ARDHI : Jurnal Pengabdian dalam Negri
Volume. 2, Nomor. 6 Tahun 2024
e-ISSN :3031-8246, p-ISSN :3031-8173, Hal 189-194
DOI: https://doi.org/10.61132/ardhi.v2i6.943
Available Online at : https://journal.aripafi.or.id/index.php/ARDHI

Edukasi Kesehatan Mental Emosial pada Anak Remaja

Emotional Mental Health Education for Adolescents

Asrina Pitayanti[1*], Kartika Kartika[2], Fitria Yuliana[3]
[1-3]STIKES Bhakti Husada Mulia,Indonesia

Jl Taman Paraja No.25 Madiun, Jawa Timur, Indonesia
*Korespondensi Penulis : asrinapitayanti44@gmail.com**

Article History:
Received: Oktober 20, 2024
Revised: November 19, 2024
Accepted: Desember 22, 2024
Published: Desember 24,2024

Keywords: *Health education, Emotional mental, Adolescents*

Abstract: *The development of adolescence is a period of achieving mental, emotional, social, physical maturity, which is also a transition period from childhood to adulthood. This condition certainly requires adaptation in adolescents, 40% of adolescents admit to feeling more easily offended or angry, but 36% of them feel anxious or nervous. Another 36% feel tired or exhausted during class and 31% show feelings of stress. The purpose of implementing this community service activity is to teach adolescents about emotional mental health, so that adolescents can avoid the dangers caused by trying to prevent the incidence of mental disorders in adolescents. This community service activity was carried out in the youth group by providing education. The activity was attended by 28 adolescents. The activity was carried out well. Based on the results of the evaluation carried out using a questionnaire, it was found that adolescents who had a good level of knowledge during the pretest were 5 adolescents (18%) and increased to 23 adolescents (82%) during the posttest. With the increasing understanding of the concept of emotional mental disorders, forms of disorders, causative factors, and emotional mental measurements, it is hoped that adolescents will be able to apply the knowledge and abilities of adolescents to handle emotional mental health problems such as stress and anxiety that occur in everyday life.*

Abstrak

Perkembangan remaja merupakan sebuah masa dalam mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik, yang juga merupakan periode peralihan masa anak - anak menuju ke masa dewasa . kondisi ini tentu saja membutuhkan adaptasi pada remaja sejumlah 40% remaja mengaku merasa lebih mudah tersinggung atau marah, namun 36% dari mereka merasa cemas atau gugup. 36% lainnya merasa lelah atau letih selama kelas dan 31% menunjukkan perasaan stress. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengajarkan kepada remaja tentang kesehatan mental emosional, sehingga remaja dapat terhindar dari bahaya yang diakibatkan oleh berupaya mencegah angka kejadian ganguan mental pada anak remaja. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada kelompok karang taruna dengan memberikan edukasi . Kegiatan tersebut diikuti oleh 28 remaja. Kegiatan terlaksana dengan baik. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner didapatkan bahwa remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik saat pretest sebanyak 5 remaja (18%) dan mengalami peningkatan menjadi sebanyak 23 remaja (82%) saat dilakukan posttest. Dengan adanya peningkatan pemahaman terkait pengertian gangguan mental emosional, bentuk – bentuk ganguan, faktor penyebab, dan pengukuran mental emosional diharapkan remaja mampu untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan remaja untuk penanganan masalah kesehatan mental emosional seperti stres dan kecemasan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Edukasi kesehatan, Mental emosional, Anak Remaja

1. PENDAHULUAN

Remaja paling rentan terhadap stress dan depresi daripada kelompok usia dewasa (Makarim, 2022). Remaja senantiasa mengikuti trend yang menyebar luas, sehingga terkadang mereka sampai tidak dapat berpikir secara bijak dalam menghadapi trend tersebut. Beberapa waktu ini telah marak terjadinya *selfharm* yang dilakukan oleh remaja yang diakibatkan oleh stressor yang dihadapi oleh mereka dalam jangka waktu yang panjang (Tim CNN Indonesia, 2019) masa perkembangan remaja yang akan dilewati oleh setiap individu merupakan sebuah masa ketika individu mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik, yang juga merupakan periode peralihan masa anak - anak menuju ke masa dewasa . kondisi ini tentu saja membutuhkan adaptasi pada remaja yang bisa berakibat pada perbedaan karakteristik yang bisa berbeda, dan perubahan tersebut terjadi baik secara fisik maupun psikis serta kehidupan sosial serta persoalan dan tantangan (Fitri dkk, 2018).

