

PENYULUHAN MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL REMAJA SMA PESANTREN GUPPI KABUPATEN GOWA

**Rizky Auliah Juniarti¹, Ricda Nurhikmayanti Hamzah², Risna Yunita Asmian³,
Riswanti⁴, Hadijah⁵, Sartika⁶, Mukrima⁷**

¹⁻⁷Universitas Islam Makassar

E-mail: rizkyauliahjuniarti@uim-makassar.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received :23-02-2025

Revised :-08-03-2025

Accepted: 14-03-2025

Key words: Teenagers, Mental
and Emotional Health, Health
Education

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Adolescents are people who grow into adults including mental, emotional, social and physical maturity. Where adolescents have a great sense of curiosity and are undergoing a development process in preparation for entering adulthood. The incidence of mental health problems in the world with a range of adolescents aged 10 to 19 years continues to increase by 16% each year. Mental health disorders that occur begin at the age of 14 years, and the majority of cases that are detected are very minimal and early prevention is needed. Apart from all these mental health problems, adolescents who are entering puberty are at high risk and most vulnerable to health problems if they cannot adapt and manage the problems they face. Based on the results of an interview with one of the adolescents at SMA Pesantren Guppi, Gowa Regency, where the service was held, it was obtained that the student had never received information regarding the importance of maintaining mental and emotional health. Purpose from this activity is to increase information, knowledge and skills of high school teenagers about the importance of maintaining mental and emotional health. This community service activity is carried out in the form of socialization, pretest, health education using powerpoint, leaflets and posttest. The activity was attended by 28 teenagers from Pesantren Guppi Gowa High School. The results of this activity illustrate an increase in knowledge of teenagers in terms of information on the importance of maintaining mental and emotional health with a difference in pre and posttest values of 20%. The conclusion is that the application of health education to teenagers is very effective in increasing information, knowledge and it is hoped that this activity can have

implications for the knowledge and motivation of teenagers regarding the importance of maintaining mental and emotional health from an early age.

ABSTRAK

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Angka kejadian permasalahan gangguan kesehatan mental di dunia dengan rentang remaja usia 10 sampai 19 tahun terus terjadi peningkatan sebesar 16% setiap tahunnya. Gangguan kesehatan mental yang terjadi diawali usia mulai dari 14 tahun, dan yang terjadi mayoritas kasus yang terdeteksi sangat minim sekali dan perlu dilakukan pencegahan sejak dini. Terlepas dari semua masalah kesehatan mental tersebut, remaja yang sedang memasuki masa pubertas sangat beresiko dan paling rentan mengalami gangguan kesehatan jika tidak dapat beradaptasi dan manajemen masalah yang di hadapi. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu remaja di SMA Pesantren Guppi Kabupaten Gowa tempat pengabdian, didapatkan informasi bahwa siswa tersebut belum pernah mendapatkan informasi terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk menambah informasi, knowledge dan kemampuan remaja SMA tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi, pretest, pendidikan kesehatan menggunakan powerpoint, leaflet dan posttest. Kegiatan diikuti oleh remaja SMA Pesantren Guppi Gowa berjumlah 28 orang. Hasil kegiatan ini menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan Remaja dalam hal informasi pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional dengan selisih nilai pre dan posttest sebesar 20%. Kesimpulan dengan pengaplikasian pendidikan kesehatan pada remaja sangat efektif dalam hal meningkatkan informasi, pengetahuan dan diharapkan kegiatan ini bisa berimplikasi terhadap pengetahuan dan motivasi remaja terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional sejak dini.

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. (Permenkes, 2023). Prevalensi global masalah kesehatan mental di antara orang berusia 10 hingga 19 tahun telah meningkat sebesar 16% (WHO, 2018). Terlepas dari semua masalah kesehatan mental lainnya pada masa remaja, gangguan kesehatan mental pada orang dewasa dimulai sekitar usia 14 tahun, tetapi hanya sebagian kecil kasus yang terdeteksi dan ditangani dengan baik.

