

**PENDIDIKAN DAN PROMOSI KESEHATAN MENGENAI KESEHATAN MENTAL PADA  
SISWA KELAS XII SMAN 1 PANGANDARAN****Iwan Shalahuddin<sup>1\*</sup>, Udin Rosidin<sup>2</sup>, Dadang Purnama<sup>3</sup>, Witdiawati<sup>4</sup>,  
Nina Sumarni<sup>5</sup>**<sup>1-5</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: shalahuddin@unpad.ac.id

Disubmit: 15 Februari 2024

Diterima: 31 Maret 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14290>**ABSTRAK**

Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Dari data tersebut ditemukan bahwa masyarakat Indonesia yang tidak produktif memiliki kecenderungan untuk mengalami gejala depresi lebih tinggi. Saat ini masalah kesehatan mental pada remaja cukup tinggi. Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey, 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Kesehatan mental akan sangat berpengaruh terhadap produktivitas nasional. Tujuan dari Pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Siswa/i dalam upaya memvalidasi apa yang mereka rasakan terkait masalah mental. Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode massa. Penyampaian metode ini dilakukan secara langsung dimana didalamnya terdapat materi yang disampaikan dalam bentuk poster, video, dan infografis. Hasil, kegiatan dilakukan pada tanggal 03 november 2023 dengan jumlah audience sebanyak 174 orang dengan kisaran rentang usia 17-18 tahun meliputi siswa kelas XII. Berdasarkan hasil pre-test dengan hasil rata-rata pengetahuan berkisar 69%. Setelah pemberian materi, adanya peningkatan pengetahuan yang didapatkan dari hasil post-test dengan rata-rata 86% (peningkatan sebesar 19%), Artinya, para *audiens* telah memiliki pengetahuan yang baik atas pertanyaan yang diberikan. Kesimpulan Berdasarkan dari hasil dan pembahasan data survei, penulis dapat mengambil kesimpulan dari pendidikan dan promosi kesehatan yang telah kami lakukan secara langsung ini bahwa dari *pre-test* yang telah dilakukan hasilnya menunjukkan mayoritas audiens sudah memiliki pengetahuan terkait kesehatan mental namun tidak secara mendalam mengenai pengertian dari kesehatan mental, jenis-jenis gangguan kesehatan mental, keefektifan dan perbedaan dari setiap jenis gangguan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Promosi Kesehatan, Kesehatan Mental, Siswa, Pendidikan**ABSTRACT**

*Data from the Indonesian Public Mental Health Index in 2023 found 9,162,886 cases of depression with a prevalence of 3.7 percent. From these data, it was found that unproductive Indonesians have a tendency to experience higher depressive symptoms. Currently, mental health problems in adolescents are*

quite high. According to the Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey, 15.5 million (34.9 percent) adolescents experience mental problems and 2.45 million (5.5 percent) adolescents experience mental disorders. Mental health will greatly affect national productivity. The purpose of this community service is to increase students' knowledge and understanding in an effort to validate what they feel about mental problems. The method used is using the mass method. The delivery of this method is carried out directly where there is material delivered in the form of posters, videos, and infographics. As a result, the activity was carried out on November 3, 2023 with a total audience of 174 people with an age range of 17-18 years including class XII students. Based on pre-test results with an average knowledge result of around 69%. After giving the material, there was an increase in knowledge obtained from the post-test results with an average of 86% (an increase of 19%), meaning that the audience already had good knowledge of the questions given. Conclusion Based on the results and discussion of survey data, the author can conclude from the education and health promotion that we have done directly that from the pre-test that has been carried out the results show that the majority of the audience already has knowledge related to mental health but not in depth about the understanding of mental health, types of mental health disorders, effectiveness and differences of each type of mental health disorder.

**Keywords:** Health Promotion, Mental Health, Students, Education

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan atau dikenal juga dengan promosi kesehatan adalah suatu pendekatan yang mampu meningkatkan keinginan masyarakat untuk menjaga kesehatan (Dwi Susilowati, 2016) . Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan merupakan dua komponen yang berbeda. Pendidikan Kesehatan merupakan bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat sebagai perawat pendidik (Dr.H.Endang Sutisna Sulaeman, dr., 2016).

