

PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER KESEHATAN TENTANG DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Mutiarawati^{1*}, Reny Eka Saputri², Istiqomah Dwi Andari³, Zaenul Arif⁴,
Ghaetsa Zahira Shofa⁵, Ida Amaniatus Sholiha⁶

^{1,2,3,5,6}Sarjana Terapan kebidanan/Universitas Harkat Negeri, Indonesia

⁴S1 Teknik Informatika/Universitas Harkat Negeri, Indonesia

mutiarasutanto@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja belum diimbangi dengan literasi kesehatan mental yang memadai, sementara kader kesehatan Posyandu Remaja masih memiliki keterbatasan pengetahuan dan media edukasi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam edukasi kesehatan mental remaja terkait dampak media sosial. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, penyuluhan, pelatihan komunikasi edukatif, pendampingan, serta penyediaan media edukasi berupa leaflet dan poster. Mitra kegiatan terdiri dari 24 kader kesehatan posyandu remaja di salah satu desa di Kabupaten Tegal. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest dengan instrumen 20 soal. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan dan kemampuan komunikasi edukatif kader setelah pelaksanaan program. Hasil menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 81,46 menjadi 93,54 (naik 12,08 poin), sedangkan kemampuan komunikasi edukatif meningkat dari 69,20 menjadi 95,00 (naik 25,80 poin). Selain itu, 70,8% peserta menilai program sangat baik. Luaran kegiatan meliputi leaflet ber-HKI, poster edukasi, dan pembentukan Gerakan “Sahabat Remaja Sehat” sebagai bentuk keberlanjutan program.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Remaja; Media Sosial; Kader Kesehatan; Posyandu Remaja; Komunikasi Edukatif.

Abstract: High social media usage among adolescents has not been matched by adequate mental health literacy, while health volunteers at Adolescent Integrated Health Posts (Posyandu Remaja) still face limitations regarding knowledge and educational materials. This community service initiative aimed to enhance the capacity of health volunteers to provide education on adolescent mental health in the context of social media's impact. The methods employed included awareness-raising sessions, educational outreach, training in educational communication, mentoring, and the provision of educational materials such as leaflets and posters. The project partners consisted of 24 adolescent health volunteers from a village in Tegal Regency. Evaluation was conducted using pre-and post-tests comprising 20 questions. Success indicators included improvements in the average knowledge score rose from 81.46 to 93.54 (an increase of 12.08 points), while educational communication skills improved from 69.20 to 95.00 (an increase of 25.80 points). Additionally, 70.8% of participants rated the program as excellent. Project outputs included intellectual property-registered leaflets, educational posters, and the establishment of the “Healthy Adolescent Friends” (Sahabat Remaja Sehat) Movement to ensure program sustainability.

Keywords: Adolescent Mental Health; Social Media; Health Volunteers; Adolescent Integrated Health Post; Educational Communication.



Article History:

Received: 22-07-2026

Revised : 07-08-2026

Accepted: 10-08-2026

Online : 01-10-2026



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

A. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mendorong peningkatan penggunaan internet dan media sosial di berbagai kelompok usia, khususnya remaja. Media sosial tidak lagi hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan pencarian informasi, tetapi juga menjadi ruang bagi pembentukan identitas diri, interaksi sosial, dan ekspresi pribadi. Karakteristik perkembangan psikososial remaja yang masih membutuhkan pengakuan dari lingkungan menjadikan kelompok usia ini lebih rentan terhadap pengaruh media sosial (Ilat et al., 2023). Di Indonesia, sekitar 17% penduduk berusia 10–19 tahun merupakan pengguna aktif media sosial (BPS, 2024). Sedangkan sekitar 30 juta remaja mengakses internet dan media sosial setiap hari dengan durasi rata-rata 3–14 jam. Dominasi pengguna pada kelompok usia 18–34 tahun menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja dan memberikan pengaruh terhadap perilaku maupun pola interaksi sosial mereka (Kominfo, 2021; Panggabean, 2024). Meskipun memberikan berbagai manfaat dalam memperluas akses informasi, jejaring sosial, dan kreativitas, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, rendah diri, *cyberbullying*, *fear of missing out* (FoMO), hingga kecanduan media sosial (Keles et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja perlu mendapat perhatian melalui upaya promotif dan preventif yang melibatkan berbagai unsur masyarakat.

