

PENDAMPINGAN REMAJA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA LABAN GRESIK

Ni Nyoman Wahyu Lestarina

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

E-mail: wahyulestarina@gmail.com

Abstrak

Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan atau mengizinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal pada seseorang, serta perkembangan ini selaras dengan orang lain. Banyak tantangan yang dihadapi oleh remaja dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental remaja. Remaja di Desa Laban 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 sehingga sering kali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini ditujukan untuk remaja Karang Taruna Swatika Yowana Desa Laban Kulon. Kegiatan dilakukan 2 kali yaitu kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan tanggal 23 Januari 2020 dan kegiatan pendampingan. Hasil pretes sebelum pendidikan kesehatan didapatkan tingkat pengetahuan baik sebanyak 18,2%, cukup 27,3% dan kurang 54,5%. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi perubahan tingkat pengetahuan remaja yaitu pengetahuan baik 72,7%, cukup 18,2% dan kurang 9,1%. Perubahan yang terjadi pada mitra setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya tambahan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental serta meningkatkan peran serta karang taruna dalam menjaga remaja dari gangguan mental.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Pendampingan Remaja, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Mental health is a condition creating conditions that allow optimal physical, intellectual, and emotional development in a person, as well as this development in harmony with others. Many of the challenges faced by adolescents can disrupt the mental health of adolescents. Youth in Laban Village have never received information about mental health. They do not think that mental health is an important thing. If there is something that causes stress, adolescents only ask their peers so often they cannot solve the problem. This activity is aimed at the youth of the Yowana Swatika Youth Organization in Laban Kulon Village. The activity was carried out 2 times, namely health education activities carried out on January 23, 2020, and assistance activities. The results of the pretest before health education obtained a good level of knowledge as much as 18.2%, sufficient 27.3%, and less 54.5%. After health education was carried out, there was a change in the level of adolescent knowledge, 72.7% good knowledge, 18.2% enough, and 9.1% less. Changes occurred to partners after carrying out this community service activity are the additional knowledge of adolescents about mental health and increasing the participation of youth organizations in protecting adolescents from mental disorders.

Keywords: Health Education, Mental Health, Youth Assistance

1. Pendahuluan

Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan atau mengizinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal pada seseorang, serta perkembangan ini selaras dengan orang lain (Yusuf, Fitryasari, & Nihayati, 2015). Individu yang sehat mental adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggangkan perasaan orang lain serta memiliki sikap hidup yang bahagia (Dewi, 2012).

Sebanyak 29% penduduk dunia terdiri dari remaja, dan 80% diantaranya tinggal di negara berkembang. Berdasarkan sensus di Indonesia pada tahun 2005, jumlah remaja yang berusia 10 - 19 tahun adalah sekitar 41 juta orang (20% dari jumlah total penduduk Indonesia dalam tahun yang sama) (Satgas Remaja IDAI, 2013). Menurut data National Institute of Mental Health (NIMH) (2019) bahwa masalah kesehatan mental remaja prevalensi paling tinggi terjadi pada usia 17 hingga 18 tahun. NIMH (2019) juga menemukan bahwa bunuh diri di Amerika Serikat untuk individu berusia antara 15 hingga 24 tahun memiliki prevalensi 220 / 100.000 (Ivey, 2020).

Banyak tantangan yang dihadapi oleh remaja seperti tuntutan sekolah, akses internet yang bebas serta masalah sosial. Remaja dituntut untuk mampu bersaing dan beradaptasi dengan lingkungannya. Pada masa remaja terjadi perubahan pada kesadaran dirinya (self image). Remaja menjadi lebih peduli terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya. Hal ini dapat membuat masaremaja penuh dengan gejolak (Satgas Remaja IDAI, 2013). Hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental remaja.

Remaja di Desa Laban 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 sehingga sering kali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut. Organisasi karang taruna (Taruna Swastika Yuwana) merupakan salah satu wadah remaja Hindu dalam melakukan bersosialisasi antar pemuda- pemudi Hindu. Organisasi karang taruna (Taruna Swastika Yuwana) tidak pernah mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Kegiatan rutin yang sering dilakukan adalah kegiatan menjelang Nyepi dan 17 Agustus.

