

PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA MENUMBUHKAN KESADARAN
KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA SISWA SMPN 2 PARIGI
PANGANDARAN

Udin Rosidin^{1*}, Nina Sumarni²

^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 19 Februari 2024

Diterima: 03 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14641>

ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang mengalami banyak perubahan serta persoalan. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial dan emosional. Kemampuan remaja beradaptasi terhadap perubahan tersebut akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja secara keseluruhan. Berdasarkan hasil survei pada remaja SMPN 2 Parigi menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya siswa mengalami tekanan dan stress. Sumber stres diantaranya dari organisasi, hubungan dengan teman sebaya (bullying verbal), ataupun dalam lingkup keluarga maupun lingkup sekolah. Kondisi tersebut akan berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa. Tujuan kegiatan pengabdian ini diharapkan setelah dilakukan promosi kesehatan siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran meningkat pengetahuannya tentang kesehatan mental. Metode promosi kesehatan melalui penyuluhan tentang kesehatan mental. Kegiatan promosi kesehatan diikuti seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 85 Siswa, pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 30 dan 31 Oktober 2023. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai pretest diperoleh sebesar 67 poin dan rata-rata nilai posttest sebesar 79 poin. Kesimpulannya adalah ada peningkatan pengetahuan siswa sebesar 12 poin. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan secara mandiri dengan kerjasama antara sekolah dan Puskesmas Selasari. Kerjasama itu diarahkan untuk selalu melaksanakan pembinaan kepada siswa dalam bentuk edukasi dan konsultasi kesehatan sehingga siswa dapat melaksanakan hidup sehat baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Promosi Kesehatan, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a developmental phase that experiences many changes and problems. These changes include physical, mental, social and emotional changes. The ability of teenagers to adapt to these changes will greatly influence the overall mental health of teenagers. Based on survey results among teenagers at SMPN 2 Parigi, it shows that more than half of the students experience pressure and stress. Sources of stress include organizations, relationships with peers (verbal bullying), or within the family or school. This condition will have a negative impact on student learning achievement. The aim

of this service activity is that after health promotion is carried out, students at SMPN 2 Parigi Pangandaran will increase their knowledge about mental health. Health promotion methods through education about mental health. The health promotion activity was attended by all 85 class IX students, this implementation was carried out on 30 and 31 October 2023. The results of the activity showed that the average pretest score was 67 points and the average posttest score was 79 points. The conclusion is that there is an increase in student knowledge by 12 points. It is hoped that the activities that have been carried out can be sustainable independently with collaboration between the school and the Siswari Health Center. This collaboration is directed at always providing guidance to students in the form of education and health consultations so that students can live healthy lives, both physical health and mental health.

Keywords: *Mental Health, Health Promotion, Adolescents*

1. PENDAHULUAN

Generasi muda atau yang sering disebut sebagai generasi emas adalah aset yang penting di masa yang akan datang. Maka dari itu diperlukan remaja yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang optimal sebagai faktor kunci meraih sukses dan kebahagiaan di masa depan. Namun pada saat ini masih banyak ditemukan remaja yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang kurang optimal. Menurut (Heyrani et al. 2023) masa remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai perubahan emosional dan psikologis. Mereka berada pada situasi peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Saat remaja adalah salah satu tahap perkembangan yang bergerak dan menjalani berbagai perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial dan emosional (Diananda 2019). Kesehatan pada saat remaja akan berpengaruh terhadap kemampuan remaja beradaptasi terhadap perubahan tersebut.

Kesehatan remaja sangat ditentukan oleh kemampuan remaja untuk mengendalikan diri secara tepat. Pada masa remaja perkembangan emosi biasanya lebih besar dan sangat berapi-api (Dewi 2020). Masalah remaja akan muncul ketika kemampuan remaja dalam pengendalian diri belum sempurna. Ketika kemampuan seorang remaja kurang dalam pengendalian dirinya maka kerap kali menimbulkan permasalahan. Kondisi tersebut akan membawa remaja mengalami permasalahan seperti tidak tenang, khawatir dan lain-lain. Menurut (Gurning et al. 2023) remaja juga selalu mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.

