

PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL REMAJA GEN Z DI SMA ST BONAVENTURA MADIUN

Yoke Aurellian Putri¹, Selviar Purwanti², Adriano Galih Syahputra³, Giovani Bertha Maulana⁴, Nita Dwi Ariani⁵, Fadia Ramdani⁶, Gilang Yusron Rahmadani⁷, Siska Eylina⁸, Yuni Puspita Sari⁹, Riska Ratnawati¹⁰

yokeaurellian@gmail.com¹, selviapurwanti07@gmail.com², adrianogalih9@gmail.com³, berthagiovani31@gmail.com⁴, nitadwiarianii@gmail.com⁵, fadiaramdani1@gmail.com⁶, gilangyusronr@gmail.com⁷, siskaeylina12@gmail.com⁸, puspitayuni861@gmail.com⁹, riskaratnawati@yahoo.com¹⁰

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental dan sosial, mengenali kemampuan mereka sendiri dan mengatasi tekanan, pekerjaan, dan lain lain. Masalah kesehatan mental sering kali muncul dalam gejala-gejala seperti kecemasan, kegelisahan, dan penarikan diri dari lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan mental setiap individu agar terhindar dari masalah kesehatan mental. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung pada tanggal 21 Mei 2024 di Aula SMA ST Bonaventura Madiun. Hasil dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Sosial, Fisik.

ABSTRACT

Mental health is defined as a state in which a person can thrive physically, mentally and socially, recognizing their own abilities and coping with stress, work, and others. Mental health problems often manifest in symptoms such as anxiety, restlessness and withdrawal from the environment. Therefore, it is important to maintain the mental health of each individual in order to avoid mental health problems. This activity took place on May 21, 2024 at the ST Bonaventura Madiun High School Hall. The result of this activity is to increase students' knowledge and understanding of mental health.

Keywords: *Mental Health, Social, Physical.*

PENDAHULUAN

Menurut UU No. 18/2014, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial, mengenali kemampuan diri sendiri, mengatasi stres, bekerja secara efektif, dan lain-lain, serta memiliki kemampuan untuk berkontribusi kepada masyarakat.

Kesehatan mental penting untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kondisi mental yang tidak sehat menimbulkan berbagai macam masalah yang juga dapat berujung pada gangguan jiwa dan dapat dialami oleh siapa saja.

Data Riskesdas tahun 2018 (survei kesehatan dasar) menunjukkan prevalensi gangguan mental yang ditunjukkan dengan gejala-gejala: Gejala depresi dan kecemasan banyak dialami oleh remaja usia 15 tahun ke atas, yaitu sebesar 6,1% dari populasi penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta jiwa.

Kesehatan jiwa, khususnya pada anak dan remaja, merupakan isu yang perlu mendapat perhatian karena anak dan remaja merupakan generasi yang harus dipersiapkan untuk menjadi kekuatan Indonesia. Prevalensi gangguan jiwa pada anak dan remaja semakin meningkat seiring dengan semakin kompleksnya permasalahan sosial dan kehidupan, sehingga diperlukan pelayanan kesehatan jiwa yang tepat agar anak dan remaja memiliki kesempatan yang sebesar-besarnya untuk tumbuh dan berkembang.

Penting juga untuk menyadari bahwa masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis serta pematangan fungsi seksual mereka. Fase ini merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Pada masa remaja, anak diharapkan dapat menerima perubahan yang dialaminya baik secara fisik, mental, maupun sosial. Selain itu, remaja diharapkan mampu mengendalikan diri agar dapat membangun hubungan yang baik dengan orang tua, guru, saudara, dan teman. Remaja juga diharapkan mampu mengatasi masalah-masalah kehidupan sehari-hari secara mandiri.

Perilaku remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Salah satu fase tersulit dalam perkembangan remaja adalah beradaptasi dengan lingkungan sosial. Mereka harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan interpersonal yang sebelumnya tidak ada, dan mereka juga harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar sekolah dan keluarga.

