



## Upaya Peningkatan Kesehatan Mental pada Usia Remaja

Yulifah Salistia Budi<sup>1)</sup>, Yuli Fitria<sup>2)</sup>, Fransiska Erna Damayanti<sup>3)</sup>

STIKES Banyuwangi  
email: [yulifahsalistia@gmail.com](mailto:yulifahsalistia@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami proses mengenal kepribadian, dimana kegagalan dalam proses tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah dan menimbulkan adanya gangguan terhadap kesehatan mental pada remaja. Pentingnya mengetahui secara dini bentuk gangguan mental, adanya peran serta dari masyarakat dapat menekan angka kejadian gangguan mental pada masyarakat khususnya remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pelatihan tentang kesehatan mental dan penanganannya. Sasaran pada kegiatan ini adalah kelompok usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Mojopanggung sejumlah 56 partisipan yang dilakukan selama dua hari pada 29 – 31 Desember 2023. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode ceramah pemaparan materi dan *role play* metode penanganan kesehatan mental oleh narasumber serta melakukan evaluasi menggunakan kuesioner pada sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat adanya perubahan pengetahuan peserta yaitu pengetahuan peserta sebelum kegiatan terdapat sebagian besar 56,3% memiliki pengetahuan yang cukup sedangkan sesudah kegiatan sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 83,9%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan mental melalui pelatihan tentang kesehatan mental dan penanganannya kepada kelompok usia remaja, efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental; Remaja

### ABSTRACT

*Adolescence is a period when a person experiences a process of recognizing identity, where failure in this process of self-recognition can cause various problems and cause problems with mental health in teenagers. The importance of knowing early the forms of mental disorders, the participation of the community can reduce the incidence of mental disorders in society, especially teenagers. This activity aims to increase community knowledge through training about mental health and its treatment. Participant for this activity was the adolescent age group in the working area of the Mojopanggung Community Health Center, a total of 56 participants, which was carried out over two days on 29 - 31 December 2023. The method used in this activity was the lecture method, presenting the material and role play, the method for handling mental health by the resource persons and carrying out evaluation using a questionnaire before and after the activity. The result of this activity was that a change in participants' knowledge, namely that the majority of participants' knowledge before the activity 56.3% had sufficient knowledge, while after the activity the majority had good knowledge namely 83.9%. Community service activities in an effort to improve mental health through training on mental health and its treatment for the adolescent age group, are effective in increasing knowledge about mental health.*

**Keywords:** adolescence; mental health

**DOI:** <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i1.380>

---

### Pendahuluan

Undang-undang Perlindungan Anak Nomor 23 Tahun 2002, mendefinisikan remaja merupakan individu yang memiliki usia antara 10-18 tahun, dan menjadi kelompok usia yang dengan jumlah yang cukup besar yaitu mencapai 20% dari total penduduk Indonesia. Pada



masa mendatang remaja akan menjadi calon seorang pimpinan dan inovator (Widyawati, 2018). Pada fase pubertas, atau disebut juga masa *growth spurt* akan mengalami perubahan fisik disertai dengan perkembangan mental dan kecerdasan, psikis, serta perubahan pada sistem reproduksi. Masa remaja kadangkala diasumsikan sebagai masa yang paling sehat, namun pada kenyataannya perubahan fisik yang terjadi pada remaja belum tentu disertai dengan kemampuan berpikir dan emosional yang matang. Masa remaja juga mengalami proses pengenalan kepribadian, dimana kegagalan dalam proses tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Menurut (Syauqi & Khoirunnisa, 2022), terdapat 10 sampai dengan 20% anak dan remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental dan 50% diantaranya dialami pada usia 14 sampai 20 tahun. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, menyatakan bahwa satu dari tiga remaja (setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja) usia 10 – 17 tahun di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental sedangkan 1 dari 20 remaja tersebut terjadi pada 12 bulan terakhir. Diagnosis tersebut berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5)* yang menjadi dasar penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia (Gloria, 2022). Pada tahun 2020 capaian layanan ODGJ di kabupaten Banyuwangi mencapai 60,4% dengan total sasaran ODGJ berat secara umum sebanyak 3.067 orang.

Kejadian depresi yang dialami pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,2%, dan pada tingkatan depresi berat mereka memiliki kecenderungan menyakiti diri sendiri sampai dengan bunuh diri. Kasus bunuh diri 80 – 90% merupakan dampak dari remaja yang mengalami depresi dan kecemasan, di Indonesia kesus tersebut mencapai 10.000 dimana angka tersebut setara dengan setiap jam terdapat kasus bunuh diri. Depresi yang dialami oleh remaja bisa disebabkan oleh stress akademik, perundungan (bullying), kondisi keluarga serta masalah ekonomi. Ahli siciodologist menyatakan 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri, mahasiswa sebanyak 6,9% sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. (Bintang Nugroho et al., 2022).

