


Edukasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Remaja di SMAN 26 Maluku Tengah

¹⁾Herlien Sinay*, ²⁾Abd. Rijali Lapodi, ³⁾Suryanti Tukiman

^{1,2,3)}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada
Email Corresponding: herliensinay@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja	Kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa. Masyarakat yang kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada siswa tentang kesehatan mental. Bahan dan metode yang digunakan dalam pengabdian kepada Masyarakat adalah Powerpoint dan spanduk. Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab. Hasil dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ialah siswa-siswi SMAN 26 Maluku Tengah mengetahui tentang definisi kesehatan mental dan gangguan mental, gejala gangguan mental, penyebab gangguan mental dan upaya pencegahan gangguan mental. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah siswa-siswi SMAN 26 Maluku Tengah mengetahui tentang gangguan kesehatan mental.
Keywords: Education Knowledge Health Mental Health Teens	ABSTRACT Mental health has an effect on a person's physical well-being and will also interfere with productivity. Society tends to negatively stigmatize people with mental disorders. People are less aware of the signs of mental disorders such as depression, which is the most common mental health disorder. The purpose of this Community Service is to provide knowledge to students about mental health. The materials and methods used in community service are Powerpoint and banners. The method used is lecture and question and answer. The result of the Community Service Activity is that students of SMAN 26 Central Maluku know about the definition of mental health and mental disorders, symptoms of mental disorders, causes of mental disorders and efforts to prevent mental disorders. The conclusion of this activity is that students of SMAN 26 Central Maluku know about mental health disorders. <p style="text-align: right;">This is an open access article under the CC-BY-SA license.</p> 

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap individu. Pemahaman tentang kesehatan mental ini sangatlah penting untuk ditanamkan sejak dini. Hal ini bisa diberikan pada siswa yang duduk dibangku sekolah. Karena kesehatan mental ini berperan sangat penting dalam kehidupan para siswa. Kesehatan mental adalah kondisi individu yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya (WHO, 2015). Sejalan dengan pengertian tersebut, Menurut Pieper dan Uden (2016) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental

mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1 dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020).

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sudiologit 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (bullying), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres. Pengelolaan stres masing-masing individu berbeda, ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan refreshing, mendekati diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak platform yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau (Rachmawati, 2020).

Pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasang seumur hidup dan 31,5% dipasang 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Tidak ditangani dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental.

Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib, anggapan akan orang gila. Selain itu masyarakat yang kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan orang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka akan pengobatan dan malah merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat. Hendaknya masyarakat lebih terbuka dan peka akan gangguan kesehatan mental disekitarnya. Masyarakat bisa menjadi pendengar bagi orang yang mengalami depresi maupun stres sebagai upaya meringankan beban mental (Aji Cokrol, 2023).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis memandang perlu diadakannya peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental dengan cara melaksanakan penyuluhan gangguan kesehatan mental kepada remaja yaitu Madrasah Aliyah Pembangunan dikarenakan masih kurangnya tingkat pengetahuan mengenai gangguan kesehatan mental dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental. Pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental bagi remaja memiliki tujuan agar remaja peka terhadap kesehatan mentalnya karena jika tidak terkendali mereka bisa mengalaih stress atau gangguan jiwa pada usia mereka yang masih remaja sehingga tema kegiatan ini adalah “Peningkatan Pengetahuan Gangguan Kesehatan Mental bagi Remaja di Sekolah SMAN 26 Maluku Tengah Desa Hila, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah”.

II. MASALAH

Kurangnya pemahaman remaja terhadap pentingnya edukasi terhadap kesehatan mental terutama pada siswa SMA Oleh karena itu, solusi yang kami berikan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada yaitu dengan menyelenggarakan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul “Edukasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Remaja Di SMAN 26 Maluku Tengah”



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

III. METODE

Rancangan kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melaksanakan penyuluhan tentang kesehatan mental kemudian, dilakukan metode ceramah oleh narasumber kemudian diadakan tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Sasaran kegiatan penyuluhan ini sejumlah 50 siswa-siswi SMAN 26 Maluku Tengah. Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah LCD dan laptop, spanduk, powerpoint dan video. Kemampuan akhir yang diharapkan adalah responden mengetahui dan memahami tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. Tahapan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi perencanaan (analisis situasi, penentuan masalah kesehatan, penyusunan SAP, materi serta menyiapkan alat dan bahan), pelaksanaan dan evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja masih belum memahami bagaimana kesehatan mental yang baik dan buruk serta manajemen stress. Edukasi ini dapat diberikan secara berkala dan terjadwal sehingga remaja dapat memahami dengan baik masalah kesehatan mental

Kegiatan peningkatan kesehatan mental telah dilaksanakan di SMAN 26 Maluku Tengah . Kegiatan Penyuluhan diawali dengan persiapan yaitu penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), penyusunan materi penyuluhan, persiapan media berupa powerpoint. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan diakhiri dengan kegiatan evaluasi. Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan siswa diberikan pre-test lisan berupa pertanyaan tentang gangguan kesehatan mental kemudian diberikan penyuluhan tentang definisi gangguan mental, penyebab terjadinya gangguan mental, gejala gangguan kesehatan mental, pencegahan gangguan kesehatan mental, setelah kegiatan penyuluhan peserta/siswa diberikan kembali pertanyaan/post-test tentang gangguan kesehatan mental, peserta/siswa menjawab dengan tepat sesuai dengan yang disampaikan saat penyuluhan.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Ini termasuk mengadopsi pola tidur yang sehat; berolahraga secara teratur; mengembangkan keterampilan mengatasi, memecahkan masalah, dan interpersonal; dan belajar mengelola emosi. Lingkungan yang melindungi dan mendukung dalam keluarga, di sekolah dan di masyarakat luas adalah penting. Berbagai faktor mempengaruhi kesehatan mental. Semakin banyak faktor risiko yang dihadapi remaja, semakin besar potensi dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Faktor-

faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres selama masa remaja meliputi keterpaparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas (Lissak, 2018).

Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk perbedaan antara realitas kehidupan remaja dan persepsi atau aspirasi mereka untuk masa depan. Penentu penting lainnya termasuk kualitas kehidupan rumah mereka dan hubungan dengan teman sebaya. Kekerasan (terutama kekerasan seksual dan intimidasi/pengasuhan yang keras dan masalah sosial ekonomi yang parah diakui sebagai risiko kesehatan mental (Kieling et al., 2021). Beberapa remaja berisiko lebih besar terhadap kondisi kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses terhadap dukungan dan layanan berkualitas (Islam et al., 2020). Ini termasuk remaja yang tinggal di lingkungan kurang tepat remaja, dengan penyakit kronis, gangguan spektrum autisme, disabilitas intelektual atau kondisi neurologis lainnya; remaja hamil, orang tua remaja, atau mereka yang menikah dini atau terpaksa; yatim piatu; dan remaja dari latar belakang etnis atau seksual minoritas atau kelompok terdiskriminasi lainnya.

Masalah kesehatan mental memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, terlibat dalam hubungan keluarga yang konstruktif, dan berteman serta mengembangkan kemandirian. Oleh karena itu, deteksi, perawatan, dan dukungan merupakan bagian mendasar dari layanan yang akan diberikan kepada populasi muda ini (Hagell A, Coleman J, 2015). Sumber dukungan yang paling sering dicari dalam urutan frekuensi adalah teman, orang tua, pencarian di internet, dan guru sekolah. Hasil saat ini juga sejalan dengan sebuah penelitian sebelumnya di Kanada, yang menekankan pentingnya remaja untuk memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan penyedia layanan kesehatan untuk membantu mereka mencapai kendali atas kondisi kesehatan mental (Bluhm et al., 2014).

Di sisi lain, yang terlihat dari studi saat ini adalah bahwa penggunaan media sosial tidak dianggap sebagai sumber dukungan utama. Menariknya, penelitian kualitatif sebelumnya menyoroti bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mental dalam hal menjadi penyebab gangguan mood dan kecemasan, platform untuk cyberbullying dan potensi sumber kecanduan yang sebagai imbalannya dapat memberikan penjelasan potensial untuk hasil saat ini. Identifikasi sumber dukungan menjadi sangat penting untuk mengidentifikasi langkah-langkah terbaik untuk mengatasi masalah tersebut (O'Reilly et al., 2018). Oleh karena itu, guru sekolah, teman, dan orang tua berada di posisi terbaik untuk mengenali dan mendukung kaum muda yang menderita masalah kesehatan mental.

V. KESIMPULAN

Dari Hasil Pengabdian kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik pada remaja sesuai SMA. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja tidak terkecuali remaja sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan jiwa mulai dari definisi kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, penyebab gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental serta upaya pencegahan gangguan kesehatan mental dengan diadakan pengabdian dapat meningkatkan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja dilaksanakan dengan penyuluhan tentang gangguan kesehatan mental, hasil evaluasi kegiatan penyuluhan tersebut remaja di SMAN 26 Maluku Tengah mengetahui tentang gangguan kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Stikes Maluku Hudasa, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Peminatan AKK/Promkes dan Sekolah SMAN 26 Maluku Tengah, Desa Hila, Kec. Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Cokro, Kharistmatul Khasanah, 2023. Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan
- Nurheni Ani, Marisa Erna Dewi, Oktiany Thia. 2022. PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Vol. 01, No. 01
- Sarmini, Putri Angga, Maria Cica, Syahrias Lisastri, Mustika Ita. 2023. PENYULUHAN MENTAL HEALTH UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 6, No. 1

- Kholig Fajarwati Lulus, Supriadi, Andri Muhammad, Syarifudin Achmad, Erviyanti Tyas, Oktavianti Vera. 2022. Pembinaan Kesehatan Mental Remaja Di MTS Ngalaban Desa Bendet Kecamatan Diwek Jomban. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 1 No. 1
- Suswati Erdah Sholihah Wahyi, Budiman Arif Elyas.M, Yuhbaba Nuris Zidni. 2023. KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH ATAS WILAYAH URBAN DAN RURAL KABUPATEN JEMBER. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 11 No 3
- Malfasari Eka, Febtrina Rizka, Herniyati Rina. 2020. KONDISI MENTAL EMOSONAL PADA REMAJA. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3.
- Syurandhari Helynarti Dwi, Fardiansyah Arief, Saputra Himawan. M. 2023 PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMPN 2 MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO. Jurnal Abdimakes Vol 3 No 2
- Melina Ayu Shela, Herbawani Kharin Cahya. 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA Vol 21 No 4
- Purnomosidi Faqih, Ernawati Sri, Riskiana Dhian, Indriyani Anisa. 2023. Kesehatan Mental Pada Remaja. Jurnal Pengabdian Kepada masyarakat ABDIMAS Vol 2 No 1
- Yuliasari Hesty, Pusvitasari Putri. 2023. Mental Health Literacy Ditinjau dari Big Five Personality Traits pada Remaja di Yogyakarta. Jurnal Psikologi Sains & Profesi Vol 7 No 1
- Putri harlia triyana, Fahdi khalid Faisal, Fujiana Fitri. 2022. PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA MELALUI EDUKASI SELAMA WABAH COVID-19. MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 5 No 8