

EDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI WILAYAH PESISIR KECAMATAN KAPOIALA, KABUPATEN KONAWA, SULAWESI TENGGARA

I Putu Sudayasa^{1*}, Edy Husnul Mujahid², Waode Syahrani Hajri³, La Ode Alifariki³,
Sukurni³, Yenti Purnamasari⁴

¹Departemen Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

²Departemen Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

³Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

⁴Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

Alamat korespondensi: dr.putusudayasa@uho.ac.id

ABSTRAK

Edukasi kesehatan remaja adalah upaya penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan di kalangan usia muda. Program ini bertujuan untuk mengedukasi remaja mengenai berbagai aspek kesehatan, termasuk pola makan yang sehat, aktivitas fisik, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit. Pelaksanaan edukasi kesehatan tentang pentingnya Kesehatan Mental khususnya di usia remaja, dilaksanakan di Ruang Kelas SMAN 1 Kapoiala yang diikuti oleh 61 Siswa yang telah dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Terintegrasi Kuliah Kerha Nyata Tematik, yakni kelompok mahasiswa dan Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. Melalui pendekatan interaktif, termasuk ceramah, diskusi kelompok, dan simulasi, penyuluhan ini berfokus pada memberikan informasi yang relevan dan praktis agar remaja dapat membuat keputusan kesehatan yang lebih baik. Evaluasi terhadap program menunjukkan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan, serta mengubah sikap dan perilaku remaja menuju gaya hidup yang lebih sehat. Dengan melibatkan orang tua dan pendidik, program ini juga berusaha menciptakan lingkungan yang mendukung untuk perubahan perilaku positif. Hasil dari edukasi kesehatan mentaso ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman kesehatan remaja dan berkontribusi pada upaya pengurangan risiko penyakit serta peningkatan kualitas hidup di kalangan kelompok usia remaja pada wilayah pesisir Kecamatan Kapoiala, Kabupaten Konawe.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan, Mental, Pesisir, Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri) (Fakhriyani, 2019).

Diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan jiwa, neurologi, dan penyalahgunaan obat. Gangguan ini memberikan kontribusi 14% dari beban penyakit global. Sekitar 154 juta diantaranya menderita depresi. Pada 1 dari 7 remaja usia 10-19 tahun mengalami masalah psikologis. Depresi penyebab utama disabilitas pada remaja ("Laporan Tematik Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023, Potret Indonesia Sehat," 2023). Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi (Endriyani et al., 2022). Depresi dapat menjadi penyebab bunuh diri, dan bunuh diri merupakan penyebab ke-4 kematian pada remaja di dunia. Kebanyakan dari gangguan psikologis tersebut tidak disadari dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Penanganan yang tidak tepat dan

lambat pada kasus-kasus depresi dapat menimbulkan kematian akibat bunuh diri (“Laporan Tematik Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023, Potret Indonesia Sehat,” 2023).

Perlu diketahui bahwa lebih dari 90% kasus bunuh diri disebabkan oleh adanya gangguan mental. Di India, depresi merupakan penyebab kematian tertinggi kedua pada kelompok umur 15-29 tahun. Di Amerika terjadi peningkatan kasus depresi, putus asa, dan pemikiran untuk bunuh diri meningkat hampir 40% pada siswa sekolah menengah. Remaja dengan masalah kesehatan mental sangat rentan dikucilkan di lingkungan pergaulannya, tidak dihargai, serta dicap buruk oleh teman dan masyarakat sekitar. Perlakuan buruk ini seringkali membuat mereka kesulitan memperoleh pendidikan yang layak, mempertahankan diri, dan memperoleh hak-haknya (The American Psychological Association (APA), 2018).

Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi penduduk dengan gejala depresi tertinggi terdapat pada kelompok anak muda (usia 15-24 tahun), berjenis kelamin perempuan, berpendidikan menengah pertama ke bawah, tidak bekerja, masih sekolah, dan kelompok pekerja yang tidak memerlukan keahlian khusus (buruh, sopir, pembantu rumah tangga, dll). Sedangkan secara nasional, prevalensi depresi untuk seluruh usia di Indonesia sebesar 1.4% (“Laporan Tematik Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023, Potret Indonesia Sehat,” 2023).