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional (Suhesty et al., 2019; Karlina, 2020). Menurut pandangan agama, seseorang yang sudah menginjak remaja adalah mereka yang berada pada usia 14 hingga 24 tahun (Marwoko, 2019; K & Dewi Aisyah, 2021). Namun, menurut WHO (World Health Organization), definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Dengan demikian, remaja dapat diartikan sebagai suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial (Miftahul, 2017). Selain itu, remaja juga merupakan periode di mana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri (Garvin, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai "suatu keadaan kesejahteraan di mana setiap individu dapat mengenali potensi mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja produktif dan berkontribusi kepada masyarakat,

serta mampu berkontribusi pada tanggung jawab keluarga dan sosial mereka (Marpaung, 2022)." Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan mental, tetapi juga tentang kemampuan individu untuk berfungsi secara baik dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi sosial, dan merasa bermanfaat bagi masyarakat (Purnomosidi et al., 2023).

Sementara itu, kesehatan mental pada remaja adalah kondisi kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial remaja yang memungkinkan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari mereka. Berbagai ahli kesehatan mental dan ilmu psikologi telah memberikan definisi yang berbeda-beda. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) mendefinisikan kesehatan mental remaja sebagai "kondisi dimana seorang remaja dapat mengatasi stres, berinteraksi secara sehat dengan orang lain, belajar dengan baik, dan mengatasi perubahan dan tantangan yang terjadi selama masa remaja (Wedanthi, 2022)." Ini mencakup aspek-aspek penting seperti kemampuan remaja untuk menghadapi tantangan yang muncul selama masa remaja, mengelola stres, dan tumbuh serta berkembang secara positif dalam aspek psikologis, emosional, dan sosial mereka (Utama, 2022; Gunawan et al., 2022).

Depresi/stress menjadi salah satu masalah kesehatan yang besar di Indonesia dan tidak bisa dianggap remeh oleh Pemerintah dan Masyarakat. Dengan menggunakan Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Dari data tersebut ditemukan bahwa masyarakat Indonesia yang tidak produktif memiliki kecenderungan untuk mengalami gejala depresi lebih tinggi (Mustamin et al., 2022).

Saat ini masalah kesehatan mental pada remaja cukup tinggi. Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022, 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Kesehatan mental akan sangat berpengaruh terhadap produktivitas nasional. Hal ini bisa berdampak terhadap Indonesia dalam transisi menuju negara maju pada tahun 2045. Saat melakukan riset awal didapat 358 siswa sebagai responden untuk mengisi data awal. Dengan rincian 43.9% tidak tahu mengenai masalah kesehatan mental (Mustamin et al., 2022).

Tingkat kepercayaan remaja (siswa) untuk mampu memahami dan mengungkapkan kondisi kesehatan mentalnya dapat disebabkan beberapa faktor baik internal maupun eksternal (Sari & Pratiwi, 2018). Faktor eksternal pertama, hubungan sosial (keluarga, teman, guru, bimbingan konseling). Setiap siswa memiliki kepercayaan yang berbeda terhadap hubungan mereka. Hubungan dengan keluarga, hubungan dengan teman, dengan guru, hingga dengan bimbingan konseling mereka. Ada yang lebih nyaman dan mampu mengungkapkan kondisi kesehatan mentalnya terhadap keluarga, terhadap teman, atau bahkan terhadap orang baru yang mereka rasa tepat dan mampu memberikan pengarahan yang lebih baik. Faktor eksternal kedua menjadi penguat bagaimana siswa mengungkapkan kondisi kesehatan mental mereka. Saat ini, pembaharuan sosial media sangat pesat dan tidak sedikit menjadi pengaruh (Shalahuddin et al., 2022).

Tujuan dari Pengabdian pada siswa ini adalah Setelah dilakukannya promosi dan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental, diharapkan siswa/i dapat mengerti materi yang dipaparkan dan dapat mengetahui kondisi kesehatan masing-masing individu dan setelah pematerian

diharapkan siswa/i mampu mengetahui jalan keluar yang akan dipilih oleh setiap individu.

