

Health Promotion on Adolescent Mental Health at SMKS Kesehatan Husada Pratama Serang City in 2024

Upaya Promosi Kesehatan Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMKS Kesehatan Husada Pratama Kota Serang Tahun 2024

Yuli Peristiowati¹, Sadya Bustomi¹, Prihayati²

¹ Program Studi Doktor Kesehatan Masyarakat, Universitas Strada, Indonesia

² Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Faletahan, Indonesia

Korespondensi:

Sadya Bustomi

big7homson@gmail.com

Abstract:

Depression in adolescents can arise due to several things such as academic pressure, bullying, family factors and economic problems. Data in Indonesia shows that suicide cases can reach 10,000 or the equivalent of every day for one hour there is a suicide case. According to a suicidologist 4.2% of adolescents in Indonesia have thought about suicide. Among students 6.9% had suicidal intentions while another 3% were actually involved in suicide attempts. Health promotion aims to improve the ability of the community through learning from by and for the community in accordance with local socio-cultural conditions and supported by health-oriented public policies. The purpose of community service activities is that students are expected to be able to apply the concept of health education in real terms related to adolescent mental health at Husada Pratama Health SMKS in Serang City, so that they can contribute to improving public health status, especially for adolescents. The results of community service activities can be concluded that there is still a lack of knowledge about mental health in students which makes students not understand the importance and impact that will occur if they do not maintain mental health.

Keywords: mental disorders in adolescents; mental health; health promotion

Abstrak:

Depresi pada remaja dapat muncul karena beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga dan masalah ekonomi. Data di Indonesia kasus bunuh diri dapat mencapai 10.000 atau setara dengan setiap hari selama satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli suicidologis 4.2% remaja di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Dari kalangan siswa sebesar 6,9% memiliki niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain benar-benar terlibat dalam percobaan bunuh diri. Promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari oleh dan untuk masyarakat sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat dan didukung dengan kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan siswa mampu menerapkan konsep pendidikan kesehatan secara nyata terkait dengan kesehatan mental remaja di SMKS Kesehatan Husada Pratama Kota Serang, sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya bagi remaja. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan masih kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental pada siswa yang membuat siswa belum mengerti pentingnya dan dampaknya yang akan terjadi jika tidak menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: gangguan mental pada remaja; kesehatan mental; promosi kesehatan

Disubmit: 19-09-2024

Direvisi: 08-11-2024

Diterima: 11-11-2024

DOI: <https://doi.org/10.53713/jcemty.v2i2.263>

This work is licensed under CC BY-SA License.



PENDAHULUAN

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap remaja dan beberapa di antaranya bertahan hingga dewasa. Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Kesehatan mental saat ini menjadi isu yang penting untuk dibahas, baik dalam lingkup nasional maupun internasional. Akhir-akhir ini, kesadaran masyarakat akan kesehatan mental menjadi perhatian khusus bagi beberapa individu, salah satunya adalah remaja. Masa remaja menjadi suatu masa yang ditandai dengan kerentanan psikologis yang tinggi. Optimalisasi dalam kemandirian, pengendalian diri, penyesuaian diri, dan pengendalian emosi pada remaja belum optimal (Niman dkk., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO, 2018), remaja merupakan seseorang yang berada pada rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) nomor 25 tahun 2014, remaja adalah orang yang hidup dalam rentang usia 10-18 tahun. Namun menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja adalah usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Menurut WHO tahun 2020, prevalensi global masalah kesehatan mental di antara orang berusia 10 hingga 19 tahun telah meningkat sebesar 16%. 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.

Data di Indonesia kasus bunuh diri dapat mencapai 10.000 atau setara dengan setiap hari selama satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sosiologi 4,2% remaja di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Dari kalangan siswa sebesar 6,9% memiliki niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain benar-benar terlibat dalam percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja dapat muncul karena beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga dan masalah ekonomi. Di Provinsi Bangka Belitung tahun 2013 ada sebanyak 6,0% penduduk usia ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional sedangkan prevalensi tahun 2018 yaitu sebanyak 8,901% penduduk usia ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional maka terjadi peningkatan sebesar 2,901% penduduk usia ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional (Risksdas, 2018).