Kesehatan mental ialah suatu keadaan dimana seseorang tidak memiliki gangguan pada bidang psikologis, emosional, perilaku dan sosial. Oleh karena itu kesehatan mental perlu menjadi perhatian bagi setiap remaja. Menurut (Fauzah 2020) kesehatan mental seseorang diukur dari tiga ciri yaitu; seseorang dianggap sehat apabila orang tersebut tak mempunyai keluhan apapun seperti tegang, lelah, cemas yang dapat menimbulkan perasaan sakit atau rasa tak sehat (orientasi klasik). Kedua penyesuaian diri yaitu seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu menyesuaikan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya. Orientasi ketiga yaitu pengembangan potensi seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental, bila ia mendapat

kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

World Health Organization (WHO, 2018) dalam (RAMADHANI 2021) menggambarkan bahwa di dunia jumlah remaja kelompok usia 10-19 tahun yang mengalami gangguan mental emosional mencapai 16%. Menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Indari et al. 2023). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka kejadian penduduk yang mengalami gangguan mental emosional yang menunjukkan depresi serta kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai angka 6,1% dari seluruh penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2% (Maulana et al. 2019). Data Provinsi Jawa Barat pada tahun 2013-2018 jumlah penderita gangguan mental emosional meningkat dari 9,3% menjadi 12,1%. Sedangkan di Kabupaten Pangandaran Provinsi Jawa Barat pada tahun 2020, menunjukkan bahwa 61,10% responden kurang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan jiwa, 33,59% responden memiliki pengetahuan mengenai kesehatan jiwa yang baik, dan sisanya 5,30% responden memiliki pengetahuan mengenai kesehatan jiwa yang cukup (Nuraeni et al. 2024).

Survey lain yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada remaja SMPN 2 Parigi menunjukan bahwa lebih dari setengahnya siswa mengalami tekanan dan stress. Sumber stres diantaranya dari organisasi kesiswaan, hubungan dengan teman sebaya (bullying verbal), ataupun dalam lingkup keluarga maupun lingkup sekolah. Hasil survey tersebut apabila dibiarkan dapat memberikan dampak negatif terhadap keberhasilan belajar siswa. Informasi dari guru BK SMPN 2 Parigi mengatakan bahwa siswa sering datang untuk berkonsultasi mengenai masalah pembelajaran, mengalami kesulitan di akademik serta keluhan bullying verbal yang diterima siswa dari teman sebayanya.

Keadaan tersebut akan mendorong level stres yang cukup tinggi pada siswa. Selain itu juga berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan dan tidak bisa mengambil langkah tepat. Stres yang dialami siswa seringkali siswa berani membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Widad and Wiyono 2020). Hal ini menjadi perhatian serius, terutama jika mempertimbangkan bahwa mereka adalah sebagai generasi emas yang diharapkan akan menjadi pendorong kemajuan dan perubahan positif di masa depan. Kesehatan mental yang terganggu oleh stress dan tekanan dapat menghambat potensi positif mereka (Putri and Raharjo 2023). Hal lain yang harus dijaga adalah agar keadaan stres atau tekanan tidak bertambah berat yang memungkinkan siswa mengalami depresi. Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik (Sepdwina 2021). Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Sebesar 80 - 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (bullying), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi (Kinanti 2022).

Berdasarkan teori belajar humanism sebagaimana yang dikemukakan oleh Maslow dalam (Wijaya 2022) bahwa kesehatan mental yang baik dapat

