

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMPN 2 MOJOSARI KABUPATEN MOJOKERTO

Dwi Helynarti Syurandhari¹, Arief Fardiansyah², M. Himawan Saputra³

^{1, 2, 3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

E - Mail: dwihelynarti@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental pada remaja di Indonesia saat ini belum menjadi fokus utama, meskipun demikian kesehatan mental di kalangan para remaja merupakan hal yang sangat penting dan telah menjadi suatu isu yang sering didiskusikan di dunia Pendidikan. Tujuan kegiatan pendidikan kesehatan mental pada remaja ini sebagai salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit adalah sebagai upaya mengedukasi siswa-siswi SMPN 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto tentang kesehatan mental untuk remaja. Upaya diklat dilakukan dengan metode ceramah, simulasi dan demonstrasi. Kegiatan yang dilaksanakan selama satu bulan tersebut mampu meningkatkan kemampuan pemahaman siswa-siswi tentang kesehatan mental pada remaja dan cara mengatasi apabila ada mengalami masalah tersebut. Diharapkan kegiatan ini mampu dapat menjadi perhatian khususnya di dunia pendidikan dengan menyiapkan program kegiatan UKSJ

Kata Kunci : kesehatan mental, remaja, anak sekolah, UKSJ

ABSTRACT

Mental health in adolescents in Indonesia is currently not a major focus, even though mental health among adolescents is very important and has become an issue that is often discussed in the world of education. The purpose of this mental health education activity for adolescents as a form of community service carried out by the Team of Lecturers and Students of the Majapahit Health Science College is as an effort to educate students of SMPN 2 Mojosari, Mojokerto Regency about mental health for adolescents. Education and training efforts are carried out using lecture, simulation and demonstration methods. The activity which was carried out for one month was able to increase students' understanding of mental health in adolescents and how to deal with it if they experienced this problem. It is hoped that this activity will be able to become a concern, especially in the world of education by preparing UKSJ activity programs.

Keywords: mental health, adolescents, school children, UKSJ

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental di kalangan para remaja merupakan hal yang sangat penting dan telah menjadi suatu isu yang sering didiskusikan di dunia Pendidikan. Dinamika perubahan dan masalah kesehatan mental banyak terjadi pada periode remaja, yakni masa pencarian jati diri (Yunanto, 2019). Usia remaja rentan mengalami krisis identitas (Hamidah & Rosidah, 2021). Deteksi dini kesehatan jiwa perlu dilakukan agar kelompok sehat tetap sehat, kelompok berisiko tidak terjadi gangguan jiwa dan kelompok yang mengalami gangguan jiwa mendapatkan pelayanan yang tepat sehingga tetap dapat mandiri dan produktif di masyarakat (Ayuwatini et al., 2018).

Masalah mental pada remaja dilaporkan sekitar lebih dari 50% terjadi dengan menunjukkan permasalahan emosi dan perilaku yang mempengaruhi proses pembelajaran di sekolah. Kesehatan mental terutama pada remaja di Indonesia telah menjadi bagian dari konsep sehat, namun belum menjadi fokus utama. Fokus utama kesehatan mental masih ditujukan pada kesehatan mental sebagai dampak bencana alam, pembebasan pasung dan pelayanan jasa psikolog. Hal ini juga masih belum menjadi fokus perhatian di dunia Pendidikan (Yunanto, 2019).

Kondisi kesehatan mental harus dimiliki untuk dapat menjalankan peran di berbagai aspek kehidupan. Dengan mental yang sehat akan menjadikan manusia dapat bertindak normal dan wajar. Individu dengan kesehatan mental yang normal memiliki harapan dapat menjalankan kehidupan sesuai norma dan tata nilai, baik kehidupan pribadi, keluarga, profesi dan lainnya. Dalam menjalani kehidupan, setiap individu pasti akan dan pernah menghadapi permasalahan kehidupan mentalnya yang memberikan dampak pada proses berfikir, dan kemampuan pengambilan keputusan. Pada remaja juga demikian, sehingga dapat terjadi gangguan belajar, masalah keluarga, pemakaian obat terlarang, bunuh diri dan sebagainya, sehingga Remaja harus paham konsep kesehatan mental dan mampu mengimplementasikannya pada kehidupan keseharian. Remaja juga membutuhkan dukungan dari berbagai pihak untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya sehingga menjadikannya remaja sehat mental dan beradaptasi (Hamidah & Rosidah, 2021).

Kesehatan mental di kalangan para remaja merupakan hal yang sangat penting dan telah menjadi suatu isu yang sering didiskusikan di dunia Pendidikan. Dinamika perubahan dan masalah kesehatan mental banyak terjadi pada periode remaja, yakni masa pencarian jati diri (Yunanto, 2019). Usia remaja rentan mengalami krisis identitas (Hamidah & Rosidah, 2021). Deteksi dini kesehatan jiwa perlu dilakukan agar kelompok sehat tetap sehat, kelompok berisiko tidak terjadi gangguan jiwa dan kelompok yang mengalami gangguan jiwa mendapatkan pelayanan yang tepat sehingga tetap dapat mandiri dan produktif di masyarakat (Ayuwatini et al., 2018).

