

---

**PENGABDIAN MASYARAKAT MELALUI PEMBERIAN PENDIDIKAN  
KESEHATAN PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL DAN  
EMOSIONAL REMAJA SMA**

**Nurwijaya Fitri<sup>1</sup>, Nova Mardiana<sup>2</sup>, Indah Permata Sari<sup>3</sup>**  
**Email Korespondensi: rararahdi@gmail.com**

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional, Indonesia

**Abstrak**

Remaja adalah individu yang masuk di kisaran usia 10-19 tahun. Angka kejadian permasalahan gangguan kesehatan mental di dunia dengan rentang remaja usia 10 sampai 19 tahun terus terjadi peningkatan sebesar 16% setiap tahunnya. Gangguan kesehatan mental yang terjadi diawali usia mulai dari 14 tahun, dan yang terjadi mayoritas kasus yang terdeteksi sangat minim sekali dan perlu di lakukan pencegahan sejak dini. Terlepas dari semua masalah kesehatan mental tersebut, remaja yang sedang memasuki masa pubertas sangat beresiko dan paling rentan mengalami gangguan kesehatan jika tidak dapat beradaptasi dan manajemen masalah yang di hadapi. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu remaja di SMA tempat pengabdian, didapatkan informasi bahwa siswa tersebut belum pernah mendapatkan informasi terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk menambah informasi, *knowledge* dan kemampuan remaja SMA tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi, *pretest*, pendidikan kesehatan menggunakan *powerpoint*, *leaflet* dan *posttest*. Kegiatan diikuti oleh remaja SMA Bahrul Ulum Sungailiat berjumlah 40 orang. Hasil kegiatan ini menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan Remaja dalam hal informasi pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional dengan selisih nilai *pre* dan *posttest* sebesar 20%. Kesimpulan dengan pengaplikasian pendidikan kesehatan pada remaja sangat efektif dalam hal meningkatkan informasi, pengetahuan dan diharapkan kegiatan ini bisa berimplikasi terhadap pengetahuan dan motivasi remaja terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional sejak dini.

**Kata Kunci : Remaja, Kesehatan Mental dan Emosional, Pendidikan Kesehatan**

***COMMUNITY SERVICE THROUGH PROVIDING HEALTH EDUCATION THE  
IMPORTANCE OF MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH FOR HIGH  
SCHOOL TEENAGERS***

**Abstract**

*Adolescents are individuals who are in the age range of 10-19 years. The incidence of mental health problems in the world ranges from adolescents aged 10 to 19 years and continues to increase by 16% each year. Mental health disorders that occur begin at the age of 14 years, and what happens is that the majority of cases that are detected are very minimal and need to be prevented early on. Apart from all these mental health problems, adolescents who are entering puberty are very at risk and are most vulnerable to experiencing health problems if they cannot adapt and manage the problems they face. Based on the results of an interview with one of the teenagers at the high school where the service was held, it was found that the student had never received information regarding the importance of maintaining mental and emotional health. The purpose of this activity is to add information, knowledge and abilities to high school youth about the importance of maintaining mental and emotional health. This service activity is carried out*

*in the form of socialization, pretest, health education using powerpoints, leaflets and posttests. The activity was attended by 40 students from SMA Bahrul Ulum Sungailiat. The results of this activity illustrate that there is an increase in adolescent knowledge in terms of information on the importance of maintaining mental and emotional health with a difference in pre and posttest scores of 20%. The conclusion is that the application of health education to adolescents is very effective in terms of increasing information, knowledge and it is hoped that this activity will have implications for the knowledge and motivation of adolescents regarding the importance of maintaining mental and emotional health from an early age.*

**Keywords: Adolescents, Mental and Emotional Health, Health Education**

## **Pendahuluan**

Remaja adalah orang yang hidup dalam rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah (Permenkes RI, 2014). Prevalensi global masalah kesehatan mental di antara orang berusia 10 hingga 19 tahun telah meningkat sebesar 16% (WHO, 2018). Terlepas dari semua masalah kesehatan mental lainnya pada masa remaja, gangguan kesehatan mental pada orang dewasa dimulai sekitar usia 14 tahun, tetapi hanya sebagian kecil kasus yang terdeteksi dan ditangani dengan baik.

Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang sedangkan usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2% (Risksedas, 2018).

Sebagian besar gangguan mental dimulai pada masa remaja dan awal masa

dewasa (10 sampai dengan 24 tahun) dan kesehatan mental yang buruk berkaitan dengan hasil pendidikan, kesehatan dan sosial yang negatif (Nielsen et al, 2017).

Banyak sekali faktor-faktor yang bisa memicu munculnya masalah gangguan mental emosional pada remaja diantaranya lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media (Santrock, 2018). Lingkungan Keluarga adalah lingkungan dimana seseorang mendapatkan pendidikan pertama yang sangat mempengaruhi perilakunya dan berperan dalam menentukan tujuan hidupnya.

Pengaruh lingkungan keluarga terhadap gangguan mental emosional remaja yakni saling berhubungan antara keduanya karena peran lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor penentu kesehatan mental pada anak. Kesehatan mental anak akan terjaga dengan baik jika lingkungan sosialnya harmonis dan stabil. Sebaliknya, jika

lingkungan keluarga tidak baik maka dapat membahayakan kesehatan mental yang dikenal sebagai gangguan mental emosional pada anak.

Lingkungan sekolah adalah Seluruh kondisi yang ada di dalam lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program pendidikan dan membantu siswa mengembangkan potensinya yang mana seluruh komponen tersebut ikut berpengaruh menunjang tercapainya proses tujuan pendidikan yang ada di sekolah dan membantu siswa supaya mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, maupun emosional. Teman sebaya merupakan elemen penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengenali diri sendiri. Ketika masa remaja, kelompok teman sebaya mempunyai peran sangat penting bagi perkembangan remaja itu sendiri, baik secara emosional maupun sosial, dengan adanya dukungan dari teman sebaya membuat siswa merasa bahwa mereka memiliki teman yang menghargai, pengertian dan merasa mempunyai seseorang yang sama dengan mereka (Yunanto, 2019).

Siswa yang memiliki pengaruh teman sebaya yang positif akan

memberikan dampak yang positif juga bagi perkembangan seseorang remaja tersebut, baik secara akademik maupun non akademik. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional salah satunya yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja SMA sebagai langkah awal promotif dari gangguan kesehatan mental dan emosional.

Berbagai metode atau teknik pendidikan kesehatan diantaranya metode ceramah (penyuluhan satu arah), demonstrasi (menggunakan alat peraga), *brainstorming*, dan *peer education* (Notoatmodjo, 2010) Metode yang paling efektif diaplikasikan pada remaja dalam melakukan pendidikan kesehatan yaitu metode ceramah dan demonstrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (Yuliana & Sutisna (2017).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Aeni menunjukkan metode demonstrasi terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang BSE sebelum dan sesudah intervensi dengan tidak ada perbedaan signifikan pada peningkatan

pengetahuan antara kedua kelompok (Aeni&Yuhandi, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu remaja SMA di Kabupaten Bangka, diperoleh informasi bahwa selama 4 semester menempuh pendidikan di bangku SLTA, mengatakan belum pernah mendapatkan informasi terkait kesehatan mental dan emosional. Selain itu, remaja tersebut mengatakan belum menyadari seutuhnya betapa pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional sejak dini.

### **Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA Bahrul Ulum Sungailiat dengan metode ceramah yaitu memberikan pendidikan kesehatan, diskusi serta *pretest* dan *posttest*. Metode yang di gunakan ini disesuaikan dengan capaian yang akan di tuju diantaranya memberikan informasi sehingga terjadi pengetahuan pada remaja meningkat kemudian remaja mampu mempunyai persepsi yang sama terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media visual berupa *slide Powe Point* (PPT) dan leaflet. Media komunikasi ini berdampak pada

stimulasi indra penglihatan pada ketika berlangsungnya pendidikan kesehatan (Notoadmodjo, 2012).

