

# Edukasi Kesehatan Mental Remaja Dengan Media Aplikasi Riliv Dan Media Leaflet Di Smp Pgri 1 Surakarta

Frida Indriani

D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Politeknik Insan Husada, Surakarta, Indonesia  
Email Corresponding: [nersfrida15@gmail.com](mailto:nersfrida15@gmail.com)

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

### Kata Kunci:

Kesehatan Mental  
Remaja  
Penyuluhan  
Riliv  
Leaflet

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. fenomena krisis moral dan spiritual yang marak akhir akhir ini ternyata tidak hanya menimpa orang dewasa, tetapi telah melibatkan remaja & anak-anak. Riliv adalah aplikasi kesehatan mental yang berbasis teknologi yang mendukung self-help dengan meditasi serta konseling online dengan psikolog Aplikasi ini dirancang untuk membantu mengatasi masalah pribadi dan menjaga kebahagiaan serta produktivitas pengguna. Penggunaan media leaflet sebagai sarana edukasi siswa-siswi SMP PGRI 1 Surakarta dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan juga aplikasi riliv bertujuan untuk mengatasi gangguan mental. Salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan. Perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan/kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan melalui pendidikan atau proses belajar. Pada penelitian yang telah dilakukan kepada siswa-siswi SMP PGRI 1 Surakarta, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang cara penggunaan aplikasi riliv dan kesehatan mental sebesar 71% setelah dilakukan penyuluhan. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Pendidikan kesehatan dengan tingkat pengetahuan penggunaan aplikasi riliv dan kesehatan mental pada siswa-siswi SMP PGRI 1 Surakarta.

## ABSTRACT

### Keywords:

Mental health  
Teenagers  
Counseling  
Riliv  
Leaflet

Mental health is an important aspect in realizing comprehensive health. The phenomenon of moral and spiritual crisis that has become widespread recently has apparently not only affected adults, but has also involved teenagers & children. Riliv is a technology-based mental health application that supports self-help with meditation and online counseling with psychologists. This application is designed to help overcome personal problems and maintain user happiness and productivity. The use of leaflet media as a means of education for PGRI 1 Surakarta Middle School students in increasing knowledge about mental health and also the Riliv application aims to overcome mental disorders. One strategy for changing behavior is providing information to increase knowledge so that awareness arises and ultimately people will behave in accordance with their knowledge. One effort to provide information that can be done is counseling. Attitude changes are basically influenced by knowledge and belief/trust factors obtained from sensory results, one of which is obtained through education or the learning process. In research conducted on students at SMP PGRI 1 Surakarta, the results showed that there was an increase in knowledge about how to use the Riliv application and mental health by 71% after the counseling was carried out. It can be concluded that there is an influence of health education on the level of knowledge of using the Riliv application and mental health among students at SMP PGRI 1 Surakarta.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Kesehatan mental mengacu pada kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial kita, dan ini memengaruhi cara kita berpikir, merasakan, dan bertindak (Ningrum et al., 2022). Hal ini penting pada setiap tahap kehidupan, mulai

dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa. Kondisi kesehatan mental adalah gangguan yang berkisar dari ringan hingga berat dan memengaruhi pemikiran, suasana hati, dan/atau perilaku seseorang (Rahmayanthi et al., 2021). Gangguan mental jika tidak ditangani dengan tepat, akan bertambah parah, dan pada akhirnya dapat membebani keluarga, masyarakat, serta pemerintah (Nuraenah et al., 2023). Setiap hari melalui media informasi baik cetak ataupun elektronik, selalu muncul berita kriminalitas, tragedi kekerasan dalam rumah tangga, perkosaan, pelecehan seksual, prostitusi, dan beragam bentuk kejahatan yang lain. Hal ini menggambarkan bahwa kehidupan masyarakat kita sedang sakit (Purnomosidi et al., 2023). Masyarakat mengalami krisis identitas yang bermuara pada krisis moral dan spiritual (Malfasari et al., 2020). Lebih menyedihkan lagi, fenomena krisis moral dan spiritual yang marak akhir akhir ini ternyata tidak hanya menimpa orang dewasa, tetapi telah melibatkan remaja & anak-anak. Dari kondisi masyarakat saat ini, terlihat bahwa kesehatan mental pada tiap individu tidak dapat disamaratakan (Suswati et al., 2023). Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Soebiantoro, 2017).

Faktor yang berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental antara lain faktor biologis, pengalaman hidup, dan riwayat masalah kesehatan mental dalam keluarga (Handayani et al., 2020). Depresi meningkatkan risiko berbagai jenis masalah kesehatan fisik, terutama kondisi jangka panjang seperti diabetes, penyakit jantung, dan stroke (Anwar & Julia, 2021). Perawatan diri dapat berperan dalam menjaga kesehatan mental dan membantu mendukung pengobatan dan pemulihan jika seseorang memiliki penyakit mental (Suwijik & A'yun, 2022). Perawatan diri berarti meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang membantu seseorang hidup dengan baik dan meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya.