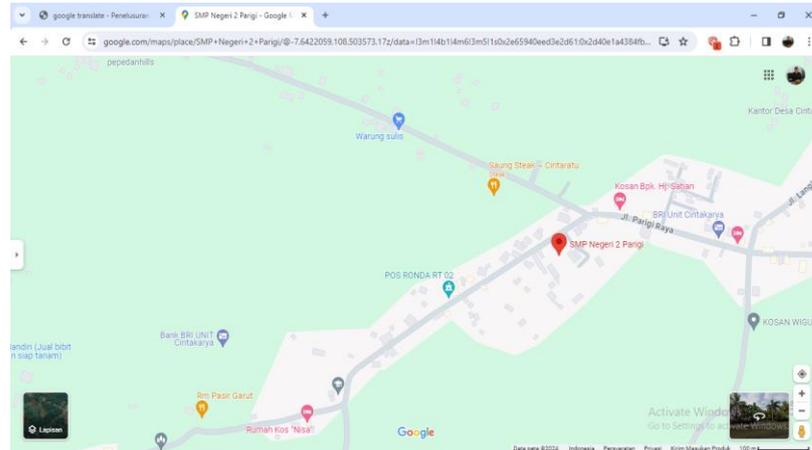
diperoleh seseorang melalui sikap dan perilaku mereka yang sesuai dengan nilai-nilai dan pilihan-pilihan mereka sendiri. Pemikiran utama teori ini adalah bahwa setiap orang mempunyai kemampuan penuh untuk mencapai kesuksesan dari hasil belajar yang dilakukannya (Sili 2021). Upaya untuk mencapai hasil yang memuaskan, setiap orang perlu menggerakkan motivasi yang dapat meningkatkan minat belajar mereka. Penerapan teori belajar humanism sebagai metode pembelajaran dalam pendidikan kesehatan mental juga perlu disertai dengan pengetahuan tentang pendekatan belajar kognitif dan afektif. Dengan demikian, hasil belajar dan sikap remaja dapat mengalami perubahan positif yang akan mendukung pengembangan kesehatan mental yang lebih baik. Melalui pendekatan ini, remaja di SMPN 2 Parigi dapat meraih aktualisasi diri mereka dalam hal kesehatan mental, sehingga mereka mampu mengatasi, meningkatkan pemahaman diri, dan mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

Melihat permasalahan kesehatan mental di SMPN 2 Parigi tersebut, pemberian edukasi tentang kesehatan mental sangat penting dilakukan. Edukasi kesehatan mental pada siswa SMPN 2 Parigi ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang permasalahan kesehatan mental pada remaja. Berdasarkan uraian tersebut tim pengabdian yang terintegrasi dengan mata Kuliah Promosi Kesehatan tertarik untuk melaksanakan promosi kesehatan tentang pentingnya menumbuhkan kesadaran kesehatan mental remaja pada siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran. Rencana kegiatan promosi kesehatan ini akan berfokus pada meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja tentang kesehatan mental mereka.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil survey pada remaja SMPN 2 Parigi menunjukkan 6 dari 10 orang yang diwawancarai mengatakan bahwa mereka mengalami tekanan dan stress dari keadaan. Keadaan yang dimaksud adalah seperti organisasi di sekolah, hubungan dengan teman sebaya (bullying verbal), ataupun dalam lingkup keluarga maupun lingkup sekolah. Dampak negatif dari kondisi tersebut adalah siswa menjadi malas belajar, sering bolos, tidak ada motivasi untuk belajar dan lain lain. Apabila kondisi ini terus berkepanjangan maka siswa akan mengalami penurunan prestasi belajar. Hal ini selaras dengan informasi yang disampaikan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) yang bertugas di SMPN 2 Parigi. Guru BK tersebut mengatakan bahwa siswa sering datang ke layanan BK untuk berkonsultasi mengenai masalah pembelajaran, mengalami kesulitan di akademik serta keluhan bullying verbal yang diterima siswa dari teman sebayanya. Adapun data permasalahan kesehatan mental yang ditemukan di layanan BK SMPN 2 Parigi setiap bulan diantaranya ; adalah masalah kedisiplinan siswa 10 sampai 15 kasus, bullying verbal sebanyak 2 sampai 3 kasus, masalah perencanaan karir ada 3 sampai 9 kasus. Masalah tersebut terjadi terutama pada siswa kelas IX. Sedangkan untuk kasus permasalahan keluarga dan lainnya hampir setiap hari ada yang berkonsultasi dengan guru BK. Dengan demikian dari data tersebut menunjukkan bahwa siswa sudah mengalami gangguan kesehatan mental. Kalau hal itu tidak ditangani dengan baik maka dimungkinkan stres yang dialami siswa akan meningkat ke level stres yang lebih tinggi. Hal tersebut akan berdampak negatif pada siswa sehingga terjadi penurunan kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.

Melihat permasalahan yang ditemukan di SMPN 2 Parigi tersebut maka perlu dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya memelihara kesehatan mental. Maksud dari kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan siswa dalam pencegahan gangguan kesehatan mental. Maka dari kegiatan tersebut rumusan pertanyaannya adalah berapa point peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental setelah dilakukan promosi kesehatan ?