Kesehatan mental yang baik merupakan fondasi penting untuk kualitas hidup yang optimal. Dalam mencapai dan mempertahankan kesehatan mental yang baik, peran keluarga tidak dapat diabaikan. Keluarga khususnya orang tua sering kali menjadi sumber dukungan emosional yang utama. Anggota keluarga dapat memberikan rasa aman dan kasih sayang yang sangat dibutuhkan saat seseorang menghadapi tantangan emosional atau stres. Kehadiran keluarga yang mendukung dapat membantu individu merasa diterima, dimengerti, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua atau pengasuh memiliki dampak besar pada kesehatan mental anak-anak. Pola asuh yang suportif, penuh kasih, dan konsisten dapat membantu anak-anak berkembang dengan rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi. Sebaliknya, pola asuh yang kasar atau tidak konsisten dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental di kemudian hari. Prevalensi masalah kesehatan jiwa di kalangan remaja Indonesia menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS), sebanyak 34,9% atau 15,5 juta remaja di indonesia mengalami masalah kesehatan mental pada 12 bulan terakhir dan 5,5% atau 2 juta remaja mengalami gangguan kejiwaan. Dimana 40% remaja mengaku merasa mudah tersinggung atau marah, namun 36% dari mereka merasa cemas atau gugup. 36% lainnya merasa lelah atau letih selama kelas dan 31% menunjukkan perasaan stres. Dengan jumlah prevalensi masalah kesehatan mental dan gangguan kesehatan mental pada remaja, nyatanya hanya ada 2% remaja yang menggunakan pelayanan kesehatan yang menyediakan dukungan dan konseling. Padahal, hampir 20% penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10 – 19 tahun, sehingga populasi remaja dapat dikatakan memiliki peran penting bagi kemajuan bangsa Indonesia (Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Queensland dan Sekolah Kesehatan Masyarakat

Johns Bloomberg Hopkins, 2022) Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas dengan prevalensi sebesar 3,7%, sedangkan gangguan depresi berat, gangguan perilaku, serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) berturut-turut memiliki prevalensi sebesar 1,0%, 0,9%, dan 0,5% (Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Queensland dan Sekolah Kesehatan Masyarakat Johns Bloomberg Hopkins, 2022).

Banyaknya masalah gangguan kesehatan mental pada remaja di indonesia, memerlukan peran dari keluarganya dengan membuat lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan sang anak ketika remaja. Akan lebih efektif lagi apabila dilakukan sedari kecil agar terhindar dari gangguan kesehatan mental pada usia remaja. Anak-anak yang kurang mendapatkan perhatian akan memiliki risiko mengalami gangguan mental. Uraian latar belakang tersebut menjadi dasar ketertarikan penulis untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan Pendidikan kesehatan kepada keluarga yang memiliki anak usia remaja.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat disiapkan oleh tim pelaksana dosen dan mahasiswa yang sedang melakukan kegiatan Kukiah Kerja Nyata (KKN). Warga desa tersebut berharap untuk diberikan penyuluhan tentang kesehatan jiwa pada remaja karena masyarakat didesa tersebut berupaya mencegah angka kejadian ganguan mental pada anak remaja. Permintaan masyrakat didukung juga oleh bapak kepala desa dan juga ibu perawat desa setempat, Kegiatan penyuluhan ini dilakukan saat perkumpulan karang taruna. Perijinan tempat , alat dan Satuan Acara Penyuluhan, perlengkapan dan petugas nara sumber disusun terlebih dahulu sebelum hari pelaksanaan. Kegiatan dilaksanakan hari sabtu sore sesuai kesepakatan dengan ketua karang taruna dan diikuti 28 remaja, diawali *dengan pre test* mengukur pengetahuan mengunakan kuesioner yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa yang bertujuan menggali pemahaman remaja, diberikan waktu mengisi *pre test* sekitar 10 menit. Remaja yang hadir dalam perkumpulan karang taruna didapatkan separuh yang hadir mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi ganguan mental emosional dan berkeinginan mengetahui tentang hal tersebut. Pemberian edukasi dilakukan secara luring dan mengunakan leaflet yang berisi pengertian gangguan mental emosional, bentuk – bentuk ganguan, faktor penyebab, dan pengukuran ganguan mental emosional. Evaluasi kegiatan dan pelaksanaan *post test* pengukuran pemahaman materi edukasi dilakukan psot test dengan mengunakan kuesioner yang sama. Tim pengabmas juga menyedeiakan *doorpize* berupa *sovenir* sebagai ucapan terimakasih bagi semua yang hadir

3. HASIL DAN PEMBAHASAAN

Pelaksanan penyuluhan tentang gangguan mental emosional dilakukan pada pukul 16.00 WIB sampai selesai. Hasil eveluasi dari *pre test* dan *pos test* kuesioner dilakukan oleh tim pengapdian masyarakat. Tim terdiri dari dosen dan 5 orang mahasiswa. Hasil evaluasi awal ditampilkan dalam bentuk tabel dibawah.

