

PENGUATAN 5 M DAN EDUKASI MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Reny Sulistyowati^{1*}, Yuyun Christyanni², Agnes Dewi Astuti³, Nang Randu Utama⁴, Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani⁵, Gad Datak⁶, Fetty Rahmawaty⁷

^{1,2,3}Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia

^{4,5,6}Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Indonesia

reny_sulis@polkesraya.ac.id¹, yuyun.christyanni@gmail.com², agnesdewiastuti1980@gmail.com³, naratama_nru@yahoo.com⁴, finaratih.apt@polkesraya.ac.id⁵, gaddatak@gmail.com⁶, fetty.rahmawati@gmail.com⁷

ABSTRAK

Abstrak: Hasil Survei kesehatan mental secara daring yang diikuti oleh 5.211 orang, diantaranya oleh remaja berusia 18-24 tahun ditemukan adanya rasa kesepian yang merata di semua kelompok umur. Remaja berpotensi mengalami depresi dan kecemasan selama proses isolasi sosial maupun setelah usai pandemi Covid 19. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 siswa. Tujuan kegiatan adalah agar kesehatan mental siswa dapat terjaga dalam batas normal dan siswa mengetahui cara mempertahankan kesehatan mental dan fisik pasca pandemi. Hal ini penting dilakukan mengingat sekarang kita hidup berdampingan dengan virus serta edukasi menjaga kesehatan fisik dan mental agar siswa mampu mempertahankan kesehatan mental pasca pandemi. Metode pengabmas adalah mendeteksi awal kesehatan jiwa remaja dengan menggunakan kuesioner SDQ. Hasil kegiatan sebagian besar siswa dengan perilaku prososial normal (93,3%); dengan masalah emosional pada kategori normal (63,3%), untuk masalah conduct sebagian besar pada kategori normal (50%); hiperaktifitas sebagian besar pada kategori normal (56,7%). Siswa yang memiliki masalah dengan teman sebaya sebagian besar pada kategori borderline (40%). Perlu menjadi perhatian khusus oleh guru BK sehingga siswa dengan kategori abnormal dan borderline perlu dilakukan pembimbingan secara khusus agar dapat dicegah masalah yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Pandemi Covid 19; Kesehatan Fisik dan Mental; Penguatan 5M; Remaja.

Abstract: The results of an online mental health survey followed by 5,211 people, including adolescents aged 18-24 years, found that loneliness was evenly distributed in all age groups. Adolescents have the potential to experience depression and anxiety during the social isolation process and after the Covid 19 pandemic. The purpose of the activity is so that mental health can be maintained within normal limits and students know how to maintain mental and physical health after a pandemic. This is important to do considering that now we live side by side with the virus as well as education on maintaining physical and mental health so that students are able to maintain post-pandemic mental health. The community service method is to detect early adolescent mental health using the SDQ questionnaire. Activities outcomes of most students with normal prosocial behavior (93.3%); with emotional problems in the normal category (63.3%), for conduct problems mostly in the normal category (50%); Hyperactivity was mostly in the normal category (56.7%). Students who had problems with peers were mostly in the borderline category (40%). It needs to be a special attention by BK teachers so that students with abnormal and borderline categories need to be guided specifically so that ongoing problems can be prevented.

Keywords: Adolescent; Covid 19 Pandemic; Physical and Mental Health; 5M Reinforcement.



Article History:

Received: 06-06-2023

Revised : 12-06-2023

Accepted: 20-07-2023

Online : 18-08-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Kurang lebih dua tahun Indonesia mengalami pandemi Covid 19 dan hal ini memengaruhi tidak cuma kesehatan fisik tapi juga kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Hal ini diperkuat oleh hasil Survei kesehatan mental yang dilaksanakan secara daring diikuti sebanyak 5.211 responden, sebagian besar bertempat tinggal di enam provinsi di Pulau Jawa. Secara demografi responden memiliki *background* yang berbeda seperti jenis kelamin, usia (usia remaja 18-24 tahun sebanyak 46%), adanya keadaan disabilitas, *sexual interesting* dan mengalami HIV. Survei juga mendapati adanya rasa kesepian yang merata di semua kelompok umur, lokasi tempat tinggal, suku, riwayat pendidikan, pekerjaan, agama, jenis kelamin, *sexual interesting*, mengalami HIV dan disabilitas yaitu sebanyak (95% - 100% setiap anggota kelompok merasakan perasaan kesepian). Semasa pandemi didapati peningkatan jumlah kunjungan ke poliklinik kesehatan jiwa dan mayoritas memiliki keluhan berat. Diasumsikan setelah muncul gejala yang berat masyarakat kita barulah berkunjung ke tenaga profesional kesehatan jiwa. Penyebabnya adalah permasalahan kesehatan jiwa masih tanggap tidak seserius seperti pada masalah kesehatan fisik sehingga condong disepelekan (Kompas.com, 2021).

Keadaan dan kondisi mental yang dimiliki seseorang dapat diperburuk oleh keadaan pandemi Covid 19 termasuk oleh anak-anak, karena anak condong mengalami depresi dan kecemasan. Hal ini dialami oleh anak dan remaja selama proses isolasi sosial maupun setelah usai. Hasil Survei U-Report UNICEF Indonesia pada tanggal 2 sampai 5 Juni 2020 didapati sebanyak 42% siswa sekolah memerlukan materi komunikasi, informasi dan edukasi tentang kesehatan mental. Sebanyak 68% anak memberikan penilaian materi itu dapat diterima dengan baik jika didapatkand dari media sosial berupa video yaitu *short story*/film pendek (Kemenppa, 2021).

Di masa pandemi Covid 19 banyak perubahan yang terjadi di setiap aspek kehidupan. Berbagai istilah seperti lockdown, PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), *Work From Home* (WFH), *physical distancing*, dan sebagainya terdengar tidak asing lagi di telinga kita. Pembatasan ruang gerak dan aktivitas di luar rumah menjadi tindakan preventif yang juga berimbas pada semua bidang, termasuk pendidikan. Aktivitas pendidikan yang semula berbasis tatap muka atau konvensional, kini berubah menjadi pembelajaran daring atau online. Dari tingkat pendidikan dasar sampai perguruan tinggi mengalami transformasi pembelajaran yang diikuti oleh berbagai dampak dan problematika. Salah satu kalangan yang terdampak pada masa pandemi ini adalah remaja. Remaja harus beradaptasi untuk bisa menghadapi segala perubahan yang terjadi pada masa ini dengan mudah (Wiyanti, 2022).

Pandemi Covid 19 membuat situasi semakin sulit bagi remaja, karena dengan penutupan sekolah dan ditiadakannya banyak acara yang biasa diikuti, membuat remaja kehilangan banyak momen besar serta momen

kegiatan sehari-hari seperti main dan berbincang-bincang dengan teman dan mengikuti kegiatan di kelas (Rich, 2020). Kesepian dialami oleh semua orang di semua usia akibat isolasi. Hal ini menyebabkan kehilangan kesempatan yang penting bagi perkembangan sosial oleh banyak anak dan remaja (Indonesia, 2021). Begitu pula dengan pola tidur yang dapat terganggu akibat kesulitan dalam memisahkan antara tugas dengan pekerjaan harian di rumah. Kualitas tidur berkaitan dengan kesehatan mental (ritme sirkadian), begitu pula dengan sinar matahari yang cukup dan aplikasi teknik relaksasi sangat penting di era pandemi. Choirunissa et al. (2020) melaksanakan riset yang bertujuan untuk mendeteksi awal kesehatan jiwa remaja di era pandemi Covid-19 dengan instrumen kuesioner SDQ. Riset tersebut memakai rancangan kuantitatif, metode Deskriptif Survey. Populasi adalah semua pelajar SMAN 2 Rangkasbitung sebanyak 864 orang. Jumlah sampel sebanyak 93 responden dengan hasil kategori abnormal yang tertinggi adalah masalah hiperaktivitas sebesar 34,41%.