Kegiatan ini dilakukan di bulan Agustus 2023 dengan total peserta 40 remaja yang terdiri dari remaja SMA 28 remaja perempuan dan 12 remaja laki-laki. Selain bermitra dengan pihak sekolah terutama guru Badan Konseling (BK) di SMA tersebut, pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh Tim Humas Institut Citra Internasional.

Adapun tahapan-tahapan dari proses pengimplementasian pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahap di antaranya: 1) Tahap ke-1 yaitu persiapan, pada tahap ini tim mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada Remaja di SMA tersebut sehingga dapat memutuskan tema yang sesuai untuk pendidikan kesehatan yang akan dilakukan. 2) Tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu di awali dengan pembukaan, menyapa audiens, menjelaskan maksud dan tujuan, melakukan kontrak waktu (sesuai SAP yang sudah di buat) kemudian sebelum penyampaian materi pendidikan kesehatan, di awali dengan pre-test dan penyampaian materi pendidikan kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional di lanjutkan sesi tanya jawab

dan diskusi dan di akhiri *post-test* dan diakhiri dengan penutupan.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada 40 Remaja yang berpartisipasi di SMA Bahrul Ulum Sungailiat.

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin**

Variabel	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	28	70
Laki-laki	12	30
Total	40	100

Adapun rata-rata nilai *pre-test* sebesar 50% meningkat menjadi 70% pada saat *post-test*, (meningkat sebesar 20%). Ini menunjukkan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan cukup efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja. Saat dilaksanakan pendidikan kesehatan, remaja sangat antusias, semangat dan memperhatikan materi yang disampaikan dari awal sampai akhir kegiatan, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Evaluasi kegiatan yang sudah dilakukan termasuk dalam kategori baik. Beberapa tujuan yang diharapkan sudah tercapai.

Remaja mengetahui tentang dampak negatif dari gangguan kesehatan mental dan emosional pada remaja, sehingga remaja berupaya untuk mencegah terjadinya hal tersebut, adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional. Pendidikan kesehatan ini merupakan upaya promotif yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu, keluarga, serta masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat (Widyanto,2014). Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan pada remaja ini merupakan salah satu bentuk upaya kepedulian remaja umumnya terhadap kesehatan mental dan emosional.



**Gambar 1. Kegiatan Pre-test**



**Gambar 2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan**



**Gambar 3. Diskusi Tanya Jawab**



**Gambar 4. Pengisian *Post-test***

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan dapat digunakan untuk meningkatkan

pengetahuan dan kemampuan remaja terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional dengan selisih rata-rata nilai pre dan post test 20%. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar dan mendapat dukungan dari pihak sekolah yang bersangkutan.

Berdasarkan hasil pengabdian ini disarankan kepada penanggung jawab bidang konseling untuk menjadwalkan secara rutin kegiatan pendidikan kesehatan dan melakukan deteksi dini tentang kesehatan mental pada remaja. Serta menjadikan remaja di SMA ini remaja yang sehat jiwa dan raga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aeni, N., & Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan media video dan metode demonstrasi terhadap pengetahuan sadari. *Jurnal Care*, 6(2).
- Nielsen, L., Shaw, T., Meilstrup, C., Koushede, V., Bendtsen, P., Rasmussen, M., Cross, D. (2017). School Transition And Mental Health Among Adolescents: A Comparative Study Of School Systems In Denmark And Australia. *International Journal Of Educational Research*, 83, 65-74
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta*, 200, 26-35

- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta, 193*
- Indonesia, P. R. (2014). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi.
- Risikesdas, R. I. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Jakarta: Kemenkes RI*
- Santrock, J. W. (2012). Perkembangan Masa-Hidup, Edisi ketiga belas. *Jakarta: Erlangga*
- World Health Organisation. (2018). Mental health: Strengthening our response. *Mental health.*
- Widyanto, F. C. (2014). Keperawatan komunitas dengan pendekatan praktis. *Yogyakarta: Nuha Medika, 158*
- Yuliana, D., & Sutisna, I. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan ceramah terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di SMP Negeri 2 Tanjungsari Sumedang. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal), 3(1), 45-51.*
- Yunanto, T. A. R. (2019). Peranan Regulasi mosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku, 2(2), 75-88.*