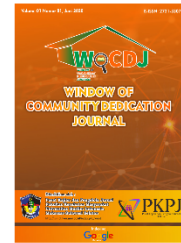




Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4204>

Edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 8 MAROS

^KIdhar Darlis¹, Tenri Diah T.A², Adhinda Putri³, Sri Reskiani Kas⁴, Putri Yanti⁵, Asna Ampang Allo⁶,
Musyahidah Mustakim⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Pejuang Republik Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): idhar17a1@gmail.com

idhar17a1@gmail.com¹, tenri.d@fkmupri.ac.id², adhinda.p@fkmupri.ac.id³, sri.rezkiani@fkmupri.ac.id⁴,
putri.y@fkmupri.ac.id⁵, asna.a@fkmupri.ac.id⁶, musyahidah.m@fkmupri.ac.id⁷

Abstract

Adolescence is especially important for improving mental health because more than 50% of mental health problems begin at that time and many of them persist into adulthood. The increasing cases of adolescent mental disorders indicate a lack of effective mental health care for adolescents. This is clearly an important issue that has an impact on the mental development of teenagers. Addressing adolescent mental health is by increasing knowledge about the problem. The focus of this activity is to increase teenagers' knowledge about mental health and its impacts. The methods used in this activity are lectures and discussions. With a total of 60 teenagers participating, the education was carried out at SMAN 8 Maros. The results obtained after the education was carried out were an increase in the level of knowledge of teenagers regarding mental health and its impacts and how to deal with it. Advice to teenagers is expected to disseminate the information that has been obtained to other teenagers.

Keywords: *mental health; knowledge; teenager*

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Phone :

+ 62 85397539583

Article history :

Received 29 Agustus 2023

Received in revised form 18 September 2023

Accepted 22 November 2023

Available online 30 Desember 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstrak

Masa remaja sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari 50% masalah kesehatan mental dimulai pada saat itu dan banyak di antaranya bertahan hingga dewasa. Meningkatnya kasus gangguan jiwa pada remaja menunjukkan kurangnya perawatan kesehatan mental yang efektif untuk remaja. Ini jelas menjadi masalah penting yang berdampak pada perkembangan mental remaja. Mengatasi kesehatan mental remaja adalah dengan meningkatkan pengetahuan tentang masalah tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dan dampaknya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dan diskusi. Dengan jumlah peserta edukasi sebanyak 60 remaja yang dilakukan di SMAN 8 Maros. Hasil yang didapatkan setelah edukasi mengenai kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya ialah adanya peningkatan pengetahuan di mana rata-rata hasil *pre test* adalah 65% dan menjadi 90% rata-rata hasil *post test*. Saran kepada remaja diharapkan dapat menyebarluaskan informasi yang telah didapatkan kepada remaja lainnya.

Kata Kunci: kesehatan mental; pengetahuan; remaja

A. PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan perubahan hormon biologis, lingkungan sosial, serta perubahan otak dan kognisi. Masa remaja dapat didefinisikan sebagai periode perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. (Blakemore, 2019). World Health Organization (2023) mendefinisikan remaja sebagai individu pada kelompok usia 10-19 tahun dan menurut Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Remaja adalah tiang pembangunan negara dalam menghasilkan generasi berkelanjutan yang dapat membangun bangsa. Pemahaman dan pengenalan terhadap permasalahan kesehatan mental pada remaja membantu mereka untuk mengidentifikasi masalah pada diri ataupun di lingkungan agar dapat lebih diterima secara sosial. Sebagaimana diketahui, kesehatan dan kesejahteraan merupakan tujuan pembangunan berkelanjutan atau sustainable development goals (SDGs) hingga tahun 2030 (Yuliasari&Pusvitasari, 2023)

Masa remaja merupakan periode penting untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini, dan banyak di antaranya yang menetap hingga masa dewasa (Kessler, Berglund, dkk, 2005). Kesehatan mental adalah suatu kondisi sejahtera di mana seseorang menghargai kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang biasa, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta dapat

berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2004) Gangguan mental merupakan tantangan besar bagi masyarakat dan ilmu pengetahuan. Sindrom seperti skizofrenia, depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian merupakan beban penyakit terbesar di seluruh dunia (GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, 2022).