Hasil penelitian R. A. (2021) ditemukan 25 responden (28%) mahasiswa laki-laki mengalami masalah mental dan sebanyak 98 responden (31%) mengalami masalah mental di era pandemi. Begitu pula hasil penelitian Wulandari (2018) didapatkan hasil sebanyak 39,3% remaja di Kelurahan Darat yang bermasalah dalam melakukan hubungan dengan teman seumuran/sebaya, 38,1% mengalami masalah conduct, sebanyak 32,1% mengalami masalah hiperaktivitas, 20,2% mengalami masalah pro-sosial, dan sebanyak 11,9% mengalami masalah emosional. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), yaitu sebuah alat untuk melakukan skrining perilaku secara ringkas, yang dibuat untuk menggambarkan perilaku, emosi dan hubungan sosial remaja. Kuesioner tersebut menyampaikan informasi yang banyak dan berguna untuk mendeskripsikan secara ringkas terhadap perilaku remaja yang berpusat pada kekuatan serta hambatan yang dialaminya.

Peserta kegiatan pengabmas adalah siswa SMAN 6 yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkiling Kota Palangka Raya. Sebelumnya belum pernah dilakukan kegiatan edukasi mengenai kesehatan mental di sekolah. Dari wawancara dengan guru, hampir tidak pernah terjadi keributan antar siswa namun selama pandemi Covid 19 yang mengharuskan belajar di rumah, terjadi penurunan prestasi akademik pada beberapa siswa. Tujuan kegiatan edukasi penguatan tindakan 5 M (menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan membatasi mobilitas) tetap penting dilakukan untuk memutus rantai penularan Covid 19 dan mengingatkan para siswa mengingat sekarang kita hidup berdampingan dengan virus; serta edukasi menjaga kesehatan fisik dan mental remaja untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada siswa agar selalu berpikiran positif dan mampu mempertahankan kesehatan mental pasca pandemi Covid 19 mengingat para siswa berada pada usia remaja sebagai generasi penerus bangsa.

Kegiatan pengabmas sebelumnya yang dilakukan oleh Sarfika et al. (2023) didapatkan sebagian besar peserta remaja mengalami masalah gangguan perilaku, seperti masalah teman sebaya, memiliki gejala berperilaku prososial dan hiperaktivitas. Hasil yang diperoleh menggambarkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja cukup kompleks. Sekitar 7,1% memiliki masalah perilaku sosial, hiperaktivitas 7,1%, gejala emosional 35,7%, masalah perilaku 21,4%, dan masalah teman sebaya 50%. Begitu pula dengan hasil penelitian Hrp (2022) didapatkan hasil sebesar 28,6% responden remaja memiliki kesehatan mental yang jelek. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yang jelek berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 30.5% dan 27% pria. Kesehatan mental yang jelek berdasarkan kelompok usia ada pada rentang usia 10-14 tahun yaitu sebanyak 29.5%. Sehingga penting untuk dilakukan kegiatan pengabmas yang bertujuan agar siswa memahami bagaimana cara mempertahankan kesehatan fisik dan mental pasca pandemi mengingat remaja merupakan salah satu komunitas yang rentan mengalami masalah mental.

B. METODE PELAKSANAAN

Peserta kegiatan pengabmas adalah campuran siswa kelas X, XI dan XII SMAN 6 Kota Palangka Raya. Jarak sekolah dengan Kota Palangka Raya sekitar 29 km dengan lama tempuh sekitar 40 menit. Jumlah peserta sebanyak 30 orang dengan usia yang bervariasi dari usia 14 tahun sampai 18 tahun. Jenis kelamin pria sebanyak 20 orang dan wanita sebanyak 10 orang. Berikut tahapan kegiatan pengabmas:

1. Persiapan
 - a. Membuat materi berupa power point, leaflet, spanduk dan bekerjasama dengan tim pengabmas untuk pembagian tugas.
 - b. Melakukan penjajakan ke lokasi dan mengurus surat perijinan kegiatan dari Direktur Poltekkes Palangka Raya ke Kepala Sekolah SMAN 6 Kota Palangka Raya.
2. Pelaksanaan
 - a. Tim pengabmas yang terdiri dari dosen, mahasiswa Prodi DIII Keperawatan, Alumnus Prodi Sarjana Terapan Keperawatan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan kepada peserta pengabmas.
 - b. Tim pengabmas menetapkan kontrak waktu pelaksanaan kegiatan.
 - c. Tim pengabmas memperkenalkan Jurusan/Prodi yang ada di Poltekkes Palangka Raya.
 - d. Tim pengabmas membagikan kuesioner *strenghts and difficulties questionnaire* (SDQ) atau kuesioner kekuatan dan kesulitan kepada peserta pengabmas, yang terdiri dari 25 pernyataan yang harus diisi berdasarkan hasil pengalaman selama 6 (enam) bulan terakhir yang dialami dan dirasakan oleh peserta. Tim pengabmas memberikan

- penjelasan secara mendetail cara pengisian masing-masing pernyataan yang terdapat didalam kuesioner serta memberikan kesempatan kepada peserta jika ada yang kurang dipahami.
- e. Tim pengabmas melakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang Covid 19 dan protokol kesehatan agar terhindar dari penularan Covid 19 dan pentingnya cara menjaga kesehatan mental di masa pandemi.
 - f. Melakukan diskusi dan sesi pertanyaan terhadap materi yang sudah di sampaikan.

3. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan setelah pemberian materi, diskusi dan sesi pertanyaan dari materi yang telah disampaikan. Tim pengabmas memberikan penjelasan kembali mengenai gambaran salah satu efek yang dapat dirasakan oleh para siswa akibat pandemi Covid 19 yang telah terjadi berupa gangguan kesehatan mental dan jika ada yang merasakan tidak perlu malu dan takut untuk berkonsultasi kepada guru bimbingan konseling yang ada di sekolah (guru BK). Pada akhir kegiatan tim pengabmas membagikan kuota sebesar 50.000 (lima puluh ribu) kepada seluruh peserta .Evaluasi jangka panjang tim pelaksana akan melibatkan pihak sekolah khususnya bagian konseling untuk mndeteksi dengan menggunakan kuesioner SDQ jika ada siswa yang teridentifikasi menunjukkan tanda dan gejala.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Hari H kegiatan tim pelaksana menyampaikan alur kegiatan yang diawali dengan perkenalan anggota tim yang terdiri dari dosen, alumni dan mahasiswa Prodi DIII serta Prodi Str.Kep Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Selanjutnya tim melakukan kontrak waktu pelaksanaan kegiatan yang memerlukan waktu kurang lebih 100 menit. Dilanjutkan tim pelaksana membagikan lembar kuesioner SDQ kepada seluruh peserta. Saat pengisian kuesioner ada beberapa pertanyaan dari peserta mengenai isi yang kurang dipahami sehingga tim menjelaskan secara perlahan makna dari isi kuesioner tersebut. Kurang lebih 20 menit peserta mengisi kuesioner SDQ. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang Covid 19 dan protokol kesehatan agar terhindar dari penularan Covid 19 dan pentingnya cara menjaga kesehatan mental di masa pandemi diantaranya dengan selalu berpikiran positif dalam menghadapi masalah, mencari informasi dari sumber yang terpercaya, hindari membagikan informasi yang belum tentu kebenarannya/hoax, melakukan kegiatan yang digemari seperti olahraga, membatasi penggunaan Hp. Berikut gambaran karakteristik peserta pengabmas yang dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabmas Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Pria	20	66.7
Wanita	10	33.3
TOTAL	30	100.0
Usia		
14 Tahun	1	3.3
15 Tahun	6	20.0
16 Tahun	7	23.3
17 Tahun	14	46.7
18 Tahun	2	6.7
TOTAL	30	100.0

