

KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 6 PADANGSIDIMPUAN

Ahmad Safii¹, Henny Sahriani² Suryati³ Raja Akbar⁴, Aisyah Amalia Harahap⁵, Juli Agustian⁶, Yenni Mustika⁷, Yogi Saputra⁸

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan
(ahmadsafii174@gmail.com, 085275393959)

ABSTRAK

Masalah kesehatan jiwa merupakan salah satu masalah yang menjadi perhatian. Masalah kesehatan jiwa pada remaja adalah salah satunya. Remaja harus sehat jiwa. Beberapa tahun terakhir, kesehatan mental remaja telah meningkatkan kekhawatiran. Terjadi prevalensi yang meningkat masalah kesehatan jiwa pada remaja. Upaya pencegahan salah satunya adalah pencegahan dengan melakukan pendidikan kepada remaja tentang sehat jiwa. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) tentang kesehatan jiwa. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan. Sekolah yang jadi mitra merupakan sekolah yang bersedia diberikan pendidikan kesehatan kepada siswanya. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP NEGERI 6 di Kota Padangsidimpuan. Hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan yang baik terkait pengetahuan siswa tentang kesehatan jiwa. Harapannya dengan kegiatan ini, remaja mengenal tentang kesehatan jiwa dan mampu mencegah agar siswa tidak mengalami masalah kesehatan jiwa

Kata Kunci: Remaja, Pengetahuan, Kesehatan jiwa

ABSTRACT

Mental health problems are a matter of concern. Mental health problems in adolescents is one of them. Teenagers must be mentally healthy. In recent years, adolescent mental health has become a growing concern. There is an increasing prevalence of mental health problems in adolescents. One of the prevention efforts is prevention by educating adolescents about mental health. This activity aims to increase the knowledge of Middle Schooler (SMA) about mental health. This activity was carried out by lecturer and students of Aupa Royhan University in Padangsidimpuan. Schools that become partners are schools that are willing to provide health education to their students. This activity was carried out in SMP NEGERI 6 in Padangsidimpuan City. The results show that there is a good increase in students' knowledge about mental health. It is hoped that with this activity, youth will know about mental health and be able to prevent students from experiencing mental health problems

Key words : Reproductive Health , Knowledge, Adolescent

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang 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. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1 dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020).

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *sociodologist* 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres. Pengelolaan stres masing-masing individu berbeda, ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti

hobi, melakukan kegiatan *refreshing*, mendekatkan diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak *platform* yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau (Rachmawati, 2020).

Akan tetapi pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasungan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasung seumur hidup dan 31,5% dipasung 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Tidak ditangani dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental.

Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib, anggapan akan orang gila. Selain itu masyarakat yang kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan orang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka akan pengobatan dan malah merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat. Hendaknya masyarakat lebih terbuka dan peka akan gangguan kesehatan mental disekitarnya. Masyarakat bisa menjadi pendengar bagi orang yang mengalami depresi maupun stres sebagai upaya meringankan beban mental (Rachmawati, 2020).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis memandang perlu diadakannya peningkatan pengetahuan tentang

gangguan kesehatan mental dengan cara melaksanakan penyuluhan gangguan kesehatan mental kepada remaja yaitu SMP NEGERI 6 di Kota Padangsidimpuan. dikarenakan masih kurangnya tingkat pengetahuan mengenai gangguan kesehatan mental dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental. Pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental bagi remaja memiliki tujuan agar remaja peka terhadap kesehatan mentalnya karena jika tidak terkendali mereka bisa mengalami stress atau gangguan jiwa pada usia mereka yang masih remaja sehingga tema kegiatan ini adalah “KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI KOTA PADANGSIDIMPUAN” .

METODE PELAKSANAAN

Rancangan kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melaksanakan penyuluhan tentang kesehatan mental kemudian pemutaran video tentang kesehatan mental, dilakukan tanya jawab guna mengevaluasi pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Sasaran kegiatan penyuluhan ini sejumlah 30 siswa SMP NEGERI 6 Padangsidimpuan. Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah LCD dan laptop, dan video.

Kemampuan akhir yang diharapkan adalah responden mengetahui dan memahami tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. Tahapan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi perencanaan (analisis situasi, penentuan masalah kesehatan, penyusunan SAP, materi serta menyiapkan alat dan bahan), pelaksanaan dan evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Waktu pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Pentingnya kesehatan pada Remaja, dilaksanakan pada hari Senin, 27 Oktober 2025, pukul 09.00 s/d selesai,pada siswa kelas delapan. berlokasi di SMP Negeri 6 Padangsidimpuan

PEMBAHASAN

Pendidikan mental bagi remaja menjadi kebutuhan yang tak terelakkan, terutama di era informasi seperti saat ini. Karena mental seseorang menentukan bagaimana penerimaan terhadap informasi yang diterimanya. Penelitian yang dilakukan oleh Inge Hutagalung (2018) menunjukkan bahwa remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah. Maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjaring setiap informasi yang diterima seseorang. (Arifin, 2022).

Salah satu gejala gangguan jiwa adalah Perasaan yang intens seperti ketakutan/ kecemasan (Savitrie, 2022) gejalan ini juga terjadi pada siswa dimana merasa cemas karena jauh dari orangtuanya. Untuk mengatasi masalah gangguan mental salah satunya dengan penyuluhan Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). Menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi.

Tanda-tanda dan gejala mental illness atau disorder yang umum terjadi:

1. Sering merasa sedih.
2. Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi.
3. Ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan atau perasaan bersalah yang menghantui.
4. Perubahan mood atau suasana hati yang drastis.