Perubahan psikologis anak pada saat mulai menginjak dewasa dapat menjadi salah satu faktor gangguan kesehatan mental. Banyak sekali tantangan dan pengalaman baru yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya. Tantangan beradaptasi terhadap lingkungan yang mulai berubah, kesulitan mengatur waktu dan keuangan pribadi, serta mengalami peningkatan rasa kesepian saat belajar dan merantau jauh dari tempat tinggal (Ningrum et al., 2022).

Cara pandang masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental sebagai suatu permasalahan yang masih dianggap remeh dan tabu dapat memicu munculnya sikap dan perlakuan diskriminasi, pengucilan, penghinaan maupun perlakuan kasar terhadap pengidapnya. Hal tersebut juga didasari masih rendahnya informasi, pemahaman, dan pengetahuan yang didapat mengenai gangguan kesehatan mental dari masyarakat tersebut sendiri (Ningrum et al., 2022).

Pentingnya edukasi kesehatan jiwa merupakan salah satu bagian yang terintegrasi untuk mengendalikan penyakit tidak menular. Melalui salah satu program kerja pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi dengan tim mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo di Kecamatan Kapoiala, Kabupaten Konawe, berfokus pada upaya edukasi dan pemberian pemahaman terkait kesehatan jiwa pada remaja. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja bahwa kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan raga.

Tujuan dari edukasi kesehatan mental ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya kesejahteraan psikologis, mengurangi stigma terkait gangguan mental, serta memberikan keterampilan dan sumber daya yang diperlukan untuk mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Dengan penyuluhan yang efektif, diharapkan individu dapat lebih mudah mengidentifikasi dan mengatasi tantangan mental yang dihadapi, menciptakan lingkungan sosial yang lebih mendukung, dan secara

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan edukasi kesehatan tentang Pentingnya Kesehatan Mental khususnya di kelompok usia remaja, dilaksanakan di Ruang Kelas SMAN 1 Kapoiala yang diikuti oleh 61 Siswa. Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan observasi awal Kondisi tempat rencana pengabdian, setelah menentukan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan dilanjutkan dengan penyusunan bahan materi edukasi sebagai tahapan persiapan serta pada hari kegiatan nantinya akan diberikan kuesioner *pre-test* – *post-test* kepada siswa/siswi SMAN 1 Kapoiala.

Kegiatan pengabdian kepada siswa/siswi ini dilakukan dengan metode edukasi, diskusi, tanya jawab serta di lanjutkan konseling terhadap beberapa siswa maupun siswi terpilih pada sekolah tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kesehatan mental remaja dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap masalah kesehatan mental melalui edukasi dan diskusi interaktif antara dokter spesialis kejiwaan dan siswa-siswi SMAN 1 Kapoiala. Media yang digunakan adalah media power point dengan materi yang di berikan dalam kegiatan tersebut sesuai dengan kebutuhan siswa/siswi SMA.

Siswa dan siswi mengikuti kegiatan ini dengan aktif mendengarkan maupun bertanya. Penyampaian materi yang dilakukan dengan santai namun serius membuat siswa dan siswi lebih terbuka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa/Siswi yang menjadi partisipan kegiatan berjumlah sebanyak 61 orang yang memiliki latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengetahui pengetahuan serta pemahaman siswa/siswi mengenai masalah-masalah kesehatan jiwa pada usia remaja. Selanjutnya pemberian edukasi dengan media power point mengenai kesehatan mental pada remaja yang dibawakan langsung oleh dr. Edy Husnul Mujahid., Sp. KJ.



Gambar 1. Edukasi Masalah-Masalah Kesehatan Jiwa oleh dr. Edy Husnul Mujahid, Sp. KJ

Setelah dilakukan edukasi kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab secara interaktif oleh para siswa/siswi mengenai materi edukasi yang telah diberikan. Siswa/siswi yang aktif dalam diskusi dengan mengajukan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri akan diberi reward oleh pihak panitia. Setelah sesi tanya jawab selesai di akhiri dengan pengisian post test untuk menilai pemahaman para siswa/siswi tersebut.



