



EDUKASI KESEHATAN MELALUI PELATIHAN PERAWATAN MENTAL SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Dwi Sapta Aryantiningih*, Alfi Hamduna, Nova Oktavia, Tengku Nova Ilsa, Aie Desthia Viola,
Winda Parlin

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Jl. Tamtama No.6 Labuh
Baru, Pekanbaru, Riau 28291, Indonesia

*dwisapta.aryantiningaih@payungnegeri.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah suatu kondisi manusia yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, menghadapi tekanan dan berkontribusi secara sosioemosional.. Kesehatan mental pada remaja menjadi isu penting dan harus mendapatkan perhatian karena remaja merupakan penerus bangsa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan pada remaja dengan rentang usia 15-20 tahun melalui pelatihan tentang kesehatan mental. Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan ceramah dengan topik pengetahuan dasar kesehatan mental, manajemen stress, cara mengenali lingkungan toksik dan *flexing*, tips dan trik untuk mencintai diri sendiri, demonstrasi dan praktikum pencegahan gangguan mental yaitu *Thought Stopping Therapy*. Sasarannya yaitu remaja berusia 15-20 tahun sebanyak 22 orang. Penyampaian materi dibagi menjadi 4 sesi dengan durasi 60 menit pemaparan materi dan 45 menit sesi tanya jawab. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan kuesioner di awal dan di akhir kegiatan (pre-post test). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu adanya peningkatan rata-rata pengetahuan mahasiswa antara sebelum (61,09) dan setelah diberikan pelatihan (83,05) sebesar 21,96% dengan nilai uji beda berpasangan yaitu nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan antara pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan.

Kata kunci: edukasi kesehatan mental; pelatihan; remaja

HEALTH EDUCATION THROUGH MENTAL CARE TRAINING AS AN EFFORT TO MAINTAIN MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Mental health is a condition in which humans are in a state of prosperity, able to recognize their own potential, face pressure and contribute socio-emotionally. Mental health in adolescents is an important issue and must receive attention because adolescents are the future of the nation. This community service activity aims to provide health education to adolescents with an age range of 15-20 years through training on mental health. The method used in this community service is by giving lectures on the topic of basic knowledge of mental health, stress management, how to recognize toxic and flexing environments, tips and tricks for loving yourself, demonstrations and practicum to prevent mental disorders, namely Thought Stopping Therapy. The target is 22 young people aged 15-20 years. Submission of material is divided into 4 sessions with a duration of 60 minutes of material presentation and 45 minutes of question and answer session. Evaluation of this activity was carried out by giving questionnaires at the beginning and at the end of the activity (pre-post test). The result of this community service activity is that there is an increase in the average

knowledge of students between before (61.09) and after being given training (83.05) by 21.96% with the value of the paired different test, namely the value of $p = 0.000$, it can be concluded that there is a difference significant difference between knowledge before and after training measurements.

Keywords: mental health education; training; youth

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan manusia secara umum dan kesejahteraan serta hak azazi dasar manusia. Kesehatan mental yang bagus berarti adanya kemampuan untuk terhubung, berfungsi, mengatasi dan berkembang (Osborn, Wasanga, & Ndeti, 2022). Pendapat Pieper dan Uden (2016) tentang kesehatan mental yaitu keadaan seseorang yang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, serta mampu menghadapi masalah dan memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, selain itu juga memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Kholig et al., 2022). Semple dan Smyth (2013) menyatakan jika individu yang sehat mental yaitu memiliki perasaan berharga dan bermanfaat, merasa cukup, mampu dipercaya orang lain, mampu belajar dari pengalaman, mampu memberi dan menerima pertemanan, afeksi, dan cinta, maupun mampu membangun keeratn emosional (Qoyyimah et al , 2021).