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada remaja di wilayah mitra pengabdian. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan perangkat desa, kader kesehatan, serta orang tua, diketahui bahwa penggunaan gadget dan media sosial di kalangan remaja cukup tinggi dan disertai perubahan perilaku, seperti menurunnya interaksi sosial secara langsung, meningkatnya ketergantungan terhadap gadget, serta kecenderungan mengikuti tren yang berkembang di media sosial. Di wilayah mitra pengabdian memiliki Posyandu Remaja dengan 30 kader kesehatan aktif, namun kegiatan yang dilaksanakan masih berfokus pada aspek kesehatan fisik. Edukasi mengenai kesehatan mental remaja dan penggunaan media sosial yang sehat belum pernah diberikan secara khusus. Selain itu, hasil diskusi dengan mitra menunjukkan bahwa kader kesehatan masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja serta belum memiliki media edukasi maupun pengalaman mengikuti pelatihan yang mendukung pelaksanaan promosi kesehatan mental. Akibatnya, peran kader sebagai agen promotif dan preventif kesehatan mental di masyarakat belum berjalan secara optimal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, termasuk durasi penggunaan yang tinggi, paparan konten negatif, *cyberbullying*, dan perbandingan sosial, berkaitan dengan

meningkatnya resiko kecemasan, depresi, gangguan tidur, rendahnya harga diri, hingga ide bunuh diri pada remaja dan dewasa muda (Betul Keles, 2020). Temuan tersebut diperkuat oleh *systematic review* dan *meta-analisis* periode 2020-2024 yang menegaskan bahwa tingginya paparan media sosial meningkatkan berbagai masalah kesehatan mental sekaligus menekankan pentingnya intervensi promotif berbasis komunitas, peningkatan literasi digital, dan edukasi kesehatan mental sebagai strategi preventif (Cabezas-klinger & Fernandez-daza, 2025a; Cabezas-klinger & Fernandez-daza, 2025b). Hasil ini sejalan dengan *Systematic literature review* di Indonesia yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, rendah diri, dan gangguan psikososial pada remaja, sehingga direkomendasikan pendekatan multidisiplin melalui penguatan literasi digital serta keterlibatan keluarga, sekolah, dan masyarakat, dengan dukungan keluarga, teman sebaya, dan kemampuan literasi digital sebagai faktor yang memodernisasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja (Candile & Odgers, 2020; Daka et al., 2025).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada remaja sebagai sasaran intervensi, sementara kajian mengenai pemberdayaan kader kesehatan sebagai agen edukasi kesehatan mental di tingkat desa masih terbatas. Padahal, penguatan kapasitas kader merupakan strategi efektif dalam mendukung promosi kesehatan mental berbasis masyarakat. *Systematic review* menunjukkan bahwa pelatihan kesehatan mental bagi kader atau relawan berbasis komunitas maupun meningkatkan literasi kesehatan mental, keterampilan komunikasi, kepercayaan diri, serta kesiapan dalam memberikan edukasi, deteksi dini, dan rujukan. Metode interaktif, seperti diskusi kelompok, studi kasus, simulasi, dan role play, terbukti lebih efektif dibandingkan metode konvensional (Barnett et al., 2017; Sutan et al., 2026). Temuan tersebut sejalan dengan berbagai kajian yang menegaskan bahwa pemberdayaan *community health workers* melalui pelatihan terstruktur berkontribusi terhadap peningkatan kualitas layanan promotif dan preventif kesehatan mental, terutama di wilayah dengan keterbatasan tenaga kesehatan (Richardson et al., 2023). Selain itu, *mental Health First Aid* juga terbukti meningkatkan literasi kesehatan mental, kepercayaan diri dalam memberikan pertolongan awal, dan kapasitas masyarakat dalam mendukung individu dengan masalah kesehatan mental (Richardson et al., 2023). Sehingga memperkuat peran kader sebagai ujung tombak promosi kesehatan mental berbasis masyarakat (Wahyuni et al., 2025).

