

Peer education : Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas

Indari^{a*}, Yuni Asri^b, Tien Amina^c, Alfunnafi' Fahrul Rizzal^d

^{a,c,d}Prodi S1 Keperawatan ITSK Soepraoen,

^bProdi D3 Keperawatan ITSK Soepraoen

*Email: indari.razan@itsk-soepraoen.ac.id

Article History

Received: July 10, 2023

Revised: July 11, 2023

Accepted: August 3, 2023

Kata kunci:

Kesehatan Mental,
Remaja

Keywords:

Mental Health,
Adolescents

Abstrak:

Latar Belakang. Masa remaja merupakan masa yang sulit karena peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Perubahan fisik dan psikologis pada remaja akan mempengaruhi kesehatan mental remaja itu sendiri. Upaya-upaya pencegahan gangguan mental pada remaja terus dilakukan salah satunya dengan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja. Remaja di desa Ngadas belum pernah mendapatkan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja. **Tujuan** Aktivitas pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental termasuk upaya pencegahan gangguan mental pada remaja. **Metode.** Pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa pariwisata Ngadas Malang bertempat Di SMPN 3 Poncokusumo Ngadas, tanggal 5 Januari 2023 dan dihadiri 35 remaja. Intervensi pengabdian masyarakat ini dengan memberikan edukasi mengenai kesehatan mental serta upaya pencegahan dengan thought stoping dan hipnotis lima jari. **Hasil.** Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja yaitu dari 60% menjadi 80 % kategori baik dan peserta mampu melakukan manajemen stress dengan thought stoping dan hipnotis limajari yaitu 85%. Edukasi kesehatan mental remaja dapat memberikan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja dan manajemen stress yang bisa dilakukan oleh remaja.

Abstract: The transition between childhood and maturity makes adolescence a challenging period. Physical and psychological alterations in adolescents will have an effect on their mental health. Continuing efforts are made to prevent mental disorders in adolescents, including here by educating adolescents about mental health. Teenagers in the village of Ngadas have never received any mental health education. This community service activity seeks to increase adolescents' knowledge of mental health, including efforts to prevent mental disorders in adolescents, through the dissemination of information. On January 5, 2023, 35 young people participated in this community service in the Ngadas Malang tourism village at SMPN 3 Poncokusumo Ngadas. Through the use of thought-stopping and five-finger hypnosis, this community service intervention provides mental health education and prevention efforts. The results of this community service activity demonstrate an increase in adolescents' mental health knowledge from 60% to 80% in the excellent category and participants were able to do stress management with thought-stopping and five-finger hypnosis,

namely 85%. Education on adolescent mental health can increase adolescents' knowledge of adolescent mental health and stress management techniques they can implement.

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa di Indonesia saat ini mulai menjadi aspek yang sangat diperhatikan (RR Dian Tristiana, Ah Yusuf, Hanik Endang Nihayati, 2019), termasuk disini adalah masalah kesehatan jiwa pada remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami gangguan kejiwaan. Remaja merupakan masa kritis dimana terjadi masa peralihan masa anak-anak kepada masa dewasa. Remaja dikatakan sebagai masa kritis, dimana pada usia ini Remaja mulai mencari jati dirinya (Rosnawaty, 2022). Laporan yang dilakukan oleh I-NAMHS menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental, Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas, gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh sebesar 3,7%, posisi kedua oleh gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, lalu gangguan perilaku 0,9%. Ada pula gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) dengan torehan masing-masing sebesar 0,5%. Proporsi itu cukup mengkhawatirkan mengingat hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10-19 tahun (I-NAMHS, 2022). I-NAMHS juga mengidentifikasi faktor risiko dan pelindung yang berhubungan dengan gangguan mental remaja seperti perundungan, sekolah dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, penggunaan zat, pengalaman masa kecil yang traumatis, dan penggunaan fasilitas kesehatan. Masa remaja juga merupakan masa yang bergejolak dan dituntut untuk mampu