Kesehatan mental merupakan kontributor terbesar kelima untuk beban penyakit global. Lebih dari 80% orang yang menderita penyakit global belum mendapatkan pengobatan. (Narayanan SP, Rath H, Mahapatra S, 2023). Pada remaja, kesehatan mental yang akan dialaminya akan melibatkan ranah perkembangan kognitif, fisik dan sosioemosional. Jika tugas perkembangan ini terganggu maka permasalahan psikologis kemungkinan dapat muncul seperti tidak percaya diri, sulit mengekspresikan diri, kesepian sampai mengalami depresi (Qoyyimah et al., 2021).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, dimana pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional maupun psikososial. Masa ini merupakan mas kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Masa ini penuh dengan gejolak dengan adanya perubahan biologik, psikologik, dan sosial. Dalam keadaan ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), atau masalah yang tidak dapat terselesaikan sehingga memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental (Remschmidt, 2007).

Permasalahan psikologis pada remaja cukup tinggi. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan hasil bahwa remaja yang mengalami masalah mental dan emosional pada usia 15 tahun ke atas meningkat sebesar 3,8% pada tahun 2018 dibandingkan sebelumnya di tahun 2013. Kecenderungan depresi pada penduduk yang berusia 15-24 tahun mencapai angka 6,2 % (Kemenkes RI (2018); Salsabila, Hidayat, & Ramdani (2022). Untuk mengurangi beban gangguan mental yang lebih besar maka

diperlukan upaya pencegahan dan promosi di kesehatan mental pada tingkat perumusan kebijakan, legislasi, pengambilan keputusan, alokasi sumber daya dan sistem perawatan kesehatan secara keseluruhan (Alini & Meisyalla, (2022); World Health Organisation, (2002). Berdasarkan hasil penelitian (Lubis, Sati, Adhinda, Yulianirta, & Hidayat, 2019) diketahui bahwa individu anak dan remaja yang memahami ibadah dan melaksanakan ibadah akan mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupan, produktif dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Upaya lain untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental pada remaja adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan, *Thought Stopping Therapy*, memiliki rasa syukur sehingga dapat mengendalikan keadaan lingkungan, menerima keadaan dirinya, adanya dukungan teman sebaya dalam pemecahan masalah, melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental (Lestarina (2021); Maharani & Naqiyah (2022); Hardianti, Erika, & Nauli (2021); (Qoyyimah et al., 2021); (Kosanke, 2019)).

Berdasarkan hasil survei melalui sosial media yang dilakukan pada remaja pada tanggal 8-11 mei 2023, diperoleh hasil bahwa 85% remaja memiliki pengetahuan kategori kurang mengenai kesehatan mental sehingga menganggap bahwa kesehatan mental itu tidak penting, 90% menyatakan tidak adanya kegiatan atau usaha remaja untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental sehingga remaja mengalihkan kegiatan pada hal-hal yang negatif. Berdasarkan uraian diatas, maka perlunya memberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental pada remaja sebagai upaya menjaga kesehatan mental remaja dan menjadi wadah dalam mengurangi beban serta keluhan remaja dan memberikan solusi terkait gangguan kesehatan mental yang dialami remaja tersebut. Adapun tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental, melatih remaja dalam deteksi dini dan teknik pengendalian kesehatan mental.

METODE

Metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan pelatihan (edukasi kesehatan dan praktikum) secara virtual terhadap remaja dengan rentang usia 15-20 tahun. Topik pelatihan yang diberikan yaitu pengetahuan dasar kesehatan mental, manajemen stress, cara mengenali lingkungan toksik dan *flexing*, tips dan trik untuk mencintai diri sendiri. Kegiatan ini diprakarsai oleh Himpunan Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru Peminatan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku dan dosen STIKes Payung Negeri Pekanbaru serta narasumber yang berasal dari Universitas Islam Riau dan psikolog. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 03-04 Juni 2023 dengan sasaran sebanyak 22 orang. Metode yang digunakan dengan ceramah, demonstrasi dan praktikum pencegahan gangguan mental yaitu *Thought Stopping Therapy*. Penyampaian materi dibagi menjadi 4 sesi dengan durasi 60 menit pemaparan materi dan 45 menit sesi tanya jawab. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan kuesioner di awal dan di akhir kegiatan (pre-post test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara daring melalui platform *zoom meeting* dapat dijabarkan sebagai berikut:

Kegiatan Pelaksanaan

1. Pembukaan pelatihan yang dihadiri oleh peserta pelatihan dan tamu undangan. Pada kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat menjelaskan tujuan, waktu pelaksanaan, sasaran dan teknis evaluasi pelatihan.