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan mental menurut WHO (2018) dalam (Sany 2022) adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. (KHOFID 2021) mendefinisikan dari kalangan psikiater bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya individu dari simtom-simtom neurosis dan psikosis. Menurut definisi ini, orang yang bermental sehat adalah orang yang menguasai dan mengatasi segala faktor perasaan dalam hidupnya sehingga tidak menimbulkan gangguan jiwa, neurosis, ataupun psikosis. Tanda dan gejala gangguan jiwa menurut adalah sebagai berikut :

- a. Ketegangan (Tension) merupakan murung atau rasa putus asa, cemas, gelisah, rasa lemah, histeris, perbuatan yang terpaksa (Convulsive), takut dan tidak mampu mencapai tujuan pikiran pikiran buruk (SILVIA 2020).
- b. Gangguan kognisi merupakan proses mental dimana seseorang menyadari, mempertahankan hubungan lingkungan baik lingkungan dalam maupun lingkungan luarnya (Imelisa et al. 2021). Gangguan pada proses kognisi adalah sebagai berikut : Gangguan persepsi, gangguan sensasi, gangguan kepribadian, gangguan pola hidup, gangguan perhatian, gangguan kemauan, gangguan perasaan atau emosi (afek dan mood), gangguan pikiran atau berpikir, gangguan psikomotor, gangguan ingatan, gangguan asosiasi dan gangguan pertimbangan. Gangguan pertimbangan merupakan proses mental dalam membandingkan dan menilai beberapa pilihan dalam suatu kerangka kerja memberikan nilai dalam memutuskan aktivitas (Kurniawan and Santoso 2021), (Mubin et al. 2024)

Upaya mengatasi gangguan kesehatan mental dalam (Pati 2022), (Arifin et al. 2022) diantaranya adalah :

- 1) berbicara atau bercerita kepada teman, keluarga atau seseorang yang kita percayai hal itu dapat membantu kita untuk melepaskan tekanan dan memberikan dukungan.
- 2) melakukan aktivitas fisik seperti olahraga hal itu dapat membantu untuk mengurangi stres, meningkatkan suasana hati.
- 3) pelajari teknik teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga untuk mengatasi stres
- 4) pastikan tidur yang cukup, karena kurang tidur dapat memperburuk kesehatan mental.
- 5) konsumsi obat sesuai dengan resep yang sudah dianjurkan oleh dokter

Tujuan dari kegiatan ini diharapkan masyarakat siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran memiliki pengetahuan serta kemampuan yang baik dalam memelihara kesehatan mental. Pertanyaan dari kegiatan ini adalah berapa besar peningkatan pengetahuan yang dicapai setelah dilakukan kegiatan..?

4. METODE

Metode yang digunakan untuk menyampaikan materi kesehatan mental ini yaitu dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Materi yang dipilih sesuai dengan hasil survey mawas diri (SMD). Instrumen yang digunakan sesuai dengan format pengkajian Asuhan Keperawatan Komunitas. Untuk mengukur pemahaman siswa tentang kesehatan mental pada peserta yaitu dengan melakukan pretest-posttest dan tanya jawab. Metode penyuluhan dengan cara ceramah dapat mempermudah siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran untuk menambah pengetahuan tentang kesehatan mental. Analisa data dilakukan adalah analisa univariat dengan menggambarkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan. Dengan melakukan diskusi, peserta juga dilatih untuk lebih memahami materi yang disampaikan. Sebelum melakukan promosi kesehatan terlebih dahulu melakukan tahap persiapan. Tahap persiapan berupa perizinan dan dari SMPN 2 Parigi dan kesepakatan waktu dan tempat. Tahap pelaksanaan berupa penyuluhan kesehatan dan tahap terakhir adalah tahap evaluasi berupa penyusunan laporan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan promosi kesehatan yang kami lakukan merupakan kegiatan penyuluhan atau sosialisasi kepada seluruh siswa kelas IX yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Parigi. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan berjumlah 85 Siswa. Pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 30 dan 31 Oktober 2023. Hasil Pre dan Post-Test ini diberikan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Data hasil Pre dan Post test adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test (N=85)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi	Mean
≤ Mean (Kurang)	41	48,2	67
> Mean (Baik)	44	51,8	

