
  - **Workshop dan Seminar:** Menyelenggarakan sesi edukasi interaktif, seperti workshop dan seminar di sekolah dan komunitas. Topik yang dibahas meliputi pengenalan kesehatan mental, tanda dan gejala gangguan mental, strategi mengatasi stres, dan pentingnya mencari bantuan.
  - **Pengembangan Materi Edukasi:** Membuat dan mendistribusikan materi edukasi yang menarik, seperti panduan kesehatan mental, video informatif, dan aplikasi mobile yang memberikan tips dan informasi tentang kesehatan mental.
- **Deteksi Dini Kesehatan Mental**
  - **Survei dan Kuesioner:** Menyebarkan survei atau kuesioner yang dirancang untuk mendeteksi tanda-tanda awal gangguan mental di kalangan remaja dan pemuda. Survei ini dapat dilakukan secara anonim untuk menjaga privasi peserta.
  - **Skrining Kesehatan Mental:** Melakukan sesi skrining individual menggunakan alat penilaian standar seperti PHQ-9 (untuk depresi) dan GAD-7 (untuk kecemasan) dengan bantuan profesional kesehatan mental.

HASIL PEMBAHASAN

A. Edukasi Tentang Kesehatan Mental Pada Gen Z

Pelaksanaan pengabdian kesehatan masyarakat ini terlaksana secara baik sesuai dengan rencana awal tim pengabmas, yang mana pelaksanaan PKM ini sesuai dengan judul yang telah dibuat adalah: “Edukasi Generasi Z dan Deteksi Dini Kesehatan Mental diwilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang’’ Dimana dalam pelaksanaan PKM ini terlaksana dengan baik Dimana dilaksanakan pada hari Rabu

tanggal 12 Juni 2024 pada pukul 16.00 wib samapai selesai. Pelaksanaan PKM ini dilaksankan diwilayah kerja RW 003 Kelurahan Kelumbuk dengan sasaran para generasi Z yang berjumlah sebanyak 25 peserta. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari Ketua RW 003, dilanjutkan dengan sesi penyuluhan yang dibawakan oleh tim PKM. Setiap sesi diisi dengan presentasi materi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Para peserta sangat antusias mengikuti setiap sesi dan aktif berpartisipasi dalam diskusi.

Metode dalam pelaksanaan PKM ini melalui survei dilakukan dengan metode multistage random sampling. Intervensi yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah kesehatan tersebut adalah dengan melakukan sebuah kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat. Terdapat beberapa kegiatan yang telah kami lakukan diantaranya pre-test, penyampaian materi yang diselingi dengan tanya jawab serta games. Media yang digunakan pada kegiatan edukasi promosi kesehatan yaitu spanduk materi, powerpoint materi terkait dan leflet. Kemudian untuk mengevaluasi dampak dilakukannya pengabdian ini dilakukan post-test.

Tahap selanjutnya tim PKM pada kegiatan ini melakukan penyuluhan dan terkait dengan kondisi generasi Generasi Z tentang Kesehatan mental di Indonesia, kondisi Kesehatan mental generasi Generasi Z di RW 003 di RT 01 dan 02, sebelum pelaksnaan edukasi pemateri terlebih dahulu meminta para peserta untuk bercerita akan tantangan dan pengalaman unik yang mereka hadapi, setelah itu baru pemateri menjelaskan beberapa materi diantaranya stress dan manajemen stress, Kesehatan mental diera digital, depresi dan kecemasan, hubungan interpersonal dan dukungan social, pencegahan bunuh diri, Kesehatan mental disekolah dan penyalahgunaan zat. Dalam kegiatan ini pemateri penyuluhan ini disampaikan oleh ketua tim PKM yaitu Ns. Tomi Jepisa, S. Kep, M. Kep. Setelah itu, selanjutnya diberikan waktu tanya jawab setelah penyuluhan dilaksankan dimana terlihat antusias para peserta dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi yang telah diberikan.

Dalam Kegiatan penyuluhan kesehatan mental ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Kami berharap kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkala untuk mendukung kesehatan mental Generasi Z. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Diantari, 2019).

Kesehatan Mental Sehat secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (Dewi, 2012). Menurut World Health Organization (WHO) dalam Dewi (2012), Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Menurut Pieper dan Uden dalam Alifiya (2016), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang relistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi

masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

B. Pelaksanaan Deteksi Dini Kesehatan Mental Pada Gen Z

Adapun rangkaian kegiatan yang lain yaitu deteksi dini dimana dalam rangka meningkatkan kesadaran dan deteksi dini masalah kesehatan mental pada generasi Generasi Z, kami melaksanakan kegiatan deteksi dini kesehatan mental. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara awal gejala-gejala masalah kesehatan mental, seperti stres, depresi, dan kecemasan, serta memberikan intervensi yang diperlukan sebelum masalah tersebut berkembang lebih lanjut.

Deteksi dini adalah suatu pendekatan atau upaya yang dilakukan untuk mengidentifikasi atau menemukan suatu kondisi atau penyakit pada tahap awal sebelum gejala atau tanda-tanda yang lebih parah muncul. Tujuan utama dari deteksi dini adalah untuk memungkinkan intervensi yang lebih cepat dan efektif, yang dapat meningkatkan peluang pemulihan atau pengelolaan kondisi tersebut dengan lebih baik. Dalam konteks kesehatan mental, deteksi dini bertujuan untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan lainnya, sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat waktu.

