



Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja

Syafina Alma Farika¹, Muhammad Navis Mirza^{2*}, Arina Nuraliza Romas³

¹⁻³Politeknik Rukun Abdi Luhur Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: navismirza32@gmail.com

Received : 6 Juni 2024; Revised : 7 Juni 2024; Accepted : 8 Juni 2024

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu, terutama pada usia remaja yang rentan terhadap tekanan hidup dan perkembangan emosional. Data dari berbagai sumber menunjukkan prevalensi yang signifikan dari gangguan kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja, dengan dampak yang serius seperti peningkatan kasus bunuh diri. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan kesehatan mental juga cukup tinggi, menunjukkan pentingnya edukasi tentang kesehatan mental sejak dini. Tim pengabdian melaksanakan program edukasi tentang kesehatan mental di SMP Negeri 4 Kudus dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia remaja. Program ini mencakup penyampaian materi melalui presentasi yang menarik, sesi tanya jawab interaktif, dan penggunaan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa tentang pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dampak buruk dari tidak menjaga kesehatan mental, serta manfaat dari terjaganya kesehatan mental setelah intervensi. Berdasarkan pembahasan data, dapat disimpulkan bahwa program edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental secara signifikan. Dengan demikian, edukasi tentang kesehatan mental pada usia remaja merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda dan mengurangi risiko kasus bunuh diri yang disebabkan oleh ketidakstabilan mental. Program ini juga menyarankan adanya pengembangan program berkelanjutan dan pengadaan alat dan bahan edukasi untuk memastikan pemahaman yang berkelanjutan tentang kesehatan mental di kalangan siswa.

Kata Kunci: Pendidikan kesehatan mental; kesejahteraan remaja; Kesadaran kesehatan mental

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of individual well-being, especially during adolescence, which is vulnerable to life pressures and emotional development. Data from various sources indicate a significant prevalence of mental health disorders among children and adolescents, with serious consequences such as an increase in suicide cases. In Indonesia, the prevalence of mental health disorders is also quite high, highlighting the importance of early education about mental health. A community service team conducted an educational program on mental health at SMP Negeri 4 Kudus with the aim of increasing students' knowledge and awareness of the importance of maintaining mental health during adolescence. The program included delivering material through engaging presentations, interactive question-and-answer sessions, and the use of pretests and post-tests to measure students' knowledge improvement. The results showed a significant increase in students' understanding of the

concept of mental health, factors influencing mental health, the adverse effects of neglecting mental health, and the benefits of maintaining it after the intervention. Based on the data discussion, it can be concluded that this educational program successfully increased students' knowledge of mental health significantly. Thus, education on mental health during adolescence is a crucial step in improving the psychological well-being of young people and reducing the risk of suicide cases caused by mental instability. The program also suggests the need for continuous program development and the provision of educational materials to ensure sustained understanding of mental health among students.

Keywords: *Mental health education; adolescent well being; Mental health Awareness;*

LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO:2004). Menurut data dari *National Institutes of Health* (NIH) menyatakan bahwa hampir 20% anak-anak dan remaja berusia 3-17 tahun di Amerika Serikat memiliki gangguan mental, emosional, perkembangan, atau perilaku, dan perilaku bunuh diri di kalangan siswa sekolah menengah meningkat lebih dari 40% dalam satu dekade sebelum tahun 2019 (NIH:2022).

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.

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli siciodologist 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri.

Pendidikan menengah keatas yang biasanya dilalui oleh anak-anak remaja yang berusia 14-17 tahun memiliki kondisi psikologis yang sangat rentan. Pada anak-anak diusia ini yang tidak bergaul dengan teman-teman yang tepat dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi kesehatan mentalnya. Anak-anak di jenjang pendidikan ini biasanya tidak mengenali kondisi dari kesehatan mental mereka. Selain itu terdapat beberapa faktor dan kondisi yang mempengaruhi ketidak stabilan kesehatan mental pada diri seseorang antara lain, faktor biologis, faktor psikologis, faktor sosial, pengalaman traumatis, stress dan tekanan batin, serta gaya hidup yang buruk. Oleh karena itu perlu adanya edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada anak di usia remaja.