Kajian mengenai promosi kesehatan mental berbasis masyarakat di Indonesia menunjukkan bahwa keterlibatan kader kesehatan, keluarga, sekolah, serta institusi lokal merupakan komponen penting dalam membangun sistem dukungan kesehatan mental remaja. Pendekatan berbasis komunitas dinilai lebih berkelanjutan karena mampu memperkuat

deteksi dini, edukasi, pendampingan, serta memperluas akses layanan kesehatan melalui pemberdayaan kader dan kolaborasi lintas sektor (Sutrimo & Mada, 2021; Susanti et al., 2024; Margaretha et al., 2026). Selain itu, berbagai kajian menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah, layanan kesehatan, keluarga, dan masyarakat berkontribusi terhadap keberhasilan program promosi kesehatan mental remaja dan meningkatkan keberlanjutan intervensi di tingkat komunitas (Wahyuni et al., 2025). Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian pengusul pada tahun 2025 yang menunjukkan 57,1% responden menggunakan tiga jenis media sosial dengan WhatsApp sebagai platform yang paling banyak digunakan (99,4%). Sebagian besar remaja mengakses media sosial selama 1–3 jam per hari untuk hiburan (81,7%) dan komunikasi (67,3%). Dampak penggunaan media sosial terlihat dari meningkatnya kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial (60,6%), kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (57,7%), serta gangguan konsentrasi belajar (46,2%) (Mutiarawati & Saputri, 2025). Hasil tersebut memperkuat urgensi dilaksanakannya program pemberdayaan kader kesehatan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja di tingkat desa melalui penguatan kapasitas masyarakat dan kolaborasi lintas sektor (Sutrimo & Mada, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan kesehatan mental remaja, edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, penyusunan media edukasi berupa leaflet dan poster, simulasi komunikasi edukatif, serta pendampingan pelaksanaan penyuluhan pada kegiatan posyandu remaja. Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, literasi digital, dan penguatan, kapasitas kader kesehatan dalam satu model pemberdayaan berbasis komunitas yang terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, memperluas jangkauan promosi kesehatan, serta memperkuat deteksi dini dan dukungan ditingkat masyarakat (Naslund, 2021; Nobre et al., 2021; Knapp et al., 2021; Brooks et al., 2021; Naslund et al., 2021). Kebaruan kegiatan terletak pada penerapan pendekatan komunikasi edukatif yang didukung media edukasi cetak sehingga tidak hanya meningkatkan kompetensi kader sebagai agen promosi kesehatan, tetapi juga menghasilkan model edukasi kesehatan mental yang berpotensi direplikasi pada Posyandu Remaja di desa lain. Selain itu, kegiatan ini mendukung pencapaian SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), SDG 4 (Pendidikan Berkualitas), SDG 17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan), serta selaras dengan arah Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) bidang kesehatan dan teknologi informasi.

Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, literasi digital, dan penguatan kapasitas kader kesehatan dalam satu model pemberdayaan berbasis komunitas, sejalan dengan perkembangan pendekatan digital mental health yang menekankan pentingnya integrasiteknologi, edukasi, dan keterlibatan masyarakat dalam upaya promotif serta preventif

kesehatan mental (Naslund et al., 2021). Pendekatan ini juga didukung oleh bukti bahwa peningkatan literasi kesehatan mental melalui intervensi yang disesuaikan dengan konteks budaya mampu meningkatkan pemahaman, kemampuan swakelola, dan perilaku pencarian bantuan pada remaja (Brooks et al., 2021). Selain itu, penguatan kapasitas tenaga nonspesialis atau kader kesehatan melalui pelatihan merupakan strategi yang efektif untuk memperluas akses pelayanan kesehatan mental berbasis masyarakat, khususnya di wilayah dengan keterbatasan sumber daya (Karyotaki, 2021). Kebaruan kegiatan ini terletak pada penerapan pendekatan komunikasi edukatif yang didukung media edukasi cetak sehingga tidak hanya meningkatkan kompetensi kader sebagai agen promosi kesehatan, tetapi juga menghasilkan model edukasi kesehatan mental yang berpotensi direplikasi pada Posyandu Remaja di wilayah lain. Model pemberdayaan ini selaras dengan rekomendasi pengembangan layanan kesehatan mental berbasis sekolah dan komunitas yang menekankan kolaborasi multipihak untuk meningkatkan keberlanjutan program (Hamdani et al., 2021). Selain itu kegiatan ini mendukung pencapaian SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), SDG 4 (Pendidikan Berkualitas), SDG 17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan), serta selaras dengan arah Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) bidang kesehatan dan teknologi informasi.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kapasitas kader kesehatan di wilayah mitra pengabdian dalam memberikan edukasi mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja melalui pelatihan, penyediaan media edukasi, simulasi komunikasi edukatif, dan pendampingan pelaksanaan penyuluhan. Diharapkan kader kesehatan mampu menjalankan fungsi promotif dan preventif secara berkelanjutan sehingga terbentuk sistem dukungan kesehatan mental remaja yang lebih kuat di tingkat masyarakat.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) melalui rangkaian penyuluhan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Tim pelaksana terdiri atas seorang ketua pengusul, tiga orang dosen anggota, serta dua mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan sebagai bagian dari implementasi pembelajaran di luar kelas. Dosen berperan sebagai narasumber, fasilitator, dan pendamping selama proses pelatihan, sedangkan mahasiswa membantu persiapan kegiatan, penyusunan media edukasi, dokumentasi, administrasi, serta pendampingan peserta pada saat praktik dan diskusi. Dua mahasiswa yang terlibat sebagai asisten pelaksana kegiatan pengabdian dalam implementasi pembelajaran berbasis MBKM (atau kegiatan pengabdian mahasiswa), dengan tugas membantu koordinasi

