



PENINGKATAN PENGETAHUAN DENGAN PEMBERIAN EDUKASI TENTANG PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Arsella Indra Lestari¹, Veby Andriani², Andi Fahirah Nur³

^{1,2,3}, Universitas Widya Nusantara Palu



***Corresponding author**

Email : vebyandriani2@gmail.com

HP: 085397979101

Kata Kunci:

Remaja

Kesehatan Mental

Keywords:

Teenager

Mental Health

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa dimana banyak terdapat perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada dirinya baik secara psikologis, emosional, maupun finansial yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja di SMKN 1 Terpadu Sindue. Metode dalam pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi yang melibatkan siswa. Hasil dari pengabdian ini adalah menambah pengetahuan dan wawasan remaja tentang kesehatan mental. Kesimpulan dari pengabdian yang dilakukan bahwa terdapat siswa yang masih bingung cara mengelola kesehatan mental. Meskipun begitu, siswa merasa terfasilitasi dengan adanya diskusi terkait kesehatan mental ini sehingga remaja merasa tercerahkan dan dapat memasukkan dalam pengelolaan kesehatan mental.

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from child to adult where there are many changes and adjustments that occur in oneself both psychologically, emotionally and financially which can cause teenagers to be vulnerable to experiencing problems with their mental health. The aim of this community service is to increase teenagers' knowledge about the importance of mental health in teenagers at SMKN 1 Terpadu Sindue. Method of this service is lectures and discussions involving students. Result of this service is to increase teenagers' knowledge and insight about mental health. The conclusion from the service carried out is that there are students who are still confused about how to manage mental health. Even so, students feel facilitated by this discussion related to mental health so that teenagers feel enlightened and can take part in mental health management.



PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak, yang juga merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Masa remaja dimulai pada saat usia 11 sampai 12 tahun hingga sampai masa remaja akhir yaitu awal usia 20 tahun dan masa tersebut membawa perubahan besar karena akan saling berkelanjutan pada semua fase perkembangan (Prasetyo, 2021). Dimana pada masa remaja akan terjadi banyak perubahan bentuk baik perubahan fisik, biologis maupun perubahan emosional. Banyak orang hanya terfokus pada kesehatan fisik termasuk remaja, padahal kesehatan mental juga sangat penting untuk diperhatikan. Kesehatan mental dinilai penting karena kondisi fisik dan kualitas hidup dapat menurun akibat adanya gangguan kesehatan mental. Menurut Undang-Undang No. 17 tahun 2023 tentang Kesehatan bahwa Kesehatan adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekedar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif. Hal ini berarti hidup produktif apabila keadaan jiwa atau mentalnya juga dalam keadaan sehat.

Menurut WHO (2021), kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang disadari individu yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress dalam hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta mampu berperan serta di dalam komunitas pergaulannya. Individu dengan nilai kesehatan mental tinggi dalam dirinya dapat dilihat dari dampak positif secara umum seperti, individu merasa tenang, damai, merasa ceria, bahagia, merasa kehidupan sehari-hari menarik, dan umumnya menikmati hal-hal yang santai. Selanjutnya, dapat dilihat dari bentuk-bentuk ikatan emosi seperti merasa dicintai dan diinginkan, hubungan individu yang penuh cinta, dan merasa sempurna. Sebaliknya, individu dengan kesehatan mental rendah dapat dilihat dari bentuk kecemasan seperti, merasa sangat gugup dan terganggu oleh kegugupannya, merasa cemas, gelisah, khawatir, bingung, kesal, dan kesulitan mencoba untuk tenang, tidak sabar, tangan gemetar ketika melakukan sesuatu (Veit & Ware, 1983). Setiap orang memiliki batasan kemampuan tersendiri dalam menghadapi suatu masalah, karena setiap individu memiliki pola pikir yang berbeda-beda (Nurhayati, 2016).

