

Edukasi Tentang Pentingnya Mengenal Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Bawakaraeng

Yantimala Mahmud¹, Basmalah Harun², Sanghati³, Hedy Yati Bouty⁴, Reski Ramdani⁵
^{1,2,3,4,5} Prodi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Korespondensi penulis, email : alifkeke67@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 15, 2020

Accepted: November 15, 2020

Published: Desember 30, 2020

Keywords: *Adolescents, Mental Health Disorders, Education*

Abstract: *Adolescence is a challenging period because it involves the transition from childhood to adulthood. Physical and psychological changes in adolescents can have an impact on their mental health. To prevent mental disorders in teenagers, various prevention efforts continue to be carried out, including providing education about mental health in teenagers, but at Bawakaraeng High School they have never received education about the importance of recognizing mental disorders in teenagers. The aim of this community service is to provide mental health information including efforts to prevent mental disorders in teenagers with thought stopping and five finger hypnosis. Community service was carried out at Bawakaraeng High School, November 16 2020 with a total of 60 students participating. The results of this service activity showed an increase in knowledge about mental health in adolescents, namely from 16,67% to 83,33% in the good category and participants were able to carry out stress management with mental health and five finger hypnosis.. Adolescent mental health education can provide increased knowledge about adolescent mental health and stress management that can be carried out by adolescents.*

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode yang menantang karena melibatkan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Perubahan dalam hal fisik dan psikologis pada remaja dapat memiliki dampak pada kesehatan mental mereka. Untuk mencegah gangguan mental pada remaja, berbagai upaya pencegahan terus dilakukan, termasuk memberikan edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja namun di SMA Bawakaraeng belum pernah mendapatkan edukasi tentang pentingnya mengenal gangguan mental pada remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan informasi kesehatan mental termasuk upaya pencegahan gangguan mental pada remaja dengan *thought* stoping dan hipnotis lima jari. Pengabdian masyarakat dilakukan di SMA Bawakaraeng, tanggal 16 November 2020 dengan jumlah peserta 60 siswa. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja yaitu dari 16,67% menjadi 83,33 % kategori baik dan peserta mampu melakukan manajemen stress dengan *thought* stoping dan hipnotis lima jari. Edukasi kesehatan mental remaja dapat memberikan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja dan manajemen stress yang bisa dilakukan oleh remaja.

Kata Kunci : Remaja, Gangguan Kesehatan Mental, Edukasi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja, karena kesehatan jiwa merupakan kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (United Nations, 1995).

* Yantimala Mahmud, alifkeke67@gmail.com

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja dalam berbagai data yang dilaporkan, dimana terdapat gangguan mental umum yang terdiri dari depresi sebanyak 322 juta, gangguan kecemasan sebanyak 264 juta, dan diperkirakan terdapat 788.000 kematian bunuh diri. Bunuh diri menjadi penyebab kedua kematian di antara usia 15-29 tahun secara global tahun 2015 (WHO, 2017). Di berbagai penelitian di dunia, masalah gangguan mental ini terkait dengan penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya (NAPZA) (Harley et al., 2015; Kohn et al., 2018).

Gangguan mental di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dikategorikan dengan gangguan emosional yaitu sebanyak 9,8% atau sekitar 706.688 orang terjadi pada usia ≥ 15 tahun, di mana sebagian besar merupakan kelompok usia 12-24 tahun dan perempuan. Selain itu, Provinsi Sulawesi Selatan sendiri memiliki prevalensi gangguan emosional sebesar 12,10% atau sekitar 8.697 orang pada usia ≥ 15 tahun (Kemenkes RI, 2018).

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, 2020). 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 uraian tersebut, maka dipandang perlu untuk dilakukan edukasi tentang pentingnya mengenal gangguan kesehatan mental pada remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Bawakaraeng pada hari Senin, 16 November 2020 dengan sasaran yaitu 60 siswa (i). Pelaksana kegiatan ini adalah Dosen dan mahasiswa Prodi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar bekerjasama dengan Pihak Sekolah SMA Bawakaraeng. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu observasi lokasi pada tanggal 10 November 2020. Persiapan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SMA Bawakaraeng untuk persiapan tempat pelaksanaan kegiatan. Salah satu solusi yang cukup strategis yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan dengan memberikan edukasi tentang pentingnya mengenal gangguan mental pada remaja dan upaya pencegahannya dengan *thought stoping* dan hipnotis lima jari.