lapangan, penyusunan media edukasi, dokumentasi, administrasi, serta pendampingan peserta selama kegiatan berlangsung.

Mitra kegiatan adalah kader kesehatan Posyandu Remaja di wilayah mitra pengabdian Kabupaten Tegal, yang berjumlah sekitar 30 orang kader aktif. Seluruh kader merupakan anggota aktif Posyandu Remaja yang secara rutin terlibat dalam kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat sehingga memiliki potensi untuk menjadi agen promosi kesehatan mental di tingkat desa. Kader dipilih sebagai sasaran kegiatan karena memiliki peran strategis sebagai Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) dalam mendukung kegiatan promotif dan preventif di tingkat desa. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan mitra, kader kesehatan belum pernah memperoleh pelatihan khusus mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja serta belum memiliki media edukasi yang dapat digunakan dalam kegiatan penyuluhan kepada masyarakat.

Sebelum kegiatan dimulai, peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan menyatakan kesediannya mengikuti seluruh rangkaian secara sukarela. Pelaksanaan pengabdian terdiri dari tiga tahapan yaitu persiapan melalui koordinasi dengan pemerintah desa dan pengelola Posyandu Remaja untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, pelaksanaan berupa penyuluhan kesehatan mental remaja di era digital, pelatihan komunikasi edukatif bagi kader, serta penggunaan media edukasi berupa leaflet dan poster, kemudian kegiatan diakhiri dengan pembentukan gerakan “Sahabat Remaja Sehat”. Seluruh kegiatan menerapkan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi peserta.

Evaluasi kegiatan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja di era digital serta komunikasi edukatif. Sementara itu, evaluasi pembentukan gerakan “Sahabat Remaja Sehat” dilakukan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pemahaman, penerimaan, dan komitmen peserta terhadap implementasi gerakan tersebut. Berikut tahapan pelaksanaan seperti terlihat pada Tabel 1 dan Gambar 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan (Disarankan Dimasukkan dalam Artikel)

Tahapan	Kegiatan	Metode	Luaran
Pra-kegiatan	Koordinasi dengan mitra, observasi, wawancara,	Observasi, wawancara,	Identifikasi masalah dan perangkat kegiatan
Pelaksanaan	penyuluhan kesehatan mental remaja di era digital	Ceramah interaktif dan diskusi	Peningkatan pengetahuan kader
	pelatihan komunikasi edukatif bagi kader	Ceramah interaktif dan diskusi	Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader

Tahapan	Kegiatan	Metode	Luaran
	penggunaan media edukasi berupa leaflet dan poster	Demonstrasi	Kader mampu menggunakan media edukasi
Evaluasi	Pelaksanaan evaluasi pengetahuan kader dan evaluasi pembentukan gerakan “Sahabat Remaja Sehat”	Pretest dan posttest, pengisian kuesioner, serta analisis deskriptif hasil evaluasi	Data peningkatan pengetahuan kader, tingkat pemahaman, penerimaan, dan komitmen terhadap gerakan “Sahabat Remaja Sehat”.



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu pra kegiatan, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Tahap Pra-Kegiatan

Tahap ini diawali dengan koordinasi bersama mitra pengabdian untuk menyusun rencana pelaksanaan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan observasi dan wawancara kepada kader kesehatan, perangkat desa, serta beberapa orang tua remaja guna mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa penggunaan gadget dan media sosial kalangan remaja cukup tinggi

sehingga mempengaruhi perilaku remaja, seperti berkurangnya kepedulian terhadap lingkungan, sulit mengendalikan penggunaan gadget, mudah marah ketika akses dibatasi, serta cenderung mengikuti berbagai tren yang berkembang di media sosial. Selain itu, kader kesehatan belum pernah memperoleh sosialisasi mengenai kesehatan mental remaja dan komunikasi edukatif sehingga masih memiliki keterbatasan dalam memberikan edukasi kepada remaja. Temuan tersebut menjadi dasar dalam menyusun materi penyuluhan, pelatihan komunikasi edukatif serta pengembangan media edukasi berupa leaflet dan poster yang disesuaikan dengan kebutuhan mitra