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang kualitas Kesehatan fisik dan produktivitas. Gangguan mental bisa dialami oleh siapa saja termasuk remaja (Rahmawaty *et al.*, 2022). Gangguan mental adalah masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Salah satu bentuk gangguan mental emosional adalah stres (Novianty *et al.*, 2018). Hampir setengah dari kasus penyakit mental dimulai pada usia 14 tahun, dan kebanyakan tidak ditangani dengan baik sehingga mentetap hingga dewasa dan sebagian mengarah pada kondisi yang lebih parah seperti psikosis, selfharm, dan bunuh diri (WHO, 2021). Di Indonesia berdasarkan laporan riset kesehatan dasar 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas memiliki gangguan mental emosional, sedangkan 12 juta penduduk lainnya dengan rentang usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Riskesdas, 2018).

Menurut Kholig *et al* (2022), Pemahaman tentang kesehatan mental ini sangatlah penting untuk ditanamkan sejak dini. Hal ini bisa diberikan pada siswa yang duduk dibangku sekolah. Karena kesehatan mental ini berperan sangat penting dalam kehidupan para siswa. Kelompok remaja yang memiliki kondisi kesehatan mental yang baik menjadi investasi dan asset berharga bagi sumber daya manusia disutau

negara (WHO, 2021). Sehingga jika remaja tidak memiliki tujuan yang jelas dan kebingungan terhadap identitas dirinya akan mudah mengalami masalah kesehatan mental. Oleh karena upaya pelayanan Kesehatan mental pada remaja harus dilakukan sedini mungkin untuk mencegah berlanjutnya dampak masalah kesehatan mental yang lebih berat (Mawaddah & Anndy, 2023).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis perlu diadakannya peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja dengan cara memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja di SMKN 1 terpadu Sindue, dikarenakan masih kurangnya pengetahuan mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan mental pada remaja. Pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental bagi remaja memiliki tujuan agar remaja bisa menjaga Kesehatan mentalnya, sehingga tema kegiatan ini adalah “Peningkatan Pengetahuan dengan Pemberian Edukasi tentang Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja”.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan tentang pentingnya kesehatan mental bagi remaja kemudian pemutara video tentang kesehatan mental, dilanjutkan dengan tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan mental. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adala siswa SMKN 1 Terpadu Sindue sebanyak 22 siswa. Waktu pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada tanggal 01 Februari 2024. Metode penyuluhan yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi (tanya jawab). Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah infocus, laptop, spanduk, powerpoint, dan video.

HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa pemberian edukasi melalui penyuluhan kepada siswa dengan tema “Peningkatan Pengetahuan dengan Pemberian Edukasi tentang Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja”. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa SMKN 1 Terpadu Sindue guna memberikan edukasi dan wawasan tentang kesehatan mental. Penyuluhan ini dibawa dengan media berupa laptop dan infocus agar materi penyuluhan dapat diterima dengan baik oleh siswa yang menjadi sasaran. Penyuluhan terbagi menjadi beberapa bagian yaitu sesi pemberian materi, pemutaran video, dan sesi tanya jawab (diskusi).

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pembukaan acara penyuluhan yang dimulai pada jam 09.00 WITA. Kegiatan berlangsung selama 60 menit, setelah pembukaan acara, koordinator langsung melakukan serangkaian kegiatan, mulai dari pembagian modul penyuluhan, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang kesehatan mental. Penyampain materi diawal penyuluhan diberikan oleh Arsella Indra Lestari, kemudian dilanjutkan oleh Veby Andriani, dan yang terakhir disampaikan oleh Andi fahirah Nur. Pada kegiatan ini, siswa yang mendengarkan penyuluhan sangat berantusias dalam mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab berlangsung sehingga dapat lebih menghidupkan suasana dalam penyuluhan. Setelah sesi pemaparan materi dan proses tanya jawab berakhir maka diakhiri dengan sesi evaluasi.