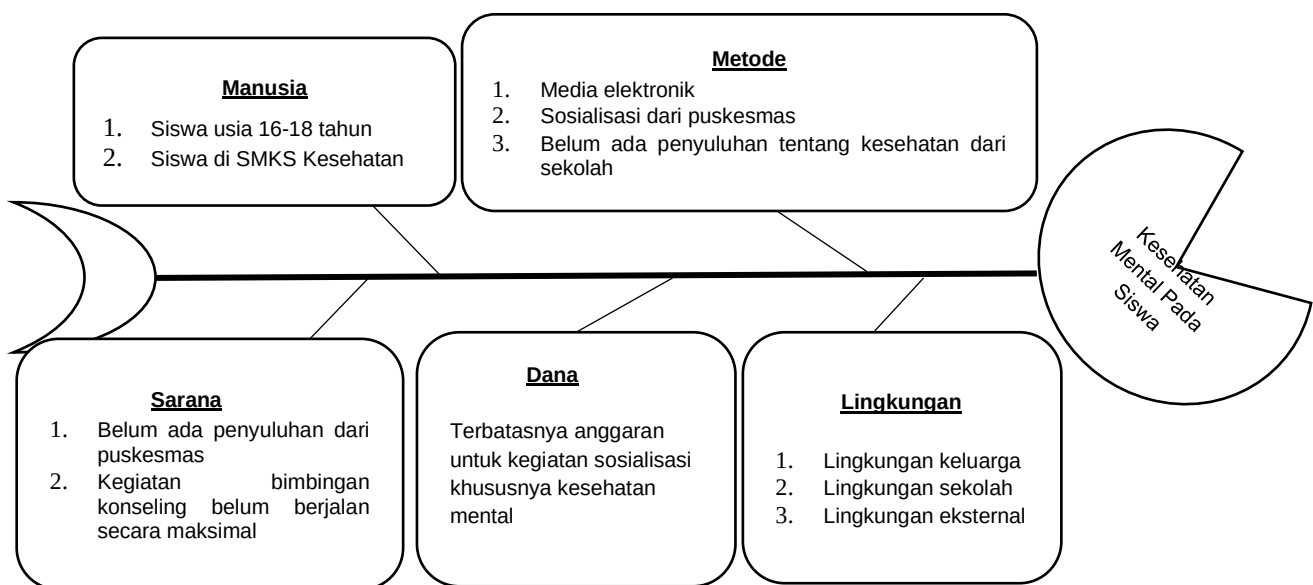
Kesehatan mental seseorang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup yang biasanya bekerja secara efektif dan memberikan kontribusi yang nyata. Gangguan mental ringan tentunya tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan persepsi negatif terhadap diri sendiri dengan adanya stigmatisasi dari lingkungan sekitar, hal tersebutlah yang cenderung berujung kepada gangguan mental berat yang mengakibatkan pada perubahan kualitas hidup (Daulay, 2021).

Permasalahan kesehatan mental tidak lagi hanya berupa gangguan jiwa, penyalahgunaan pemakaian narkoba maupun zat adiktif lain. Kesehatan mental juga tidak lagi hanya dialami oleh orang dewasa saja, bahkan usia remaja pun mempunyai risiko untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Bagaimanapun, masih banyak sekolah yang tidak mengerti bagaimana cara menghadapi krisis (Muller et al., 2021).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, psikologis, sosial, ekonomi, religius bahkan lingkungan sekitar. Selain itu, faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan etnis menjadi faktor penentu yang mempengaruhi paparan dari risiko tersebut. Menurut Notoesoedirdjo dan Latipun dalam penelitian yang dikutip oleh (Aloysius & Salvia, 2021), kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor biologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi sosial budaya