Dari 30 peserta, sebagian besar memiliki perilaku prososial normal (93,3%), sisanya memiliki perilaku borderline dan abnormal, masing-masing 3,3%. Untuk kategori masalah emosional sebagian besar peserta berada pada kategori normal yaitu 63,3%, kategori abnormal sebesar 30% dan borderline sebesar 6,7%. Peserta yang memiliki masalah conduct sebagian besar pada kategori normal (50%), borderline (46,7%) dan abnormal 3,3%. Peserta yang memiliki hiperaktifitas sebagian besar pada kategori normal yaitu sebesar 56,7%, abnormal sebesar 33,3% dan borderline sebesar 10%. Peserta yang memiliki masalah dengan teman sebaya sebagian besar pada kategori borderline yaitu sebesar 40%, normal dan abnormal masing-masing sebesar 30%, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Pengisian Kuesioner SDQ oleh Peserta Pengabmas

Kesehatan Jiwa Remaja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perilaku Pro-Sosial		
Normal	28	93.3
Borderline	1	3.3
Abnormal	1	3.3
Masalah Emosional		
Normal	19	63.3
Borderline	2	6.7
Abnormal	9	30.0
Masalah Conduct		
Normal	15	50.0
Borderline	14	46.7
Abnormal	1	3.3
Hiperaktivitas		
Normal	17	56.7
Borderline	3	10.0
Abnormal	10	33.3
Masalah dengan teman sebaya		
Normal	9	30.0
Borderline	12	40.0
Abnormal	9	30.0
TOTAL	30	100.0

Ada aspek emosi dan perilaku yaitu masalah emosional, perilaku prososial, masalah conduct, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan teman sebaya pada kesehatan jiwa remaja. Dari 30 remaja peserta pengabmas, sebanyak 19 orang (63,3%) berada pada persentase yang normal untuk masalah emosionalnya, dikarenakan masa remaja merupakan masa dimana seseorang akan lebih sadar terhadap perasaan emosinya seperti rasa bersalah akibat kemarahannya tersebut. Pemahaman ini bisa meninggikan remaja untuk lebih mampu dalam menurunkan tingkat emos Santrock, 2007 didalam Dwi Ananda & Apsari, 2020), seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner SDQ

WHO (*World Health Organization*) menyatakan kesehatan jiwa adalah suatu keadaan individu merasa sehat dan bahagia, dapat menerima tantangan hidup, mampu menerima orang lain semestinya serta memiliki sikap positif pada kondisi diri dan orang lain. Definisi lain, kesehatan jiwa merupakan situasi individu bisaberkembang secara fisik, mental, spiritual, sosial, dengan demikian bisa sadar terhadap kebiasaan yang dimiliki diri sendiri, dapat menyelesaikan *pressure*, bisa produktif dalam bekerja, dan dapat berkontribusi bagi komunitasnya. Situasi yang tidak sepadan pada perkembangannya bagi individu akan menyebabkan masalah pada jiwa (UU No. 18, 2014). Sehingga pengertian “Kesehatan jiwa”/kesejahteraan jiwa, menjadi kesatuan yang lengkap dari unsur “fisik” (organobiologi), “jiwa” (psiko-edukatif), “sosial” (sosio-kultural) tidak hanya pada masalah gangguan/kelainan tetapi lebih kepada *quality of life* meliputi kesejahteraan dan mampu menghasilkan suatu produk. Kesehatan jiwa juga mencakup pada seluruh aspek kesehatan manusia sebab itu kesehatan jiwa memiliki kedudukan penting didalam pengertian kesehatan, jadi suatu hal yang mustahil jika berbicara tentang kesehatan tapi tidak melibatkan kesejahteraan jiwa.