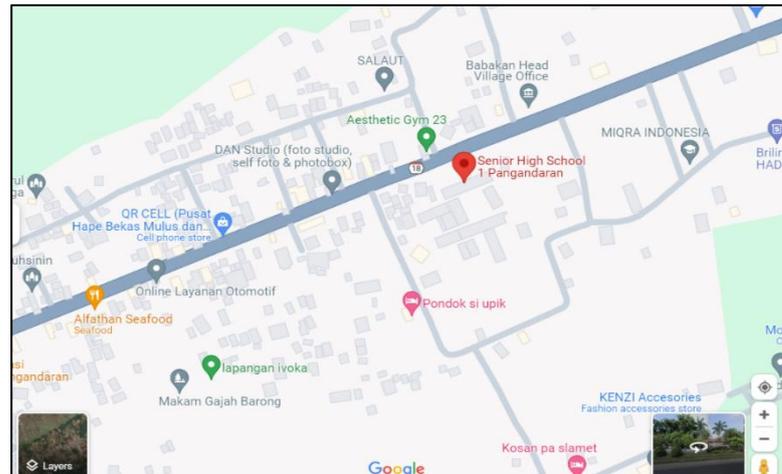
## 2. MASALAH

Stres pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada kehidupan remaja. Hal tersebut berpengaruh terhadap berbagai aspek seperti pada aspek kognitif yaitu remaja tidak bisa fokus yang menimbulkan dampak seperti menjadi pelupa, tidak mampu mengerjakan sesuatu yang rumit, ceroboh hingga tidak berenergi, sulit berpikir jernih dan produktivitas menurun, penilaian buruk, juga *overthinking*. Pada aspek emosi, remaja akan mengalami *mood swing*, sedih, cemas dan mudah tersinggung. Kemudian, berdampak juga pada aspek perilaku seperti pola tidur yang terganggu karena mengalami kesulitan untuk tidur, tidak mau makan, sering menunda pekerjaan, aktivitas berinteraksi di sekolah menjadi terganggu karena beban pikiran, dan menarik diri sehingga tidak bisa menjalin hubungan yang baik dengan teman (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Dampak terhadap aspek kognitif, aspek emosi, dan aspek perilaku ini dapat berpengaruh jangka pendek terhadap siswa/i yang bisa berakibat pada nilai yang kurang maksimal (Shalahuddin et al., 2021). Dengan nilai yang kurang maksimal ini bisa berdampak terhadap tugas yang terbengkalai yang mengakibatkan siswa/i tidak bisa mencapai nilai yang sesuai untuk kelulusan, persiapan ujian sekolah tidak maksimal, persiapan masuk universitas, dan kesulitan dalam mencari pekerjaan setelah lulus (Sentana & Kumala, 2017).

Sehubungan dengan masih banyaknya siswa/i yang belum memahami betul apa itu konsep dari kesehatan mental maka dari itu teori belajar yang paling relevan adalah teori *cognitivism*. Teori *cognitivism* adalah teori yang berfokus pada bagaimana cara pikiran bisa menerima, menyimpan, memproses, dan mengambil informasi yang disampaikan. Teori *cognitivism* ini mengacu pada proses belajar yang kompleks dimana pada saat proses pembelajaran siswa dapat memahami maksud dan tujuan yang disampaikan oleh pemateri. Adanya *learning domains* pada teori ini seperti proses berpikir dan akhirnya sampai pada kemampuan siswa/i menjadikan acuan bahwa teori yang digunakan sangat tepat untuk kondisi siswa/i di Sekolah menengah Atas Negeri 1 Pangandaran.

Rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh siswa/i Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pangandaran mengenai kesehatan mental dan dampaknya pada peningkatan stress membuat para siswa/i kurang memahami apa yang mereka rasakan dan apa yang terjadi di dalam diri mereka serta tidak mengetahui koping dari permasalahan Kesehatan mental tersebut.



Gambar 1. Peta Lokasi Pelaksanaan Pendidikan dan Promosi Kesehatan di SMAN 1 Pangandaran

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan mental merupakan situasi kesejahteraan individu yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Mengutip jargon oleh WHO (*World Health Organization*), “there is no health without mental health” menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang sama pentingnya seperti kesehatan fisik (Thomas & Galadari, 2022).

Dalam Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Mental didefinisikan bahwa “Kesehatan Mental adalah kondisi dimana seorang 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.

Individu yang memiliki *positive mental health* mampu menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan dan dapat beradaptasi dengan baik sehingga menunjukkan kesejahteraan dan merasakan kebahagiaan (Ariadi, 2019). Salah satu ciri individu yang sehat mental adalah memiliki resiliensi. Resiliensi didefinisikan sebagai proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi kesulitan yang signifikan ((Agustine & Borualogo, 2021). Resiliensi erat kaitannya dengan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Oleh karena itu, ketika individu mampu menyesuaikan diri, mampu mengatasi kesulitan, dan bangkit dari kesulitannya, mereka dianggap memiliki resiliensi (Faturrohman & Sagita, 2022).