Gambar 1. Pembukaan Pelatihan



Gambar 2. Pembukaan Pelatihan

2. Pemaparan materi I tentang pengetahuan dasar kesehatan mental dengan narasumber Dr. Diana Elfida, M.Psi (UIN Suska Riau). Pada sesi ini diuraikan tentang permasalahan di kalangan anak dan remaja, gangguan mental, kesehatan mental, miskonsepsi, *mental health literacy*, faktor protektif, *help seeking behavior*, aplikasi manajemen kesehatan mental.



Gambar 3. Pemaparan Materi I

3. Pemaparan materi II tentang manajemen stress dengan narasumber Iin Setiyowati, M.Psi., Psikolog (Psikolog Remaja). Pada sesi ini diuraikan tentang definisi stres, faktor penyebab stres, manajemen stres, strategi manajemen stres dan upaya mengatasi stres.



Gambar 4. Pemaparan Materi II

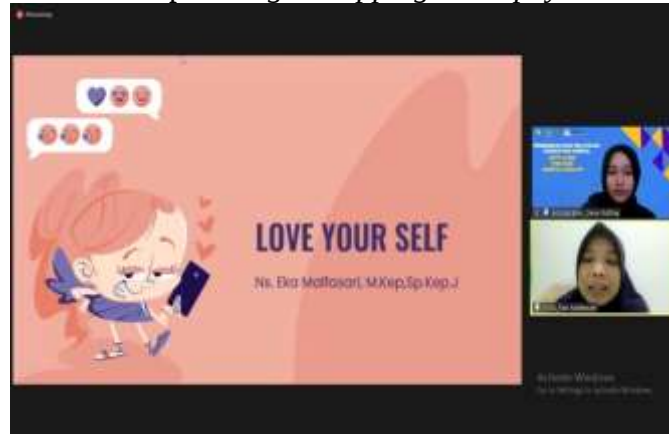
4. Pemaparan materi III tentang cara mengenali lingkungan *toxic* dan *flexing* dengan narasumber Ns. Yeni Devita, M.Kep (STIKes Payung Negeri Pekanbaru). Pada sesi ini diuraikan tentang definisi lingkungan *toxic*, ciri-ciri lingkungan *toxic*, dampak lingkungan *toxic*, cara menghindari lingkungan *toxic*. Selain itu materi yang diampaikan juga tentang definisi, penyebab dampak yang ditimbulkan dari tindakan *flexing*, cara agar tidak terjebak dalam fenomena *flexing*.



Gambar 5. Pemaparan Materi III

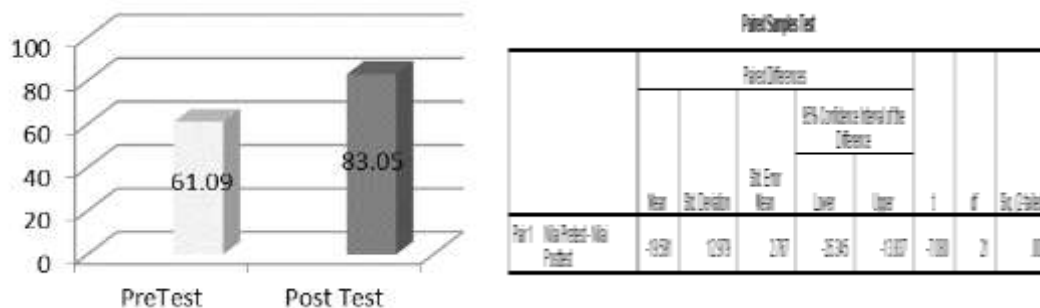
5. Pemaparan materi IV tentang tips dan trik untuk mencintai diri sendiri dengan narasumber Ns. Eka Malfasari, M.Kep., Sp.Kep (STIKes Payung Negeri Pekanbaru). Pada sesi ini diuraikan tentang permasalahan pada remaja di seluruh dunia, cara mengatasi masalah konstruktif, mencintai diri sendiri, aspek *self love*, . Selain itu, peserta juga diajarkan praktik tentang terapi *Thought Stopping Theraphy* yaitu teknik untuk membantu mengelola pikiran negatif yang mengganggu, mengkhawatirkan, dan