SMPN 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto merupakan sekolah menengah pertama berlokasi di Desa Modopuro Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto Propinsi Jawa Timur. Pada awal berdirinya, sekolah ini bernama Sekolah Teknologi Menengah Parki yang berbantuan sebagai sekolah swasta yang beralamat di Jalan Senayan. Pada tanggal 1 Agustus 1950, Pemerintah melalui Dinas Pendidikan dan Kebudayaan mengubah nama dan status STM Parki menjadi STM Senayan. Pada tahun pelajaran 1966/1967 sekolah tersebut berganti nama. STM Senayan menjadi STM Cinta Indonesia. sarana dan prasarana yang ada disekolah ini meliputi 24 ruang kelas untuk kelas 7,8 dan 9 serta ruangan lainnya yang dimanfaatkan untuk sarana pembelajaran.



Gambar 1 Edukasi tentang kesehatan mental pada remaja di SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto



Gambar 2 Simulasi dan demonstrasi konseling masalah kesehatan mental pada remaja di SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian informasi atau edukasi dengan ceramah untuk memberikan pemahaman tentang kesehatan mental pada remaja serta simulasi dan demonstrasi. Mekanisme setiap pelaksanaan pendidikan masyarakat adalah melalui penyuluhan sehingga memberi pemahaman kepada remaja tentang kesehatan mental. Bahasan yang disampaikan tentang kesehatan mental pada remaja. Setelah diberikan penyuluhan

materi tentang kesehatan mental remaja, dilanjutkan diskusi dengan simulasi dan demonstrasi konseling masalah kesehatan mental pada remaja siswa-siswi SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.

2. METODE

a. Tujuan dan Persiapan

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya mengedukasi siswa-siswi SMPN 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto tentang kesehatan mental untuk remaja. Bahan-bahan yang digunakan adalah Alat dan bahan yang dipergunakan selama memberikan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja antara lain: laptop untuk menyampaikan materi berupa handout atau lembar presentasi power point, pointer, pengeras suara, dan proyektor beserta layar. Persiapan pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahap meliputi tahap pertama melakukan penyusunan konsep materi kesehatan mental dan program pencegahan gangguan kesehatan mental. yang dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2022, tahap selanjutnya yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental dan program pencegahan gangguan kesehatan mental.

b. Tahap pelaksanaan

Sebelum pemberian materi, dilakukan diberikan pre test pada siswa pada saat 10 menit sebelum dimulai dan kemudian pada akhir kegiatan siswa-siswi juga diberikan post test dengan soal yang sama. Hasil dari pre dan post test digunakan sebagai evaluasi pelaksanaan kegiatan. Diharapkan dengan kegiatan ini memberikan hasil yang lebih baik. Materi diberikan ke siswa-siswi selama 30 menit meliputi: pengertian kesehatan mental, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, klasifikasi gangguan kesehatan mental, tanda dan gejala gangguan kesehatan mental dan program pencegahan gangguan kesehatan mental. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan diskusi dengan simulasi dan demonstrasi selama 1 jam dengan dibagi menjadi beberapa kelompok untuk penyelesaian masalah kesehatan mental pada remaja siswa-siswi SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.

c. Evaluasi

1) Struktur

Siswa-siswi yang mengikuti kegiatan sebanyak 80 orang. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya serta menerapkan protokol kesehatan (mencuci tangan sebelum memasuki aula sekolah, menjaga jarak, menggunakan masker). Penggunaan bahasa Indonesia dan bahasa Jawa sesuai kondisi dari siswa-siswi serta sudah melakukan komunikasi efektif baik secara verbal maupun non verbal dalam penyampaiannya sehingga siswa-siswi dapat memahami materi yang disampaikan serta antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat selama berjalannya pemberian materi, serta diskusi dengan simulasi dan demonstrasi.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 08.00 s/d 11.00 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat pemahaman tentang Kesehatan mental pada Remaja di SMPN 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto terjadi peningkatan pengetahuan siswa-siswi pada Bulan Nopember 2022 ditunjukkan pada tabel 3.1

Tabel 1 Pengetahuan siswa-siswi tentang kesehatan mental pada remaja di SMPN 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	Σ	%	Σ	%
Baik (> 78%)	16	20,0	70	87,5
Cukup (56 - 77%)	36	45,0	10	12,5
Kurang (< 56%)	28	35,0	0	0