Mental health problem mengganggu cara seseorang berpikir, merasa dan berperilaku. Namun, tingkat terganggunya lebih rendah dibanding mental illness. Mental health problem lebih umum dan merupakan reaksi terhadap tekanan hidup (Dahl, 2011). Mental health problem lebih ringan dibanding mental illness, gejalanya hanya sementara waktu tetapi jika mental health problem tidak ditangani secara efektif dapat berkembang

menjadi mental illness. Mental health problem muncul dari berbagai aspek seperti emosi, perilaku, atensi, dan regulasi diri (Rua et al., 2023).

Beberapa hal yang dapat memicu seseorang memiliki mental health problem contohnya mengalami kekerasan di masa kecil, merasa terasing dari lingkungan, kehilangan orang yang dicintai, stress yang berkepanjangan dan kehilangan pekerjaan. Teknik perawatan diri dan perubahan gaya hidup dapat membantu mengelola gejala mental health problem. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi mental health problem diantaranya mencari dukungan dari teman, menjaga kesehatan fisik, dan melakukan aktivitas yang positif (Lestarina, 2021).

Memahami kesehatan mental pada anak dan remaja artinya perlu memahami juga faktor-faktor apa saja yang dapat membahayakan kesehatan mental (risk factor) dan faktor faktor apa saja yang dapat melindungi kesehatan mental (protective factor) anak. Risk factor menimbulkan kemungkinan kerentanan dalam diri anak, sedangkan protective factor menimbulkan kemungkinan kekuatan dalam diri anak. Semakin banyak risk factor, maka semakin besar tekanan pada anak. Di sisi lain, semakin banyak protective factor, maka besar kemungkinan anak untuk dapat terhindar dari gangguan. Risk factor merupakan faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distress. Artinya, ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat dikarenakan adanya kondisi-kondisi yang menekan, seperti anak yang tumbuh pada keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, tumbuh di lingkungan penuh kekerasan dan adanya pengalaman trauma (Nasir, 2018).

Kualitas kesehatan mental individu pada masa anak-anak mempengaruhi kesehatan mental mereka di masa dewasa. Melakukan promosi terhadap kesehatan mental anak dan remaja artinya meningkatkan kesehatan mental masyarakat di masa depan secara keseluruhan. Upaya pemberian dukungan pada kesehatan mental dapat dilakukan melalui tiga cara, yaitu promosi, prevensi, dan intervensi (kurasi). Merancang upaya dukungan terhadap kesehatan mental dilakukan secara sistemik dan melibatkan berbagai pihak, mulai dari orang tua (keluarga), guru atau pihak sekolah, komunitas, serta pemerintah (Maulana et al., 2021)

#### 4. METODE

Pendidikan dan promosi kesehatan pada siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Pangandaran dirancang sedemikian rupa dengan proses penyuluhan mencakup penjelasan materi secara interaktif sehingga setelah kegiatan ini siswa memahami faktor-faktor apa saja yang dapat mengganggu kesehatan mental, memiliki motivasi dalam menjaga kesehatan mental diri sendiri, dan mampu melakukan coping stress yang baik untuk menjaga kesehatan mentalnya (Pebrianti S, et al., 2022). Kegiatan dilakukan untuk mengukur seberapa besar siswa memperhatikan kesehatan mental dan membimbing siswa dalam menjaga kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan proses interaksi tanya jawab kemudian diukur tingkat pengetahuannya tentang kesehatan mental menggunakan instrumen kuesioner pre test dan post test.