Dari hasil penyuluhan dengan pemberian materi menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa siswa yang tidak mengetahui tentang kesehatan mental. Hal ini berarti kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pelayanannya, sehingga tidak semua masyarakat memahami tentang pentingnya kesehatan mental (Ridlo, 2020). Remaja termasuk salah satu kalangan di masyarakat yang harus mengetahui tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Karena remaja merupakan kelompok yang rentan dalam tahapan kehidupan manusia karena pada masa remaja pemikiran mereka sudah labil, dan dianggap sebagai masa yang penuh dengan tuntutan dan tekanan. Jika remaja tidak memiliki tujuan yang jelas dan kebingungan terhadap identitas dirinya akan mudah mengalami masalah kesehatan mental. Oleh karena upaya pelayanan kesehatan mental pada remaja harus dilakukan sedini mungkin mulai dengan screening atau deteksi dini kesehatan mental/psikososial serta melakukan upaya tindak lanjut screening berupa edukasi kesehatan mental maupun stimulasi perkembangan psikososial remaja baik pada remaja dengan perkembangan psikososial yang normal maupun yang menyimpang (mengalami kebingungan peran atau identitas diri remaja) (Mawaddah & Anndy, 2023).



Gambar 1: Pemberian Materi Penyuluhan Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja

Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap pentingnya kesehatan mental. Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan menunjukkan terjadi perubahan pemahaman siswa tentang kesehatan mental serta mengenal tanda dan gejala masalah kesehatan mental sehingga dapat dilakukan intervensi segera atau melaporkan jika tidak dapat mengatasi masalah kesehatan mental secara mandiri. Sehingga siswa juga merasa terfasilitasi dengan adanya diskusi terkait kesehatan mental ini sehingga remaja merasa tercerahkan dan dapat masukkan dalam pengelolaan kesehatan mental.



Gambar 2 : Evaluasi dan Sesi Tanya Jawab Penyuluhan Tentang Pentingnya Kesehatan Mental

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pengabdian yang telah dilakukan bahwa masih terdapat siswa yang belum memahami tentang pentingnya kesehatan mental. Hal ini dikarenakan kurangnya rasa ingin tahu dan informasi mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja. Siswa masih merasa bingung dalam mengelola Kesehatan mental yang tepat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Setelah memberikan penyuluhan dengan materi tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental kepada siswa di SMKN 1 Terpadu Sindue, siswa menjadi antusias untuk mengajukan pertanyaan dan rasa ingin tahu mereka menjadi bertambah. Kemudian hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan terhadap wawasan siswa mengenai kesehatan mental, penyebab gangguan mental, pencegahan dan penanggulangan Kesehatan mental. Siswa merasa terfasilitasi dengan adanya diskusi terkait kesehatan mental ini sehingga remaja merasa tercerahkan dan dapat masukkan dalam pengelolaan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Kholig, L. F., Supriadi., Muhammad A., Achmad S., Tyas E., Vera O., 2022. Pembinaan Kesehatan Mental Remaja di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45-51.
- Mawaddah, N., & Anndy P. 2023. Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125.
- Nurhayati, T., 2016. Perkembangan Perilaku Psikososial pada Masa Pubertas. *Eduksos: Jurnal Pendidikan & Sosial*, 4(1), 1-15.
- Novianty, A. S., Budiningsih, S., & Hidayat, S. 2018. Hubungan Stres Kerja dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional pada Perawat yang Terlibat Langsung dengan Penderita Gangguan Jiwa di Sebuah Rumah Sakit Jiwa di Jakarta. *Indonesia Medical Association Journal*, 68(1), 12-17.
- Prasetyo, A. E. 2021. Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261-269.

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Ridlo, I. A. 2020. Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155–164,155-164.
- Rahmawaty, F., Ribka P.S., Berthiana T., Barto M. 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276-281.
- Republik Indonesia. 2023. Undang-Undang Republik Indonesias Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Kementrian Kesehatan. Jakarta
- Veit, C. T., & Ware, Jr. J. E. 1983. The structure of psychological distress and well being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 730-742
- WHO. 2021. Comprehensive Mental Health Action Plan who 2013-2023. <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjyKP1wMeAAxU73TgGHU7SA4wQFnoECBkQAQ&url=https%3A%2F%2Fapps.who.int%2Firis%2Frest%2Fbitstreams%2F1371507%2Fretrieve&usg=AOvVaw1Mtrdmanj9GFz0Ba9eFeN4&opi=89978449>