Pada masalah conduct persentase nilai normal sebesar 50%, masalah tersebut adalah perilaku maupun sikap yang bukan sepadan dengan umur dan tidak sesuai dengan regulasi didalam keluarga atau norma di komunitas. Rasio nilai borderline sebesar 46,7%. Hurlock 2002 didalam (Ahmad Saiful Mujab et al., 2018) menyatakan ciri usia remaja merupakan masa adanya perubahan yaitu empat perubahan besar (perubahan emosi, perubahan peran dan minat, perubahan pola perilaku dan perubahan sikap jadi

ambivalen). Dikatakan sehat jiwa jika seseorang merasa gembira pada diri sendiri, merasakan kenyamanan berinteraksi dengan yang lain dan dapat mencapai tuntutan kehidupan. Masalah conduct adalah sebuah bentuk perilaku yang selalu berulang dimana hak basic orang disekitarnya atau norma/aturan di komunitas yang tidak ditaati (Riadi, 2021). Hiperaktivitas merupakan perilaku yang dicirikan pada peningkatan tingkat aktivitas dan istirahat yang kurang. Hasil pengabmas ini didapatkan sebanyak 56,7% remaja memiliki persentase normal, persentase borderline sebesar 10% dan pada kategori abnormal sebanyak 33,3%. Remaja yang memiliki tingkat hiperaktivitas menampakkan adanya suatu pola perilaku yang menetap, di kenali dengan sikap yang selalu bergerak, tidak mampu berkonsentrasi serta berbuat semaunya. Hanya segelintir orang muda yang menyampaikan kebenaran pada pernyataan sebelum bertindak berpikir lebih dulu terhadap dampak yang timbul. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Hurlock, 2002 di dalam (Ahmad Saiful Mujab et al., 2018) yang mengatakan usia remaja merupakan suatu peristiwa yang tidak nyata/riil. Remaja lebih condong melihat kehidupan melalui sudut pandangnya sendiri, baik dalam memandang diri sendiri ataupun melihat orang sekitarnya. Remaja belum memandang secara apa adanya, tetapi ingin seperti halnya yang dia harapkan. Remaja seolah-olah tidak ada hentinya mencari suatu hal yang menarik tapi tidak kunjung tiba

Studi yang dilakukan oleh (R. A., 2021) didapatkan hasil sebanyak 30% mahasiswa mengalami masalah mental atau dengan kesehatan mental yang jelek. Sebanyak 25 orang (28%) responden pria memiliki masalah mental. Sebesar 98 (31%) responden perempuan mengalami masalah mental. Berdasarkan status perkawinan, masalah mental terbanyak pada kelompok yang mempunyai pasangan (belum menikah) yaitu sebanyak 34% dan berdasarkan umur usia 19-20 tahun adalah kelompok dengan proporsi paling banyak yaitu 35%.

Kegiatan pengabmas sebelumnya yang dilakukan oleh Sarfika et al. (2023) didapatkan sebagian besar peserta remaja mengalami masalah gangguan perilaku, seperti masalah teman sebaya, memiliki gejala berperilaku prososial dan hiperaktivitas. Hasil yang diperoleh menggambarkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja cukup kompleks. Sekitar 7,1% memiliki masalah perilaku sosial, hiperaktivitas 7,1%, gejala emosional 35,7%, masalah perilaku 21,4%, dan masalah teman sebaya 50%. Begitu pula dengan hasil penelitian Hrp (2022) didapatkan hasil sebanyak 28,6% responden remaja memiliki kesehatan mental yang jelek. Remaja dengan kesehatan mental yang jelek ada pada jenis kelamin wanita yaitu sebanyak 30.5% dan pria sebanyak 27%. Berdasarkan kelompok usia kesehatan mental yang jelek pada usia 10-14 tahun sebesar 29.5%.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabmas diperoleh mayoritas siswa memiliki perilaku prososial normal yaitu sebesar 93,3%. Begitu pula untuk masalah emosional, conduct, hiperaktifitas, sebagian peserta berada pada kategori normal. Meskipun demikian masih terdapat yang memiliki masalah abnormal dan borderline. Untuk masalah dengan teman sebaya sebagian besar berada pada kategori borderline yaitu sebesar 40%. Hal ini perlu menjadi perhatian khusus oleh guru yaitu guru BK sehingga siswa yang berpotensi memiliki hasil pemeriksaan berada pada kategori abnormal dan borderline perlu dilakukan pembimbingan secara khusus sehingga dapat dicegah agar tidak terjadi masalah yang berkelanjutan. Dari kegiatan pengabmas ini juga didapatkan data bagi puskesmas setempat khususnya program kesehatan jiwa, sehingga dapat ditambahkan kegiatan edukasi untuk mempertahankan kesehatan mental remaja mengingat di usianya yang masih belia remaja mudah terpengaruh dari berbagai hal yang dapat merugikan kesehatan mentalnya, khususnya pasca pandemi Covid 19. Peserta juga diingatkan agar selalu mempertahankan kebersihan diri dan lingkungan khususnya penguatan 5M agar kesehatan fisiknya dapat terjaga mengingat sekarang kita hidup bersama dengan virus Covid 19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Palangka Raya, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (Kapus PPM) yang mendukung kegiatan sehingga pengabmas ini dapat terlaksana dengan baik; ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 6 beserta para Dewan Guru, seluruh Siswa peserta pengabmas, Alumni Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabmas dan semua pihak sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Saiful Mujab, Irawati, R. P., & Rahmawati, N. (2018). Pengembangan Modul Bahasa Arab Berbasis Teori Psikologi Perkembangan Remaja Elizabeth B. Hurlock Kelas X Ma. *Lisanul' Arab: Journal of Arabic Learning and Teaching*, 2(1), 1–7.
- Choirunissa, R., Syamsiah, S., & Komala, I. R. (2020). Analisis Deteksi Dini Kesehatan jiwa Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Repository Universitas Nasional Jakarta*, 1–13. <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/818>
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Hrp, P. A. . A. D. K. A. R. A. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Nelayan Indah. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 609–616. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i2.609->