(Sumber : Data Primer Hasil Pengolahan Statistik, 2023)

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh bahwa nilai tengah sebesar 67. Peserta yang masuk dalam katagori Kurang (dibawah atau sama dengan nilai tengah) sebanyak 41 siswa (48,2 %), sedangkan peserta yang masuk dalam katagori baik (diatas rata-rata) sebanyak 44 siswa (51.8 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Post Test (N=85)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi	Mean
≤ Mean (Kurang)	26	30,6	79
> Mean (Baik)	59	69,4	

(Sumber : Data Primer Hasil Pengolahan Statistik, 2023)

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh bahwa nilai tengah sebesar 79. Peserta yang masuk dalam katagori kurang (dibawah atau sama dengan nilai tengah) sebanyak 26 siswa (30,6 %), sedangkan peserta yang masuk dalam katagori baik (diatas rata-rata) sebanyak 59 siswa (69,4 %).

b. Pembahasan

Hasil kegiatan promosi kesehatan menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan yaitu sebesar 67. Peserta yang masuk dalam katagori kurang sebanyak 41 siswa (48,2 %), sedangkan peserta yang masuk dalam katagori baik sebanyak 44 siswa (51.8 %). Sedangkan setelah dilaksanakan penyuluhan kesehatan diperoleh data bahwa nilai tengah sebesar 79. Peserta yang masuk dalam katagori kurang sebanyak 26 siswa (30,6 %), sedangkan peserta yang masuk dalam katagori baik sebanyak 59 siswa (69,4 %). Dari hasil pre dan post test tersebut ada peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental sebesar 12 poin.

Apabila memperhatikan hasil kegiatan diatas, pengetahuan tentang kesehatan mental pada siswa kelas IX SMPN 2 Parigi sebelum dilakukan penyuluhan hampir setengahnya masuk dalam katagori kurang (48,2). Hal ini menggambarkan bahwa siswa di SMPN 2 Parigi hampir setengahnya mengalami permasalahan kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ditandai atau diawali dengan stres, emosional dan tidak bisa menyesuaikan diri pada kondisinya sebagai seorang siswa. Apabila kondisi tersebut dibiarkan maka akan berdampak negatif terhadap proses belajar yang sedang dijalaninya. Kemungkinan masalah yang akan muncul ketika siswa mengalami masalah kesehatan mental adalah siswa akan malas belajar, sulit berkonsentrasi dan pada akhirnya akan mengganggu pencapaian prestasi belajar siswa. Kesehatan mental remaja sangat diperlukan agar setiap remaja dapat beraktualisasi dalam kehidupannya dengan sehat, dapat mengembangkan komunikasi sosial dengan kuat dan bisa menyesuaikan diri terhadap tantangan yang menghadangnya (Ningrum at al. 2022). Seandainya kondisi tersebut tidak tercapai, maka

dapat mengganggu dan dapat menjadi hambatan dalam kehidupannya. Tanda-tanda seseorang yang mengalami kesehatan mental adalah terlihat tidak bersemangat, nafsu makan berkurang, pola tidur terganggu atau bahkan susah tidur dan rasa cemas atau khawatir berlebihan (Imelisa et al. 2021).

Permasalahan tersebut harus diatasi dengan pendekatan ilmu kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental sangat perlu dilakukan penanganan yang tepat. Apabila penanganan yang diberikan keliru maka kondisinya akan bertambah parah yang pada akhirnya dapat membebani keluarga, masyarakat serta pemerintah. Penderita depresi di Indonesia hanya 6,1 % yang menjalani pengobatan medis. Mereka belum memahami bahwa depresi adalah awal dari gejala gangguan jiwa yang lebih berat yang bisa berasal dari berbagai faktor seperti biologis, psikologis dan sosial. Jika tidak segera ditangani maka jumlah kasus gangguan jiwa kemungkinan akan terus bertambah (Pingkan et al. 2019). Oleh karena itu penting di setiap institusi pendidikan memiliki upaya pengenalan gangguan kesehatan mental ini. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang berusaha menyesuaikan diri dan aktif dalam mengatasi masalah yang dialaminya (Fakhriyani 2019).