(Hamzah, 2024)

Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang sedangkan usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2% . Sebagian besar gangguan mental dimulai pada masa remaja dan awal masa dewasa (10 sampai dengan 24 tahun) dan kesehatan mental yang buruk berkaitan dengan hasil pendidikan, kesehatan dan sosial yang negatif (Riskesdas, 2023)

Banyak sekali faktor-faktor yang bisa memicu munculnya masalah gangguan mental emosional pada remaja diantaranya lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media. Lingkungan Keluarga adalah lingkungan dimana seseorang mendapatkan pendidikan pertama yang sangat mempengaruhi perilakunya dan berperan dalam menentukan tujuan hidupnya. (Juniarti, 2018)

Pengaruh lingkungan keluarga terhadap gangguan mental emosional remaja yakni saling berhubungan antara keduanya karena peran lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor penentu kesehatan mental pada anak. (Fatmawati, 2024). Kesehatan mental anak akan terjaga dengan baik jika lingkungan sosialnya harmonis dan stabil. Sebaliknya, jika lingkungan keluarga tidak baik maka dapat membahayakan kesehatan mental yang dikenal sebagai gangguan mental emosional pada anak. Lingkungan sekolah adalah Seluruh kondisi yang ada di dalam lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program pendidikan dan membantu siswa mengembangkan potensinya yang mana seluruh komponen tersebut ikut berpengaruh menunjang tercapainya proses tujuan pendidikan yang ada di sekolah dan membantu siswa supaya mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, maupun emosional. Teman sebaya merupakan elemen penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengenali diri sendiri. Ketika masa remaja, kelompok teman sebaya mempunyai peran sangat penting bagi perkembangan remaja itu sendiri, baik secara emosional maupun sosial, dengan adanya dukungan dari teman sebaya membuat siswa merasa bahwa mereka memiliki teman yang menghargai, pengertian dan merasa mempunyai seseorang yang sama dengan mereka. (Hamzah, 2024)

Siswa yang memiliki pengaruh teman sebaya yang positif akan dampak yang positif juga bagi perkembangan seseorang remaja tersebut, baik secara akademik maupun non akademik. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional salah satunya yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja SMA sebagai Langkah awal promotif dari gangguan kesehatan mental dan emosional. Berbagai metode atau teknik pendidikan kesehatan diantaranya metode ceramah (penyuluhan satu arah), demonstrasi (menggunakan alat peraga), *brainstorming*, dan *peer education*. (Hamzah, 2024).

Metode yang paling efektif diaplikasikan pada remaja dalam melakukan pendidikan kesehatan yaitu metode ceramah dan demonstrasi. Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Selain itu penelitian ini menunjukkan metode

demonstrasi terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang BSE sebelum dan sesudah intervensi dengan tidak ada perbedaan signifikan pada peningkatan antara kedua kelompok (Riswanti, 2021)

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu remaja SMA di Gowa, diperoleh informasi bahwa selama 4 semester menempuh kesehatan di bangku SLTA, mengatakan belum pernah mendapatkan informasi terkait Kesehatan mental dan emosional. Selain itu, remaja tersebut mengatakan belum menyadari seutuhnya betapa pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional sejak dini.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Kesehatan ini dilakukan di SMA Guppi Gowa dengan metode ceramah yaitu memberikan Kesehatan, diskusi serta *pretest* dan *posttest*. Metode yang di gunakan ini disesuaikan dengan capaian yang akan di tuju diantaranya memberikan informasi sehingga terjadi pengetahuan pada remaja meningkat kemudian remaja mampu mempunyai persepsi yang sama terkait pentingnya menjaga Kesehatan mental dan emosional. Pada kegiatan pengabdian Kesehatan ini menggunakan media visual berupa *slide Powe Point* (PPT) dan leaflet. Media komunikasi ini berdampak pada stimulasi indra penglihatan pada peserta berlangsungnya Kesehatan. (Notoatmodjo, 2021)

Kegiatan ini akan dilakukan pada tanggal 10 Maret 2025 dengan total peserta 28 remaja SMA Guppi Gowa. Selain bermitra dengan pihak sekolah terutama guru Badan Konseling (BK) di SMA tersebut.