5. Tampak menarik diri dari teman dan lingkungan sosial.
6. Kelelahan yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
7. Ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau masalah sehari-hari.
8. Paranoid serta delusi dan halusinasi.
9. Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.
10. Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan atau menggunakan narkoba.
11. Perubahan besar dalam kebiasaan makan.
12. Perubahan pada gairah atau dorongan seksual.
13. Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.
14. Kerap merasa tak berdaya atau putus asa.
15. Berpikir untuk bunuh diri .

Macam-macam Penyakit Gangguan Mental, yaitu :

1. Gangguan Kecemasan.
2. Gangguan Suasana Hati.
3. Gangguan Makan.
4. Gangguan Obsesif-Kompulsif.
5. Gangguan Kontrol Impuls dan Kecanduan.
6. Gangguan Kepribadian .
7. Gangguan Stres Pascatrauma.
8. Gangguan Disosiatif.

Penyebab tingginya masalah kesehatan mental juga dipicu dari kurang adanya keterbukaan masyarakat mengenai hal tersebut, mereka memilih untuk diam dan mencoba untuk melakukan penanganan sendiri, dengan cara primitif dan kuno. Kurang adanya keterbukaan juga menutup kemungkinan buat adanya penanganan yang dilakukan oleh tenaga ahli atau institusi lembaga kesehatan. Masyarakat

masih beranggapan bahwa kelainan mental bukan merupakan penyakit yang butuh penanganan secara serius, sama sekali tidak lebih berbahaya dari pada penyakit fisik (yang terlihat).

Cara mengatasi gangguan mental, yaitu :

1. Mengurangi kebiasaan tak sehat seperti menghindari konsumsi alkohol, istirahat yang cukup, dan menerapkan pola makan sehat.
2. Memberi jeda istirahat dari pekerjaan atau masalah yang sedang terjadi.
3. Melakukan relaksasi seperti meditasi, praktik mindfulness, atau latihan pernapasan.
4. Menulis jurnal untuk meluapkan semua perasaan atau emosi kita.
5. Mencari dukungan dengan minta bantuan teman, keluarga, atau mengunjungi profesional kesehatan mental.

Pengobatan dari profesional yang terlatih dapat membantu dalam beberapa hal, seperti :

1. Menangani masalah tertentu yang menyebabkan gangguan mental.
2. Mengatasi atau menghadapi pengalaman tertentu yang tidak menyenangkan yang menjadi penyebab mental disorder.
3. Meningkatkan hubungan sosial Anda.
4. Mengembangkan cara hidup yang lebih bermanfaat dari hari ke hari

HASIL

Kegiatan Penyuluhan yang dilaksanakan secara langsung berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode persentasi materi dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan 1 (satu) Jam yaitu pada hari Senin, 27 Oktober 2025, siswa yang mengikuti kegiatan

berjumlah 30 orang pada kelas 8 (Delapan). Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan ini dilakukan oleh 2 Dosen dan 5 orang mahasiswa dengan pembahasan yang disampaikan mengenai kesehatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan suatu kegiatan yang menuntut kita untuk mempunyai keterampilan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dalam menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental pada anak dan remaja. Dalam penyuluhan ini kita telah memberi tahu kepada masyarakat Pentingnya kesehatan mental pada anak dan remaja harus di perhatikan sejak dini. Supaya orang tua terlatih akan hal kesehatan mental pada anaknya kelak. Usaha yang dilakukan beragam, diantaranya adalah dengan penyampaian materi dan mengadakan sesi tanya jawab.

Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah LCD dan laptop, dan video.



Gambar 1 : Penampilan Video



Gambar 2 : Sesi Tanya Jawab

KESIMPULAN

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja tidak terkecuali remaja sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan jiwa mulai dari definisi kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, penyebab gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental serta upaya pencegahan gangguan kesehatan mental.

Kegiatan penyuluhan dengan tema Kesehatan Mental Pada Remaja merupakan kegiatan penyuluhan dan pembinaan kepada masyarakat khususnya Remaja SMP Negeri 6 Padangsidimpuan. Kegiatan ini sangat disambut baik oleh para remaja peserta penyuluhan, dari segi kegiatan yang dilaksanakan sudah sesuai dengan apa yang direncanakan, kegiatan ini bertujuan positif yaitu memberikan pemahaman dan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para remaja mengenai kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan hasil yang diperoleh terdapat adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan para siswa yang mengikuti penyuluhan yaitu remaja SMP Negeri 6 Padangsidimpuan tentang kesehatan mental pada remaja .

SARAN

Dari hasil penyuluhan yang dilakukan di SMP NEGERI 6 Padangsidimpuan ada beberapa saran yang kami sampaikan : Memotivasi siswa-siswi dengan cara memberikan penyuluhan atau informasi tentang kesehatan remaja secara maksimal. Memberikan informasi secara maksimal kepada tentang kesehatan jiwa remaja. Menyarankan hendaknya kegiatan seperti ini dilakukan secara berkala, agar pengetahuan masyarakat semakin luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada Para siswa dan pengajar dari SMP Negeri 6 Padangsidimpuan yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukan penyuluhan kesehatan kepada siswa remaja. Yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Arifin, Z. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam, *Jurnal Abdi Muestopo*.
- kemenkes. (2022). Kemenkes Akan Tingkatkan Jejaring Layanan Kesehatan Jiwa <https://mediakom.kemkes.go.id/2022/1/1/kemenkes-akan-tingkatkan-jejaring-layanan-kesehatan-jiwa/> diakses tanggal 24 Januari 2023
- kemenkesRI. (2023), Mengenal Masalah Keseatan Jiwa Pada Remaja, <https://puskesmas.kuburayakab.go.id/punggur/read/152/mengenal-masalah-kesehatan-jiwa-pada-remaja>, diakses tanggal 6 Maret 2023
- Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. *Egsaugm*.
- Savitrie, E. (2022). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja, diakses tanggal 25 februari 2023

DOKUMENTASI