Ketika remaja tidak mampu mengatasi berbagai stressor, maka hal ini akan menimbulkan berbagai kondisi negatif seperti kecemasan, depresi dan bahkan dapat memicu timbulnya gangguan psikotik. Dampak yang dapat terjadi pada remaja dalam kondisi di atas adalah terjadinya berbagai masalah yang kompleks, baik fisik, emosi maupun sosial, termasuk pendidikan, misalnya dapat terjadi berbagai penyakit fisik yang tidak jelas penyebabnya, atau berbagai masalah yang berdampak sosial seperti malas sekolah, membolos, terlibat perkelahian antar pelajar, penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif (NAPZA) dan lain-lain. Jika tidak segera diatasi, kondisi tersebut dapat berlanjut hingga dewasa dan berkembang ke arah yang lebih negatif, seperti berkembangnya kepribadian antisosial dan kondisi psikotik kronis. Deteksi dini dan intervensi dini sangat diperlukan bagi remaja dengan gangguan jiwa.

Kecemasan juga merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang saat ini banyak dialami oleh remaja. Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang terjadi ketika seseorang mengalami stres dan ditandai dengan perasaan tegang dan pikiran yang membuat orang tersebut cemas dan disertai dengan emosi negatif (misalnya peningkatan tekanan darah).

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak memiliki objek yang jelas dan juga samar-samar. Ketakutan ini juga dialami oleh remaja, karena remaja. Pada usia ini, dapat diasumsikan bahwa mereka masih merasa tidak aman ketika berhadapan dengan situasi yang tidak terduga. Setiap orang mengalami kecemasan secara berbeda, yang dapat menyebabkan iritabilitas dan kemarahan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan juga dapat menyebabkan emosi ini.

Dampak kecemasan pada anak muda tidak boleh dianggap remeh. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan mengganggu aktivitas sehari-hari, oleh karena itu tindakan pencegahan perlu dilakukan.

Salah satu tindakan pencegahan yang mungkin dilakukan adalah dengan pelaksanaan kegiatan konseling terkait kesehatan mental remaja. Penyuluhan merupakan kegiatan yang ditujukan untuk membantu individu dan kelompok dalam masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan agar dapat menjalani kehidupan yang sehat mungkin.

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan di SMA ST Bonaventura Madiun pada tanggal 21 Mei 2024. Panitia mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum memahami apa itu penyakit mental ketika mereka mengajukan pertanyaan tentang kesehatan mental.

Berdasarkan permasalahan di atas, mahasiswa kesehatan masyarakat memegang peranan penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Melalui kegiatan ini, tim penyuluhan dapat membantu para siswa dalam menyebarkan informasi kepada teman sebayanya melalui media yang diberikan selama proses penyuluhan. Selain itu, luaran yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah para siswa dapat meningkatkan pengetahuan mereka mengenai kesehatan mental sehingga berpengaruh pada kesadaran dan pemahaman akan kondisi psikologis mereka agar terhindar dari gangguan mental.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengedukasi remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini, mengenali gejala-gejala gangguan kesehatan mental, dan mengembangkan kegiatan manajemen stres yang positif. Rancangan kegiatan meliputi pengisian pretest, pemberian materi, diskusi dan tanya jawab, serta pengisian post test di akhir kegiatan. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa remaja kelas 10 di SMA ST Bonaventura Madiun, dimana para siswa baru saja mengikuti ujian masuk SMA. Materi yang digunakan untuk penyuluhan adalah materi presentasi dalam bentuk power point dan google form, sedangkan proyektor, laptop dan sound system digunakan sebagai alat bantu. Kuesioner dalam bentuk google form merupakan salah satu alat bantu yang digunakan untuk mengetahui bagaimana perubahan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental di awal dan akhir penyuluhan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengisi pretest dan posttest dalam bentuk google form, observasi langsung saat kegiatan penyuluhan untuk mengukur respon siswa, dan memberikan pertanyaan kepada beberapa siswa untuk mendapatkan umpan balik selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bulan Mei 2024, telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan mental bagi siswa-siswi SMA ST Bonaventura di Aula. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap pra-konseling, tahap pelaksanaan konseling, dan tahap pasca-konseling.

