

Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja

Asril¹, Kursiah Warti Ningsih², , Rahmi Pramulia Fitri², Muhamadiyah³

PAKKI Riau¹, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru²,

Universitas Hangtuah Pekanbaru³

kursiahwarti@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 6-11-2023

Disetujui: 7-11-2023

Publikasi: 8-12-2023

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020). Tujuan kegiatan ini untuk memberikan informasi kesehatan kepada remaja tentang menjaga kesehatan mental dan bagaimana cara agar mental tetap sehat dan menghindari terjadinya *bullying* pada remaja. Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental Remaja ini merupakan salah satu dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang Tim lakukan untuk mencegah masalah kesehatan mental dan *bullying* pada remaja. Kegiatan persiapan pertama yang dilakukan adalah penentuan lokasi yaitu di SMK Hanasah Kota Pekanbaru. Kemudian pengiriman surat permohonan pelaksanaan kegiatan ditujukan kepada Kepala Sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 02 November 2023 Pukul 08.00 s.d 10.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 40 orang siswa kelas 2 SMK Hasanah Kota Pekanbaru. dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan berlangsung secara lancar adanya dukungan dari guru dalam kegiatan penyuluhan.

Kata Kunci : Edukasi Mental, Remaja,

Pendahuluan

Anak dan remaja merupakan generasi penerus suatu bangsa. Dampak dari perkembangan zaman, berimplikasi kepada perkembangan anak dan remaja. Pada dasarnya, remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak. Anak dan remaja sebagai generasi penerus menghadapi tantangan pada era modern saat ini. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dengan rentang umur 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI no 25 tahun 2014 menyatakan bahwa remaja adalah penduduk yang berumur 10-18 tahun. Berdasarkan BKKBN (2015) remaja adalah seseorang yang berumur 10-24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Masa remaja adalah masa yang unik dan formatif karena terjadi berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, yang membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Mempromosikan kesejahteraan psikologis dan melindungi remaja dari pengalaman buruk dan faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi potensi mereka untuk berkembang sangat penting bagi kesejahteraan kesehatan fisik dan mental mereka di masa dewasa. (Mustamu, Hasim and Khasanah, 2020)

Masa remaja ialah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) dapat berganti dengan sangat cepat. Pergantian mood yang ekstrem pada para remaja ini kerap kali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas tiap hari di rumah. Walaupun mood remaja yang gampang berubah-ubah dengan cepat, masalah tersebut belum pasti ialah indikasi ataupun permasalahan psikologis. Dalam perihal pemahaman diri, pada masa remaja para remaja menghadapi pergantian yang dramatis dalam pemahaman diri mereka (self-awareness). Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka

semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Asumsi tersebut membuat remaja sangat mencermati diri mereka serta citra yang direfleksikan (self-image).

Tingkat kesejahteraan mental dimana individu dapat berfungsi secara kuat dapat menikmati hidupnya secara seimbang dan mampu menyesuaikan diri terhadap tantangan hidup dan mampu berkontribusi pada kehidupan sosial budaya dan agama memiliki peran dalam memberi batasan sehat atau tidak sehat. Dalam pengertian yang lebih positif tersebut kesehatan mental merupakan fondasi dari tercapainya kesejahteraan (well-being) individu dan fungsi yang efektif dalam komunitasnya. Setiap individu memiliki batasan kemampuan tersendiri dalam menghadapi suatu masalah karena pola pemikirannya saja sudah berbeda dari individu satu dengan yang lain (Nurhayati, 2016), begitu juga remaja yang mana pola pikirnya masih sedang dibentuk dan belum benar-benar matang dalam menghadapi suatu masalah. Maka dari itu sangatlah penting memberikan edukasi mengenai kesehatan mental kepada remaja setidaknya ketika disekolah para guru-guru memberikan edukasi mendasar mengenai bagaimana menjaga kesehatan mental diusia remaja.

Gangguan mental adalah masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Salah satu bentuk gangguan mental emosional adalah stres (Novianty et al., 2018). Di Amerika Serikat gangguan mental emosional berupa stres terjadi pada lebih dari 23 juta individu setiap tahunnya (Algifari et al., 2018), dengan prevalensi satu dari empat individu. Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat berumur di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah seluruh penduduk. Anak dan remaja merupakan generasi penerus bangsa (Lubis et al., 2019). Dampak dari pandemi ini akan berpengaruh terhadap perkembangan remaja terutama pada kesehatan mental, pada dasarnya remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak-anak kemudian menuju fase remaja. Remaja sebagai generasi penerus bangsa menghadapi tantangan di era modern saat ini (Lubis et al., 2019). Remaja harus mampu bertahan dan melewati masa perkembangannya dengan baik ditengah-tengah wabah pandemi, remaja harus memiliki kontrol diri dan mengetahui bagaimana cara merawat kesehatan mentalnya.

Menurut Pappalia (2008), Masa remaja adalah peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikologi (Saputro, 2017). 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. Banyak aspek-aspek masa remaja yang sedang mengalami masa perkembangan yang telah disebutkan seperti aspek fisik, kognitif, dan psikologi, yang mana pada masa tersebut harus mampu dilalui oleh remaja dengan baik karena akan menjadi faktor penting dalam masa perkembangan remaja. Remaja juga termasuk masa-masa rentan terpengaruh oleh faktor- faktor eksternal yang mana dapat berdampak buruk terhadap perkembangannya, faktor eksternal yang dimaksud yakni seperti lingkungan, pertemanan, dan keluarga.