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini diawali dengan penyuluhan mengenai kesehatan mental remaja di era digital sebagai upaya meningkatkan literasi kader kesehatan terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar kesehatan mental, faktor resiko, tanda dan gejala gangguan, dampak media sosial, penanganan dan dukungan awal, indikasi rujukan, peran keluarga, peran kader kesehatan, serta strategi pencegahan. Selanjutnya kader kesehatan memperoleh pelatihan komunikasi edukatif untuk meningkatkan kemampuan dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat. Efektivitas kegiatan dievaluasi menggunakan pretest dengan instrumen 20 soal pilihan ganda. Hasil evaluasi penyuluhan kesehatan mental remaja disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Sosialisasi Mengenai Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Keterangan	Nilai/Predikat
Nilai Tertinggi Pre Tes	95
Nilai Tertinggi Pos Tes	100
Nilai Terrendah Pre Tes	50
Nilai Terrendah Pos Tes	75
Rata-Rata Nilai Pre Tes	81.46
Rata-Rata Nilai Pos Tes	93.54
Rata-Rata Nilai N Gain Score (%)	72.06
Kategori N Gain Score	Tinggi
Peningkatan Pengetahuan	Meningkat (100%)

Hasil evaluasi pada Tabel 1 menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja efektif meningkatkan pengetahuan kader kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata peserta dari 81,46 pada pre-test menjadi 93,54 pada post-test, dengan rata-rata peningkatan sebesar 12,08 poin. Selain itu, hasil analisis N-Gain Score sebesar 72,06% termasuk dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental kader, khususnya terkait konsep kesehatan mental remaja, faktor risiko, dampak penggunaan media sosial, strategi pencegahan, serta

peran kader dalam mendukung upaya promotif dan preventif di masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yani et al. yang menyatakan bahwa intervensi edukasi yang disusun secara sistematis dan sesuai kebutuhan peserta mampu meningkatkan mental *health literacy* pada remaja (Desy Indra Yani dkk, 2024).

Peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh penerapan metode pembelajaran partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab yang mendorong keterlibatan aktif peserta serta memudahkan kader mengaitkan materi dengan kondisi nyata di lingkungan mereka. Temuan ini sejalan dengan *systematic review* yang menunjukkan bahwa interaksi edukasi interaktif efektif meningkatkan *mental helath literacy*, mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan mental, serta meningkatkan kemampuan mengenali masalah kesehatan mental dan perilaku mencari pertolongan (*help-seeking*) (Seedaket et al., 2020; Afendy, 2024).

Peningkatan literasi kesehatan mental tidak hanya meningkatkan pengetahuan kader, tetapi juga memperkuat kesiapan mereka dalam mengenali faktor risiko, memberikan edukasi, dan berperan sebagai agen promosi kesehatan di masyarakat. Oleh karena itu, penyuluhan menjadi tahap awal yang penting sebelum pelatihan komunikasi edukatif agar penyampaian informasi kesehatan dapat dilakukan secara efektif dan tepat sasaran. Berikut edukasi kesehatan kepada kader terkait kesehatan mental remaja, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Edukasi kesehatan kepada kader terkait kesehatan mental remaja.

Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan penyuluhan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang mendorong partisipasi aktif kader kesehatan. Selanjutnya, kader mengikuti pelatihan komunikasi edukatif yang membahas prinsip, teknik komunikasi, penggunaan media edukasi, peran kader, serta penerapannya dalam promosi kesehatan. Efektivitas pelatihan dievaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan 20 soal pilihan ganda. Berikut hasil *pretest* dan *posttest* pelatihan komunikasi edukatif bagi kader, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pretest dan posttest Pelatihan Komunikasi Edukatif Bagi Kader

Keterangan	Nilai/Predikat
Nilai Tertinggi Pre Tes	80
Nilai Tertinggi Pos Tes	100
Nilai Terrendah Pre Tes	30
Nilai Terrendah Pos Tes	70
Rata-Rata Nilai Pre Tes	69.20
Rata-Rata Nilai Pos Tes	95
Rata-Rata Nilai N Gain Score (%)	85,90
Kategori N Gain Score	Tinggi 75%
Peningkatan Pengetahuan	Meningkat

Hasil evaluasi pada Tabel 3 menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi edukatif memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi kader kesehatan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 69,20 pada *pre-test* menjadi 95,00 pada *post-test*, dengan rata-rata *N-Gain Score* sebesar 85,90% yang termasuk dalam kategori tinggi.

