

SOSIALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA (KEMEJA) DI POSYANDU REMAJA

Rian Yuliyana¹, Haryadi², Yunita³

^{1,2,3} Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

Email : rianyuliyana@gmail.com

ABSTRAK

Konsep sehat tidak hanya memandang dari sisi fisik atau fisiologis namun juga membahas tentang mental. Kesehatan mental dapat berdampak pada interaksi dengan orang lain, menurunnya prestasi sekolah, dan produktifitas pada remaja. Kasus gangguan jiwa di Dunia meningkat setiap tahunnya sehingga menjadi masalah yang sangat serius. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meng sosialisasikan pentingnya kesehatan mental pada remaja (Kemeja) di Posyandu Remaja Lavender Wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru, Tanjungpinang. Metode pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan dengan bentuk evaluasi pengukuran pretes-dan posttest tentang pengetahuan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 27remaja. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan Mental Remaja (Kemeja) dari tingkat Pengetahuan baik hanya 7% (2) remaja menjadi 59% (16) remaja. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga dapat menjadi kegiatan rutin di posyandu remaja.

Kata Kunci: Sosialisasi kesehatan mental, Remaja.

ABSTRACTS

Health is not just about physical well-being but also includes mental health, which can influence an adolescent interactions, school performance, and productivity. Mental health issues are on the rise globally, becoming an urgent concern. This community service project aims to raise awareness about the importance of mental health for adolescents at the lavender Yout health Post within the mekar baru health center area, Tanjungpinang. The method was conducted a health education approach assessing participants knowledge through pre-tes and post-test evalutions. The activity involved 27 adolescents. The result was showed a significant increase in mental helath awareness, with the proportion of participants with a good level of understanding rising from 7% (2 adolescents) to 59% (16 adolescents). It is hoped that this activity can be carried out continuously into regular program at the yput health post.

Keyword: Mental health awareness, adolescents.

PENDAHULUAN

Konsep sehat tidak hanya memandang dari sisi fisik atau fisiologis namun juga membahas tentang mental, dan social. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi batin seseorang berada dalam keadaan tenram dan tenang. Seorang individu menyadari kemampuannya sendiri dan dapat mengatasi tekanan kehidupan yang

normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi dalam komunitas disebut sebagai sehat jiwa (WHO, 2021). Namun, jika mental yang tidak terjaga dengan baik dapat mempengaruhi menurunnya kesehatan fisik. Kesehatan mental dapat berdampak pada interaksi dengan orang lain, menurunnya prestasi sekolah, dan produktifitas.

Banyak faktor yang menyebabkan gangguan jiwa. Tingginya beban ekonomi, semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi social membuat masyarakat mengalami gangguan psikologisnya. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan mental seperti stress. Gangguan mental dapat memiliki dampak yang luas pada bidang kesehatan, social, hak asasi manusia dan sektor ekonomi diseluruh dunia (Kusumawardani et al., 2018).

Kasus gangguan jiwa di Dunia meningkat setiap tahunnya sehingga menjadi masalah yang sangat serius. Tingginya kejadian stress yang hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia (WHO, 2021). Angka stress lebih besar terjadi pada wanita dibandingkan pada pria (Mengin, 2020). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional. Prevalensi orang dengan gangguan jiwa kurang lebih 1 dari 5 orang. Angka ini diperparah dengan pelaku bunuh diri sekitar 47,7% memiliki usia 10-39 tahun. Bunuh diri salah satu penyebabnya adalah depresi. Remaja di Indonesia mengalami depresi yang mana 19% diantaranya mempunyai ide untuk bunuh diri. Sebanyak 45 persen remaja bahkan

sudah melakukan tindakan untuk menyakiti diri sendiri (Anwar, 2023).

Data diatas menyimpulkan remaja di Indonesia telah mengalami gangguan jiwa. Remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 12 tahun dan berakhir 18 tahun. Pada masa remaja mengalami proses pematangan diri yang lebih cepat dari pada psikososialnya dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

Mereka tidak dapat mengendalikan emosi dan mengelola stress(Gao, 2020). Padahal remaja merupakan bagian terpenting dari sumber daya manusia (SDM) Indonesia. Dimana jumlah pemuda di Indonesia (usia 16-30 tahun) mencapai 64,50 juta penduduk. Jumlah itu sebesar 23,86 persen dari total penduduk Indonesia, yakni 270 juta jiwa (BPS, 2020). Remaja adalah calon penerus bangsa yang merupakan asset bagi bangsa dan negara. Karena ditangan remaja lah kelak masa depan bangsa dipertaruhkan.

Berbagai upaya juga telah dilakukan untuk dapat meningkatkan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru. Namun, kegiatan yang dilakukan belum optimal dalam menurunkan angka gangguan jiwa yang ada di kota Tanjungpinang terutama di wilayah kerja puskesmas Mekar Baru khusunya Posyandu remaja Lavender. Oleh karena

itu diperlukan pemberian penyuluhan melalui Kesehatan Mental Remaja (Kemeja). Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja (Kemeja) di Posyandu Remaja".

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan metode dengan metode pemberian pendidikan kesehatan, sedangkan evaluasinya dengan kuesioner pretest dan posttest tentang pengetahuan kesehatan mental yang dipahami oleh remaja. Adapun tahapan pelaksanaan pada kegiatan ini adalah:

1. Melakukan pretest tentang perngetahuan remaja sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang Kesehatan Mental Remaja (Kemeja).
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental pada Remaja (Kemeja) dengan PPT.