- Indonesia, C. N. N. (2021). Kesehatan mental disebut jadi masalah besar pada 2021. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210105072824-255-589465/kesehatan-mental-disebut-jadi-masalah-besar-pada-2021>
- Kemenppa. (2021). Kesehatan Mental Anak Rentan Selama Pandemi, Hadirkan Informasi Digital Menarik dan Menghibur Anak. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2781/Kesehatan-Mental-Anak-Rentan-Selama-Pandemi-Hadirkan-Informasi-Digital-Menarik-Dan-Menghibur-Anak>
- Kompas.com. (2021). Kesehatan Mental di Indonesia Selama Pandemi, Hasil Survei Ungkap Mayoritas Masyarakat Merasa Kesepian. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/parapuan/read/532837175/kesehatan-mental-di-indonesia-selama-pandemi-hasil-survei-ungkap-mayoritas-masyarakat-merasa-kesepian>
- R. A., et al. A. Z. A. A. D. A. B. F. M. S. S. G. M. W. B. S. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>
- Riadi, M. (2021). Conduct Disorder (Pengertian, Ciri, Jenis, Penyebab dan Terapi Pengobatan). <https://www.kajianpustaka.com/2021/05/conduct-disorder.html>
- Rich, M. (2020). 6 Tips Remaja Bisa Menjaga Kesehatan Mental Selama Coronavirus (COVID-19). In [Www.Unicef.Org/Indonesia/Id/](https://www.unicef.org/indonesia/id/). <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/tips-remaja-menjaga-kesehatan-mental-selama-covid-19>
- Santrock. (2007). *Remaja*. Erlangga.
- Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Adelirandy, O., Yeni, F., & Putri, D. E. (2023). Deteksi Dini Dan Edukasi Tumbuh Kembang Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(2), 1262–1270. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/issue/view/581>
- UU No. 18. (2014). Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan Mental No. 18 Tahun 2014. Undang- Undang Tentang Kesehatan Jiwa, 1, 2. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ipkindonesia.or.id/media/2017/12/uu-no-18-th-2014-ttg-kesehatan-jiwa.pdf>
- Wiyanti, K. . S. R. S. M. N. I. (2022). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 753–759. <https://doi.org/10.18196/ppm.42.621>
- Wulandari, A. S. B. (2018). Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja Di Kelurahan Darat Kecamatan Medan Baru. In [Http://Repositori.Usu.Ac.Id/](http://Repositori.Usu.Ac.Id/). <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/8447>.