Stress dan kecemasan yang menghambat aktivitas dan penurunan kualitas fisik merupakan pemicu terjadinya depresi pada remaja, dan hal tersebut dapat dicegah dengan pengelolaan stress atau disebut dengan strategi koping. Mekanisme koping tiap orang berbeda-beda, seperti dengan melakukan aktivitas yang digemari, kegiatan refreshing,



mendekatkan diri dengan Sang Pencipta sampai dengan menceritakan masalahnya kepada orang lain (A. A. Rachmawati, 2020).

Tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental masih rendah. Hal tersebut terbukti dengan masih terdapat tindakan pemasungan pada orang dengan gangguan jiwa, di Indonesia masih terdapat 45,5% kasus pasung. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental baik dari deteksi dini maupun tanda gejala serta penanganannya menjadi indikator permasalahan gangguan kesehatan mental tidak tertangani dengan baik serta masih adanya stigma negatif dari masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental. Hal tersebut menyebabkan orang yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung susah terbuka akan pengobatan dan lebih tertekan karena adanya stigma masyarakat (A. A. Rachmawati, 2020).

Dari hasil studi di wilayah kerja Puskesmas Mojopanggung pada bulan Oktober 2023, didapatkan implementasi pembentukan kelompok kerja sadar jiwa di wilayah kerja puskesmas dan terdapat satgas jiwa pada sekolah yang termasuk dalam wilayah kerja puskesmas tersebut. Namun, minimnya anggaran dana desa dan satuan kerja terkait menyebabkan penurunan kinerja koordinator terkait program kesehatan jiwa sehingga menimbulkan deteksi dini masalah kesehatan mental kurang berjalan dengan optimal. Pada beberapa sekolah yang telah ada satgas jiwa juga masih minim implementasi, mereka hanya membuat sebuah peraturan anti perundungan tetapi penyelesaiannya sebatas memberikan punishment kepada pelaku yang tidak memberikan efek jera dan kurang mengoptimalkan daya kesadaran diri akibat minimnya informasi tentang dampak terhadap mental.

Berdasarkan latar belakang diatas, pentingnya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental, pendampingan serta pengkaderisasi pada kelompok masyarakat yang dapat berdampak positif terhadap upaya penekanan angka kejadian gangguan mental pada masyarakat khususnya pada usia remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pelatihan tentang kesehatan mental dan penanganannya, sehingga diharapkan dari hasil kegiatan ini dapat dijadikan sebagai referensi yang dapat diimplementasikan langsung oleh peserta baik itu sebagai masyarakat umum maupun sebagai kader remaja sehat mental.



## Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 – 31 Desember 2023 di Hall Aston Hotel termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Mojopanggung. Partisipan pada kegiatan ini terdiri dari komunitas usia remaja, berjumlah 56 peserta. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah pemaparan materi dan role play metode penanganan kesehatan mental pada hari berikutnya dimana pada setiap sesi ada kegiatan tanya jawab antara narasumber dengan peserta. Selama kegiatan role play peserta didampingi oleh narasumber maupun pakar dari kegiatan pelatihan ini dimana peserta dibagi menjadi 6 kelompok dengan pendampingnya masing-masing. Pelatihan kesehatan mental ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pengetahuan pada remaja tentang kesehatan mental dan bagaimana penanganannya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta adalah menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pengukuran menggunakan skala likert. Adapun indikator penilaian perubahan pengetahuan, diantaranya: [1] kemampuan mengenali gangguan yang spesifik; [2] pengetahuan tentang bagaimana mencari informasi kesehatan mental; [3] pengetahuan tentang faktor resiko dari gangguan mental; [4] pengetahuan tentang penyebab gangguan mental; [5] pengetahuan merawat diri; [6] pengetahuan tentang sikap yang bersedia menerima bantuan profesional; [7] mempromosikan dan mencari bantuan yang sesuai. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan tersebut dapat dijadikan sebagai upaya tindak lanjut penyelenggara bersama mitra untuk membentuk kader kesehatan mental pada remaja.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 3 hari dimana hari pertama adalah pemaparan materi dilanjutkan hari kedua dan ketiga ada *role play* dan evaluasi kegiatan pelatihan. Dari kegiatan ini didapatkan karakteristik peserta kegiatan berdasarkan usia, gender dan pekerjaan, yaitu:

*Tabel 1 Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Pekerjaan (n=56)*

Karakteristik	Jumlah	%
<b>Usia (tahun)</b>		
16 – <19	24	42,9
19 – ≤ 23	26	46,4
24 – 25	6	10,7
<b>Gender</b>		
Pria	24	42,9
Wanita	32	57,1
<b>Pekerjaan</b>		
Pelajar	24	42,9
Mahasiswa	26	46,4
Pegawai Swasta	4	7,1
ASN	2	3,6

Selain dari karakteristik peserta, peserta juga diberikan kuesioner mengenai materi dan metode deteksi dini kesehatan mental pada remaja, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai kesehatan mental dan bagaimana penanganannya.

