

## Pendidikan Kesehatan Mental pada Remaja

**Wiwik Widiyawati<sup>\*1</sup>, Widya Lita Fitrihanur<sup>2</sup>, Ervi Suminar<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Ners; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Jalan Proklamasi no.54, Gresik, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Keperawatan; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Jalan Proklamasi no.54, Gresik, Indonesia

e-mail correspondence\*:wiwikwidiyawati@umg.ac.id

Naskah di terima : 18/12/2023

Naskah di revisi : 10/06/2024

Naskah di setujui : 26/06/2024

### Abstrak

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang bisa beradaptasi terhadap stresor internal maupun eksternal dari lingkungan, dibuktikan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku. Periode remaja dipandang sebagai masa badai dan stres (*strom and stress*), frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian. Remaja sedang berada pada periode umur dimana banyak terdapat perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada dirinya, baik secara psikologis, emosional, maupun finansial yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta mengetahui tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja. Pengabdian masyarakat dilakukan pada MA AL-ASYHAR Sungonlegowo kelas 10 IPA dan IPS sebanyak 36 orang. Dengan dilakukan penyuluhan tentang kesehatan mental ini maka remaja jadi lebih mengerti dan memahami bagaimana mengidentifikasi kesehatan mental dan cara menangani jika terjadi masalah kesehatan mental pada remaja.

**Kata kunci:** Pendidikan, Kesehatan, Mental, Remaja

### Abstract

Mental health is a condition where a person can adapt to internal and external stressors from the environment, as evidenced by thoughts, feelings and behavior. The adolescence is seen as a time of storm and stress, frustration and suffering, conflict and adjustment crisis. Teenagers are in a period of age where there are many changes and adjustments that occur in them, both psychologically, emotionally and financially, which can cause teenagers to be vulnerable to experiencing problems with their mental health. The aim of this community service is to hope that participants know the importance of mental health among teenagers. Community service was carried out at MA AL-ASYHAR Sungonlegowo class 10 science and social studies as many as 36 people. By providing education about mental health, teenagers

will understand and comprehend how to identify mental health and how to deal with mental health problems in teenagers.

Keywords: Education, Health, Mental, Adolescence

## 1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019) mengatakan 10 sampai 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan setengah dari semua masalah kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun. Masalah kesehatan mental merupakan beban utama penyakit bagi remaja, secara global diperkirakan 1 dari 5 remaja akan mengalami masalah kesehatan mental setiap tahun seperti melukai diri sendiri yang merupakan penyebab utama kematian ketiga bagi remaja, dan depresi merupakan salah satu penyebab utama kecacatan (UNICEF, 2019). Bunuh diri termasuk penyebab kematian ketiga pada usia 15-19 tahun, yang diperkirakan 62.000 remaja meninggal akibat dari melukai diri sendiri pada tahun 2016. Gangguan mental yang sering terjadi pada remaja adalah stres. Kebanyakan remaja menghadapi stres saat pubertas.

Gangguan jiwa atau mental disebabkan oleh adanya berbagai stressor fisik, psikososial, atau sosial. Tetapi, gangguan yang actual terjadi karena perantara proses psikososial. Peningkatan dan pencegahan penyakit kesehatan jiwa intervensi. (Agustina et al., 2022)

Menurut Data Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia Tahun 2018, prevalensi gangguan psiko-emosional dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja berusia 15 tahun ke atas sebesar 9,8%, lebih tinggi dibandingkan tahun 2013, dan prevalensinya hanya 6%. Prevalensi gangguan jiwa berat

seperti skizofrenia mencapai 1,2 per seribu pada tahun 2013. (Agustina et al., 2022)

Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres, di antaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi. Sama halnya pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya pada sumber dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami. (Nasution, 2007)

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi setiap orang, bahkan anak-anak. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan mencari jati diri. Sebenarnya remaja dapat membicarakan masalah mereka dan mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakyakinan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa .

Sarwono mengatakan stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan,

apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan.

Stres pada remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lainnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta mengetahui tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

## 2. METODE

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa – siswi MA AL-ASYHAR Sungonlegowo kelas 10 IPA dan IPS sebanyak 36 orang. Memilih sasaran tersebut didasari karena ingin menyampaikan ke semua kelas agar semua dapat mengerti mengenai Kesehatan Mental Remaja, yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 16 Januari 2023 yang bertempat di gedung pertemuan MA AL-ASYAR Sungonlegowo.