Dengan pengetahuan tentang kesehatan mental maka siswa akan melakukan dan mempertahankan stabilitas diri ketika berhadapan dengan masalah. Siswa akan berusaha untuk melakukan antisipasi agar masalah yang menimpanya tidak berdampak buruk terhadap proses belajarnya. Oleh karena itu setiap siswa perlu memahami tentang kesehatan mental. Menurut (Hardiantiet al. 2021). Setiap orang yang menyadari kondisi dirinya, mengetahui kemampuannya dan bisa menanggulangi tekanan kehidupan serta bisa berkontribusi positif untuk orang lain adalah orang yang mempunyai kesehatan mental yang baik. Terkait hal itu pula kesehatan mental memiliki pengaruh kuat terhadap produktivitas setiap orang. Kesehatan mental sangat berarti untuk mendukung produktivitas serta kualitas kesehatan secara keseluruhan.



Gambar 2. Kegiatan Promosi Kesehatan dari Narasumber

Program Promosi kesehatan tentang kesehatan mental yang dilakukan tim pengabdian di SMPN 2 Parigi ini merupakan salah satu strategi untuk memperkenalkan kesehatan mental kepada siswa. Program ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan kesehatan mental kepada siswa. Program ini mendapat dukungan dari semua pihak termasuk pihak sekolah dan Puskesmas Selasari sebagai penanggung jawab wilayah. Dukungan yang diberikan oleh pihak sekolah dan puskesmas sangat

memperkuat terhadap keberhasilan kegiatan. Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan karena adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental sebesar 12 poin. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan yaitu sebesar 67 dan setelah dilaksanakan naik menjadi sebesar 79. Peserta yang masuk dalam katagori kurang awalnya hampir setengahnya (48,2 %) akhirnya turun menjadi 30,6 %. Sedangkan siswa yang masuk katagori baik awalnya 51,8 % naik menjadi 69,4 %.

Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini selain adanya dukungan tersebut juga antusias siswa yang sangat baik. Kegiatan promosi kesehatan berjalan dengan baik dan materi dapat tersampaikan kepada sasaran yang dituju yaitu siswa kelas IX SMPN 2 Parigi. Kegiatan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Siswa-siswa tampak sangat antusias mengikuti kegiatan promosi kesehatan ini. Mereka menunjukkan semangat yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang telah kami rencanakan. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung dimasukan pula permainan ice breaking untuk merangsang semangat siswa. Kami bekerja sama secara sinergis untuk memastikan keberhasilan kegiatan promosi kesehatan ini.

Memperkenalkan kesehatan mental pada siswa merupakan upaya agar siswa menjauhi faktor pencetus gangguan mental. Berdasarkan hasil penelitian (Haniyah et al. 2022) didapatkan dua faktor yang menentukan masalah kesehatan mental remaja, yaitu pola asuh orang tua dan faktor lingkungan teman sebaya. Sebagian besar pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh otoriter dan permisif. Penerapan pola asuh orang tua yang otoriter dan permisif akan mempercepat timbulnya masalah mental emosional remaja. Karakter yang terbentuk karena pola asuh orang tua tersebut akan berpeluang pada remaja mengalami masalah psikososial. Remaja akan berisiko mengalami emosional, masalah perilaku, hiperaktif dan kecenderungan memiliki masalah dengan teman sebayanya (Rahmawaty et al. 2022).



Gambar 3. Siswa mengikuti kegiatan Promosi Kesehatan

Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang ditandai dengan cara mengasuh anak-anak dengan aturan yang ketat, sering kali memaksa anak untuk berperilaku seperti dirinya (orang tua). Bertindak keras dan cenderung diskriminatif adalah ciri orang tua yang melakukan pola asuh otoriter. Ciri lain dari penerapan pola asuh otoriter adalah anak jarang diajak berkomunikasi, jarang diajak ngobrol untuk bertukar pikiran serta tidak ada kebebasamn anak untuk bertindak atas nama dirinya (Putro et al. 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Fitri et al.

2019) ia mengatakan bahwa terjadinya masalah emosional pada remaja cenderung dialami oleh remaja dari orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter.