Fase pra-penyuluhan

Pada tahap pertama kegiatan dilakukan observasi untuk mengamati perilaku siswa, mengidentifikasi fenomena dan memperhatikan kondisi di lapangan untuk mendapatkan informasi yang berguna tentang kegiatan penyuluhan, seperti studi tentang perilaku manusia yang menjadi sasaran penyuluhan, kemudian berdiskusi dengan tim tentang pelaksanaan kegiatan dan isi pesan yang akan dicantumkan dalam poster penyuluhan kesehatan mental.

Fase Pelaksanaan Penyuluhan

Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, pemerintah telah melaksanakan berbagai kegiatan, termasuk program pemeliharaan kesehatan jiwa. Oleh karena itu, dalam rangka mendukung kebijakan pemerintah tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan bagi masyarakat. Sebelum materi dimulai Siswa-siswi SMA ST Bonaventura diberikan pre test selama 5 menit untuk mengukur kemampuan awal terkait materi yang disampaikan.

Setelah pengisian pre test siswa siswi diberikan penyuluhan tentang kesehatan mental. Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai bagian dari penyuluhan kesehatan jiwa dengan menggunakan media PowerPoint karena metode PowerPoint merupakan metode yang efektif dan dapat dipahami oleh para siswa. Ciri-ciri mental yang sehat menurut World Health Organization adalah memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman, dapat menyesuaikan diri, senang berbagi daripada menerima, senang menolong, dapat memberikan kasih sayang, mampu mengolah kesedihan dan menjadikan masalah sebagai pengalaman, selalu berpikiran positif.

Upaya untuk menjaga kesehatan mental adalah:

1. menjaga aktivitas fisik
2. Mengatur pola makan
3. Menghindari kebiasaan buruk
4. Memperkuat dukungan sosial
5. Tidur yang cukup
6. Mengurangi stres

Kemudian setelah materi selesai siswa-siswi SMA ST Bonaventura diberikan post test selama 5 menit untuk mengetahui taraf pengetahuan siswa atas materi yang telah diajarkan penerbit. Penyampaian Informasi yang diberikan selama penyuluhan merupakan upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk tetap menjaga kesehatan mental kemudian power point dipresentasikan di SMA BONA agar siswa dapat memahami apa itu kesehatan mental.

Tahap Setelah Penyuluhan

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, para siswa merasa puas dengan kegiatan ini, terbukti dari ketertarikan siswa dalam melakukan penyuluhan kesehatan mental ini. Pemahaman mengenai kesehatan mental memberikan dampak positif bagi mahasiswa sehingga kesehatan mental dapat terjaga dengan baik. Setelah melakukan kegiatan penyuluhan, sebagian besar siswa merasa puas dan memahami presentasi Power Point yang disampaikan karena mereka tertarik dengan isi pesan serta gambar dan warna yang cerah menarik perhatian siswa untuk membaca.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat yang cukup besar bagi siswa-siswi SMA ST Bonaventura. Dengan adanya penyuluhan ini dapat mengedukasi siswa dan mempengaruhi perilaku mereka untuk menjaga kesehatan mental.

KESIMPULAN



Kesehatan jiwa anak dan remaja memerlukan perhatian khusus, karena angka kejadian gangguan jiwa pada anak dan remaja meningkat seiring dengan semakin kompleksnya permasalahan sosial dan kehidupan yang membutuhkan pelayanan kesehatan jiwa yang tepat untuk memastikan anak dan remaja memiliki kesempatan yang maksimal untuk berkembang. Oleh karena itu, salah satu pengabdian yang dapat dilakukan oleh mahasiswa kesehatan masyarakat di tengah masyarakat adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan jiwa. Melalui pengabdian ini, mahasiswa mendapatkan wawasan mengenai kesehatan jiwa, penyebab gangguan jiwa, dan upaya mengatasi gangguan jiwa. Sebelum penyuluhan, mahasiswa tidak memiliki pemahaman yang nyata mengenai kesehatan jiwa, namun setelah penyuluhan, mahasiswa menjadi lebih paham mengenai kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariantini, N. S., Solehah, E. L., & Saputra, I. K. D. A. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 22-28.
- Rindu, R., Mulachela, Z. H., & Wardani, I. S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII.
- Muhamad Fatih Rusydi Syadzili, Peran Desain Pembelajaran dalam Pengembangan Moral Anak Didik, *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, (Vol.10 No.2, 2018), 128-134