Pokok bahasan pada kegiatan ini adalah kesehatan mental pada remaja yang meliputi pengertian kesehatan mental, faktor penyebab gangguan kesehatan mental, manajemen stress yang baik, konsep dari kesehatan mental, coping stress yang tepat untuk permasalahan masing-

masing individu, ciri ciri masalah kesehatan mental, bagaimana menemukan seseorang yang dapat dipercaya untuk mengungkapkan perasaannya dan akses layanan kesehatan mental dengan mudah di sekolah melalui guru BP/BK. Media yang digunakan pada kegiatan penyuluhan berupa video dan powerpoint. Pada pendidikan dan promosi kesehatan ini berisi beberapa tahap kegiatan yaitu tahap pendahuluan berupa persiapan sebelum penyajian materi inti. Lalu ada tahap penyajian yaitu proses belajar mengajar yang merupakan inti dari kegiatan. Dan terakhir tahap penutupan, pada tahap penutupan dilakukan evaluasi hasil kegiatan, dan umpan balik dari siswa

Waktu pendidikan dan promosi kesehatan dilaksanakan pada tanggal 03 November 2023. Strategi pelaksanaan kegiatan yaitu, pertama diadakan *quiz* sebagai *pre-test* yang akan disajikan dalam bentuk *soal* kognitif siswa untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai hubungan antara gangguan kesehatan mental dengan dampaknya pada kondisi kesehatan mental remaja. *Audiens* dapat mengisi terlebih dahulu *soal* yang telah disediakan. setelah *soal* terisi dan mencapai target atau jumlah audiens yang diinginkan. Maka, selanjutnya materi berupa poster, video edukasi, dan infografis yang disajikan. Maka, akan dilanjutkan dengan pengerjaan *soal post-test* yang akan disajikan bentuk *soal* dengan pertanyaan yang sama dengan *pre-test*. Hal ini ditujukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman *audiens* terkait edukasi atau materi yang telah disampaikan sebelumnya. Evaluasi yang digunakan dalam pendidikan dan promosi kesehatan ini berupa *pre- test* dan *post-test*.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Dari pertanyaan yang diajukan, dengan hasil sebagai berikut: Berdasarkan pretest didapatkan hasil dengan jumlah Rata-rata : 69%, dan skor yang < rata-rata : 54 siswa, sedangkan > rata-rata : 120 siswa. Jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik dengan jumlah skor rata-rata 85 terdapat 120 responden dan jumlah responden dengan pengetahuan kurang baik dengan skor rata-rata 32,5 berjumlah 54 orang juga, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pangandaran terhadap dampak gangguan kesehatan mental pada kondisi kesehatan mental remaja. Angka tersebut menjadi acuan awal, dimana siswa memerlukan pengetahuan lebih kompleks terkait kesehatan mental remaja agar mereka mampu mengimplementasikan dan menyampaikan pengetahuannya kepada orang disekitar dengan baik.

Berdasarkan posttest didapatkan hasil dengan jumlah rata-rata : 86%, dengan skor yang < rata-rata : 21 siswa, sedangkan > rata-rata : 124 siswa. Jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik dengan jumlah skor rata-rata 94 dan jumlah responden dengan pengetahuan kurang baik dengan skor rata-rata nilai 38. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i kelas 12 SMA 1 Pangandaran tentang kesehatan mental remaja setelah diberikannya pematerian, tapi memang banyak yang terkendala untuk mengisi kembali *post-test* dikarenakan beberapa kendala seperti jaringan yang tidak memadai dan waktu yang terbatas.

Persiapan kegiatan dilakukan pada pukul 11.00 untuk memastikan semua alat yang diperlukan siap digunakan. Seluruh siswa/i berkumpul di

hanggar atau aula outdoor SMA Negeri 1 Pangandaran. Sebelum kami melaksanakan kegiatan ada beberapa rangkaian acara yang dilalui oleh siswa/i terlebih dahulu dari pihak sekolah diantaranya doa bersama untuk Palestina, pengumpulan dana untuk Palestina, dan sosialisasi dari KPU. Setelah itu baru kami melakukan kegiatan pada pukul 14.30 WIB.

Perkenalan oleh *Master of Ceremony* yaitu Mira Rahmawati dan Merisa Amelia Putri. *Master of Ceremony* membuka kegiatan acara dengan metode semi formal yang diawali dengan menyapa siswa/i kelas XII, menanyakan kabar siswa/i, memperkenalkan diri secara singkat, dan juga penyampaian tagline kegiatan promosi kesehatan. Tagline yang disiapkan oleh *Master of Ceremony* adalah SMAN 1 Pangandaran : Sehat Badanku, Sehat Jiwaku. Setelah itu *Master of Ceremony* memberikan kata-kata sambutan untuk kepala sekolah, dosen koordinator, seluruh dewan guru, panitia yang bertugas, dan juga seluruh siswa/i kelas XII. Pembukaan yang dilakukan oleh *Master of Ceremony* sangat membangun semangat dan menarik keingintahuan siswa/i.