Keberhasilan pelatihan didukung oleh metode pembelajaran aplikatif, seperti diskusi kasus dan umpan balik langsung, yang meningkatkan keterampilan serta kepercayaan dari kader dalam menyampaikan edukasi kesehatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa metode interaktif lebih efektif meningkatkan kemampuan komunikasi, *self-efficacy*, dan kesiapan kader sebagai edukator dibandingkan metode ceramah konvensional (Sutan et al., 2026). Oleh karena itu, pelatihan komunikasi edukatif menjadi bagian penting dalam memperkuat kapasitas kader sebagai fasilitator promosi kesehatan mental berbasis masyarakat, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 2. Pemberian materi dan pelatihan komunikasi edukatif kepada kader kesehatan

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi edukatif meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri kader dalam menyampaikan konseling serta edukasi kesehatan kepada remaja.

Sebagai tindak lanjut dari penyuluhan dan pelatihan, tim pengabdian menyusun media edukasi berupa leaflet dan poster tentang kesehatan mental remaja serta penggunaan media sosial yang sehat. Media tersebut diserahkan kepada mitra pengabdian sebagai aset posyandu remaja untuk mendukung edukasi secara berkelanjutan. Leaflet dan poster dipilih karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami, sekaligus berfungsi sebagai penguat materi yang telah diberikan. Penggunaan media edukasi visual yang dipadukan dengan penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan mendukung perubahan perilaku kesehatan dalam jangka panjang (Fu et al., 2025), sehingga diharapkan dapat menunjang keberlanjutan promosi kesehatan di Posyandu Remaja.

Tahapan akhir diwujudkan melalui pembentukan Gerakan “Sahabat Remaja Sehat” sebagai strategi pemberdayaan masyarakat untuk mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan. Program ini mengintegrasikan edukasi dan pendampingan kesehatan mental ke dalam kegiatan Posyandu Remaja yang sebelumnya lebih berfokus pada kesehatan fisik. Implementasi gerakan dilaksanakan pada 18 Juli 2026 di wilayah mitra dengan melibatkan pemerintah desa, tenaga kesehatan, kader kesehatan, anggota PKK, tokoh masyarakat, orang tua, dan remaja sebagai bentuk kolaborasi lintas sektor. Penerimaan masyarakat terhadap program dievaluasi menggunakan kuesioner skala Likert 10 pernyataan yang diisi oleh 24 responden untuk mengukur pemahaman, penerimaan, dan komitmen terhadap Gerakan “Sahabat Remaja Sehat”. berikut evaluasi responden masyarakat terhadap gerakan “sahabat remaja sehat” di wilayah mitra, seperti terlihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Evaluasi Responden Masyarakat terhadap Gerakan “Sahabat Remaja Sehat” di Wilayah Mitra

Penilaian	Total Skor	Responden	%
Sangat Kurang	10–18	0	0.0
Kurang	19–26	0	0.0
Cukup	27–34	0	0.0
Baik	35–42	7	29.2
Sangat Baik	43–50	17	70.8
Total		24	100.0

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program memperoleh respons sangat positif, dengan 70,8% responden memberikan penilaian sangat baik dan 29,2% baik. Temuan ini menunjukkan bahwa masyarakat memahami manfaat program, mendukung peran kader kesehatan, serta menerima pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas dalam promosi kesehatan mental remaja. Kolaborasi antara pemerintah desa, tenaga kesehatan, kader, orang tua, tokoh masyarakat, dan remaja diharapkan mampu mengintegrasikan Gerakan “Sahabat Remaja Sehat” ke dalam kegiatan rutin Posyandu Remaja

sehingga keberlanjutan program lebih terjamin. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis komunitas dapat meningkatkan partisipasi masyarakat, memperkuat dukungan sosial, dan mendukung keberlanjutan program promosi kesehatan mental remaja (Seekles et al., 2023; Meilasari et al., 2025).