Gambar 1. Materi PPT

3. Melakukan Post test dengan kuesioner tentang pengetahuan kesehatan mental pada remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Di Posyandu Remaja Lanvender di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru, Tanjungpinang pada hari Sabtu, 21 September 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi Remaja pada Posyandu remaja lavender di Wilayah kerja Puskesmas Mekar Batu, Tanjungpinang berjumlah 35 remaja, dengan jumlah remaja yang hadir adalah 28 orang. Kuesioner pretest dan posttest yang diberikan kepada remaja tentang kesehatan mental remaja terdiri dari 5 pernyataan. Adapun distribusi karakteristik remaja di Posyandu remaja Lavender sebagai berikut

Tabel 1.1 Distribusi karakteristik remaja (n=27)

No	Variabel	n	%
1	Jenis kelamin		
	Perempuan	17	63%
	Laki-laki	10	37%
2	Usia		
	Remaja awal (11-14 tahun)	14	52%
	Remaja pertengahan (15-17th)	8	30%
	Remaja Akhir (18-21tahun)	2	7%

Dari tabel 1.1 didapatkan hasil sebanyak 63% (17) remaja berjenis kelamin perempuan dengan usia remaja awal sebanyak 52% (14) remaja.

Pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental yang disampaikan kepada remaja berisi tentang pentingnya kesehatan mental, ciri-ciri sehat jiwa, gangguan mental, dampak gangguan mental pada remaja dan

diakhiri dengan bagaimana cara memiliki sehat jiwa.

Selanjutnya, Pengabdian kepada masyarakat ini juga mendapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan Mental Remaja (Kemeja). Adapun Hasil pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan sebagai berikut:

Table.1.2 Rekapitulasi hasil Pretes dan Postes tentang kesehatan mental pada remaja (n=27)

Tingkat pengetahuan	Pretes		Postes	
	n	%	n	%
Pengetahuan baik	2	7%	16	59%
Pengetahuan cukup	22	81%	9	33%
Pengetahuan kurang	3	11	2	7%

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan adanya peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan Mental Remaja (Kemeja) dari tingkat Pengetahuan baik hanya 7% (2) remaja menjadi 59% (16) remaja.

Pengetahuan adalah hasil pengideraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek indra yang dimilikinya (Notoadmojo, 2012). Adapun faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, informasi atau media massa, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan serta pengalaman.

Sehat merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, sosial

bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan (WHO, 2020). Sedangkan kesehatan mental adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan osial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri dapat mengatasi tekanan dan bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitas. Sehingga ketika remaja merasa dirinya sehat jiwa maka harus memiliki ciri-ciri antara lain mampu menyesuaikan diri dengan kenyataan, bersikap positif, dapat merasakan rasa kasih sayang dan kecewa serta mampu berhubungan dengan orang lain.

Seseorang remaja yang tidak memiliki ciri-ciri sehat jiwa dapat mengalami gangguan jiwa atau mental. Gangguan mental dapat memiliki dampak yang luas pada bidang kesehatan, sosial, hak asasi manusia dan sektor ekonomi diseluruh dunia (Kusumawardani et al., 2018). Kasus gangguan jiwa di Dunia meningkat setiap tahunnya sehingga menjadi masalah yang sangat serius. Tingginya kejadian stress yang hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia (WHO, 2021).

Beberapa dokumentasi kegiatan saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja (Kemeja) di Posyandu Remaja antara lain:



Gambar 2. Pengisian Pretes tentang pengetahuan kesehatan mental remaja



Gambar 3. Pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental remaja



Gambar 4. Postes tentang kesehatan mental pada remaja

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat telah melakukan Sosialisasi Kesehatan Mental Remaja (Kemeja) di Posyandu Remaja. Adanya perubahan tingkat pengetahuan dari adanya peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan Mental Remaja (Kemeja) dari tingkat Pengetahuan baik hanya 7% (2) remaja menjadi 59% (16) remaja. Selain itu dapat juga sebagai edukasi pada remaja yang bisa disampaikan melalui pesan singkat secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, I. C. (2023, oktober q0). Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023. pp. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>.

Apriyanto, t. d. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk meningkatkan kesehatan mental. Jurnal paedagody, 734-742.

BPS. (2020). Data resmi statistik . <https://www.bps.go.id>. kautsar, A. (2024, maret 11).

Basic Health Research (RISKESDAS) survey. Global Health Action, 11(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2018.1467605>

Gao, J. et al. (2020). 'Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. PloS One, 15(4).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.023192>.

Kusumawardani, N., Tarigan, I., Suparmi, & Schlotheuber, A. (2018). Socio-economic, demographic and geographic correlates of cigarette smoking among Indonesian adolescents: results from the 2013 Indonesian.

Mengin, A. et al. (2020). Psychopathological consequences of confinement. *L'Encephale*. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.04.007>

WHO. (2021). mental health. Prastiyo, e. b. (2018). pergeseran norma sosial pada remaja: studi pada remaja di Kota tanjungpinang. *Jurnal Sosiologi reflektif*.

Riskesdas. (2018). laporan Nasional Riset kesehatan Dasar. Kementerian kesehatan Indonesia.