Selanjutnya *Master of Ceremony* memberikan waktu untuk pemateri melakukan promosi dan pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh Hilma Azfa Nurullita dan Kenita Amelia Fernanda. Materi yang disampaikan adalah materi yang sudah disiapkan dan sesuai dengan kebutuhan siswa/i SMA Negeri 1 Pangandaran. Materi disampaikan dalam bentuk dialog interaktif terlebih dahulu dengan tujuan supaya siswa dapat mengetahui indikator capaian pembelajaran yang harus dikuasai dan dilanjutkan dengan metode ceramah agar siswa dapat mengetahui dengan jelas maksud dari materi yang disampaikan.

Pada saat pematerian siswa/i cukup interaktif dengan menjawab pertanyaan dari pemateri. Setelah pematerian selesai dilakukan sesi tanya jawab guna memfasilitasi siswa/i menambah pengetahuannya. Siswa/i sangat antusias untuk bertanya, namun karena waktu yang terbatas kami hanya membatasi 1 siswa yang bertanya. Saat dilakukan kegiatan ini kami memberikan *reward* atau apresiasi kepada siswa/i yang bertanya kepada pemateri maupun menjawab dari pertanyaan pemateri.

Seluruh rangkaian telah selesai *Master of Ceremony* mengucapkan terimakasih kepada siswa/i atas antusias mengikuti pendidikan dan promosi yang telah dilakukan. Kemudian dilanjutkan penyerahan sertifikat secara simbolis kepada pihak sekolah dan dilakukan di depan *audience*. *Master of Ceremony* memandu acara hingga selesai. Setelah selesai kami menemui beberapa pihak sekolah untuk mengucapkan terimakasih karena telah dilaksanakannya promosi dan pendidikan kesehatan di SMA negeri 1 Pangandaran.

### ***Perceived needs***

Pengkajian kebutuhan belajar dilakukan pada seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pangandaran, sebagian dari mereka mengetahui bahwa mereka perlu untuk memiliki pengetahuan terkait kesehatan mental pada remaja, gangguan pada kesehatan mental dan dampak dari gangguan kesehatan mental. Sebagian dari mereka juga perlu mengetahui cara mengatasi masalah yang mereka hadapi serta mengetahui dan dapat melakukan coping stress yang baik agar tidak mengalami gangguan kesehatan mental.

### ***Unperceived needs***

Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan oleh seluruh siswa/i kelas XII SMA Negeri 1 Pangandaran, Sebagian siswa/i masih tidak mengetahui yang dimiliki oleh siswa/i mengenai kesehatan mental dan dampak dari kesehatan mental tersebut, kurang memahami apa yang mereka rasakan dan apa yang terjadi di dalam diri mereka, mereka tidak mengetahui coping dari permasalahan kesehatan mental.

### ***Misperceived needs***

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pangandaran, sebagian masih menganggap bahwa gangguan kesehatan mental adalah gila dan melakukan konsultasi kepada pihak yang ahli dibidangnya seperti psikologis dan psikiater menjadi suatu hal yang tabu. Bahkan meskipun sudah diberikan fasilitas konsultasi di sekolah siswa/i tidak bisa terbuka mengenai masalahnya. Sebagian masih menganggap bahwa stress yang mereka hadapi sehari-hari bukan gangguan kesehatan mental dan menyepelekan stress yang dialami hingga bisa menjadi depresi dan berdampak pada kesehatan mental di masa depan jika tidak langsung mendapatkan penanganan

### ***Teori Cognitivism***

Teori cognitivism adalah teori yang berfokus pada bagaimana cara berpikir bisa menerima, menyimpan, memproses, dan mengambil informasi yang disampaikan. Teori cognitivism ini mengacu pada proses belajar yang kompleks dimana pada saat proses pembelajaran siswa dapat memahami maksud dan tujuan yang disampaikan oleh pemateri (Suryana et al., 2022). Teori ini berpandangan bahwa belajar merupakan suatu proses internal yang mencakup ingatan, retensi, pengolahan informasi, emosi, dan aspek-aspek kejiwaan lainnya. Maka dari itu promosi dan pendidikan kesehatan di SMA Negeri 1 Pangandaran ini kami gunakan sebagai proses belajar untuk mereka berpikir secara kompleks sampai menunjukkan perkembangan dalam hal kognitif, affectiv, dan psychomotor.

