

Sosialisasi Pentingnya *Mental Health* pada Remaja di Nurul Harmain Putri NWDI Narmada

Baiq Leny Nopitasari^{a*}, Safwan^a, Cyntiya Rahmawati^a, Anna Pradiningsih^a, Irmatika Hendriyani^a, Baiq Desti Isnanda Maolia^a, Dwi Azziatus Silfia^a, Dwi Harlita^a

^a Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia.

*korespondensi author: baiqleny.nopitasari@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel:
Dikirim: 22 April
Revisi: 25 April
Diterima: 29 April

Kata kunci:

mental health
care awareness
sosialisasi
remaja

Key word:

mental health
care awareness
socialization
youth

Abstrak

Kegiatan sosialisasi tentang *Mental Health* dengan tema "*Mental Health (Care Awareness)*" dilakukan di Pondok pesantren Nurul Harmain Putri NWDI Narmada. Media yang digunakan pada kegiatan ini adalah *Leaflet* dan benner/spanduk. Sosialisasi yang dilakukan yaitu pembukaan, pembagian brosur, penyampaian materi, tanya jawab kepada peserta dan foto bersama. Setelah penyajian materi dan pembagian leaflet siswi/santriwati mulai mengerti dan memahami apa itu *Mental Health* cara mengetahui gejala serta cara mencegah/ mengobatinya bagaimana. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mereka yang baik terkait dengan materi yang disampaikan tersebut, terlihat dari tingkat pemahaman mereka jika dibandingkan dengan sebelum penyajian materi.

Abstract

Socialization activities on Mental Health with the theme "*Mental Health (Care Awareness)*" were held at Nurul Harmain Putri NWDI Narmada's boarding school. The media used in this activity are leaflets and benner/banners. The socialization is the opening, the sharing of brochures, the delivery of material, the questioning of participants and the joint photo. After the presentation of the material and the distribution of the leaflet, the student begins to understand and understand what Mental Health is, how to know the symptoms and how to prevent and treat them. This indicates an improvement in their understanding of the submitted material, seen from their level of understanding when compared to before the submission of the material.

Pendahuluan

Remaja merupakan generasi penerus bangsa. Dampak dari perkembangan zaman, berimplikasi kepada perkembangan anak dan remaja. Masa remaja adalah masa transisi menuju dewasa (Zakiyyah & Latifah, 2022). Pada masanya, remaja akan mengalami perubahan fisik maupun mental remaja untuk mencapai kesehatan mental. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Gintari *et al.*, 2023). Gangguan jiwa tidak boleh diremehkan, karena jumlah kasusnya sat ini masih cukup mengkhawatirkan. Gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia mencapai 450 juta orang. Diperkirakan satu dari empat orang akan mengalami gangguan mental selama masa hidup mereka (Radiani, 2019). Perubahan kesehatan mental anak di dunia mencapai lebih dari 2,2 miliar di dunia, yaitu sekitar 28% dari populasi anak di dunia. Mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun merupakan 16% dari populasi dunia (Tinambunan *et al.*, 2021).

Berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2018 masalah mental emosional penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8% atau jumlah total sebanyak 706.688 merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja, meningkat dibandingkan pada 2013, hanya 6%

untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun (Khoiriyah & Handayani, 2020). Berdasarkan rise kesehatan dasar tahun 2018, pravelensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 19,8%, sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Jambi sebanyak 3,8%. Prevalensi masalah mental emosional di Provinsi Bali sebanyak 8,4% (Anastasia *et al.*, 2023). Prevalensi masalah mental emosional remaja di Kabupaten/Kota di Bali, didapatkan Kabupaten Buleleng yang paling banyak yaitu 11,91% (2.276 orang) sedangkan prevalensi terendah terdapat di Kabupaten Badung sebanyak 1,01% (2.346 orang). Prevalensi masalah mental emosional di Kota Denpasar sebanyak 3,12% (3.348 orang) (Devita, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Hightower yang dikutip dalam buku (Widiantari & Karyani, 2017) menemukan bahwa hubungan yang harmonis dengan teman sebaya selama masa remaja, berhubungan dengan kesehatan mental yang positif pada masa dewasa. Kegagalan remaja dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya akan menyebabkan remaja menjadi pemalu, menyendiri, kurang percaya diri atau justru berperilaku sombong, keras kepala, serta salah tingkah bila berada dalam situasi social (Handoko *et al.*, 2022). Menurut Banitez dan Justici menyatakan bahwa

kelompok teman sebaya yang bermasalah di sekolah akan memberikan dampak yang negatif bagi sekolah seperti kekerasan, perilaku membolos, kurangnya sikap menghormati teman dan guru (Fithria & Auli, 2016). Pada usia remaja, seperti jenjang SMP ini, siswa rentan dengan konflik social, contohnya dengan teman sabaya, keluarga ataupun di lingkungannya, baik di sekolah ataupun lingkungan pergaulan (Fithria & Auli, 2016).

Rendahnya kesadaran pada masyarakat tentang bahaya yang di akibatkan oleh gangguan *Mental Health*, dan rendahnya keingin tahu mereka tentang memahami pentingnya Kesehatan mental, serta sedikitnya informasi yang mereka ketahui membuat ketidaktahuan bagaimana caranya menjaga mental agar tetap sehat, sehingga perlu adanya kontribusi dari luar tentang pemberian edukasi secara rinci mengenai informasi lengkap tentang *Mental Health*.