Riliv adalah aplikasi kesehatan mental yang berbasis teknologi yang mendukung self-help dengan meditasi serta konseling online dengan psikolog. Aplikasi ini dirancang untuk membantu mengatasi masalah pribadi dan menjaga kebahagiaan serta produktivitas pengguna. Fitur-fitur utama dari Riliv meliputi konseling psikolog online yang menyediakan layanan konseling psikolog online profesional langsung dari genggaman tangan, tanpa perlu keluar rumah. Fitur utama Riliv antara lain Meditasi Hening yang menawarkan layanan meditasi online dengan panduan bahasa Indonesia pertama, yang dapat diakses dari mana saja dan Riliv Story yang menyediakan artikel terkini yang diupdate setiap harinya tentang kesehatan mental, kecemasan, stres pasca, putus cinta, dan film-film psikologi paling populer. Riliv merupakan aplikasi kesehatan mental pertama di Indonesia dan bertujuan untuk membantu masyarakat menjaga kesehatan mental mereka dengan mudah. Selain itu, Riliv juga menawarkan layanan meditasi untuk membantu menjaga kebahagiaan dan produktivitas pengguna.

## II. MASALAH

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Fenomena krisis moral dan spiritual yang marak akhir akhir ini ternyata tidak hanya menimpa orang dewasa, tetapi telah melibatkan remaja & anak-anak.

## III. METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pertemuan tatap muka yang dilakukan oleh tim Pengabdian. Kegiatan pertama adalah diberikan pre test berupa 10 pertanyaan dalam bentuk kuesioner tentang kesehatan mental dan aplikasi riliv kemudian dilakukan edukasi melalui penyuluhan kesehatan mental yang meliputi pengertian kesehatan mental, gejala kesehatan mental, mengatasi gejala kesehatan mental dan makanan melalui media leaflet dan aplikasi riliv.

Kegiatan selanjutnya siswa akan diberikan post test dengan menggunakan media kuesioner untuk mengetahui pengetahuan remaja setelah memperoleh edukasi tentang kesehatan mental dan aplikasi riliv. Pada kegiatan post test ini siswa akan memperoleh 10 pertanyaan dalam bentuk kuesioner. Selanjutnya panduan penilaian dan pemberian skoring dengan menggunakan pendekatan skala Gutman.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian yang telah dilakukan kepada siswa-siswi SMP PGRI 1 Surakarta pada tanggal 4 Desember 2023, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan nilai 71% setelah dilakukan penyuluhan. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat

pengetahuan tentang kesehatan mental dan aplikasi riliv pada siswa-siswi SMP PGRI 1 Surakarta. . Salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan. Perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan/kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan melalui pendidikan atau proses belajar.



Gambar 1. Penyuluhan tentang kesehatan mental dan bagaimana cara menggunakan aplikasi riliv di SMP PGRI 1 Surakarta dengan menggunakan media leaflet

## V. KESIMPULAN

Penggunaan media leaflet sebagai sarana edukasi siswa-siswi SMP PGRI 1 Surakarta dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dan penggunaan aplikasi riliv. Kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan dan terjadwal perlu dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan pemahaman siswa siswi SMP PGRI 1 Surakarta

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, F., & Julia, P. (2021). *ANALISIS STRATEGI PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL OLEH GURU PENGASUH SEKOLAH BERASRAMA DI ACEH BESAR PADA MASA PANDEMI*. 7(1), 2021. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.10905>
- 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. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Malfasari, E., Sarimah, R., Febrina, R., Herniyanti, S., Payung, N., Pekanbaru, J., Tamtama, N., Timur, L. B., Sekaki, P., & Tim, L. B. (2020). *KONDISI MENTAL EMOSONAL PADA REMAJA*.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., Ni'mah, M. I., Studi, P., Fisioterapi, D., Keperawatan, I., Kesehatan, F., Medik, K., Bisnis, K., & Teknologi, D. (2022). MENINGKATKAN KEPEDULIAN TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Communnity Development Journal*, 3(2). [www.psychologymania.com](http://www.psychologymania.com),
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4307–4316. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12155>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., Indriyani, A., Fakultas, P. P., Humaniora, S., Seni, D., Sahid Surakarta, U., Adi, J., No, S., & Surakarta, J. (2023). Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Kesehatan Mental Pada Remaja. *ABDIMAS*, 2(1), 1–7. <http://www.itbsemarang.ac.id/sijies/index.php/abdimas>
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). KESEHATAN MENTAL REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19 ADOLESCENTS MENTAL HEALTH DURING COVID-19 PANDEMIC. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 1693–2552. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i1.1417>
- Sholihah Erdah Suswati, W., Elyas Arif Budiman, M., Nuris Yuhbaba Fakultas Kesehatan, Z., dr Soebandi, U., Soebandi No, J. D., Jember, K., & Timur, J. (2023). KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH ATAS WILAYAH URBAN DAN RURAL KABUPATEN JEMBER. In *JKJ*:

*Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 3).

Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>

Suwijik, S., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan Salsabila Putri Suwijik, Qurrota A'yun. In *Journal of Feminism and Gender Studies* (Vol. 2, Issue 2).