Kendala pelaksanaan meliputi keterbatasan waktu sehingga sesi diskusi belum mengakomodasi seluruh pertanyaan peserta, perbedaan kemampuan awal kader dalam memahami istilah kesehatan mental, serta terbatasnya jumlah media edukasi cetak. Sebagai tindak lanjut, tim menyediakan media edukasi dalam bentuk digital dan melakukan pendampingan berkelanjutan melalui koordinasi dengan bidan desa agar implementasi edukasi kesehatan mental tetap berjalan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja melalui edukasi dampak media sosial, pelatihan komunikasi edukatif, serta pembentukan Gerakan “Sahabat Remaja Sehat”. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan hard skill berupa pengetahuan kader dari rata-rata nilai 81,46 menjadi 93,54 atau meningkat 14,83%, serta peningkatan soft skill berupa keterampilan komunikasi edukatif dari rata-rata nilai 69,20 menjadi 95,00 atau meningkat 37,28%. Selain peningkatan kompetensi kader, kegiatan ini menghasilkan media edukasi berupa leaflet dan poster yang telah memperoleh Hak Kekayaan Intelektual (HKI) serta terbentuknya Gerakan “Sahabat Remaja Sehat” yang melibatkan pemerintah desa, tenaga kesehatan, kader kesehatan, orang tua, dan remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan masyarakat berbasis kolaborasi efektif dalam memperkuat promosi kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Keberlanjutan program perlu didukung melalui pelaksanaan edukasi, pendampingan, dan pelatihan komunikasi edukatif secara berkala dengan melibatkan pemerintah desa, Puskesmas, sekolah, kader kesehatan, orang tua, dan masyarakat. Media edukasi yang telah dikembangkan juga perlu dioptimalkan melalui pengembangan berbasis digital agar jangkauan promosi kesehatan semakin luas. Selain itu, kegiatan serupa direkomendasikan untuk diterapkan di wilayah lain dengan menyesuaikan karakteristik masyarakat setempat serta dievaluasi dampak jangka panjangnya terhadap perubahan perilaku remaja dan penguatan layanan kesehatan mental berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Harkat Negeri yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ade Sutrimo. (2021). Current Community-based Mental Health Promotion Strategies Among children and Adolescents: A Literature Review of Evidence and Feasibility in Indonesia. *Journal Of Indonesia Health Policy and Administration*, 6(1), 122–126. <https://doi.org/10.7454/ihpa.v6i1.3429>
- Afendy, P. M. (2024). Mental health literacy in adolescents : A systematic literature review. *Professional Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 105–116. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.74084>
- Barnett, M. L., Gonzalez, A., Miranda, J., Chavira, D. A., & Lau, A. S. (2017). Mobilizing Community Health Workers to Address Mental Health Disparities for Underserved Populations: A Systematic Review. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 0(0), 0. <https://doi.org/10.1007/s10488-017-0815-0>
- Betul Keles, N. M. & A. G. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 5(1), 79–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- BPS. (2024, June). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2023*. Badan Pusat Statistik/BPS-Statistics Indonesia.
- Brooks, H., Syarif, A. K., Pedley, R., Irmansyah, I., Prawira, B., Lovell, K., Opitasari, C., Ardisasmita, A., Tanjung, I. S., Renwick, L., Salim, S., & Bee, P. (2021). Improving mental health literacy among young people aged 11 – 15 years in Java , Indonesia : the co - development of a culturally - appropriate , user - centred resource (The IMPeTUs Intervention). *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(56), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00410-5>
- Cabezas-klinger, H., & Fernandez-daza, F. F. (2025a). Associations Between Social Media Use and Mental Disorders in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Recent Evidence. *Behavioral Sciences MDPI*, 15, 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs15111450>
- Cabezas-klinger, H., & Fernandez-daza, F. F. (2025b). Associations Between Social Media Use and Mental Disorders in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Recent Evidence. *Behavioral Sciences MDPI*, 15(1450), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs15111450>
- Candile L, Odgers, M. R. J. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal Of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Daka, R., Rambe, A., Ilma, R., & Jatusari, B. P. (2025). Adolescent Mental Health In The Digital Age: A Systematic Review Of Social Media Impact And Psychosocial Determinants. *Jurnal Promkes*, 13(August), 201–208. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.ISI2.2025.201-208>
- Desy Indra Yani dkk. (2024). The Effects of Universal Educational Interventions in Improving Mental Health Literacy, Depression, and Anxiety Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal Of Mental Health Nursing*, 34(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/inm.13494>