*Tabel 2 Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan (n=56)*

Karakteristik	Jumlah	%
<b>Pengetahuan sebelum</b>		
Baik	15	25,9
Cukup	32	56,3
Kurang	9	17,8
<b>Pengetahuan sesudah</b>		
Baik	47	83,9
Cukup	9	16,1
Kurang	0	0

Dari hasil tabel 2 diketahui bahwa perubahan signifikan terhadap pengetahuan yaitu sebagian besar responden memiliki perubahan pengetahuan dari 15 (25,9%) menjadi 47 responden (83,9%) adalah pengetahuan baik.

Menurut (Notoatmodjo, 2014), faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu [1] faktor internal yang terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan usia serta [2] faktor eksternal yaitu lingkungan dan sosial budaya. Rachmawati (2019), menyampaikan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pemahaman, realitas, minat, rasa ingin tahu, pikiran dan nalar, akal sehat, dan minat manusia. Menurut (Susanti et al., 2021) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap secara signifikan kader setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode diskusi kelompok kecil dan modul tentang deteksi dini.

Perubahan pengetahuan yang signifikan disebabkan karena sebagian besar responden berusia 19 – ≤ 23 tahun 46,4 % dengan pekerjaan sebagian besar peserta yaitu sebagai

mahasiswa sebanyak 46,4%. Hal tersebut adalah faktor yang mempengaruhi pengetahuan dari individu.

Hambatan yang dihadapi oleh pengabdian sebagai pihak penyelenggara adalah melakukan koordinasi dengan mitra untuk mencari peserta kegiatan, namun saat kegiatan berlangsung tidak terdapat hambatan yang berarti terhadap tujuan kegiatan. Hasil *feedback* terhadap mitra dari kegiatan ini adalah 100% menyatakan sangat baik terkait dengan materi yang disampaikan oleh narasumber dan relevansinya disamping 96% menyatakan sangat baik atas penyampaian yang luar biasa dari para narasumber dan 99% fasilitas yang disediakan oleh panitia sangat baik. Harapan mitra dari kegiatan ini adalah adanya bimtek berkelanjutan terhadap kader yang telah terbentuk, dan kegiatan tersebut dapat diagendakan secara berkala untuk menciptakan generasi muda yang sehat jiwa.



Gambar 1. Kegiatan *roleplay* bersama narasumber



Gambar 2. Penutupan bersama narasumber, mitra, pihak penyelenggara dan peserta



Gambar 3. Pemberian sertifikat kepada narasumber dari pihak penyelenggara

### **Kesimpulan**

Terdapat perubahan peningkatan pengetahuan peserta dari kegiatan ini, yaitu dari 56.3 % memiliki pengetahuan cukup, menjadi 83.9% memiliki pengetahuan yang baik. Upaya peningkatan kesehatan mental pada remaja melalui pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan mental dan cara mencegah serta penanggulangannya dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk menekan angka kejadian gangguan kesehatan mental yang terjadi pada remaja. Selain untuk meningkatkan pengetahuan upaya ini juga dapat dijadikan sebagai bekal remaja dalam menghadapi masalah maupun ancaman psikologis pada remaja untuk beradaptasi dengan kondisi dan situasi. Tindak lanjut yang perlu dilakukan oleh mitra adalah melakukan pemantauan terhadap kader yang telah terbentuk dan berkoordinasi dengan pengabdian sebagai penyelenggara guna optimalisasi kader sehat mental.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Pemerintah Kabupaten Banyuwangi yang telah memberikan kami dukungan material sehingga kegiatan ini dapat terlaksana, Puskesmas Mojopanggung yang berpartisipasi dalam kegiatan di wilayah kerjanya, STIKES Banyuwangi



yang telah memberikan kami kesempatan untuk berperanserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini,

### Daftar Pustaka

- Bintang Nugroho, A., Beno, H., Asri, A., & Pramesti, A. A. (2022). *SURVEI KESADARAN MENTAL MAHASISWA UPN VETERAN YOGYAKARTA DI ERA DIGITAL DAN COVID-19*. 10(1). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Gloria. (2022, October 24). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Peringati Hari AIDS Sedunia, Ini Penyebab, Kendala dan Upaya Kemenkes Tangani HIV di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/peringati-hari-aids-sedunia-ini-penyebab-kendala-dan-upaya-kemenkes-tangani-hiv-di-indonesia>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Rachmawati, A. A. (2020, November 27). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Egsaugm.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media.
- Susanti, S., Avianti, N., & Muryati, M. (2021). The Candidate Training Impact Towards Participants' Cognitive and Behavior of Mental Illness Early Detection. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 368–380. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1792>
- Syauqi, C. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *Description of Psychological Well Being in Mothers Who Have Children with Special Needs*. 10(01), 347–363.
- Widyawati. (2018, May 15). *Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat*. <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Rilis-Media/20180515/4625896/Menkes-Remaja-Indonesia-Harus-Sehat/>.