Masalah kesehatan mental mempengaruhi 1 dari 7 orang (usia 10-19 tahun) di seluruh dunia, dan merupakan 13% dari beban penyakit global. Masalah-masalah tersebut sering kali tidak diketahui dan tidak diobati (WHO, 2021). Diperkirakan 10% hingga 20% remaja menderita masalah psikologis, dan sebagian besar remaja lainnya mengalami gejala-gejala yang berdampak negatif pada kesejahteraan (Wesselhoeft R, 2013). Prevalensi remaja yang menderita kesulitan kesehatan mental telah meningkat secara signifikan (Twenge JM, 2019) Perpecahan keluarga, meningkatnya pengangguran, dan meningkatnya tekanan akademis dan pekerjaan semuanya berkontribusi terhadap masalah psikologis (Michaud PA, 2005). Situasi ini semakin diperburuk oleh kenyataan bahwa banyak dari anak-anak dan remaja tersebut tidak menerima perawatan khusus yang mereka perlukan (Green JG, 2013).

Menurut laporan penelitian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Satu dari dua puluh remaja (5.5%), setara dengan 2.45 juta remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. (Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health, 2022)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi gangguan mental emosional pada usia >15 tahun dengan gejala kecemasan dan depresi mencapai 11 juta orang (9.8%) dari total penduduk Indonesia, sedangkan pada remaja memiliki persentase depresi sebesar 6.2%. Seseorang yang menderita depresi berat cenderung menyakiti dirinya (self harm) hingga bunuh diri. Tercatat sekitar 80 – 90% kasus bunuh diri terjadi karena kondisi depresi dan kecemasan yang berlebihan. Prevalensi penyakit gangguan mental emosional di Provinsi Sulawesi Selatan

melebihi rata-rata nasional, yaitu mencapai 12.83% dengan prevalensi gangguan mental emosional di Kota Makassar mencapai 17.86% (Riskesdas, 2018).

Prevalensi kasus Gangguan jiwa meningkat pada remaja menunjukkan belum adanya penanganan yang efektif mengatasi kesehatan mental pada remaja. Hal ini tentu menjadi masalah yang penting dan berdampak terhadap perkembangan psikologis remaja. Salah satu cara untuk mengatasi kesehatan mental pada remaja adalah dengan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada remaja. Pengetahuan Kesehatan mental yang baik pada kelompok remaja akan mencegah permasalahan kesehatan mental pada mereka dan dapat menjaga kesehatan fisik, mengantisipasi terjadinya depresi dan gangguan mental lainnya (Putri, dkk. 2021).

Berdasarkan kajian permasalahan diatas, maka penulis merasa perlu melakukan penyuluhan pengetahuan dan pemahaman kesehatan mental pada remaja melalui pengabdian Masyarakat yang dilakukan di SMA 8 Maros. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja terhadap masalah kesehatan mental pada kelompok remaja di SMA 8 Maros, kegiatan ini diharapkan dapat menambah kesadaran dalam mengenali tanda dan gejala masalah kesehatan mental.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Metode yang dilakukan berupa ceramah, tanya jawab dan diskusi, pelaksanaan kegiatan di lakukan pada bulan Agustus tahun 2023 di SMA 8 Maros dengan melibatkan 60 siswa. Pelaksanaan kegiatan di lakukan melalui beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap 1: Persiapan. Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut : Permohonan surat konfirmasi kegiatan kepada Kepala Sekolah SMAN 8 Maros, Persiapan alat dan instrument edukasi, membagikan kuesioner kepada siswa, Mempersiapkan materi, dan perlengkapan yang akan dipakaiselama proses edukasi.
2. Tahap 2: Pelaksanaan. Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:
 - a. Tahap pertama : Pre test, yang diberikan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan masyarakat terkait kesehatan mental dan menilai hasil pre test
 - b. Edukasi terkait kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya yang dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi
 - c. Post test dan menilai hasil post test
3. Tahap 3: Evaluasi. Pada tahap ini dilakukan post test dan penilaian hasil post test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Kesehatan Mental

Kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai dengan memberi siswa/siswi yang hadir bahan evaluasi pre-test untuk dibandingkan sebelum dan sesudah kelas. Setelah siswa/siswi mengisi pre-test, kelas berikutnya dimulai. Tim menggunakan metode ceramah untuk mengajar. Setelah pendidikan selesai, kuisioner dibagikan kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami kesehatan mental dan dampaknya. Sebanyak 60 siswa menerima intervensi dalam hal ini.