Analisa Masalah Menggunakan Diagram Fishbone

Pencarian artikel melalui e-database, yaitu PubMed, Science Direct, dan Scopus dengan kata Dalam menganalisis masalah terkait dengan kesehatan mental pada remaja di SMKS Kesehatan Husada Pratama Kota Serang, penulis menggunakan diagram tulang ikan (*Fishbone Diagrams*) yang merupakan hasil analisis berdasarkan survei pendahuluan pada kuesioner yang telah diberikan (Gambar 1).



Gambar 1. Analisis Masalah Terkait Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja

Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Setelah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan siswa mampu menerapkan konsep pendidikan kesehatan secara nyata terkait dengan kesehatan mental remaja

di SMKS Kesehatan Husada Pratama Kota Serang, sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya bagi remaja.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan penentuan prioritas masalah dan hasil diskusi dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMKS Husada Pratama, maka rencana intervensi yang akan dilakukan penyuluhan tentang materi kesehatan mental yang terdiri dari pengertian, dampak, faktor penyebab dan Mengadakan koordinasi dan komunikasi tentang program kesehatan mental seperti kegiatan penunjang yang dilakukan pihak sekolah dengan pihak Puskesmas sekitar, serta Membuat rencana kerja jangka pendek dan jangka panjang terkait dengan kegiatan sosialisasi kesehatan mental dengan Guru BK di SMKS Husada Pratama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan magang ini dilakukan di SMKS Husada Pratama Kota Serang, fokus kegiatan magang adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada siswa. Untuk implementasi dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan :

1. Penyuluhan kepada siswa dengan tema “Upaya Promosi Kesehatan Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMKS Kesehatan Husada Pratama Kota Serang”.
2. Melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan membagi menjadi beberapa kelompok.
3. Melakukan sosialisasi materi tentang “STOP BULLYING” dengan tujuan agar siswa memahami dampak buruk dari sikap *bullying*.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui rencana persiapan yang akan dilakukan dengan Guru BK terkait sosialisasi ke siswa tentang kesehatan pada remaja, khususnya kesehatan mental, agar siswa menjadi lebih efektif dan efisien serta untuk meningkatkan semangat belajar dan perubahan perilaku pada siswa. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan masih kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental pada siswa yang membuat siswa belum mengerti pentingnya dan dampaknya yang akan terjadi jika tidak menjaga kesehatan mental.

Pendidikan kesehatan dalam arti pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Dan di dalamnya terdapat tiga unsur yang mendasari pendidikan kesehatan yaitu *input* (sasaran dan pendidik dari pendidikan), *proses* (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain), dan *output* (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan (Notoadmojo, 2014).

Promosi kesehatan sebagai “*The process of enabling individuals and communities to increases control over the determinants of health and there by improve their health*” (proses yang mengupayakan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka mengendalikan faktor kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya) (Permatasari, 2018).

Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan pada masa yang lalu, di mana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga sebagai upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku, baik di dalam masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya. Perubahan lingkungan yang diharapkan dalam kegiatan promosi kesehatan meliputi lingkungan fisik-non fisik, sosial-budaya, ekonomi, dan politik.

Salah satu upaya untuk dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan masyarakat adalah melalui kegiatan promosi kesehatan dalam bentuk pendidikan kesehatan. Promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari oleh dan untuk masyarakat sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat dan didukung dengan kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Menurut WHO yang paling baru ini memang lebih luas dan dinamis dibandingkan dengan batasan sebelumnya yang mengatakan, bahwa kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik maupun mental dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat (Notoatmodjo, 2016).

