

EDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI MAN 2 SUMBAWA

Seftiani Utami^{1*}, Jalalu Said², Viara Rizki³

^{1*} Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

^{2,3} Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Samawa,

*Corresponding Author: seftianiutai15@gmail.com

Article Info

Article History

Received: Oktober 2024

Revised: November 2024

Published: November 2024

Keywords

Edukasi, Kesehatan mental,
Remaja

Abstrak

Kesehatan mental adalah suatu kondisi manusia yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, menghadapi tekanan dan berkontribusi secara sosioemosional. Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2020, 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. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada remaja. Metode pengabdian dilakukan dengan cara penyuluhan tentang konsep kesehatan mental pada remaja yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2024. Hasil pengabdian memberikan manfaat pada peserta dan membantu peserta dalam memahami tentang kesehatan mental pada remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi menuju dewasa (Lubis et al., 2019). Pada masa remaja akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. 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). Erikson (Sadok 2020), mengatakan tugas perkembangan remaja adalah menyelesaikan krisis identitas yang merupakan tantangan psikososial selama masa remaja. Masalah perubahan identitas diri yang tidak baik masa remaja juga akan menimbulkan masalah psikososial yang dialami oleh remaja seperti Harga Diri Rendah.

Penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8% atau jumlah total sebanyak 706.688 merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja, meningkat dibandingkan pada 2013, hanya 6% untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS), 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. Rata-rata kasus depresi banyak diderita antara usia remaja dengan dewasa yaitu pada rentang usia 15-29 tahun (Purwanto,2019).

Kesehatan mental menurut (Handayani et al., 2020), yakni sangat dipengaruhi oleh budaya dimana seseorang individu tersebut tinggal seperti lingkungan, pergaulan, dan keluarga. Sesuatu hal yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu biasanya menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain begitu pula sebaliknya. Sedangkan menurut (Sarumi, 2023) 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. 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, L. N. (2022).

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

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah berupa kegiatan pemberian pendidikan kesehatan atau penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi Tanya jawan tentang kesehatan mental pada remaja. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama sehari, media yang digunakan adalah LCD proyektor, leaflet bertempat di MAN 2 Sumbawa dengan jumlah peserta sebanyak 35 siswa. Kegiatan penyuluhan ini melibatkan mahasiswa dan dosen dari fakultas kesehatan universitas samawa. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 23 Juli 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan tentang kesehatan mental remaja. Dengan memberikan penyuluhan diharapkan pengetahuan remaja dapat meningkat dan akan mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaj baik berupa harga diri renda, depresi stress dan lain sebagainya, hal ini sangat penting sekali untuk disosialisasikan kepada para siswa atau remaj mengingat mereka dimasa transisi dan mudah terpengaruh baik dengan lingkungan ataupun pergaulan yang salah. Materi penyuluhan tentang define kesehatan mental, jenis gangguan mental, pencegahan gangguan mental.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental sehingga bisa mencegah terjadinya gangguan mental myang bisa menyebabkan masalah dikemudian hari. Remaja merupakan generasi penerus bangsa, maka diperlukan perhatian agar kesehatan mentalnya dapat terjada 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 (Aryatiningsih.,et al. 2023).

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan manusia secara umum dan kesejahteraan serta hak azazi dasar manusia. Kesehatan mental yang bagus berati adanya kemampuan

untuk terhubung, berfungsi, mengatasi dan berkembang (Osborn, Wasanga, & Ndeti, 2022). Banyak faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental, dimana hubungan gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi alkohol dan merokok, serta minuman bersoda dan makanan cepat saji, social ekonomi, serta perilaku bullying berhubungan dengan meningkatnya jumlah kasus Kesehatan mental di berbagai daerah di Indonesia (Pratiwi & Djuwita, 2022).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan baik para peserta sangat antusias mengikuti rangkaian kegiatan dan aktif dalam memberikan pertanyaan dan diskusi. Diharapkan dengan adanya pengetahuan tentang kesehatan mental maka remaja dapat mampu menjaga kesehatan mental dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

KESIMPULAN

Remaja merupakan generasi penerus bangsa, maka diperlukan perhatian agar kesehatan mentalnya dapat terjaga sehingga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dapat mengakibatkan kerentanan remaja dalam pengelolaan kesehatan mental. Program edukasi kesehatan mental yang diimplementasikan di MAN 2 Sumbawa telah membawa dampak positif yang signifikan dalam merawat kesehatan mental remaja. Program ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental. Diharapkan dengan adanya pengetahuan tentang kesehatan mental maka remaja dapat mampu menjaga kesehatan mental dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak sekolah yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan kami sehingga penyuluhan yang diberikan bisa berjalan dengan baik.

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>



- Aryantingsih, et.,al, 2023. Edukasi Kesehatan Melalui Pelatihan Perawatan Mental Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja.Jurnal eduli. Masyarakat. Volume 5 Nomor 2
- Erik, S., & Wetik, S. (2020). Hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 59-78.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku dan promosi kesehatan: Indonesian journal of health promotion and behavior*, 2(1), 9-17.
- (I-NAMHS) I-NAMHS. National Survey Report. 2022.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- 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.
- Osborn, T. L., Wasanga, C. M., & Ndeti, D. M. (2022). Transforming mental health for all. *The BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Purwanto N. Psikologi Pendidikan Remaja. Bandung: Rosdakarya; 2019
- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382–393. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.11905>
- Sarumi, et.,al. 2023.Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement:Volume 3.nomor 2.*