

Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan

Aji Cokro Dewanto¹, Kharismatul Khasanah^{2*}, Isrofah³,
Elvina Yuniarti Prasetya⁴, Ma'ruf Islammudin⁵

^{1,5} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pekalongan

^{2,4} Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan

* khaskharisma@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan masa yang unik karena merupakan periode transisi di mana individu mengalami perubahan secara fisik maupun psikologis dari seorang anak menuju dewasa. Layanan kesehatan bagi remaja sakit harus diperlakukan dalam dua aspek, yaitu perlakuan bahwa mereka masih anak dengan hak yang melekat pada dirinya dengan ketentuan tentang perwalian; dan perlakuan sebagai sosok yang sudah menjelang dewasa dengan beberapa hak yang mulai menyertai. Layanan kesehatan bagi remaja sangat kompleks dan melibatkan banyak professional kesehatan maupun non kesehatan. Penanganan yang salah atau kurang tepat akan berakibat yang kurang menyenangkan bahkan dapat berakibat buruk bagi kesehatan remaja. Permasalahan yang sering timbul pada remaja yaitu risiko gangguan jiwa/mental pada remaja. Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam lingkup kesehatan. Solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian ini yaitu melalui edukasi peningkatan kesehatan terkait dengan penggunaan pemahaman mengenai kesehatan mental dan pengelolaan stress. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 dan dihadiri oleh 21 orang peserta. Hasil yang didapat, peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan penanganan dini menghadapi stress sehari-hari. Pada kegiatan ini, peserta antusias dan aktif bertanya pada tiap sesi edukasi. Secara umum, terjadi peningkatan pemahaman peserta kegiatan terkait risiko gangguan jiwa/mental pada remaja setelah pemberian edukasi.

Kata Kunci: remaja, kesehatan mental, stress, edukasi

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah elemen yang termasuk dalam konsep kesehatan yang dijelaskan dalam Undang-Undang No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Dalam Pasal 1 disebutkan bahwa "kesehatan" merujuk pada kondisi kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap individu menjalani kehidupan yang produktif secara ekonomi dan sosial. Di Indonesia, telah ada perundangan khusus yang berfokus pada

<https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/554>

kesehatan mental, yakni Undang-Undang No 18 Tahun 2014. Pengertian "Kesehatan Jiwa" yang tercantum dalam undang-undang ini adalah keadaan di mana individu dapat mengalami pertumbuhan dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga ia memiliki kesadaran akan potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan, berkinerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi masyarakat di sekitarnya.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskeddes) tahun 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami depresi. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki prevalensi terhadap depresi hingga 6,2% (Kemenkes, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa masa-masa remaja merupakan masa dengan risiko gangguan mental yang cukup tinggi. Remaja perlu menyadari potensi yang dimiliki untuk menanggulangi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi pada lingkungan. Secara umum Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Kementerian Kesehatan, Dr. Celestinus Eigya Munthe, menjelaskan masalah kesehatan jiwa di Indonesia terkait dengan masalah tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa. Gangguan tersebut mulai dirasakan gejalanya sejak periode remaja (Kemenkes, 2021). Oleh karena itu dibutuhkan upaya penanganan untuk memperkecil risiko gangguan jiwa/mental pada remaja. Layanan Kesehatan bagi remaja sakit harus diperlakukan dalam 2 aspek yaitu perlakuan bahwa mereka masih anak dengan hak yang melekat pada dirinya dengan ketentuan tentang perwalian dan perlakuan sebagai sosok yang sudah menjelang dewasa dengan beberapa hak yang mulai menyertainya seperti ijin mengendarai motor pada usia 16 tahun, mengendarai mobil usia 17 tahun dan yang paling penting boleh mempunyai KTP sendiri pada usia 17 tahun. Karena itu remaja yang menikah dapat dikategorikan pernikahan anak yang kemudian berdampak memperlakukan anak sebagai orang dewasa. Penanganan penyakit pada remaja jadi berbeda dengan makin banyak profesional kesehatan yang terlibat. Penanganan kesehatan terpadu menjadi sangat penting untuk diterapkan agar penanganannya lebih optimal. Tim profesional sesuai dengan permasalahan kesehatan pada remaja yang dihadapi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan melalui wawancara, permasalahan yang ada pada mitra yaitu kurangnya pemahaman mengenai Kesehatan mental dalam pengelolaan stress sehari-hari. Oleh karena itu, solusi yang kami berikan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada yaitu dengan menyelenggarakan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul "Edukasi Peningkatan Kesehatan Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo" ini ditujukan untuk dapat meningkatkan pemahaman remaja terkait pentingnya menjaga kesehatan mental.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari sabtu tanggal 11 Februari 2023 yang bertempat di Balai Desa Desa Sumurjomblangbogo Kelurahan Bojong Kabupaten Pekalongan. Adapun sasaran kegiatan yaitu remaja Karang Taruna Bina Karya

Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 21 orang. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan

Kegiatan persiapan dilakukan dengan melakukan observasi melalui wawancara kepada ketua Karang Taruna Bina Karya Remaja yaitu saudara Rifqi Tegar Ferdian. Kegiatan ini dilakukan untuk memahami kondisi dari remaja di Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo, khususnya terkait dengan aspek kesehatan.

2. Sosialisasi

Tujuan dari sosialisasi adalah untuk memberikan pemahaman kepada mitra mengenai rencana kegiatan sehingga siap untuk berpartisipasi aktif secara penuh pada setiap rangkaian kegiatan.

3. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan edukasi secara langsung kepada mitra melalui pemberian media informasi dan diskusi dengan metode tanya jawab terkait materi yaitu pengetahuan mengenai Kesehatan mental dan pengelolaan stress pada remaja dalam kehidupan sehari-hari.

4. Evaluasi

Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengevaluasi keberhasilan program melalui diskusi tanya jawab yang dilakukan dan pengisian form kuisisioner.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema “Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan” diawali dengan persiapan terlebih dahulu yaitu dengan melakukan kunjungan atau survey ke lokasi mitra pada bulan Oktober 2022. Tim pengabdian yang terdiri dari 3 (tiga) orang dosen dan 2 (dua) orang mahasiswa melakukan wawancara dan diskusi terbatas dengan ketua dan jajaran pengurus Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan, khususnya terkait dengan permasalahan seputar kesehatan remaja sehingga diperoleh data kebutuhan terkait dengan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental.

Berdasarkan diskusi tersebut, tim pengabdian merumuskan solusi untuk memberikan edukasi peningkatan kesehatan melalui edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental, faktor risiko dan cara mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari. Tawaran solusi tersebut disetujui oleh mitra sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2023.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 21 orang remaja yang dapat dilihat pada gambar 1. Tempat pelaksanaan program bertempat di Balai desa Sumurjomblangbogo Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan. Saat pelaksanaan diperoleh data karakteristik peserta kegiatan yang dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui mayoritas peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