Permasalah yang terjadi pada mitra yaitu pengetahuan siswi remaja yang masih terbatas terkait kesehatan mental dikhawatirkan akan membuat remaja tidak bisa melakukan deteksi dini jika terdapat masalah pada kondisi mentalnya. Dari permasalahan itu , maka tim penyuluhan memberikan edukasi untuk upaya peningkatan kesadaran dan pengetahuan terkait kesehatan mental remaja. Melalui kegiatan ini tim penyuluhan dapat memberdayakan siswa dalam penyebar-luasan informasi kepada teman sebaya melalui media yang diberikan saat penyuluhan berlangsung. Selain itu luaran yang diharapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah siswa- siswi mampu meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan mental yang akan berdampak pada kesadaran pemahaman tentang kondisi psikisnya sehingga terhindar dari gangguan kejiwaan.

Kontribusi mitra dalam kegiatan ini adalah mengikuti kegiatan ini adalah mengikuti kegiatan edukasi serta ikut berperan aktif dalam kegiatan. Edukasi mengenai “*Mental Health*”. Siswa dan siswi smp berperan penting dan merespond dengan baik Edukasi mengenai *Mental Health*.

Sosialisasi ini juga berhasil terlaksana dengan baik dan lancar, para peserta antusias memahami tentang “*Mental Health, Care & Awareness*” dan memperhatikan pemateri dengan seksama serta keingin tahu mereka cara menangi dan mencegah *Mental Health*.

Metode

I. Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Sosialisasi atau penyuluhan terkait *Mental Health*, dengan tema “*Mental Health, Care dan Awareness*”, dengan sasaran siswasiswi SMP tersebut dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah NWDI Narmada, Lombok Barat, Kampus Putri I pada hari Sabtu, 04 November 2023 pukul 08.00-11.00 WITA.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini yaitu, Pembuka, Tanya jawab seputar pengetahuan terkait *Mental Health* dan *Mental Illness*, Pemberian *leaflet* unuk materi *Mental Health*, dengan tema “*Mental Health, Care & Awareness*”, Penyampaian materi *Mental Health*, Tanya Jawab setelah penyampaian materi atau postest dan

pembagian leaflet, dan Evaluasi hasil kegiatan dari tanya jawab. Leaflet terlihat pada Gambar 1



Gambar 1. Leaflet Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Hasil tanya jawab sebelum penyajian materi dan pembagian leaflet dapat di ketahui bahwa sedikitnya pengetahuan siswi/santriwati tentang *Mental Health* dan *Mental Illness*, gejalanya seperti apa dan cara mencegah/ mengobatinya bagaimana. Padahal kita ketahui bahwa kasus gangguan mental untuk remaja saat ini sangat booming dimana-mana terutama di media sosial. Bahkan ada dari mereka yang tidak sadar mengalami mental illness seperti depresi ataupun tekanan batin tersebut, namun setelah penyajian materi dan pembagian *leaflet* siswi/santriwati mulai mengerti dan memahami apa itu *Mental Health* dan *Mental Illness*, cara mengetahui gejala serta cara mencegah/ mengobatinya bagaimana. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mereka yang baik terkait dengan materi yang disampaikan tersebut, terlihat dari tingkat pemahaman mereka jika dibandingkan dengan sebelum penyajian materi.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Simpulan dan Saran

Program kegiatan Pentingnya *Mental Health* pada Remaja di Pondok pesantren Nurul Harmain Putri NWDI Narmada untuk meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan mental. Hasil wawancara setelah program, adanya peningkatan pemahaman

Remaja di Pondok pesantren Nurul Harmain Putri NWDI Narmada tentang pengetahuan terkait kesehatan mental.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada para petinggi Pondok pesantren Nurul Harmain Putri NWDI Narmada dan para peserta yang telah turut berpartisipasi dalam kesuksesan kegiatan sosialisasi ini.

Daftar Pustaka

- Anastasia, H., Octaviani, O., Nurjana, M. A., Widjaja, J., Samarang, S., & Gunawan, G. (2023). Evaluasi Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sulawesi Tengah. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta,
- Devita, Y. (2019). Prevalensi masalah mental emosional remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33-43.
- Fithria, F., & Auli, R. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying. *Idea Nursing Journal*, 7(3), 9-17.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167-183.
- Handoko, B., Syukri, A., Salim, A., Patricia, W., & Gusnadi, L. A. (2022). Penyuluhan Tentang Kesehatan Mental Dan Pelecehan Seksual Dimasa Kini Di Sma Pgri Pekanbaru. *Awal Bros Journal of Community Development*, 3(2), 1-5.
- Khoiriyah, R., & Handayani, S. (2020). Kesehatan mental emosional perempuan penderita kanker di indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 3(2).
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1).
- Tinambunan, D., Agniaty, N., & Ekayuni, Y. (2021). Persoalan perkembangan dan kesehatan mental anak usia 6-12 tahun pada masa pandemi COVID-19: Analisis hasil-hasil penelitian lintas budaya. Unusia Conference,
- Widiantari, Y., & Karyani, U. (2017). *Cara Mengatasi Masalah Pada Siswa SMP Yang Terindikasi Peer Problem Universitas Muhammadiyah Surakarta*].
- Zakiyyah, A., & Latifah, M. (2022). Pengaruh kelekatan remaja-orangtua, harga diri, dan kontrol diri terhadap penggunaan internet bermasalah pada remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 15(3), 264-275.