Penelitian lain dilakukan oleh (Rahmawaty et al. 2022) didapatkan bahwa laki-laki cenderung lebih tidak berisiko mengalami depresi 39% kali dibandingkan dengan perempuan. Remaja berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki. Memperhatikan hasil penelitian ini tentunya menjadi bahan informasi bagi siswa dalam menjaga kesehatan mentalnya. Siswa perempuan dimotivasi lebih mendalam sebagai upaya menghadapi dan mengantisipasi timbulnya gangguan kesehatan mental. Selain itu siswa juga diharapkan untuk selalu dapat beradaptasi dengan situasi dan lingkungan yang sehat secara fisik dan mental. Instrumen yang dipakai untuk menyatakan sehat atau tidaknya mental seseorang diukur dari 3 hal, yaitu iman, ilmu, dan amal saleh atau perbuatan baik. Instrumen ini menjelaskan bahwa apabila ingin menjaga secara baik kesehatan mental maka kemampuan, ilmu, pikiran, perasaan dan motivasi yang dimiliki digunakan sepenuhnya untuk keberhasilan dan produktivitas yang sesuai dengan budaya dan etik yang berlaku (Radiani 2019).

Kegiatan ini diharapkan agar siswa selalu bisa menyesuaikan diri dengan setiap perubahan yang dialaminya. Kemampuan menyesuaikan diri merupakan hal penting dalam menjaga kesehatan mental. Siswa selalu berkonsultasi ketika menghadapi permasalahan baik di sekolah maupun di rumah. Pengetahuan siswa yang sudah baik perlu dipertahankan atau bahkan ditingkatkan. Pengetahuan tersebut merupakan potensi dasar siswa untuk bisa menjalani hidup sehat fisik dan sehat mental.

Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan secara mandiri oleh sekolah khususnya guru UKS atau bagian kesiswaan di SMPN 2 Parigi Pangandaran. Diharapkan kepala Puskesmas Selasari dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk selalu melaksanakan pembinaan kepada siswa dalam bentuk edukasi dan konsultasi kesehatan mental pada remaja sehingga siswa dapat melaksanakan hidup sehat baik secara kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

6. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan thema promosi kesehatan tentang pentingnya menumbuhkan kesadaran kesehatan mental remaja pada siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran dapat disimpulkan

- a. Adanya peningkatan pengetahuan siswa kesehatan tentang pentingnya menumbuhkan kesadaran kesehatan mental remaja sebesar 12 poin.
- b. Pengetahuan siswa dengan katagori kurang menurun dari 48,2 % menjadi 30,6 %.
- c. Pengetahuan siswa dengan katagori baik meningkat dari 51.8 % menjadi 69,4 %.

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian ini diharapkan siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran mengetahui dan mampu mengendalikan stress dengan baik. Kegiatan promosi kesehatan tentang kesehatan mental ini diharapkan siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran mendapatkan pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental, tanda kesehatan mental, faktor penyebab stress, dampak dari kesehatan mental dan dapat menentukan perilaku yang baik ketika kesehatan mentalnya terganggu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal, Masykur H Mansyur, Jaenal Abidin, And Umar Mukhtar. (2022). "Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam." *Abdi Moestopo: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 5(2): 188-94.
- Dewi, Maya Sandra Rosita. (2020). "Komunikasi Sosial Di Era Industri 4.0 (Studi Pada Etika Komunikasi Remaja Perempuan Melalui Media Sosial Di Era Industri 4.0)." *Research Fair Unisri* 4(1).
- Diananda, Amita. (2019). "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Istighna: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 1(1): 116-33.
- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). "Kesehatan Mental." *Pamekasan: Duta Media Publishing*: 11-13.
- Fauzah, Eva. (2020). "Hubungan Religiusitas Dengan Kesehatan Mental Warga Binaan Pemasarakatan Di Pesantren At-Taubah Lembaga Pemasarakatan Pemuda Kelas Iia Tangerang."
- Fitri, Ainil, Meri Neherta, And Heppy Sasmita. (2019). "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018." *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 2(2): 68-72.
- Gurning, Maylar Et Al. (2023). "Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan Jiwa Emosional Pada Remaja." *Berbakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 194-201.
- Haniyah, Farah Nauroh, Astrid Novita, And Syarifah Nur Ruliani. (2022). "Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal Dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Between Parenting Patterns Of Parents, Peers, Living Environment And Socio-Economic With Adolescent Mental Health." *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences* 1(7): 242-50.
- Hardianti, Rani, Erika Erika, And Fathra Annis Nauli. (2021). "Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru." *Jurnal Ners Indonesia* 11(2): 215-27.
- Heyrani, Heyrani Et Al. (2023). "Kesehatan Reproduksi Remaja."
- Imelisa, Rahmi Et Al. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*. Edu Publisher.
- Indari, Indari, Yuni Asri, And Tien Aminah. (2023). "Peer Education: Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja Di Desa Ngadas." *Journal Of Health Innovation And Community Service* 2(2): 65-70.
- Khofid, Zotunnisa. (2021). "Efektivitas Bimbingan Rohani Terhadap Kesehatan Mental Pasien Narkoba Di Panti Rehabilitasi Ipwil Sinar Jati Lampung."
- Kinanti, Indira Sekar. (2022). "Hubungan Antara Kekerasan Verbal Oleh Orang Tua Dengan Kecenderungan Depresi Pada Remaja."
- Kurniawan, Rizki, And Iman Santoso. (2021). "Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Narapidana." *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha* 9(3): 1102-18.
- Maulana, Indra Et Al. (2019). "Penyuluhan Kesehatan Jiwa Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Di Lingkungan Sekitarnya." *Media Karya Kesehatan* 2(2).
- Mubin, Muhammad Fatkhul Et Al. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*. Mahakarya Citra Utama Group.