Kesehatan mental adalah suatu keadaan jiwa yang mengalami ketenangan tanpa adanya gangguan, yang apabila terjadi konflik dalam dirinya, mampu untuk mengatasinya dan mencari solusi untuk menyelesaikannya. Mampu mengembangkan potensi dirinya dan menerima kekurangan dirinya sebagai motivasi untuk terus berusaha lebih baik, juga kondisi di mana ia bisa berdamai dengan dirinya sendiri dan menerima kehadiran orang lain. Orang yang mentalnya sehat tidak akan mudah untuk mengalami kegelisahan dan ketakutan dalam kehidupannya. Orang yang mentalnya sehat akan tampak dari ciri-ciri yang dimilikinya (Rezi, 2020).

Kesehatan mental merupakan gabungan dari dua kata. kesehatan dan mental. Dalam bahasa ilmu kesehatan, ini disebut *mental hygiene*. Secara bahasa, batin dan watak tidak ada hubungannya dengan tubuh atau energi. Orang yang sehat mental mampu menyesuaikan diri secara harmonis dengan dirinya, masyarakatnya, dan lingkungannya serta mengatasi masalah yang ada dalam hidupnya, yang berujung pada kesejahteraan di masa depan (Solehuddin, 2023).

Kesehatan mental merupakan salah satu macam kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Secara etimologis kata mental berasal dari kata latin, yaitu mens atau mentis yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh, dan semangat. Dan secara etimologis juga, disebut *mental hygiene* yaitu nama dewi kesehatan Yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia didunia. Dan munculnya kata *hygiene* untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan (Fatimah, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan masih kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental pada siswa yang membuat siswa belum mengerti pentingnya dan dampaknya yang akan terjadi jika tidak menjaga kesehatan mental.

REFERENSI

- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Yunike, Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., Zakiyah, Kusumawaty, I., Rahayu, M., Putra, S. E., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). *Kesehatan Mental*. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Aula AC. News Unair. [Online].; 2019 [cited 2024 Agustus 28. Available from: <http://news.unair.ac.id/2019/10/10/paradigma-kesehatan-mental/>
- Baradero M, Dayrit MW, & Maratning A. (2019). *Kesehatan Mental Psikiatri : Seri Asuhan Keperawatan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dafnaz, H. K. (2019). Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis.
- Devita, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 503. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.967.
- Effendy, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas*. Salemba Medika.
- Emilda L. (2019). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 7 Padang. Universitas Andalas.
- Fatimah. (2019). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung.
- Ghazali, M. B. (2016). Kesehatan mental.
- Handayani, E. S. (2022). Kesehatan mental (mental hygiene).
- Haryanti, D., Pamela, E. M. and Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97– 104.
- Hinton R. (2019). Adolescent Mental Health: Time For Action. *PMNCH Knowledge Summary*, 1-2.
- KR. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. [Online].; 2018 [cited 2024 Agustus 28. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Mahardika, N. (2017). *Kesehatan Mental* (R. A. Mirawan, Ed.). Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Ningsih, Y. (2018). Kesehatan Mental.
- Notoatmodjo, S. (2010b). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Nurfadillah. (2021). Survei Kesehatan Mental Perawat Pada Periode Tahun 2021 Pandemi Covid-19 Di Rumah Sakit Kota Makassar.
- Nurnitasari, F. et al. (2021). Pengaruh Temperamen Buruk Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid 19 Kelas XI di SMA AL-LAYYINAH Kampung Cijengir Kecamatan. 3(2), 145–156.
- Permatasari, P. (2018). Strategi Promosi Kesehatan Terhadap Upaya Peningkatan Pengetahuan Pengelola Kantin Sehat. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*.
- Rezi, P. (2020). Analisis Konsep Kesehatan Mental Dalam Pembinaan Karakter Remaja Perspektif Zakiah Daradjat.

- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W. and Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). doi: 10.47007/abd.v7i2.3958
- Santrock JW. (2013). *Life-Span Development; Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 1. 13th ed. Erlangga.
- Solehuddin, S. (2023). Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an.
- Talitha, T. (2021). *Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental*. Gramedia Blog