- Fu, C., Tong, W., Yu, C., Kam, Z., & Lam, K. (2025). Strength - based capacity - building interventions to promote adolescents ' mental health : A systematic review and meta - analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(10), 2975–3015. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02741-6>
- Hamdani, S. U., Huma, Z., Suleman, N., Warraitch, A., Muzzafar, N., & Farzeen, M. (2021). Scaling - up school mental health services in low resource public schools of rural Pakistan : the Theory of Change (ToC) approach. *International Journal of Mental Health Systems*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00435-5>
- Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial bagi Kesehatan Mental Remaja Irene Preisilia Ilat 1 , Jufita Tapada 2 , Claudia Durandt 3 , Febrianti Koyongian. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(10), 830–837.
- John A. Naslund, Ph, John Torous, MD, K. A. A., & PhD. (2021). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *HHS Public Access*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x.Social>
- Karyotaki, J. A. N. E. (2021). Reducing psychological distress and depression in humanitarian emergencies : An essential role for nonspecialists. *Jurnal Plos Medicine*, 8–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003625>
- Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review : the influence of social media on depression , anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Knapp, A. A., Cohen, K., Nicholas, J., Mohr, D. C., Carlo, A. D., Skerl, J. J., & Lattie, E. G. (2021). Integration of Digital Tools Into Community Mental Health Care Settings That Serve Young People : Focus Group Study Corresponding Author : *JMIR Mental Health*, 8(8). <https://doi.org/10.2196/27379>
- Kominfo. (2021, January). *Perilaku Anak Dan Remaja dalam menggunakan Internet*. Aduankonten.
- Margaretha, M., Azzopardi, P. S., Fisher, J., & Sawyer, S. M. (2026). School mental health promotion in Indonesia : a quantitative survey from Surabaya. *Frontiers In Psychology Journal*, 16(February), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1680302>
- Meilasari, P., Sudayati, A., & Js, D. S. (2025). Penguatan Posyandu Remaja Menuju Generasi Sehat Di Dusun 3 Desa E Wonokerto Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.70963/jppk.v1i1>
- Mutiarawati dan Saputri. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal SMART Kebidanan*, 12(1), 52–58. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v10i2.380>
- Naslund, J. A. (2021). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *HHS Public Access*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x.Social>
- Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., & Sequeira, C. (2021). Promotion of Mental Health Literacy in Adolescents : A Scoping Review. *Internasional Journal Of Environmental Research and Public Health*, 18, 2–15.
- Panggabean, A. D. (2024, May). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. RRI (Radio Republik Indonesia).
- Richardson, R., He, D., Robertson, L., Meader, N., Wellby, G., Mcmillan, D., Churchill, R., Richardson, R., He, D., Robertson, L., Meader, N., Wellby, G., Mcmillan, D., & Churchill, R. (2023). Mental Health First Aid as a tool for improving mental health and well-being (Review). *Cochrane Library*, 45, 195–211. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013127.pub2.www.cochranelibrary.com>

- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents : systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Seekles, M., Twagira, F., Alam, A., & Obasi, A. (2023). Promotive and preventive interventions for adolescent mental health in Sub- - Saharan Africa : a combined scoping and systematic review. *BMJ Public Health*, 1–19. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000037>
- Susanti, H., Brooks, H., Yulia, I., Windarwati, H. D., Yuliasuti, E., Hasniah, H., & Keliat, B. A. (2024). An exploration of the Indonesian lay mental health workers ' (cadres) experiences in performing their roles in community mental health services : a qualitative study. *Internasional Journal Of Mental Health System*, 0, 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13033-024-00622-0>
- Sutan, R., Sallahuddin, S. N., Mohd Ahwan, N. A., Abdul Manaf, M. R., & Daud, F. (2026). A systematic review of mental health training programmes for community-based volunteers to inform youth volunteers module development. *Discover Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s44192-026-00525-1>
- Sutrimo, A., & Mada, U. G. (2021). Current Community-based Mental Health Promotion Strategies Among children and Adolescents : A Literature Review of Evidence and Feasibility in Indonesia Among Children And Adolescents : A Literature Review Of Evidence. *Journal of Indonesian Health Policy and Administration*, 6(1), 122–126. <https://doi.org/10.7454/ihpa.v6i1.3429>
- Wahyuni, F. C., Karomah, U., Pratiwi, A. A., & Dwi, A. (2025). Mapping Interventions for Adolescent Mental Health : A Scoping Review Across Multiple Settings and Approaches. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health*, 13(August), 189–200. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.ISI2.2025.189-200>