Adapun tahapan-tahapan dari proses pengimplementasian pengabdian Kesehatan ini melalui beberapa tahap di antaranya: 1) Tahap ke-1 yaitu persiapan, pada tahap ini tim mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada Remaja di SMA tersebut sehingga dapat memutuskan tema yang sesuai untuk Kesehatan yang akan dilakukan. 2) Tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu di awali dengan pembukaan, menyapa audiens, menjelaskan maksud dan tujuan, melakukan kontrak waktu (sesuai SAP yang sudah di buat) kemudian sebelum penyampaian materi Kesehatan Kesehatan, di awali dengan pre-test dan penyampaian materi Kesehatan tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental dan emosional di lanjutkan sesi tanya jawab. dan diskusi dan di akhiri *post-test* dan diakhiri dengan penutupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada 40 Remaja yang berpartisipasi di SMA Guppi Gowa.

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Frekuensi	%
Jenis		
Kelamin	17	70
Perempuan	11	30
Laki-laki		
Total	28	100

Adapun rata-rata nilai *pre-test* sebesar 50% meningkat menjadi 70% pada saat *post-test*, (meningkat sebesar 20%). Ini menunjukkan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan cukup efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja. Saat dilaksanakan pendidikan kesehatan, remaja sangat antusias, semangat dan memperhatikan materi yang disampaikan dari awal sampai akhir kegiatan, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Evaluasi kegiatan yang sudah dilakukan termasuk dalam kategori baik. Beberapa tujuan yang diharapkan sudah tercapai.

Remaja mengetahui tentang dampak negatif dari gangguan kesehatan mental dan emosional pada remaja, sehingga remaja berupaya untuk mencegah terjadinya hal tersebut, adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional. Pendidikan kesehatan ini merupakan upaya promotif yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu, keluarga, serta masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat (Fatmawati, 2024). Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan pada remaja ini merupakan salah satu bentuk upaya kepedulian remaja umumnya terhadap kesehatan mental dan emosional. Pengetahuan dan kemampuan remaja terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional dengan selisih rata-rata nilai pre dan post test 20%. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar dan mendapat dukungan dari pihak sekolah yang bersangkutan.



Gambar 1 Persentasi Kesehatan Pentingnya Kesehatan Mental Dan Emosional Remaja Sma Pesantren Guppi Kabupaten Gowa



Gambar 2 Diskusi Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Kesehatan Mental Dan Emosional Remaja Sma Pesantren Guppi Kabupaten Gowa

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian ini disarankan kepada penanggung jawab bidang konseling untuk menjadwalkan secara rutin kegiatan pendidikan kesehatan dan melakukan deteksi dini tentang kesehatan mental pada remaja. Serta menjadikan remaja di SMA ini remaja yang sehat jiwa dan raga.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmin, R. Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar. *Sentri Jurnal Riset Ilmiah*, 4466-4472.
- Fatmawati. (2024). Kejadian Perundungan Pada Anak Remaja. *Asholiscare Journal*, 30 - 37.
- Hamzah, R. N. (2024). Edukasi dan Pengembangan Pengetahuan Siswa siswi Smp Makassar Tentang Tiga Ancaman Dasar Kesehatan Reproduksi. *Sahabat Sosial*, 215-223.
- Juniarti, R. A. (2018). Stigma dan Diskriminasi Pada Ibu Hamil Yang Terdiagnosa HIV DI Kota Makassar. *Patria artha Journal Of Nursing Science*, 46 - 53.
- Notoatmodjo. (2021). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permenkes. (2023). Undang - Undang Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi. Diambil kembali dari Kementrian Kesehatan: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230921/0743910/undang-undang-kesehatan-menjamin-pemenuhan-hak-kesehatan-reproduksi-untuk-membentuk-generasi-yang-sehat-dan-berkualitas/>
- Riskesdas. (2023). Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Riswanti. (2021). Rekayasa Model Pembelajaran Dalam Meningkatkan Keterampilan. *Medicine Journal Unhas*.
- WHO. (2018). World Health Organisation. Diambil kembali dari World Health Organisation: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565585>