Strategi yang kita pakai kepada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Pangandaran ini dengan memberikan mereka kesempatan untuk memberikan pertanyaan kepada mereka agar siswa-siswi tersebut mempertanyakan tentang diri mereka sendiri dan berpikir panjang tentang apa yang telah disampaikan terkait kesehatan mental. Tetapi untuk kekurangan dari teori ini sendiri seperti tidak bisa diterapkan pada semua jenjang pendidikan dan akan membutuhkan lebih tenaga ekstra untuk tingkat atas.

Pendidikan kesehatan merupakan sebuah upaya pembelajaran kepada masyarakat agar mau melaksanakan tindakan-tindakan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatannya dan merupakan bentuk tindakan mandiri keperawatan sebagai perawat pendidik untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran (Notoatmodjo, 2018).

Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini secara keseluruhan sudah dimulai dalam waktu yang sesuai dengan rundown. Pada proses pematerian, berlangsung secara kondusif dan para peserta menyimak materi dengan baik. Hal tersebut dibuktikan pada saat sesi tanya jawab, para peserta sangat aktif bertanya terkait materi yang sudah disampaikan. Secara umum

tidak ada kendala yang berarti pada pelaksanaan kegiatan ini dan secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar.

Rencana Keberlanjutan program Pendidikan kesehatan merupakan sebuah upaya persuasi atau pembelajaran kepada siswa-siswi agar mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya.

Selanjutnya sebagai akhir dari kegiatan pendidikan kesehatan ini, diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat merancang program manajemen konsep dari kesehatan mental maka dari itu teori belajar yang paling relevan digunakan sesuai dengan kemampuan dan kondisi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Tahapan selanjutnya, pihak sekolah memiliki kesadaran yang sama untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya manajemen kesehatan mental agar tujuan akhirnya yaitu terciptanya kesehatan mental secara komprehensif dan menyeluruh dalam aspek kehidupan sehari-hari.

### ***Hambatan Saat Pembelajaran dan Antisipasinya***

Pada hari pelaksanaan kegiatan pihak sekolah juga melaksanakan beberapa acara, dimana hal itu membuat kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan ini mundur dari waktu yang ditentukan. Karena acara yang bertumpuk ini saat kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan dilakukan siswa cenderung sudah lelah dan kurang memperhatikan apa yang disampaikan.

### **Antisipasi**

Pemateri atau narasumber mempelajari terlebih dahulu mengenai materi yang akan disampaikan melalui media visual sehinggadapat tersampaikan secara singkat, padat, jelas, dan menarik.

Untuk mengantisipasi *audience* mengabaikan pendidikan dan promosi kesehatan yang kami lakukan, maka *team Content creator* dan PDD membuat konten dengan semenarik mungkin sehingga mereka dapat fokus kepada materi yang kami sediakan.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Pendidikan dan Promosi Kesehatan di SMAN 1 Pangandaran

## 6. KESIMPULAN

Pengkajian kebutuhan belajar yang didapatkan dari siswa-siswi kelas 12 SMA Negeri 1 Pangandaran yaitu kebutuhan belajar Perceived Needs, Unperceived Needs, dan Misperceived Needs. Berdasarkan proses pelaksanaan promosi kesehatan kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Pangandaran, mereka bersemangat untuk mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Walaupun kegiatan promosi dilaksanakan pada siang hari, rasa ingin tahu mereka sangat tinggi yang dibuktikan dengan banyaknya peserta yang bertanya.

Kegiatan promosi kesehatan ini berjalan dengan baik dan kondusif, karena siswa-siswi kelas 12 antusias terhadap pemaparannya dengan menyimak materi yang dikemas secara menarik dan interaktif. Namun, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum kegiatan promosi kesehatan berlangsung seperti memastikan kembali durasi kegiatan, komunikasi kembali dengan pihak sekolah, persiapan rencana kedua jika terdapat kendala teknis seperti tidak adanya sinyal atau internet, dll. Untuk promosi kesehatan yang akan dilakukan kedepannya, diharapkan untuk bisa memastikan kembali sebelum kegiatan dimulai dan hindari terjadinya kesalahpahaman atau kesalahan komunikasi antara pihak-pihak terkait dengan pihak penyelenggara yang dapat mempengaruhi keberhasilan suatu kegiatan.