Tabel 1. Pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi kesehatan mental emosional

Keterangan	Jumlah	Prosentase
Baik	5	18
Cukup	14	50
Kurang	9	32
Total	28	100

Hasil di atas menunjukan separuh remaja dengan kategori pengetahuan cukup 14 orang (50%) sedangkan yang kategori kurang 9 orang (32%) dan sebagian kategori baik 5 orang (18 %)

Berdasarkan tabel diatas pengetahuan tentang gangguan emosional pada remaja perlu diberikan supaya terjadi peningkatan pengetahuan. Hasil ini menunjukan bahwa para siswa memang tidak memahami tentang stres dan dampak serta penanganannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan edukasi memang layak dilakukan khususnya pada remaja karena dikalangan remaja pengetahuan tentang masalah kesehatan mental emosional sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental dan bagaimana cara mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi tantangan di masa pertumbuhan mereka dengan lebih baik dan membangun fondasi yang mental yang kuat.

Tabel 2. Pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi kesehatan mental emosional

Keterangan	Jumlah	Prosentase
Baik	23	82
Cukup	5	18
Kurang	0	0
Total	28	100

Hasil post test adalah terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja. Evalusi kegiatan telah dilakukan dengan observasi terhadap peserta selama proses kegiatan, baik saat diberikan penyuluhan kesehatan mental emosional. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berhasil berdasarkan hasil evaluasi yang di lakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh peserta kegiatan (pre test dan post test) didapatkan bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pada pengetahuan kategori pengetahuan baik sejumlah 23 orang (82%), kategori pengetahuan cukup 5 orang (18%) dan terdapat pengetahuan kurang

Diskusi Pembahasan

Gangguan kesehatan mental pada remaja merupakan salah satu tantangan serius yang dihadapi oleh masyarakat di Indonesia. Edukasi kesehatan adalah serangkaian kegiatan dalam membentuk perilaku sehat, dimana tujuan edukasi kesehatan untuk meningkatkan status kesehatan di masyarakat dalam upaya pencegahan masalah kesehatan jiwa. Menurut Hatiningsih dkk (2022) bahwa metode penyuluhan dengan ceramah dan pemberian leaflet dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dari kategori sebelum penyuluhan dalam kategori cukup pengetahuan meningkat menjadi baik. Media leaflet dapat di baca ulang oleh remaja di rumah oleh peserta untuk meningkatkan pemahaman kembali. kegiatan pennabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa apa yang disampaikan oleh narasumber pada saat penyuluhan edukasi dapat dipahami oleh peserta sehingga mereka memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan cukup baik. Dengan pengetahuan ini maka remaja akan mampu meningkatkan perannya dalam melakukan menjaga keseimbangan mental dan bagaimana cara mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi tantangan di masa pertumbuhan mereka dengan lebih baik dan membangun fondasi yang mental yang kuat dan dapat melakukan upaya pencegaha sehingga lebih mudah diatasi atau tidak berlanjut pada keadaan yang lebih parah, Ouyang dkk (2014).

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja untuk penanganan masalah kesehatan mental emosional seperti stres dan kecemasan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari . Nara sumber dengan baik sudah mempersiapakan diri secara detail mulai dari pemilihan materi, media dan cara penyampaian yang baik akan sangat berguna didalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental emosional. Diharapkan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan ini kontinyu dilakukan sehingga semakin banyak remaja yang memiliki pengetahuan yang baik.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

kami sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam membantu terselengaranya kegiatan pengabdian masyarakat. Terimaksih kepada bapak kepala desa, semua perangkat desa yang telah menyediakan tempat dan fasilitas yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan, sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.

Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi masalah mental emosional remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta se-Kota Padang Panjang tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrab, 2*(2), 68–72. https://doi.org/10.36341/jka.v2i2.626

Hartiningsih, S. N., Nurhayati, P., Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2022). Penyuluhan kesehatan dalam rangka pencegahan Covid-19. *Jurnal Peduli Masyarakat, 4*(2), 321–324.

Makarim, F. R. (2022). Ini gejala stres pada remaja yang perlu diwaspadai. *Halodoc*. Retrieved from https://halodoc.com/artikel/ini-gejala-stres-pada-remaja-yang-perlu-diwaspadai

Ouyang, Y. Q., & Hu, X. (2014). The effect of breast cancer health education on the knowledge, attitude, and practice: A community health center catchment area. *Journal of Cancer Education, 29*(2), 375–381.