Salah satu cara untuk dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja adalah dengan meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan pendidikan kesehatan. 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 pendampingan bagi remaja untuk dapat digunakan berbagi beban dan keluhan remaja serta memberikan solusi terkait gangguan kesehatan mental yang dialami remaja.

2. Metode Pelaksanaan

Program pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk sasaran yang sesuai dengan tujuan kegiatan ini. Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah: 1) remaja berusia 13-21 tahun, 2) Belum menikah, 3) Menjadi anggota dalam kelompok Taruna Swastika Yuwana Desa Laban Gresik.

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan melibatkan mahasiswa yang bertugas melakukan pendekatan awal kepada remaja dan bersama tim, mempersiapkan kebutuhan teknis pelaksanaan program pengabdian. Adapun kegiatan dalam program ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu (1) melakukan assessment komunitas, tujuan dari dilakukannya assessment ini adalah untuk menentukan target perilaku yang paling utama dan segera untuk diberikan; (2) pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai kesehatan mental remaja,

PENDAMPINGAN REMAJA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA LABAN GRESIK

tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penyakit mental yang sering dihadapi oleh remaja dan cara untuk mengelola stres pada remaja; (3) pendampingan kepada remaja, tujuannya adalah untuk mendampingi dan memberikan dukungan pada remaja apabila mengalami gangguan kesehatan mental.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan melalui tahapan-tahapan antara lain: penyampaian materi, diskusi atau tanya jawab. Pendampingan dilaksanakan dengan cara memberikan kesempatan kepada peserta untuk berkonsultasi mengenai berbagai macam permasalahan terkait kesehatan mental pada remaja. Pendampingan dilaksanakan selama 1 minggu setelah pendidikan kesehatan diberikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 23 Januari 2020 pada pukul 16.00 dan dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *Zoom Meeting*. Kegiatan dibuka oleh ketua PHDI Desa Laban dan dihadiri oleh Ketua Karang Taruna Swastika Yowana Desa Laban. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 22 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian kuesioner kepada remaja mengenai kesehatan mental sebagai kuesioner *pre test*. *Pre test* ini untuk melihat sejauh mana pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Kategori pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan Baik	4	18,2%
Pengetahuan Cukup	6	27,3%
Pengetahuan Kurang	12	54,5%

Hasil *pretest* didapatkan sebanyak 54,4% remaja di Desa Laban memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan mental. Setelah dilakukan *pretest*, kemudian dilakukan pemberian pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental selama kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab kurang lebih 60 menit. Pada sesi ini beberapa remaja menanyakan mengenai peran orang tua dalam mengatasi masalah remaja serta apa yang harus dilakukan apabila mengalami gejala gangguan kesehatan mental. Selain itu juga remaja menanyakan mengenai tanda dan gejala dari gangguan mental yang dapat terjadi pada remaja dan penanganannya.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan melalui *Daring*

Para remaja mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dari awal sampai akhir dan tertib. Pemberian pelatihan ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada remaja khususnya mengenai kesehatan mental sehingga nantinya remaja dapat terhindar dari gangguan mental dan dapat menjalankan masa remajanya dengan baik dan berprestasi. Diakhir kegiatan, para remaja diberikan kuesioner kembali untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan yang dialami remaja.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