Tim pengabdian memberikan edukasi tentang kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan kesehatan mental, bagaimana cara mengenali kesehatan mental itu mulai tidak stabil, dampak buruk dari tidak terjaganya kesehatan

mental dan manfaat dari terjagannya kesehatan mental tersebut. Edukasi ini melalui interaksi penyampaian materi melalui interaksi yang menarik, memberikan kesempatan pada siswa siswi SMP untuk bertanya-tanya terkait materi yang telah disampaikan dan memberikan hadiah apresiasi pada anak-anak. Dengan penyampaian dan pendekatan yang telah kami lakukan, kami berharap siswa siswi SMP Negeri 4 Kudus dapat lebih menjaga dan memperhatikan kesehatan mental pada diri mereka sendiri.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi SMP tentang kesehatan mental serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental saat berada di usia remaja. Dalam program ini, mereka akan diberikan pemahaman tentang tindakan pencegahan terhadap kesehatan mental yang tidak stabil, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Melalui penanaman kebiasaan hidup yang sehat dan motivasi yang diberikan, diharapkan para siswa dapat memperkuat kesehatan mental mereka dan mengurangi risiko kasus bunuh diri yang disebabkan oleh ketidakstabilan mental. Dengan demikian, program ini bertujuan untuk memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswa-siswi SMP dalam menjaga kesehatan mental mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia remaja dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kudus, pada hari Rabu 29 Mei 2024 pada pukul 10.00-11.40. Kegiatan ini diikuti oleh siswa siswi kelas 8 dengan jumlah 30 anak, kegiatan ini dilakukan di ruang kelas 8 A. Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan melalui serangkaian aktivitas edukatif yang menarik dan interaktif, seperti penyampaian materi melalui materi yang mudah dipahami, serta memberikan sesi tanya jawab dengan memberikan hadiah apresiasi pada siswa siswi yang mau bertanya dan menjawab pertanyaan. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan mudah dipahami, kami berharap siswa siswi SMP Negeri 4 Kudus dapat termotivasi untuk menerapkan cara menjaga kesehatan mental dan mencegah ketidak stabilan kesehatan mental mereka.

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode sebagai berikut:

1. Presentasi dan menampilkan *Power Point* (PPT) semenarik mungkin yang berisi materi tentang definisi kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi ketidak stabilan kesehatan mental, mengenali gejala awal timbulnya ketidak

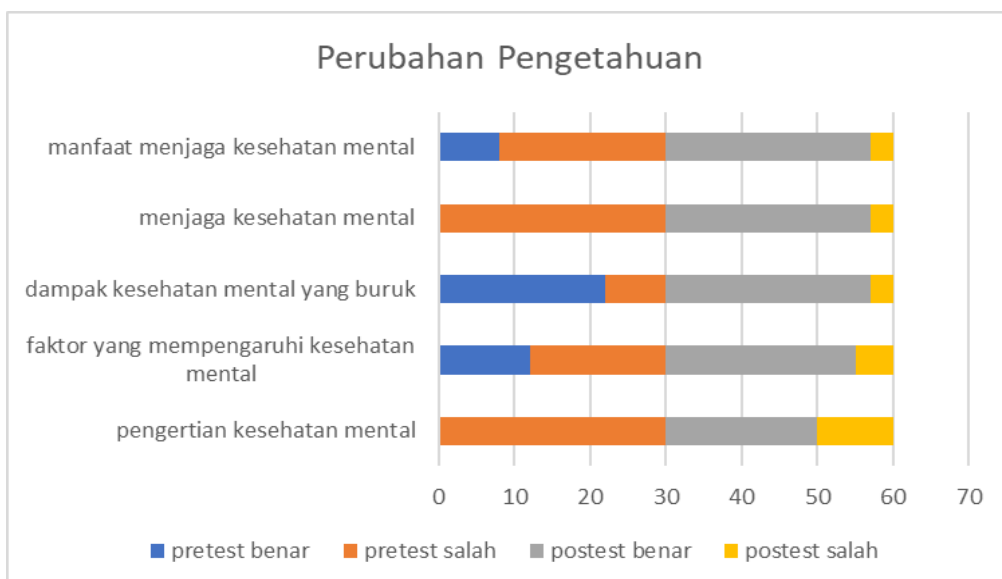
stabilan kesehatan mental pada diri sendiri, dampak buruk dari tidak menjaga kesehatan mental, cara mencegah ketidakstabilan kesehatan mental, manfaat dari terjaganya kesehatan mental, kemudian memberikan sebuah kasus yang telah terjadi akibat dari tidak terjaganya kesehatan mental.

2. Memberikan soal *pretest* dan *post test* : memberikan soal sebelum presentasi dimulai dan sesudah adanya sosialisasi untuk mengukur apakah ada perubahan tingkat pengetahuan.
3. Sesi tanya jawab : aktifitas interaktif memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk berinteraksi aktif tentang materi yang sudah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1 Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Siswa

Dari data pretest dan posttest yang disajikan, terlihat bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental setelah mereka menerima intervensi edukasi. Tim akan membahas setiap topik secara terpisah:

1. Pengertian Kesehatan Mental

Terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang pengertian kesehatan mental setelah intervensi. Sebelumnya, mayoritas siswa tidak memahami konsep kesehatan mental, tetapi setelah intervensi, lebih banyak siswa yang dapat mengidentifikasi atau menjelaskan dengan benar. Hal ini dapat dilihat sebagai indikator dalam mewujudkan pentingnya peningkatan pengetahuan kesehatan mental karena akan sangat berpengaruh besar dalam kehidupan masa depan para generasi muda (Melizsa:2021).

2. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Terdapat peningkatan yang cukup besar dalam pemahaman siswa tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam menyampaikan informasi tentang faktor-faktor tersebut kepada siswa. Hal ini sesuai dengan tujuan pengabdian yaitu untuk 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 (Rahmawaty:2022).

3. Dampak Buruk Kesehatan Mental yang Tidak Terjaga

Meskipun pengetahuan siswa tentang dampak buruk kesehatan mental yang tidak terjaga cukup baik sebelum intervensi, tetapi terjadi peningkatan yang signifikan setelahnya. Ini menunjukkan bahwa intervensi membantu siswa memahami lebih dalam tentang konsekuensi dari ketidakstabilan mental yang merugikan pada perkembangan remaja, termasuk hanya mencapai pendidikan rendah, putus sekolah, gangguan hubungan sosial, dan peningkatan risiko penyalahgunaan zat, masalah kesehatan mental dan bunuh diri (Hetrick:2016)

4. Menjaga Kesehatan Mental

Terjadi peningkatan yang luar biasa dalam pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa materi tentang langkah-langkah menjaga kesehatan mental disampaikan dengan jelas dan efektif kepada siswa. Siswa memahami penerapan cara mengatasi rasa cemas yang berlebihan, menciptakan karya untuk mengurangi

rasa bosan, meningkatkan prestasi untuk mengatasi ketidakpercayaan diri, selalu mengisi waktu dengan hal yang positif dan menciptakan rasa saling mendukung dengan teman sebaya (Meirindany:2024)

5. Manfaat Menjaga Kesehatan Mental

Terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam pemahaman siswa tentang manfaat menjaga kesehatan mental setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya merawat kesehatan mental mereka untuk memperoleh manfaat yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Disaat banyak masyarakat yang hanya mementingkan kesehatan fisik dibandingkan kesehatan mental. Padahal, kesehatan mental itu bisa berdampak juga bagi kesehatan fisik. Ketika kita stress akibat permasalahan yang dihadapi dan tidak bisa mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut, mengakibatkan kita mudah jatuh sakit karena pikiran yang tidak tenang (Chelsea: 2021).

Secara keseluruhan, data posttest menunjukkan bahwa intervensi edukasi telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental secara signifikan dalam setiap aspek yang diuji. Hal ini mengindikasikan bahwa program edukasi telah berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan pentingnya merawatnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengetahuan untuk mengenali kondisi kesehatan mental pada anak-anak di usia remaja sangatlah penting dalam memastikan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan memahami gejala dan tanda-tanda ketidakstabilan mental, individu dapat segera mendapatkan bantuan yang diperlukan dan mulai proses penyembuhan yang tepat. Ketika kesehatan mental terjaga dengan baik, seseorang akan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih siap dan baik. Mereka dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi stres, mengelola emosi, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat dan produktif. Selain itu, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk memilah dan memilih hubungan yang sehat dan bermakna dalam kehidupan mereka. Mereka dapat menghindari hubungan yang toksik atau merugikan, serta membangun hubungan yang mendukung dan memperkaya kehidupan mereka. Dengan demikian, dengan menjaga kesehatan mental, seseorang dapat membuka

pintu menuju kualitas hidup yang lebih baik, di mana mereka dapat meraih potensi penuh mereka dan menikmati hubungan yang membangun serta memuaskan.

Saran

Pengadaan alat dan bahan edukasi merupakan langkah yang penting untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Dengan menyediakan lebih banyak alat peraga seperti poster yang menarik dan brosur informatif, siswa dapat lebih mudah memahami pentingnya menjaga kesehatan mental pada diri sendiri dan bagaimana mencegah ketidakstabilan kesehatan mental di usia remaja. Poster-poster yang menampilkan informasi singkat namun jelas tentang gejala-gejala ketidakstabilan mental dan langkah-langkah untuk mengatasi stres atau depresi dapat menjadi pengingat yang bermanfaat bagi siswa di lingkungan sekolah.

Pengembangan program berkelanjutan adalah langkah strategis dalam memastikan bahwa pendidikan tentang kesehatan mental tidak hanya menjadi kegiatan *one-off*, tetapi menjadi bagian yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah. Dengan memasukkan program edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia remaja ke dalam kurikulum rutin, sekolah dapat memastikan bahwa setiap siswa diberikan kesempatan untuk memahami dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk merawat kesehatan mental mereka. Selain itu, menyediakan ruang konseling yang tersedia setiap bulan sekali memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan dukungan dan bimbingan secara teratur, sehingga masalah kesehatan mental dapat diidentifikasi dan diatasi lebih awal. Dengan demikian, langkah-langkah ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan peduli terhadap kesehatan mental siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Chelsea, M. (2021). Mengetahui Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental. *TarFomedia*, 2(1), 54-58.
- Hetrick, S. E., Cox, G. R., Witt, K. G., Bir, J. J., & Merry, S. N. (2016). Cognitive behavioural therapy (CBT), third-wave CBT and interpersonal therapy (IPT) based interventions for preventing depression in children and adolescents. *Cochrane database of systematic reviews*, (8).

- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar. *Kementerian Kesehatan RI*, 203.
- Meirindany, T., Dalimunthe, K. T., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42-46.
- Melizsa, M., Sopian, A., Dewantoro, A., Wijanarko, D. A. W., Rahajeng, S. K., Senjaya, A., ... & Al-anshory, Z. M. (2021). Pentingnya Kesehatan Mental Pada Anak Dan Remaja Di Desa Inpres Parakan Tangerang Selatan. *Jam: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 115-123.
- National Institute of Health. (2022). 2022 National Healthcare Quality and Disparities Report. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2022 Oct. Child And Adolescent Mental Health. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK587174/>
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(01).
- 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.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.