beradaptasi dengan lingkungan dan mampu menghadapi berbagai tantangan seperti tuntutan sekolah, akses internet yang bebas serta masalah sosial (RR Dian Tristiana, Ah Yusuf, Hanik Endang Nihayati, 2019). Remaja juga mengalami perubahan gaya hidup (Marbun, Sugiyanto and Dea, 2021). Pada masa remaja juga terjadi perubahan pada kesadaran dirinya (self image). Remaja menjadi lebih peduli terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya. Hal ini dapat membuat masa remaja penuh dengan gejolak (Satgas Remaja IDAI, 2013). Hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental remaja. Remaja di Ngadas ini belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental. Mereka belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting. Apabila ada suatu hal yang menyebabkan stres, remaja hanya bertanya pada teman sebaya dan memendamnya sendiri sehingga sering kali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut. Beberapa remaja juga mengungkapkan bahwa mereka juga melampiaskan dengan mengonsumsi minuman alkohol serta merokok. Kegiatan remaja di desa Ngadas ini adalah sekolah dipagi sampai siang hari, kemudian membantu orang tua berkerja dikebun, beberapa melakukan kegiatan dengan berkumpul dengan teman sebaya maupun melihat orang-orang yang datang ke desa wisata Ngadas tersebut. Desa Ngadas merupakan salah satu desa di Kabupaten Malang dikembangkan menjadi desa wisata karena keindahan alamnya. Desa ini terletak dibawah kaki gunung Bromo dimana desa jauh dengan desa yang lainnya yang menyebabkan desa ini sulit terjangkau oleh tenaga kesehatan maupun bidang lainnya termasuk pendidikan.

Pengembangan desa Ngadas sebagai desa wisata berdampak pada berbagai aspek baik segi ekonomi, sosial maupun kesehatan termasuk disini adalah kesehatan mental.

Pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja merupakan upaya yang dapat dilakukan sebagai upaya preventif gangguan kesehatan mental pada remaja. Peningkatan pengetahuan dengan cara meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan (Lestari dkk. 2021). Penerapan gaya hidup sehat dan kesadaran menjaga stabilitas kesehatan mental merupakan salah satu bentuk literasi kesehatan mental, literasi kesehatan mental berkaitan erat dengan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran individu mengenai gangguan mental, sehingga membantu individu untuk mengenal, meregulasi atau mengontrol, serta mencegah adanya kemungkinan permasalahan mental pada dirinya maupun orang lain di sekitarnya. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Campos, Dias,&Palha, 2014).

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain: (1) Kurangnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental sehingga menganggap bahwa kesehatan mental itu tidak penting, (2) Tidak adanya kegiatan atau usaha remaja untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental sehingga remaja mengalihkan kegiatan pada hal-hal yang negatif seperti kenakalan remaja, minum minuman keras. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra, solusi yang

ditawarkan adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental pada remaja dan melakukan latihan manajemen stress dengan thought stoping dan hipnotis lima jari .

Aktivitas pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental termasuk upaya pencegahan gangguan mental pada remaja. Pengabdian masyarakat bermanfaat untuk terjadinya peningkatan pengetahuan, keterampilan dan keberdayaan pada kelompok anak remaja

METODE

Program pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk remaja dengan usia 11-15 tahun. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama satu bulan dari Bulan yaitu 14 Desember 2022 sampai dengan 14 Januari 2023 serta melibatkan mahasiswa yang berperan melakukan pendekatan awal kepada puskesmas, remaja serta masyarakat di desa Ngadas tersebut. Kegiatan dalam pengabdian ini adalah

- 1) Melakukan assesment komunitas yang bertujuan untuk menentukan target sasaran kelompok yang ada di komunitas yang dilaksanakan satu bulan sebelum pengabdian yaitu ke puskesmas Poncokusumo, masyarakat desa Ngadas, SLTPN 1 di desa Ngadas.
- 2) Penyusunan Materi Kegiatan Pengabdian masyarakat
- 3) Perencanaan Program pengabdian dengan meliputi sosialisasi program yang akan dilakukan
- 4) Pendidikan kesehatan kepada remaja tentang kesehatan mental pada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang penyakit mental pada remaja.
- 5) Penilaian Hasil pendidikan Kesehatan yang telah dilakukan
- 6) Pendidikan kesehatan cara mengelola stress pada remaja dengan thought stoping dan hipnotis lima jari.