Sesuai dengan kalender pendidikan di Universitas Muhammadiyah Gresik, kita melakukan pengabdian kepada masyarakat yang kita dimulai dengan identifikasi masalah dengan melakukan tanya jawab (wawancara) dengan Kepala sekolah MA AL-ASYHAR Sungonlegowo. Setelah itu kita menyimpulkan permasalahan yang ada. Kami membuat proposal ke DPPM Universitas Muhammadiyah Gresik dan setelah mendapat rekomendasi, kami mengajukan permohonan kepada Kepala sekolah MA AL-ASYHAR Sungonlegowo dan beliau menyetujui proposal kami untuk memberikan pendidikan kesehatan untuk siswa-siswi kelas 10 IPA dan IPS di MA AL-ASYHAR Sungonlegowo. Kemudian kami melaksanakan

pendidikan kesehatan sesuai dengan rencana kegiatan yang di tuliskan pada proposal kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Kerangka Kerja Pengabdian masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang kami lakukan pada siswa-siswi kelas 10 IPA dan IPS di MA AL-ASYHAR Sungonlegowo pada hari senin tanggal 16 Januari 2023 yang bertempat di gedung pertemuan MA AL-ASYAR Sungonlegowo berjalan lancar, dimana seluruh siswa-siswi hadir pada acara tersebut berjumlah 36 siswa.

Pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi terkait kesehatan mental remaja yang saat ini menjadi permasalahan yang serius di kalangan remaja saat ini. Adapun materi penyuluhan yang diberikan adalah pengertian kesehatan mental remaja, gejala stres pada remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi stres, jenis stres, cara mencegah terjadinya gangguan mental pada remaja dan tindak lanjut atau pengobatan jika terjadi gangguan mental pada remaja. Para siswa siswi berantusias mengikuti acara penyuluhan 100% peserta hadir dan mengikuti acara dari awal sampai akhir, peserta sangat aktif memberikan umpan balik dari materi yang diberikan.

Pihak MA AL-ASYHAR Sungonlegowo telah membantu menyediakan waktu dan tempat untuk penyuluhan, juga menyediakan media penyuluhan berupa microphone, speaker, LCD maupun proyektor guna mempermudah dan memperlancar jalannya penyuluhan. Penyuluhan berdurasi 30 menit, dimulai pada pukul 11.20 dan berakhir pada pukul 11.50.

Dari segi proses penyuluhan berlangsung dengan baik. Perhatian dan respon peserta penyuluhan secara umum baik dan dapat dilihat dari keantusiasan peserta saat pemaparan materi, review materi dan peserta juga aktif bertanya.

Pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2012) yang menjelaskan bahwa seseorang yang mudah menerima informasi adalah individu yang mempunyai pendidikan yang lebih tinggi dan mempunyai pengetahuan yang baik sehingga mudah melakukan perubahan kearah yang lebih baik atau positif.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan



Gambar 3. Foto bersama

#### 4. KESIMPULAN

Setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan mental remaja, para siswa-siswi MA AL-ASYHAR Sungonlegowo menjadi lebih mengerti dan memahami bagaimana mengidentifikasi kesehatan mental dan cara menangani jika terjadi masalah kesehatan mental pada remaja.

#### 5. SARAN

Dengan pemberian pendidikan kesehatan mental pada remaja yang sudah didapatkan diharapkan dapat mengurangi kasus pada remaja terutama untuk mengurangi Gangguan Mental yang dampaknya sangat merugikan perkembangan setiap remaja serta dapat dijadikan referensi metode baru dalam pemberian penyuluhan kedepannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Agustina, D., Khairiah, A., Ramadhani, A., & Hrp, P. A. A. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Nelayan Indah. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 609–616.
2. Munisah (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Masa Klimakterium. **Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)**
3. Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. *Universitas Sumatra Utara*, 1–26.
4. Notoatmodjo (2012) Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
5. Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2017). *Proposal Penyuluhan Deteksi Dini Gangguan Jiwa*.
6. Hanum, D., Rochmah, N., & Nabila, M. (2021). EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI. *Indonesian Journal Of*

*Community Dedication In Health (IJCDH)*, 1(02), 15-20. doi:10.30587/ijcdh.v1i02.2460

7. Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
8. Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>
9. Gintari, K. W. ., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S. ., & Sintari, S. N. N. . (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
10. Fara, A., Mulyani, E., Rahim, A., Widiharti, W., & Sukaris, S. (2024). EDUKASI TENTANG PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN MEMANFAATKAN WAKTU DENGAN BAIK PADA ANAK ANAK DI KAMPUNG SIBA GRESIK. *DedikasiMU : Journal Of Community Service*, 6(1), 80-86. doi:10.30587/dedikasimu.v6i1.7494