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja mengalami peningkatan, hampir seluruh siswa-siswi memiliki pengetahuan baik yaitu 70 siswa-siswi (87,5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniaseputra et al., 2015) didapatkan hasil dari 169 responden sebagian besar (66,8%) memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan jiwa remaja, dan memiliki pengetahuan kurang adalah 13%. Pengetahuan kesehatan jiwa remaja dipengaruhi oleh informasi yang diterimanya, baik yang didapat oleh orang tua, orang lain ataupun media massa. Peningkatan pengetahuan yang dimiliki remaja tidak sebatas pemahaman saja akan tetapi juga dapat menyebabkan adanya perubahan perilaku remaja tentang kesehatan jiwa.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian informasi atau edukasi untuk memberikan pemahaman tentang kesehatan mental pada remaja, dilanjutkan diskusi dengan simulasi dan demonstrasi konseling masalah kesehatan mental pada remaja siswa-siswi SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Mekanisme setiap pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah melalui penyuluhan sehingga memberi pemahaman kepada remaja tentang kesehatan mental, meliputi:

- a. Pengertian kesehatan mental
- b. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental
- c. Klasifikasi gangguan kesehatan mental
- d. Tanda dan Gejala gangguan kesehatan mental
- e. Program pencegahan gangguan kesehatan mental



Gambar 4. Diskusi tentang kesehatan mental pada remaja di SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

Setelah diberikan uraian materi tentang kesehatan mental remaja, diberikan kesempatan diskusi dan praktek konseling. Diskusi dilakukan dengan tanya jawab dengan siswa dan siswi SMPN 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto yang hadir. Hasil diskusi berupa tanya jawab adalah sebagai berikut:

- a. Apa perbedaan kesehatan jiwa dengan kesehatan mental?

Kesehatan jiwa atau kesehatan mental merupakan suatu hal yang tidak berbeda, Dimana keduanya merupakan istilah yang sama untuk menggambarkan kondisi psikologi manusia. Manusia bukan hanya merupakan bentuk fisik saja, namun merupakan satu kesatuan yang unik meliputi bio-psiko-sosio-cultural, yang kesemuanya diperlukan untuk dijaga kesehatan dan keseimbangannya.

- b. Bagaimana jika ada teman yang sangat mudah tersinggung padahal hanya bercanda?

Sensitifitas setiap individu berbeda-beda. Suatu materi atau suatu topik pembicaraan bagi salah satu individu merupakan hal biasa saja untuk dibahas, namun bisa merupakan suatu bahasan yang tidak ingin dibahas oleh individu lain oleh karena berbagai alasan. Alasan tersebut beragam, bisa karena faktor trauma ataupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu dalam bercanda harus tetap hati hati untuk tetap menghindari hal hal yang bersifat SARA.

- c. Apakah gangguan mental bisa disembuhkan atau akan menjadi gila?

Gangguan mental terdiri dari beberapa klasifikasi, yakni gangguan kesehatan mental ringan hingga berat. Setiap klasifikasi tersebut memiliki tata laksana yang berbeda. Ada kalanya gangguan mental dapat diatasi hanya dengan terapi komunikasi atau memberikan suatu saluran kepada penderita untuk dapat berbagi dengan orang yang dipercaya. Namun pada tingkat gangguan kesehatan mental berat diperlukan pemakaian obat obatan yang diberikan oleh tenaga medis. Tata laksana secara dini dan tepat akan memberikan hasil yang lebih baik.



Gambar 5. Pemberian hadiah untuk siswa-siswi yang aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang kesehatan jiwa remaja di SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian di SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto mampu meningkatkan pemahaman siswa-siswi tentang kesehatan mental pada remaja dan kemampuan cara mengatasi apabila ada mengalami masalah tersebut. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi perhatian khususnya di dunia pendidikan dengan menyiapkan program kegiatan UKSJ.

5. UCAPAN TERIMA KASIH (bila diperlukan)

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit yang telah berkenan mendukung pelaksanaan program pengabdian bagi dosen, serta Kepala Dinas Kesehatan dan Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Mojokerto yang telah mendukung terlaksananya program dengan baik. Tak lupa rasa hormat yang setinggi-tingginya untuk Kepala SMPN 2 Mojosari Mojoanyar Kabupaten Mojokerto yang telah memfasilitasi dan membantu tim pengabdian untuk melaksanakan tugasnya sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ayuwatini, S., Ardiyanti, Y., Ners, P. S., & Jiwa, J. K. (2018). Overview of Community Mental Health. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 60–63.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Kurniaseputra, E., Siti Rahayu, B. M., Livolina, L., Santo, S., Jl, B., Parahyangan, K., No, B. B., Parahyangan, K. B., Padalarang, K., Bandung Barat, K., & Barat, J. (2015). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Kesehatan Jiwa Remaja Di Smk X Cimahi. 1*, 4. <http://ejournal.stikesborromeus.ac.id/file/5-1.pdf>
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>