- 7) Latihan melakukan hipnotis lima jari dan Thought stoping
- 8) Latihan melakukan manajemen stress yaitu thought stoping dan hipnotis lima jari
- 9) Monitoring dan evaluasi kegiatan.
- 10) Fasilitator juga melakukan konseling dengan membuka konsultasi melalui whatshap.
- 11) Penyusunan Laporan Kegiatan

HASIL

Hasil assessment menunjukkan remaja di desa tersebut belum pernah mendapatkan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja, remaja mengisi waktu luang dengan berkumpul ditempat tempat tertentu, menggunakan gawai dan terdapat tiga remaja yang telah mengkonsumsi minuman alcohol, merokok dan 1 remaja mengungkapkan bahwa ketika putus cinta merasa sangat terpuuk dan stress.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2023 bertempat di ruang kelas SMPN 3 Ngadas dan dihadiri 35 siswa dan siswi SMPN tersebut jam 08.00-09.30. Tahapan pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah pengenalan fasilitator (dosen pengabdi), game semangat, penyampaian materi, diskusi. Kegiatan pengabdian diawali dengan memberikan kuisioner pre test dan diakhiri dengan poste test.

Table 1. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan mental pada remaja

Kategori Pengetahuan	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Pengetahuan baik	21	60%	28	80%
Pengetahuan Cukup	11	30%	5	15%
Pengetahuan Kurang	2	10%	2	5%
	35	100%	35	100%

Hasil pre test maupun post test menunjukkan adanya perubahan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja yaitu dari pengetahuan baik 60% menjadi 80 %.

Pada saat sesi diskusi beberapa peserta bertanya tentang apa kah gangguan mental itu, dan bagaimana peran orang tua dalam mengatasi gangguan mental. Para peserta mengikuti kegiatan dengan tertib dan antusias yang tinggi

Setelah pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental peserta dilatih untuk melakukan manajemen stress thought stoping dan hipnotis lima jari dan menunjukkan hasil bahwa sebelum latihan peserta sama sekali tidak bisa melakukan thought stoping maupun hipnotis lima jari tetapi setelah pelatihan peserta menunjukkan peningkatan dan mampu melakukan hipnotis lima jari maupun thought soping yaitu 90%.

Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smpn 3 Desa Ngadas



Gambar 1: Edukasi Kesehatan mental Pada remaja Di desa Ngadas Malang

Gambar 1: Edukasi Kesehatan mental Pada remaja Di desa Ngadas Malang



PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dan manajemen stress yaitu 60% pengetahuan baik menjadi 80 % memiliki pengetahuan baik dan mampu melakukan manajemen stress dengan thought stoping dan hipnotis lima jari yaitu 85% dari peserta. Pemberian edukasi pada kelompok khusus remaja ini sebagai upaya yang dilakukan untuk menekan terjadinya gangguan mental pada remaja dengan meningkatkan pengetahuan tentang tanda dan gejala, maupun manajemen stresnya. Remaja merupakan kelompok rentan yang mengalami gangguan jiwa. Laporan yang dilakukan I-NAMHS menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental (I_NAMHS, 2022).

Pemberian edukasi bertujuan supaya remaja mampu menciptakan perilaku yang mendukung kesehatan. Edukasi kesehatan menurut Notoatmojo merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk menciptakan perilaku remaja yang kondusif untuk kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Wawancara dengan kelompok remaja menunjukkan bahwa remaja telah

mengonsumsi alcohol dan merokok ketika menghadapi suatu masalah. Remaja juga mengungkapkan bahwa kadang malu bergaul dan memilih sendiri dan suka melamun. Data diatas menunjukkan bahwa remaja mengalami masalah emosional. Masalah emosional yang sering terjadi pada remaja antara lain takut menyampaikan ide, malu bergaul, minder, melamun, terjerumus narkoba , ragu dengan cita cita dan mudah putus asa(Rosnawaty, 2022).