berusia 12 - 16 tahun, yaitu sebanyak 57.14%. Peserta program merupakan remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan yang masih bersekolah pada tingkat SMP (23.81%) dan SMA (61.90%). Pada pelaksanaannya ada 3 orang remaja yang sudah selesai menempuh Pendidikan SMA dan saat ini bekerja yaitu sebesar 14.59%. Berdasarkan penelitian Berdasarkan penelitian Agustriyana dan Suwanto pada tahun 2017, disimpulkan bahwa masa remaja terbagi kedalam tiga tahapan yang masuk dalam rentan usia 12- 20 tahun, namun pada tahap remaja akhir ada ketidak jelasan usia, antara remaja akhir dengan dewasa awal dari usia yang dimiliki. Meskipun begitu, hal paling utama yang berpengaruh bukanlah usia namun perkembangan emosional yang dimiliki oleh individu. Psikolog Sosial, Erikson, menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap psikososial *identity vs confusion*, yang merupakan masa proses pencarian jati diri, sehingga rentan mengalami guncangan jiwa yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berisiko pada perilaku yang tidak tepat dan bahkan gangguan kesehatan jiwa (Agustriyana dan Suwanto, 2017).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Materi Edukasi yang disampaikan kepada peserta mengenai definisi kesehatan mental dan mengapa sehat secara mental penting untuk dapat dijaga. Materi disampaikan oleh Bapak Aji Cokro Dewanto, M. Psi. Psikolog. Peserta diberikan penjelasan dan pemahaman mengenai keterkaitan antara kesehatan fisik dan psikis yang saling mempengaruhi satu sama lain. Contohnya adalah fenomena psikosomatis yang berupa keluhan gejala sakit fisik tetapi disebabkan oleh faktor psikis, seperti asam lambung atau migrain. Penyampaian terkait materi ini bertujuan agar remaja memahami arti penting menjaga kesehatan fisik dan psikis. Setelah itu remaja diajarkan teknik-teknik sederhana yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi saat menghadapi situasi yang dianggap sebagai tekanan. Pemateri memandu para remaja untuk melakukan relaksasi sederhana dan memberikan tips-tips aplikatif sebagai langkah pertama ketika menghadapi situasi menekan. Di antara tips tersebut adalah mencari hobi untuk mendapatkan emosi negatif, mengendalikan pikiran untuk tetap positif, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar sehingga bisa saling memberikan dukungan satu sama lain.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Umur (tahun)		
a. 12-16	12	57.14
b. 17-25	9	42.86
Pendidikan		
a. SMP Sederajat	5	23.81
b. SMA sederajat	13	61.90
c. Sudah tidak sekolah	3	14.29
Pekerjaan		
a. Pelajar	18	85.71
b. Bekerja	3	14.29

Pelaksanaan edukasi dilakukan secara teori dan praktik pada gambar 2, yang diikuti secara antusias oleh peserta. Ketika sesi tanya jawab terdapat beberapa pertanyaan berkaitan dengan kesehatan mental yang dijawab oleh pemateri. Adapun beberapa pertanyaan terkait yaitu:

1. Gangguan kecemasan (Rahmy dan Muslimahayati, 2021)

Remaja sering menghadapi tekanan dalam hal akademik, sosial, dan masa depan. Kecemasan yang berlebihan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum, fobia sosial, atau gangguan panik.

2. Perilaku merusak diri (Wibisono, dan Gunatirin, 2018)

Beberapa remaja mungkin mengatasi stres dengan melibatkan diri dalam perilaku merusak diri, seperti penggunaan obat-obatan, alkohol, atau melukai diri sendiri.

3. Gangguan perilaku dan kepribadian (Pradnyawati, dan Ardjana, 2015)

Gangguan perilaku dan gangguan kepribadian, seperti gangguan perilaku yang merusak atau gangguan kepribadian borderline, dapat memengaruhi interaksi sosial dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi.

4. Tekanan akademik (Suwartika, dkk., 2014)

Tekanan untuk berhasil di sekolah dapat menyebabkan stres berlebihan pada remaja, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