- Ningrum, Mustika Sarila, Arini Khusniyati, And Maulida Izzatin Ni'mah. (2022). "Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(2): 1174-78.
- Nuraeni, Yuni, Siti Yuyun Rahayu Fitri, And Kurniawan Kurniawan. (2024). "Gambaran Resiliensi Remaja Pada Keluarga Nelayan." *Jurnal Keperawatan* 16(4): 1177-86.
- Pati, Wisnu Catur Bayu. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Penerbit Nem.
- Pingkan, Regina, Arief Budiarto, And Utari Gita Mutiara. (2019). "Efektivitas Olahraga Sebagai Terapi Depresi." *Jurnal Majority* 8(2): 240-46.
- Putri, Nanda Indriani, And Bambang Budi Raharjo. (2023). "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Yang Dialami Atlet Dan Pelajar." *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang* (3): 68-91.
- Putro, Khamim Zarkasih, Muhammad Adly Amri, Nuraisah Wulandari, And Dedek Kurniawan. (2020). "Pola Interaksi Anak Dan Orangtua Selama Kebijakan Pembelajaran Di Rumah." *Fitrah: Journal Of Islamic Education* 1(1): 124-40.
- Radiani, Widiya A. (2019). "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Journal Of Islamic And Law Studies* 3(1).
- Rahmawaty, Fetty, Ribka Pebriani Silalahi, T Berthiana, And Barto Mansyah. (2022). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja: Factors Affecting Mental Health In Adolesents." *Jurnal Surya Medika (Jsm)* 8(3): 276-81.
- Ramadhani, Anisa A Y U. (2021). "Gambaran Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di Desa Menden, Kecamatan Kebonarum, Klaten."
- Sany, Ulfi Putra. (2022). "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an." *Jurnal Ilmiah Indonesia* 7(1): 1262-78.
- Sepdwina, Fauziah. (2021). "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri."
- Sili, Fransiskus. (2021). "Merdeka Belajar Dalam Perspektif Humanisme Carl R. Roger." *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar* 7(1): 47-67.
- Silvia, Maika Baby. (2020). "Skripsi Literature Review: Analisis Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Model Pengkajian Stress Adaptasi."
- Widad, M A, And Bambang Dibyo Wiyono. ((2020). "Konformitas Perilaku Membolos Sekolah Pada Siswa Smk Assa'adah Bungah Gresik." *Jurnal Bk Unesa* 11(4): 507-17.
- Wijaya, Yunus Adi. (2022). "Pentingnya Nilai Dan Moral Bagi Profesi Perawat Dalam Merawat Pasien Gangguan Jiwa Dengan Tindakan Pengekangan/Restraint Oleh." *Research Gate, February*.