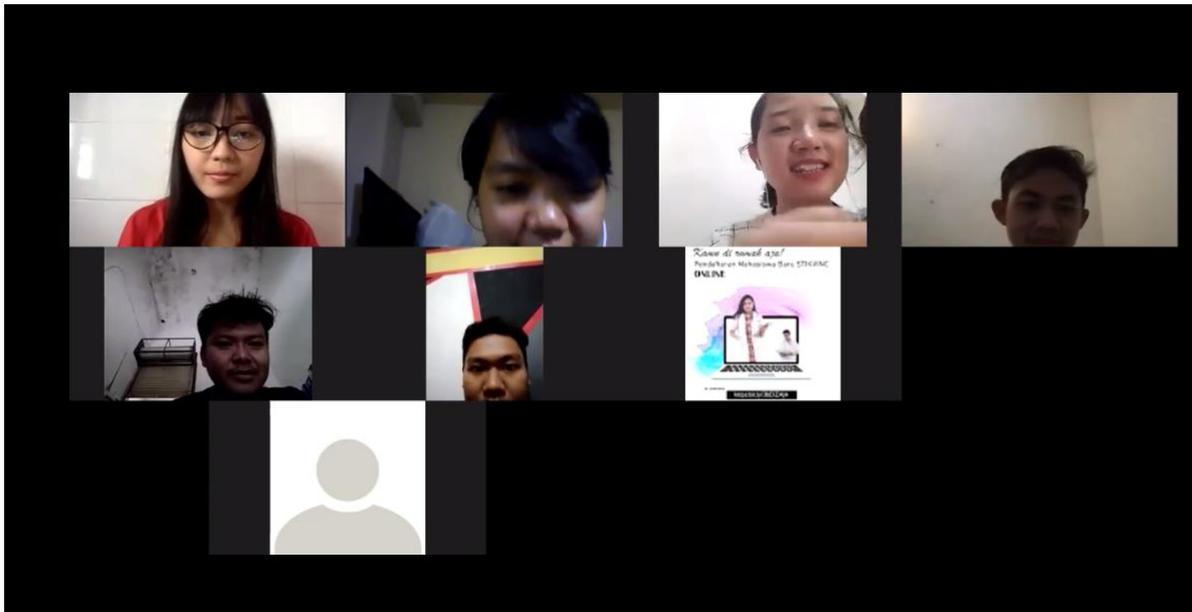
Kategori pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan Baik	16	72,7%
Pengetahuan Cukup	4	18,2%
Pengetahuan Kurang	2	9,1%

Hasil *post test* setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan sebanyak 72,7% remaja memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental. Menurut Fitriyani (2011), perubahan perilaku dapat dilakukan dengan merubah pengetahuan seseorang. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk merubah tingkat pengetahuan seseorang dari tidak tahu menjadi tahu (Fitriyani, 2011).

Setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan, kegiatan berikutnya adalah pendampingan pada remaja terkait gangguan kesehatan mental. Tim pengabdian masyarakat memberikan layanan konsultasi pada remaja terutama remaja yang memerlukan pendampingan terkait gangguan mental. Remaja dapat menanyakan mengenai masalah yang sering dialami oleh remaja dan tim pengabdian masyarakat akan memberikan solusi yang dapat dilakukan remaja dalam mengatasi masalahnya. Kegiatan pendampingan dilakukan melalui *daring* menggunakan *Zoom Meeting*. Tim juga melakukan diskusi dengan ketua karang taruna Swatika Yuwana Desa Laban untuk lebih aktif dalam mengadakan kegiatan-kegiatan positif bagi remaja yang dapat dilakukan di Desa Laban, sehingga remaja dapat

PENDAMPINGAN REMAJA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA LABAN GRESIK

berinteraksi dengan remaja lain. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti kegiatan persiapan hari raya Nyepi, 17 Agustus dan lain- lain.



Gambar 2. Kegiatan Pendampingan Remaja

Perubahan yang terjadi pada mitra setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya tambahan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental serta meningkatkan peran serta karang taruna dalam menjaga remaja dari gangguan mental.

4. Kesimpulan

Kegiatan pendampingan pada remaja untuk meningkatkan kesehatan mental remaja ini dalam rangka kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari mitra. Pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental meningkat. Saran untuk kegiatan selanjutnya yaitu dapat meningkatkan keberlangsungan dari pendampingan remaja serta dapat bekerja sama dengan pihak Puskesmas setempat untuk dapat menjaga kesehatan mental remaja tetap optimal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada mitra yaitu Desa Laban Kulon Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik dan juga pihak LPPM STIKVINC yang telah mendukung kegiatan ini hingga tercapai tujuan yang diharapkan.

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.
- Dewi, K. S. (2012) *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Fitriyani (2011) *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ivey, J. (2020) Mental health screening for children and adolescents, *Pediatric Nursing*, 46(1), 27–31.
- Satgas Remaja IDAI (2013) *Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja*, *Ikatan Dokter Anak*

PENDAMPINGAN REMAJA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA LABAN GRESIK

Indonesia. Available at: <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja> (Accessed: 25 September 2020).

Yusuf, A., Fitriyari, R., & Nihayati, H. E. (2015) *Keperawatan Keshatan Jiwa*. 1st edn. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.