mengakibatkan gangguan panik, kecemasan, serta agrofobia. Setelah materi ini, peserta diminta untuk melakukan terapi *Thought Stopping Therapy* secara langsung.



Gambar 6. Pemaparan Materi IV

6. Pelaksanaan evaluasi kegiatan. Pada kegiatan ini tim Pengabdian Masyarakat melakukan evaluasi pelatihan yang telah ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan pelatihan, yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil peningkatan pengetahuan remaja terlihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 7. Hasil Mean dan Uji Beda Dependent Setelah Diberikan Pelatihan

Gambar 7 terlihat peningkatan rata-rata pengetahuan mahasiswa antara sebelum (61,09) dan setelah diberikan pelatihan (83,05) sebesar 21,96%. Perbedaan ini diuji dengan t berpasangan menghasilkan nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan antara pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan.

SIMPULAN

Remaja merupakan generasi penerus bangsa, maka diperlukan perhatian agar kesehatan mentalnya dapat terjaga sehingga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang didalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan serta berperan aktif dikomunitasnya. Gangguan mental dapat berupa gejala kecemasan, depresi yang dapat

digambarkan dari kehilangan motivasi terhadap sesuatu, mudah tersinggung, dan memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dapat mengakibatkan kerentanan remaja dalam pengelolaan kesehatan mental. Pemberian pendidikan kesehatan melalui pelatihan tentang kesehatan mental merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Adapun materi yang diberikan yaitu terkait pengetahuan dasar kesehatan mental, manajemen stress, cara mengenali lingkungan toksik dan *flexing*, tips dan trik untuk mencintai diri sendiri dan praktikum terapi *Thought Stopping Therapy*. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan rata-rata pengetahuan mahasiswa antara sebelum (61,09) dan setelah diberikan pelatihan (83,05) sebesar 21,96% dengan nilai uji beda berpasangan yaitu nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan antara pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan. Diharapkan dengan adanya pengetahuan tentang kesehatan mental maka remaja dapat mampu menjaga kesehatan mental dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah membiayai kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh anggota tim pelaksana, peserta, serta segenap civitas Akademika STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kholig, L., Supriadi, Andri, M., Syarifudin, A., Erviyanti, T., & V. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 45–51. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.522>
- Kosanke, R. M. (2019). Aktivitas Fisik: Apakah memberikan dampak bagi kebugaran jasmani dan kesehatan mental. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54–62.
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>

- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman improving children and adolescent mental hygiene through islamic worship, *16*(2), 120–129.
- Maharani, A. C., & Naqiyah, N. (2022). Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Bisma The Journal of Counseling*, *6*(2), 249–257. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i2.50135>
- Narayanan SP, Rath H, Mahapatra S, M. M. (2023). Preparedness toward participation in disaster management: An online survey among dental practitioners in a disaster-prone region of Eastern India. *Journal of Education and Health Promotion*, *12*(February). <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Osborn, T. L., Wasanga, C. M., & Ndeti, D. M. (2022). *Transforming mental health for all. The BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021). The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, *2*(2), 166–173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Remschmidt, et al. (2007). The Mental Health of Children and Adolescents: An Area of Global Neglect. *The Mental Health of Children and Adolescents: An Area of Global Neglect*, 1–240. <https://doi.org/10.1002/9780470512555>
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *8*(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- World Health Organisation. (2002). Prevention and promotion in mental health. *World Health Organisation*, 1–46.