Banyak kasus yang telah terjadi dilingkungan Federasi Kesehatan Mental Dunia (dalam Rozali, Sitasari dan Lenggogeni, 2021) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Menurut Satgas (dalam Haryanti, Pamela and Susanti, 2016) Masalah mental emosional yang tidak diselesaikan dengan baik, maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di kemudian hari, terutama terhadap pematangan karakter dan memicu terjadinya gangguan perkembangan mental emosional. Gangguan perkembangan mental emosional akan berdampak terhadap meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa kelak. Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021)

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan

kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020). Berdasarkan hasil survey nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada sepuluh faktor perilaku yang beresiko pada kesehatan remaja salah satunya adalah kesehatan mental dan emosional yang terganggu. Dari tiga regional yang di survei yaitu Sumatra, Jawa dan Bali, luar Jawa dan Bali diperoleh hasil 46,01% pelajar (39,7% pelajar laki-laki dan 51,98% perempuan) mengalami kesepian (loneliness), 42,18% (38% pelajar laki-laki, 46,14% pelajar perempuan) mengalami cemas atau kekhawatiran yang berlebihan, 62,38% (57,73% pelajar laki-laki dan 66,82% pelajar perempuan) mengalami gangguan emosional yaitu kesepian (loneliness), kekhawatiran yang berlebihan bahkan keinginan untuk bunuh diri (Dafnaz, 2019). Kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang buruk (Nurnitasari et al., 2021). Berdasarkan latar belakang diatas, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Tujuan Dan Manfaat

Tujuan

Tujuan kegiatan ini untuk memberikan informasi kesehatan kepada remaja tentang menjaga kesehatan mental dan bagaimana cara agar mental tetap sehat dan menghindari terjadinya *bullying* pada remaja.

Manfaat

Diharapkan kegiatan ini bermanfaat bagi remaja yang sedang mengalami masalah kesehatan mental dan bagaimana cara mengatasi masalahnya agadalam masa pertumbuhan dan banyak keingintahuan, banyak petualang dan cenderung berani tanpa memikirkan resiko terhadap diri sendiri dan kesehatan.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk sasaran yang sesuai dengan tujuan kegiatan ini. Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas 2 SMK Hasanah Kota Pekanbaru sebanyak 40 orang siswa. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan melibatkan anggota PAKKI dan dosen Institut Kesehatan Payung Negeri serta dosen Universitas Hangtuah Kota Pekanbaru yang bertugas melakukan pendekatan awal kepada kepala sekolah untuk mengumpulkan remaja dan bersama tim, mempersiapkan kebutuhan teknis pelaksanaan program pengabdian. Adapun kegiatan dalam program ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu (1) melakukan assessment komunitas, tujuan dari dilakukannya assessment ini adalah untuk menentukan target perilaku yang paling utama dan segera untuk diberikan; (2) pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai kesehatan mental remaja. Kegiatan Edukasi Kesehatan Mental Remaja ini merupakan salah satu dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang Tim lakukan untuk mencegah masalah kesehatan mental dan *bullying* pada remaja.

Hasil Kegiatan

Kegiatan persiapan pertama yang dilakukan adalah penentuan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan tentang kesehatan mental remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMK Hasanah Kota Pekanbaru, Riau. Setelah penentuan lokasi kegiatan, dilakukan peninjauan kesediaan pelaksanaan kegiatan dengan pengiriman surat permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada Kepala Sekolah. Berdasarkan surat tersebut, Kepala Sekolah memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah tersebut

pada tanggal 01 Desember 2022. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat Penyuluhan tentang Kanker Pada Remaja telah dilaksanakan pada hari Kamis, 01 Desember 2022 Pukul 08.00 s.d 08.45 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 88 orang siswa kelas X, XI dan XII SMA Negeri 7 Padangsidimpuan. Secara umum kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan metode ceramah tentang kanker sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja tentang kanker dan agar remaja dapat mencegah secara primer untuk meningkatkan derajat kesehatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang kanker dapat disimpulkan :

1. Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para siswa yang mengikuti kegiatan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta penyuluhan menanyakan lebih mendalam tentang kanker menunjukkan rasa ingin tahu para siswa dan peserta menerima penjelasan dengan baik.
2. Adanya dukungan dari guru dalam kegiatan penyuluhan ini sehingga penyuluhan dapat diikuti hamper seluruh siswa di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan laporan pengabdian kepada Masyarakat ini. Semoga laporan ini bermanfaat bagi

seluruh pembaca.

Referensi

- Algifari, M., Umari, T., & Yakub, E. (2018). Mental Health of Students Who Are Trading in Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru Kesehatan Mental Siswa Yang Berpacaran Di Smk. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(2), 184–183.
- Amin, A. S. El, & Nurhayati, F. (2020). Al-Miftah Lil Ulum Sebagai Metode Dalam Mempermudah Membaca Kitab Kuning Di Pondok Pesantren Ar-Ridwan Kalisabuk. *Jurnal Tawadhu*, 4(2), 1187–1208.
- Erik, S., & Wetik, S. (2020). Hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 59-78.
- Faizah, F., & Amna, Z. (2017). Bullying dan kesehatan mental pada remaja sekolah menengah atas di banda aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 77-84.
- 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.
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35-48.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi. *JE (Journal of Empowerment)*, 2(2), 261-269.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25-31.
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2017). Studi awal: Gambaran literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.
- Winurini, S. (2019). Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 139-153.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, 5(1), 25-31.
- Yuliana, Y. (2022). Pentingnya Kewaspadaan Berinternet untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), 25-31.