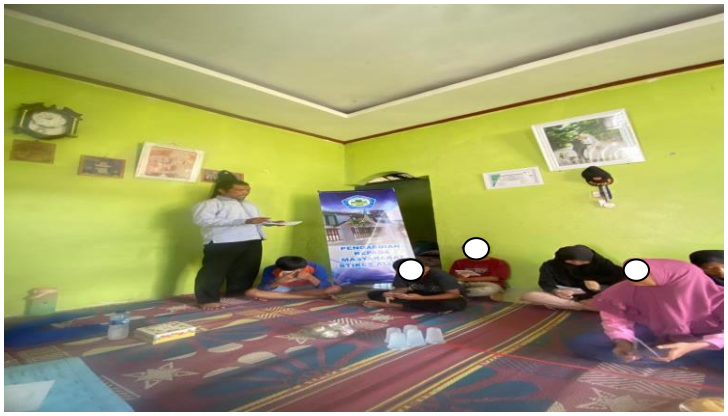
Metode Pelaksanaan diantaranya;

1. Pengisian Kuesioner Kesehatan Mental
   - Siswa mengisi kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat stres, depresi, dan kecemasan.
2. Wawancara Individu
   - Peserta yang teridentifikasi memiliki skor tinggi pada kuesioner dilanjutkan dengan wawancara individu oleh konselor.
3. Sesi Konseling Kelompok
   - Diadakan sesi konseling kelompok untuk siswa yang memerlukan dukungan lebih lanjut.
4. Pembagian leflet

Evaluasi dan Penutup, Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari para peserta. Sebagian besar peserta mengakui bahwa mereka merasa lebih didengarkan dan mendapatkan wawasan baru tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

Kesimpulan Kegiatan deteksi dini kesehatan mental ini berhasil mengidentifikasi beberapa siswa yang membutuhkan perhatian lebih lanjut dan memberikan mereka akses ke sumber daya yang diperlukan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa deteksi dini sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari.

Rekomendasi Untuk kegiatan berikutnya, disarankan untuk, Meningkatkan jumlah konselor yang terlibat agar lebih banyak Generasi Z yang dapat dilayani. Menyediakan tindak lanjut berupa sesi konseling rutin bagi Generasi Z yang teridentifikasi memiliki masalah kesehatan mental dan Mengadakan program edukasi berkelanjutan tentang kesehatan mental bagi seluruh Generasi Z.



Gambar 1. *Edukasi pada peserta tentang Kesehatan Mental"*

Gambar 2. Deteksi dini Kesehatan Mental

Gambar 3. Role Play pengisian kuesioner

gambar 4 Peserta kegaiatan PKM

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat bertajuk "Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental Generasi Z" menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan deteksi dini kesehatan mental di kalangan generasi Z. Program ini melibatkan berbagai metode, mulai dari kampanye kesadaran dan edukasi interaktif, hingga penggunaan kuesioner untuk skrining dan deteksi dini. Melalui kerjasama yang erat antara tim PKM dengan komunitas dan generasi Z berperan penting dalam memastikan deteksi dini yang efektif dan pemberian dukungan yang tepat waktu. Evaluasi terhadap program menunjukkan bahwa peserta yang terlibat menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan lebih mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan mental. Dengan dokumentasi yang baik dan publikasi hasil program, keberhasilan dan pembelajaran dari pelaksanaan ini dapat dijadikan referensi untuk program serupa di masa depan. Keberlanjutan program melalui sesi edukasi dan skrining berkala juga memastikan bahwa dukungan kesehatan mental bagi generasi Z terus berjalan. Secara keseluruhan, program ini menegaskan bahwa dengan pendekatan yang tepat, generasi Z dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan kesehatan mental mereka, sehingga dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

.

DAFTAR PUSTAKA

Bhakti, C., & Safitri, N. (2019). Peran Bimbingan dan Konseling untuk Menghadapi Generasi Z Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan. Jurnal Konseling GUSJIGANG, 104-113.

Gloria. (2022). Hasil Survei INAMHS: satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental

Maryam B. Gainau. (2020). Perkembangan Remaja dan Problematikanya (C. Subagya, Ed.). PT Kanisius.

Mayeni, R., Syafti, O., & Sefrinal. (2019). Dampak Perkembangan Teknologi Dikalangan Remaja Dilihat dari Nilai-Nilai Karakter. Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian, 7(2), 239–246. https://doi.org/10.15548/turast.v7i2.1298

Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2019). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication-Adolescent Supplement (NCS-A). Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 49(10), 980–989. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017

Muhyani. (2021). Kesadaran Religius dan Kesehatan Mental. Kementerian Agama Republik Indonesia.

Nabila, S. (2022). Perkembangan Remaja Adolescense

Notoatmodjo, S. 2012. Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni. Jakarta: Rineka Cipta

Suliha, Uha. 2008. Pendidikan kesehatan dalam keperawatan. Jakarta: EGC

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Potter, & Perry, A. G. (2016). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC