



## Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja

Rasniah Sarumi<sup>1</sup>, Narmi<sup>2</sup>, Yulianti<sup>3</sup>, Mustika<sup>3</sup>

Dosen DIII Adm Rumah Sakit Universitas Karya Persada Muna<sup>1</sup>

Dosen S1 Keperawatan STIKES Karya Kesehatan<sup>2</sup>

Mahasiswa DIII Adm Rumah Sakit Universitas Karya Persada Muna<sup>3</sup>

### Korespondensi

Rasniah Sarumi

Administrasi Rumah Sakit, Universitas Karya Persada Muna

Jln. Ketimun, Muna Sulawesi Tenggara

Email: rasniahsarumi14@gmail.com

### Kata Kunci:

Penyuluhan kesehatan; Mental; remaja.

### Keywords:

health education; mentally; teenager;

**Abstrak.** Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis. Beberapa penyakit mental hanya terjadi pada jenis pengidap tertentu, seperti postpartum depression hanya menyerang ibu setelah melahirkan. Tujuan penelitian adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga Kesehatan Mental, Metode pelaksanaan yakni dengan metode FGD. Simpulan yakni output yang diperoleh dari kegiatan ini adalah siswa di SMK Negeri 1 Muna menjadi tahu dan paham tentang cara menanggulangi masalah kesehatan mental sehingga siswa sudah dapat melakukan upaya proteksi terhadap hal-hal yang dapat mengarahkan ke tindakan berbahaya seperti menyakiti diri sendiri, teknik analisis dan hasil kegiatan.

**Abstract.** Several types of mental disorders are commonly found, including depression, bipolar disorder, anxiety, post-traumatic stress disorder (PTSD), obsessive compulsive disorder (OCD), and psychosis. Some mental illnesses only occur in certain types of sufferers, such as postpartum depression which only affects women after giving birth. The research objective is to increase students' understanding of the importance of maintaining mental health. The method of implementation is by conducting a pre-post test. The conclusion is that the output obtained from this activity is that students at SMK Negeri 1 Muna know and understand how to deal with mental health problems so that students are able to make efforts to protect against things that can lead to dangerous actions such as self-harm, analysis techniques and activity results

## Pendahuluan

Kesehatan Mental adalah cara kita berpikir, merasakan dan bertindak. Masalah kesehatan mental adalah serangkaian kondisi yang berdampak pada kesehatan mental. Karenanya, ini adalah kondisi yang mengganggu suasana hati kita, perilaku, pemikiran atau cara seseorang berinteraksi dengan orang lain <sup>1</sup>.

Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis. Beberapa penyakit mental hanya terjadi pada jenis pengidap tertentu,

seperti *post partum depression* hanya menyerang ibu setelah melahirkan <sup>2</sup>.

Secara global ada 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta orang dengan gangguan bipolar, 21 juta orang dengan skizofrenia dan 47,5 juta orang mengalami demensia. Depresi juga menjadi penyebab kematian akibat bunuh diri dengan kasus 850.000 jiwa dalam setahun. Rata-rata kasus depresi banyak diderita antara usia remaja dengan dewasa yaitu pada rentang usia 15-29 tahun <sup>3</sup>.

Berdasarkan hasil survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri <sup>4</sup>. Data statistik menunjukkan bahwa remaja yang memiliki masalah kesehatan mental tidak sedikit, dan setiap saat jumlah yang memiliki masalah kesehatan mental semakin bertambah seiring waktu berjalan.

Individu yang tidak sehat secara mental yaitu individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam empat area kehidupan yaitu tidak mampu berelasi secara sosial, mengalami gangguan secara emosi (depresi, mudah cemas dan gangguan emosi), mengalami gangguan tidur (insomnia), tidak mampu mengontrol berat badan, merusak tubuh lewat kebiasaan merokok berlebihan/minum alkohol/zat adiktif dan mudah mengalami kelelahan dan kebosanan yang sangat dalam bekerja atau bekerja dengan berlebihan <sup>5</sup>.

Pencegahan terhadap terjadinya kesehatan mental remaja, erat kaitannya dengan promosi kesehatan yakni lima sarana aksi promosi menurut Konferensi Ottawa Charter yang terdiri dari *Healthy Public Policy*, melalui penyuluhan kesehatan.

*Supportive Environment, Reorient health Service, Personal Skill dan Community Action.*

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu untuk melakukan kegiatan penyuluhan sebagai upaya dalam pencegahan dan penurunan angka penderita masalah mental atau sakit mental.

## Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dengan tema kegiatan “Kesehatan Mental pada Remaja” pada hari Sabtu, tanggal 28 Januari 2023 di SMK Negeri 1 Muna, Kelurahan Raha II dengan melibatkan siswa(i) sebanyak 30 orang kelas XII. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan diskusi.

## Hasil Dan Pembahasan

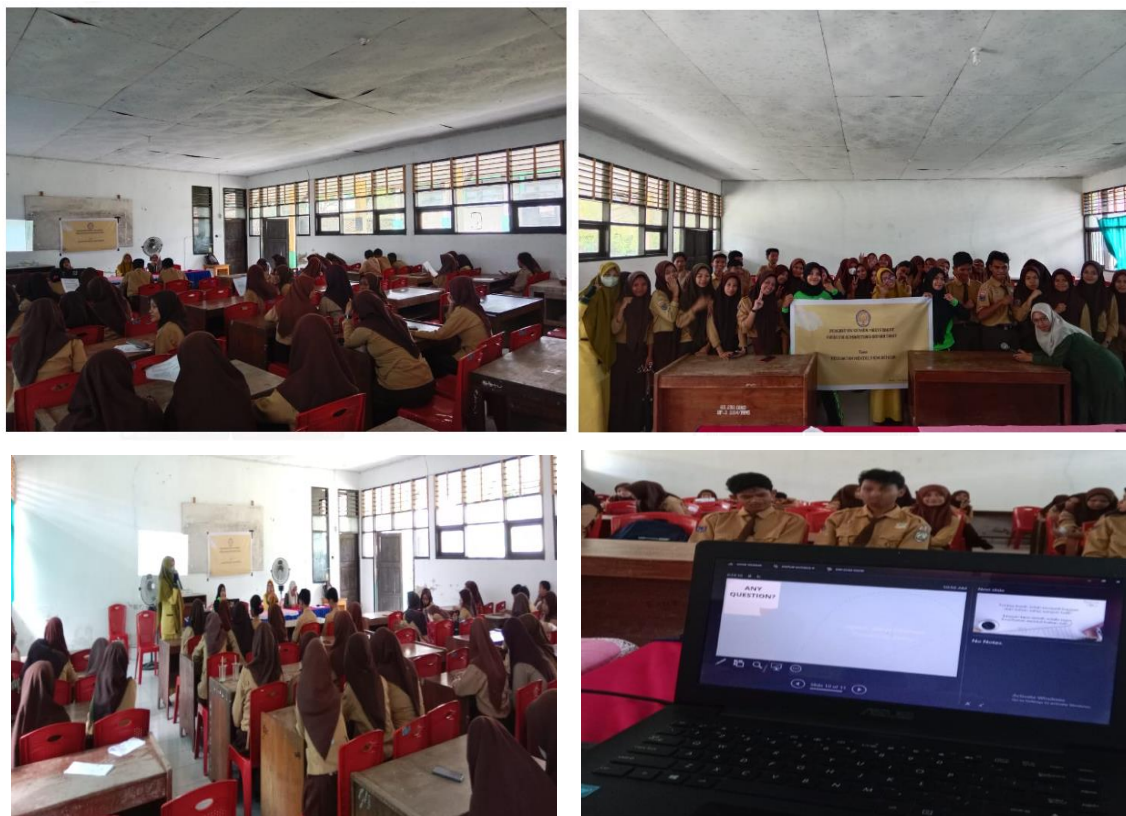
Ceramah yang diberikan disajikan dalam bentuk presentasi *power point* didukung dengan pemanfaatan laptop dan LCD untuk menayangkan materi dalam waktu terbatas. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi diskusi/tanya jawab. Materi pengabdian berisi tentang apa itu kesehatan mental, cara mengenali penderita sakit mental, dampak sakit mental, menghindari sakit mental dan penanggulangannya.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yakni sebelum dilakukan penyuluhan, siswa(i) diberikan kuesioner untuk mengisi kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan siswa(i) terkait kesehatan mental, setelah itu diberikan penyuluhan kesehatan berbasis FGD. Setelah itu, dibagikan kembali kuesioner yang sama kepada siswa (i) untuk mengisi kembali kuesioner tersebut dengan tujuan mengetahui pengetahuan siswa(i) terjadi perubahan atau tidak setelah diberikan pemahaman

Tabel 1. Hasil jawaban responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan (*pre test*)

| No | Pertanyaan                                                        | Frekuensi | Persentase | Ket.        |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|
| 1. | Kesehatan mental jika sehat fisik, psikis dan ekonomi             | 14        | 46,67%     | Kurang      |
| 2. | Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain    | 18        | 60%        | Baik        |
| 3. | kesehatan mental menjadi penting karena menyangkut kualitas hidup | 27        | 90%        | Sangat Baik |
| 4. | Saya tidak mudah marah hingga kehilangan akal                     | 26        | 86,67%     | Sangat Baik |

|     |                                                                                                                                                   |    |        |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|-------------|
| 5.  | Perhatian saya tidak mudah teralih bahkan gampang fokus                                                                                           | 19 | 63,33% | Baik        |
| 6.  | Saya lebih senang bersama teman-teman daripada menyendiri                                                                                         | 26 | 86,67% | Sangat Baik |
| 7.  | Saya tidak pernah berpikir putus asa atau mengakhiri hidup                                                                                        | 26 | 86,67% | Sangat Baik |
| 8.  | Remaja secara fisik mengalami pertumbuhan tubuh yang normal dan bergaul menurut usianya                                                           | 16 | 53,33% | Baik        |
| 9.  | Respek terhadap diri sendiri dan orang lain artinya remaja mampu menilai hasil kerja orang lain                                                   | 19 | 63,33% | Baik        |
| 10. | Perasaan dan emosi yang baik adalah rasa akan diterima, menyayangi, terlindungi serta harga diri yang memberi kontribusi pada mental yang stabil. | 29 | 96,67% | Sangat Baik |



**Gambar 1:** Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Tabel 2. Hasil jawaban responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan (*pre test*)

| No  | Pertanyaan                                                                                                                                        | Frekuensi | Persentase | Ket.        |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|
| 1.  | Kesehatan mental jika sehat fisik, psikis dan ekonomi                                                                                             | 18        | 60%        | Baik        |
| 2.  | Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain                                                                                    | 26        | 86,67%     | Sangat Baik |
| 3.  | kesehatan mental menjadi penting karena menyangkut kualitas hidup                                                                                 | 30        | 100%       | Sangat Baik |
| 4.  | Saya tidak mudah marah hingga kehilangan akal                                                                                                     | 29        | 96,67%     | Sangat Baik |
| 5.  | Perhatian saya tidak mudah teralih bahkan gampang fokus                                                                                           | 26        | 86,67%     | Sangat Baik |
| 6.  | Saya lebih senang bersama teman-teman daripada menyendiri                                                                                         | 26        | 86,67%     | Sangat Baik |
| 7.  | Saya tidak pernah berpikir putus asa atau mengakhiri hidup                                                                                        | 29        | 96,67%     | Sangat Baik |
| 8.  | Remaja secara fisik mengalami pertumbuhan tubuh yang normal dan bergaul menurut usianya                                                           | 18        | 60%        | Baik        |
| 9.  | Respek terhadap diri sendiri dan orang lain artinya remaja mampu menilai hasil kerja orang lain                                                   | 19        | 63,33%     | Baik        |
| 10. | Perasaan dan emosi yang baik adalah rasa akan diterima, menyayangi, terlindungi serta harga diri yang memberi kontribusi pada mental yang stabil. | 30        | 100%       | Sangat Baik |

Berdasarkan tabel *pre test* dan *post test*, dapat dilihat bahwa terjadi perbedaan jawaban benar antara pada saat *pre test* dan *post test*. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dapat diartikan bahwa mempunyai peran penting dalam merubah pemahaman siswa(i).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh ada perbedaan rata-rata antara pre-test dan post-test yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan mental remaja dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas XII di Yayasan Khasanah Kebajikan. Hasil yang didapat yaitu tercapainya target luaran yang berupa peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang kesehatan mental remaja, hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan skor siswa-siswi terhadap soal pre-test yang diberikan <sup>6</sup>.

Kegiatan PPM yang dilakukan sebelumnya bahwa berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan maka diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan keluarga tentang pentingnya energi positif untuk mengatasi kecemasan pada masyarakat desa Cipacing <sup>7</sup>.

## Simpulan Dan Saran

Simpulan dari pelaksanaan PKM ini adalah terdapat perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu terkait menjaga kesehatan mental remaja. Disarankan agar tetap menjaga kesehatan mental dengan menjauhi orang-orang atau lingkungan yang dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental

## Daftar Rujukan

1. Seributujuan. Memahami Kesehatan Mental. 2018.
2. Halodoc. Kesehatan Mental. 2022.
3. Purwanto N. Psikologi Pendidikan Remaja. Bandung: Rosdakarya; 2019.
4. (I-NAMHS) I-NAMHS. National Survey Report. 2022.
5. Simanjuntak. Latar Belakang Kenakalan Remaja. Jakarta: Alumnus; 2015.
6. Mulachela ZH, Wardani IS, Badriyah L. Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII. 2022;03(02):2–7.

7. Maulana I, S S, Sriati A, Sutini T, Widiанти E, Rafiah I, et al. Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehat*. 2019;2(2):218–25.