Saran yang dapat kami berikan terkait kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan yang sudah dilakukan, yaitu penting bagi tenaga kesehatan untuk bisa memberikan edukasi dan informasi kepada siswa secara umum terkait kesehatan mental remaja. Hal tersebut dilakukan agar dapat meningkatkan kesadaran siswa serta memberikan pembenaran atas kesalahan persepsi yang beredar di siswa terkait kesehatan mental sehingga dapat merubah perilaku mereka untuk mau melakukan dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan kesehatan mental remaja siswa.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, T. C., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi pada Anak dan Remaja saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Psikologi*.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2>.
- Dahl, J. (2011). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. *Cognitive Behaviour Therapy*. <https://doi.org/10.1080/16506073.2010.514119>
- Dr.H.Endang Sutisna Sulaeman, dr., M. K. (2016). Promosi Kesehatan : Teori dan Implementasi di Indonesia. In *UNS Press*.
- Dwi Susilowati. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Promosi Kesehatan. *Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*.
- Faturrohman, A., & Sagita, D. D. (2022). Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (TMT) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.1>
- Garvin, G. (2018). Harga Diri, Konformitas dan Perilaku Seksual Remaja

- Dalam Berpacaran. *Jurnal Ilmu Perilaku*.  
<https://doi.org/10.25077/jip.2.1.54-60.2018>
- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- K, F., & Dewi Aisyah. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*. *Jurnal Edukasi Nonformal*.
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal PengabdianKepadaMasyarakatITK(PIKAT)*.<https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Marpaung, Y. M. (2022). Kesehatan Mental Mahasiswa Diploma Keperawatan dan Perlunya Upaya Promosi Kesehatan Komprehensif: Studi pada Situasi Pandemi. *Jurnal Kedokteran Meditek*.  
<https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i2.2380>
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*.
- Maulana, I., Hernawati, T., Shalahuddin, I., & Keperawatan, F. (2021). Terapi Aktivitas Kelompok menurunkan Tingkat Halusinasi pada Pasien Skizofrenia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Miftahul. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*.
- Mustamin, W., Santoso, B., & Sajidin, S. (2022). Indonesian Workers' Mental Health Protection: An Urgency? *Journal of Judicial Review*.  
<https://doi.org/10.37253/jjr.v24i2.7231>
- Nasir, A. (2018). Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling."* <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4466>
- Pebrianti Sandra , Shalahuddin Iwan , Aditya Nugraha Bambang, N. D. (2022). Peran Pendidikan Dan Promosi Kesehatan Untuk Peningkatan Kesadaran Vaksinasi Di Masa Pandemicovid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(11), 4003-4013.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.  
<https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>
- Rua, Y. M., Naibili, M. J. E., Bete, R. N. S., & Asa, S. M. S. (2023). Pelatihan Kader Sekolah Sehat Jiwa (SEHATI) dalam Deteksi Dini Kesehatan Jiwa di SMA. *International Journal of Community Service Learning*.  
<https://doi.org/10.23887/ijcsl.v7i1.57047>
- Sari, R. E., & Pratiwi, T. I. (2018). Pengembangan Modul Kesehatan Mental Remaja Untuk Siswa Sman 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *JURNAL SAINS PSIKOLOGI*.  
<https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p051>
- Shalahuddin, I., Yamin, A., & Sumarna, U. (2021). Hubungan Tingkat Religiusitas Terhadap Intensitas Kenakalan Remaja Anak Sekolah DI SMKYBKP3Garut.*JurnalKesehatan*.<https://doi.org/10.24252/kesehatan.v14i1.16504>

- Suhesty, A., Setiaji, A., Amalia, R., & Wibisono, M. D. (2019). Seminar “kenakalan remaja, pencegahan dan penanggulangannya.” *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*. <https://doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2697>
- Suryana, E., Lestari, A., & Harto, K. (2022). Teori Pemrosesan Informasi Dan Implikasi Dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3498>
- Thomas, J., & Galadari, A. (2022). *There Is No Health Without Mental Health: The Middle East and North Africa*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-91790-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-91790-6_2)
- Utama, C. F. dan Fajar. (2022). Upaya Pembentukan Karakter Remaja di Panti Asuhan Yayasan Anugrah Kasih Abadi. *Pengabdian Pada Masyarakat*.
- Wedanthi, P. H. (2022). Studi Kasus Dinamika Psikologis Penderita Bipolar Disorder. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3313>