Pendidikan kesehatan dan latihan manajemen stres merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan jiwa pada remaja juga merupakan upaya yang bisa dilakukan dalam rangka peningkatan dan pemeliharaan kesehatan jiwa pada remaja (Rosnawaty, 2022). Salah satu cara yang paling mudah untuk dilakukan ketika individu mengalami stress adalah dengan *Thought Stopping* merupakan strategi restrukturisasi kognitif untuk mengintervensi pikiran yang irasional dengan teknik menginterupsi pikiran negatif dengan menggunakan kata "Stop" (Fortinash & Worret, 2007 & Veracolis, Carson, & Shoemaker, 2006). Remaja setelah dilatih dan diajarkan *Thought Stopping* mengatakan bahwa mereka menjadi lebih relaks dan merasa lebih baik dan hampir seluruhnya 85% mampu melakukan hal tersebut. *Thought stopping* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma juga menyebutkan bahwa tingkat stress mahasiswa yang tingkat akhir mengalami penurunan(Risna Rachmi Ginar Taufiq), Ika Subekti Wulandari), 2020). Hasil observasi juga menunjukkan setelah mereka melakukan *thought Stopping* dan hipnotis lima jari mereka mengungkapkan bahwa saya sudah lega, saya bisa mengontrol pikiran saya,yang jelek saya hilangkan. *Hipnotis lima jari* dan *Thought stopping* ini merupakan metode yang sangat mudah dilakukan oleh individu ketika menghadapi suatu permasalahan sehingga pikiran negative bisa diubah menjadi pikiran positif sehingga stress

menurun.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan pada kelompok khusus remaja ini dapat meningkatkan kemampuan hidup sehat remaja dan meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja. Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja yaitu dari 60% menjadi 80 % kategori baik dan peserta mampu melakukan manajemen stress dengan thought stoping dan hipnotis lima jari yaitu 85%. Kemampuan manajemen stress dengan thouhgt stopping dan hipnotis lima jari merupakan cara yang paling mudah dilakukan oleh remaja untuk meningkatkan manajemen stress pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada mitra yaitu Desa Ngadas Poncokusumo kabupaten Malang dan juga pihak LPPM ITSK Soepraoen yang telah mendukung kegiatan ini hingga tercapai tujuan yang diharapkan serta seluruh tim pengabdian Prodi Keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Campos, L., Dias, P., & Palha, F. (2014) Luísa Campos, Pedro Dias and Filipa Palha finding space to mental health 1 -Promoting mental health in adolescents: Pilot study, *Education and Health*, 32(1), 23–30
- Fortinash, K. M., & Worret, P. (2007). *Psychiatri ental Health Nursing*. Mosby: U.S
- I_NAMHS (2022) *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian, Pusat Kesehatan Repriduksi*.
- Marbun, R., Sugiyanto, S. and Dea, V. (2021) 'Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Di Era Pandemi Covid-19', *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), p. 508. doi:

10.31764/jpmb.v4i3.4494.

Risna Rachmi Ginar Taufiq), Ika Subekti Wulandari), F. N. S. (2020) 'Pengaruh terapi thought stopping terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat ahir sarjana keperawatan di universitas kusuma husada surakarta)', 50.

Rosnawaty, R. et. a. (2022) 'Pengabdian Masyarakat tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja SMP dan SMA di Wilayah Puskesmas Tamansari', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, 1(1), pp. 66–68. Available at: <https://journal.umtas.ac.id/index.php/balarea/article/view/2507/1194>.

RR Dian Tristiana, Ah Yusuf, Hanik Endang Nihayati, R. F. dan R. E. S. (2019) 'Peningkatan Keterampilan Perawat Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Anak Dan Remaja', *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(1), p. 34. doi: 10.5430/jnep.v7n9p34.