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah :

1. Tahap Awal

Pada tahap ini dilakukan pengkajian terhadap pengetahuan remaja tentang pentingnya mengenal gangguan mental pada remaja termasuk upaya pencegahan gangguan mental pada remaja

2. Penyuluhan

Pada tahap ini dilakukan pemaparan materi tentang konsep dasar tentang gangguan mental pada remaja serta cara pencegahan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media Proyektor. Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan diskusi. Siswa (i) dipersilahkan untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami terkait materi penyuluhan

3. Pelaksanaan senam

Setelah pemaparan materi selanjutnya bersama-sama siswa (i) melakukan praktik pencegahan gangguan mental pada remaja dengan *thought stoping* dan hipnotis lima jari sekitar 30 menit.

4. Tahap Akhir

Pada tahap ini dilakukan pengkajian kembali pengetahuan siswa (i) mengenai materi yang disampaikan termasuk mempraktikan upaya pencegahan gangguan mental pada remaja dengan *thought stoping* dan hipnotis lima jari

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan remaja di SMA Bawakaraeng tersebut belum pernah mendapatkan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja, remaja mengisi waktu luang dengan berkumpul ditempat tertentu, menggunakan kuesioner dan terdapat 6 remaja yang mengaku telah merokok dan 2 remaja mengungkapkan bahwa ketika putus cinta merasa sangat terpukul dan stress. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 November 2020 bertempat di ruang Aula yang diikuti oleh 60 siswa (i) tersebut, jam 08.00 - 10.30 Wita. Tahapan pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah pengenalan fasilitator (dosen pengabdian), game semangat, penyampaian materi, diskusi. Kegiatan pengabdian diawali dengan memberikan kuis pre test dan diakhiri dengan post test.

Tabel 1.

Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan mental pada remaja
SMA Bawakaraeng

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Baik	10	16,67	50	83,33
Cukup	15	25,00	7	11,67
Kurang	35	58,33	3	5,00
Total	60	100	60	100

Hasil pre test maupun post test menunjukkan adanya perubahan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja yaitu dari pengetahuan baik 16,67 % menjadi 83,33%. 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 stoping yaitu 90%.



Gambar 1.

Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMA Bawakaraeng

DISKUSI

Hasil pengabdian masyarakat diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dan manajemen stress yaitu 16,67 % menjadi 83,33% pengetahuan baik, dan mampu melakukan manajemen stress dengan *thought stoping* dan hipnotis lima jari. 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, 2020).

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, 2017). Wawancara dengan kelompok remaja menunjukkan bahwa remaja telah 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, 2020). 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, 2020).

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 negatif 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 16,67 % menjadi 83,33%. kategori baik dan peserta mampu melakukan manajemen stress dengan thought stoping dan hipnotis lima jari. Kemampuan manajemen stress dengan *thouhgt stopping* dan hipnotis lima jari merupakan cara yang paling mudah dilakukan oleh remaja untuk meningkatkan manajemen stress pada remaja.

PENGAKUAN

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Pihak Sekolah SMA Bawakaraeng, Ketua LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar dan siswa (i) yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- 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). *Psychiatric Health Nursing*. Mosby: U.S
- Harley, M. E., Connor, D., Clarke, M. C., Kelleher, I., Coughlan, H., Lynch, F., Fitzpatrick, C., & Cannon, M. (2015). Prevalence of Mental Disorder Among Young Adults in Ireland: A Population Based Study. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 32(1), 79–91. <https://doi.org/10.1017/ipm.2014.88>.
- I_NAMHS (2020) Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS):Laporan Penelitian, Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Kemkes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Marbun, R., Sugiyanto, S. and Dea, V. (2020) ‘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 akhir sarjana keperawatan di universitas kusuma husada surakarta
- Rosnawaty, R. et. a. (2020) ‘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.
- United Nations. (1995). Report of The International Conference on Population and Development (Cairo, 5-13 September 1994). In Report of the International Conference on Population and Development. A/94/10/18. Programme of Action (Issue September 1994). [https://www.un.org/en/development/desa/population/events/pdf/expert/27/Supporting Documents/A_CONF.171_13_Rev.1.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/events/pdf/expert/27/SupportingDocuments/A_CONF.171_13_Rev.1.pdf)
- WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>