Gambar 1
Pengisian Pre Test



Gambar 2
Pengisian Post Test

Hasil yang dicapai :

Hasil yang didapatkan setelah edukasi mengenai kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya ialah adanya peningkatan pengetahuan di mana rata-rata hasil *pre test* adalah 65% dan menjadi 90% rata-rata hasil *post test*

Evaluasi :

Menguji pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya.

Feedback :

Masukan dari siswa kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut sehingga bisa meningkatkan semua pengetahuan remaja lainnya.

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMAN 8 Maros yaitu edukasi remaja dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dalam bentuk ceramah menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental dan dampaknya serta cara penanggulangannya, yaitu 65% sebelum edukasi dan menjadi 90% setelah dilakukan edukasi.

Saran

1. Remaja yang telah mengikuti edukasi ini diharapkan mampu untuk meyebarkannya informasi kesehatan mental kepada remaja lainnya
2. Memotivasi remaja untuk lebih berkomitmen terkait kesehatan mental dan dampaknya

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih di berikan kepada Kepala Sekolah SMAN 8 Maros dan seluruh jajarannya telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Blakemore SJ. Adolescence and mental health. *Lancet*. 2019 May 18;393(10185):2030-2031. doi: 10.1016/S0140-6736(19)31013-X. PMID: 31106741.
- (2) World Health Organization (WHO). 2023. Adolescent health in the South-East Asia Region. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health#:~:text=WHO%20defines%20'Adolescents'%20as%20individuals,15%2D24%20year%20age%20group>.
- (3) Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. 2014.
- (4) Yuliasari, Hesti., Puvitasari, Putri. 2023. Mental Health Literacy Ditinjau dari Big Five Personality Traits pada Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*. Vol. 7, No. 1, April 2023, 1–12
- (5) Kessler R. C., Berglund P., Demler O., Jin R., Merikangas K. R., Walters E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Arch. General Psychiatry* 62, 593–602. 10.1001/archpsyc.62.6.593 [[PubMed](#)]

- (6) World Health Organization. 2004. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report/a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne
- (7) GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Psychiatry*. 2022 Feb;9(2):137-150. doi: 10.1016/S2215-0366(21)00395-3. Epub 2022 Jan 10. PMID: 35026139; PMCID: PMC8776563.
- (8) World Health Organization. 2021. *Adolescent mental health*
- (9) Wesselhoeft R, Sørensen MJ, Heiervang ER, Bilenberg N. Subthreshold depression in children and adolescents - a systematic review. *J Affect Disord*. 2013 Oct;151(1):7-22. doi: 10.1016/j.jad.2013.06.010. Epub 2013 Jul 13. PMID: 23856281.
- (10) Twenge JM, Cooper AB, Joiner TE, Duffy ME, Binau SG. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017. *J Abnorm Psychol*. 2019 Apr;128(3):185-199. doi: 10.1037/abn0000410. Epub 2019 Mar 14. PMID: 30869927.
- (11) Michaud PA, Fombonne E. Common mental health problems. *BMJ*. 2005 Apr 9;330(7495):835-8. doi: 10.1136/bmj.330.7495.835. PMID: 15817553; PMCID: PMC556080.
- (12) Green JG, McLaughlin KA, Alegria M, Costello EJ, Gruber MJ, Hoagwood K, Leaf PJ, Olin S, Sampson NA, Kessler RC. School mental health resources and adolescent mental health service use. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2013 May;52(5):501-10. doi: 10.1016/j.jaac.2013.03.002. Epub 2013 Apr 3. PMID: 23622851; PMCID: PMC3902042.
- (13) Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- (14) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- (15) Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Mufid, S. Al, Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., Pratiwi, O. G., Melbiarta, R. R., Mudjiyanto, G. P., Divamillenia, D., & Indiasuti, D.N. (2021). Edukasi Daring Untuk Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Wabah Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17 (2), 151–164.