Gambar 2. Siswi SMAN 1 Kapoiala Mengajukan Pertanyaan terhadap Materi yang telah Berikan oleh Pemateri

Hasil penilaian terhadap kegiatan edukasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre dan post. Hasil dari pre-test yang dilakukan pada 61 orang siswa/siswi yang diberikan kuesioner dengan 10 pertanyaan dengan hasil pretest yaitu, 41 % memiliki pengetahuan baik, 33 % pengetahuan cukup, dan 26 % yang memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan pasien menjadi, 69 % memiliki pengetahuan baik, dan 23 % pengetahuan cukup, dan 8 % yang memiliki pengetahuan kurang.



Gambar 3. Foto Bersama dengan Siswa/Siswi dan Pihak Sekolah SMAN 1 Kapoiala

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Ini memiliki nilai intrinsik dan instrumental serta merupakan bagian integral dari kesejahteraan kita (Putri et al., 2022).

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. diantaranya tekanan belajar di sekolah, perundungan atau bullying, kehidupan di dalam rumah bersama keluarga, hingga hubungan dengan teman sebaya (Fakhriyani, 2019). Masalah kesehatan mental telah mempengaruhi anak-anak dan remaja termasuk depresi, kecemasan dan gangguan perilaku, yang seringkali merupakan respons langsung terhadap apa yang terjadi dalam hidup mereka. Perawatan kesehatan mental untuk remaja adalah hal yang sangat penting, namun sering diabaikan oleh Masyarakat (Rahmawati, 2019).

Penyuluhan yang diberikan kepada para murid SMAN 1 Kapoiala mendapatkan respon yang baik, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat pengetahuan murid yang meningkat pada saat mengisi post-test. Masalah kesehatan mental memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, terlibat dalam hubungan keluarga yang konstruktif, dan berteman serta mengembangkan kemandirian. Oleh karena itu, deteksi, perawatan, dan dukungan merupakan bagian mendasar dari layanan yang akan diberikan kepada populasi muda ini. Sumber dukungan yang paling sering dicari dalam urutan frekuensi adalah teman, orang tua, pencarian di internet, dan guru sekolah. Hasil saat ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya di Kanada, yang menekankan pentingnya remaja untuk memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan penyedia layanan kesehatan untuk membantu mereka mencapai kendali atas kondisi kesehatan mental (Lestari & Wardhani, 2014). Oleh sebab itu, orang tua, keluarga, guru sekolah, dan teman adalah orang yang memiliki peran penting dalam mengenali dan mendukung remaja yang menderita masalah kesehatan mental.

KESIMPULAN

Masa remaja adalah periode kritis seseorang mengenai kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap remaja dan beberapa di antaranya bertahan hingga dewasa. Masalah kesehatan mental memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan remaja termasuk kemampuan mereka untuk terlibat dalam pendidikan, terlibat dalam hubungan keluarga yang konstruktif, dan berteman serta mengembangkan kemandirian. Oleh karena itu, deteksi, perawatan, dan dukungan merupakan bagian mendasar dari layanan yang akan diberikan kepada populasi muda ini

DAFTAR PUSTAKA

- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan Mental Emosional dan Depresi Pada Remaja. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 429–434.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (M. Thoha (ed.)). Duta Media Publishing.
- Laporan Tematik Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023, Potret Indonesia Sehat. (2023). In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, W., & Wardhani, Y. F. (2014). Stigma Dan Penanganan Penderita Gangguan Jiwa Berat Yang Dipasung (Stigma and Management on People With Severe Mental Disorders With. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17, 2.

- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Putri, L. M., Febrina, C., & Mariyana, R. (2022). Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget. *REAL in Nursing Journal*, 5(1), 62–67.
- Rahmawati, R. (2019). Determinants of the Family Response of Patients with Mental Disorders in Outpatient Ward in Psychiatric Hospital: DETERMINAN RESPON KELUARGA PENDERITA GANGGUAN JIWA RAWAT JALAN DI RUMAH SAKIT JIWA. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(2), 76–81.
- The American Psychological Association (APA). (2018). *Stress in America™ Generation Z*. Stress in America survey. American Psychological Association, October, 1–11.