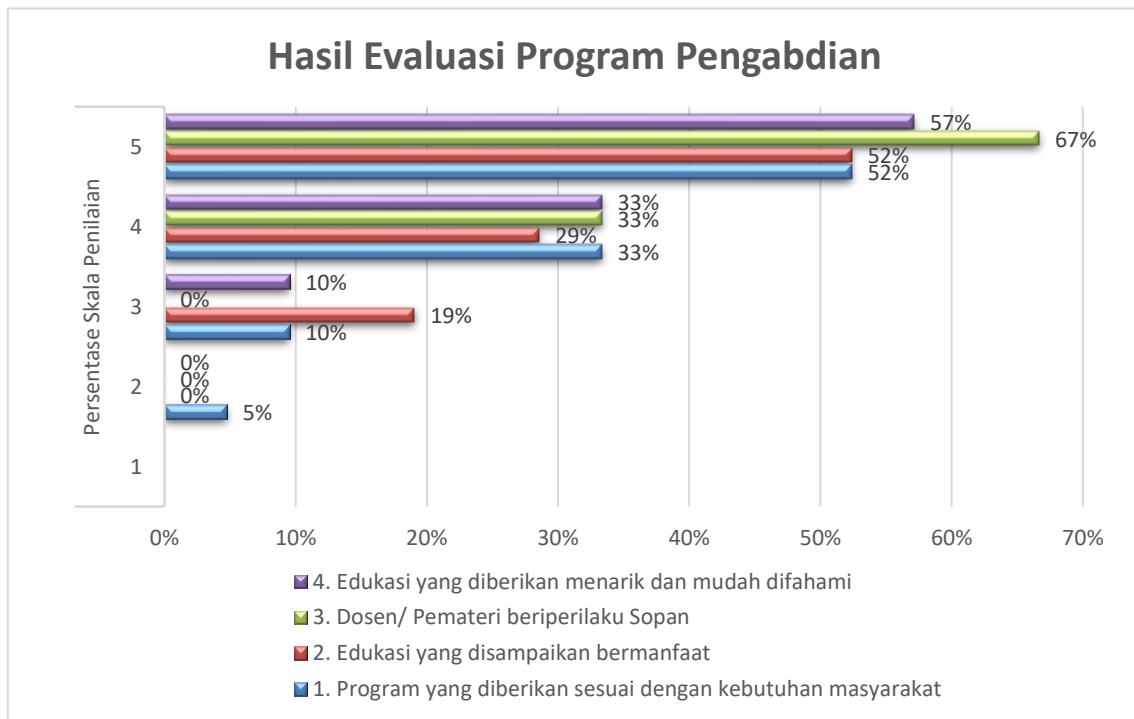
5. Stigma dan kesulitan akses terhadap bantuan (Fathiyah, 2016)

Stigma terhadap masalah kesehatan mental dan kesulitan mengakses layanan kesehatan mental yang memadai bisa menjadi hambatan dalam mencari bantuan.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dari peserta terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan kepada sasaran dengan cara bertanya secara langsung. Meskipun edukasi yang diberikan telah menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, namun tetap perlu diberikan kegiatan lanjutan untuk mampu memberikan kesadaran penuh dan kebiasaan dalam menjaga Kesehatan mental bagi remaja. Pada gambar 3 menunjukkan hasil evaluasi program yang dilakukan menggunakan kuisioner. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan mitra dan peserta merasa puas dengan program pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan. Kegiatan ini memperoleh respon positif dari berbagai pihak, dikarenakan persoalan mengenai Kesehatan mental remaja ini merupakan isu yang semakin mendapat perhatian saat ini. Remaja menghadapi berbagai tekanan dan perubahan dalam fase perkembangan mereka, yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka.



Gambar 3. Grafik Persentase Hasil Evaluasi Program

Kesimpulan

Edukasi yang telah diberikan dapat meningkatkan pemahaman peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam menjaga kesehayan mental dan pengelolaan stress sehari-hari. Untuk keberlanjutan kegiatan dapat dilakukan *focus group discussion* atau pendampingan secara berkelanjutan hingga terbentuk penguatan Kesehatan mental di kalangan remaja.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Karangtaruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan yang telah bersedia menjadi mitra pada kegiatan ini. Selain itu, juga terimakasih kepada LPPM Universitas Pekalongan yang telah memberikan dukungan terhadap keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Agustriyana, N. A., Suwanto, I., (2017). Fully Human Being Pada Remaja sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Fathiyah, K. N. (2016). Stigma dan Keinginan Mencari Bantuan Psikologis di Layanan Profesional: Meta Analisis. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*.
- Hashmi, S. (2013). Adolescence: An Age of Storm and Stress. *Review of Arts and Hunanities*, 2(1), 19-33.
- Kemendes. (2021). Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Available at: <https://sehatnegeriku.kemdes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, diakses pada 7 Oktober 2022.
- Pradnyawati, D., & Ardjana, I., (2015). Gangguan Tingkah Laku Pada Anak. *Medicina*, 46(2), 119-121.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Persepektif Kesehatan dan Islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation*, 1(1), 35-44.
- Suwartika, I., Nurdin, A., Ruhmadi, E., (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemendes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9(3), 173-189.
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2018). Faktor- Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri pada Remaja Perempuan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3675-3690.