

Edukasi dan skrining kesehatan fisik dan mental

Titin Dewi Sartika Silaban¹, Srimiyati², Veronika Yosefpa Windayani², Aprida Manurung², M. Amelia Putri Habsari¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Katolik Misi Charitas, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Misi Charitas, Indonesia

Penulis Korespondensi: Titin Dewi Sartika Silaban

Email: titindewi@ukmc.ac.id

Diterima: 07 April 2026 | Direvisi: 17 Juni 2026 | Disetujui: 18 Juni 2026 | Online: 30 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan di Paroki St. Maria Bunda Penolong Abadi Prabumulih, masih diperlukan peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental, perilaku hidup sehat, pencegahan penyalahgunaan NAPZA, serta deteksi dini masalah kesehatan melalui skrining sederhana. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya edukasi dan skrining kesehatan fisik dan mental pada remaja. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan fisik dan mental serta melakukan deteksi dini status kesehatan melalui skrining. Metode yang digunakan berupa edukasi melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, pemutaran video, dan demonstrasi menggunakan media PowerPoint (PPT) serta phantom SADARI. Skrining kesehatan dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada peserta putri. Kegiatan diikuti oleh 56 remaja yang terdiri dari 30 laki-laki (53,8%) dan 26 perempuan (46,2%). Hasil skrining menunjukkan sebagian besar peserta memiliki status gizi normal sebanyak 31 orang (55,4%), sedangkan 17 orang (30,3%) underweight, 6 orang (10,7%) overweight, dan 2 orang (3,6%) obesitas. Hasil edukasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan fisik dan mental, pencegahan NAPZA, serta pengetahuan dan keterampilan peserta putri dalam melakukan SADARI. Disimpulkan bahwa edukasi dan skrining kesehatan fisik dan mental dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta membantu deteksi dini kondisi kesehatan, sehingga dapat mendukung penerapan perilaku hidup sehat pada remaja di Paroki St. Maria Bunda Penolong Abadi Prabumulih.

Kata kunci: kesehatan fisik; kesehatan mental; pengetahuan; remaja

Abstract

Adolescence is a critical period during which young people are vulnerable to various physical and mental health issues. Based on the results of a needs assessment at St. Mary, Mother of Perpetual Help Parish in Prabumulih, there remains a need to improve adolescents' knowledge of mental health, healthy lifestyles, the prevention of substance abuse, and the early detection of health problems through simple screenings. Therefore, this community service activity was conducted as an effort to educate and screen adolescents for physical and mental health. The objective of this activity is to improve adolescents' knowledge of physical and mental health and to conduct early detection of health status through screening. The methods used included education through lectures, discussions, Q&A sessions, video screenings, and demonstrations using PowerPoint (PPT) presentations and the SADARI phantom. Health screening was conducted by measuring body weight and height to determine nutritional status based on Body Mass Index (BMI), as well as a (SADARI) on female participants. The activity was attended by 56 adolescents comprising 30 males (53.8%) and 26 females (46.2%). The screening results showed that the majority of participants had a normal nutritional status, totaling 31 people (55.4%), while 17 people (30.3%) were underweight, 6 people (10.7%) were overweight, and 2 people (3.6%) were obese. The results of the educational program showed an increase in participants' understanding of

physical and mental health and drug prevention, as well as an improvement in the female participants' knowledge and skills in performing SADARI. It was concluded that education and physical and mental health screenings can enhance adolescents' knowledge and aid in the early detection of health conditions, thereby supporting the adoption of healthy lifestyle behaviors among adolescents in the St. Mary, Mother of Perpetual Help Parish in Prabumulih.

Keywords: physical health; mental health; knowledge; adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penting dan khas, ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang mempengaruhi cara individu berpikir, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga remaja lebih rentan terhadap berbagai tekanan sosial yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi ketika perkembangan fisik, kemampuan berpikir, dan emosi berlangsung optimal sehingga individu mampu menjalankan tanggung jawab, beradaptasi dengan lingkungan, dan mematuhi nilai sosial (Fakhriyani, 2019). Secara global, sekitar 14,3% remaja usia 10–19 tahun diperkirakan mengalami masalah kesehatan mental, namun banyak kasus tidak terdeteksi dan tidak memperoleh penanganan yang memadai, kondisi ini meningkatkan risiko eksklusi sosial, diskriminasi, stigma, hambatan dalam mencari pertolongan, masalah pendidikan, perilaku berisiko, gangguan kesehatan fisik, serta pelanggaran hak asasi manusia, dan pada saat yang sama kesehatan mental maupun fisik turut memengaruhi perkembangan personal remaja (Ilkes et al., 2024; WHO, 2025). Secara nasional, gangguan depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun masih ditemukan sebesar 1,4%, dan hanya 12,7% yang telah berobat; pada survei kesehatan mental remaja tahun 2022, kelompok usia 10–17 tahun juga masih mengalami depresi, cemas, *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) (Kemenkes, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja merupakan isu penting karena masa transisi 15–18 tahun rentan memunculkan tekanan emosional, sementara ketergantungan pada dukungan orang tua dan kurangnya kepekaan keluarga dapat menghambat akses bantuan saat remaja mengalami gangguan mental (Avelina et al., n.d.)

Kesehatan fisik dan mental sering sekali terjadi hamper di semua daerah, yang tidak menutup kemungkinan juga terdapat pada lokasi PkM di Sumatera Selatan, Sejalan dengan itu, (Siswaty, 2023; Sari, 2025; Budi, 2024) melaporkan bahwa gangguan kesehatan mental lebih sering dijumpai pada kelompok remaja usia pertengahan. Kelompok anak muda usia 15–24 tahun atau Generasi Z memerlukan perhatian khusus karena distribusi depresi pada kelompok ini masih cukup tinggi, dengan faktor yang berhubungan antara lain jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, kondisi ekonomi, dan tempat tinggal (Kemenkes, 2023). Selain itu, pola asuh otoriter maupun permisif serta penggunaan media sosial juga turut berkaitan dengan masalah kesehatan mental pada remaja (Rahmawaty Fetty et al., 2022)

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan edukasi dan skrining kesehatan fisik serta mental pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dosen sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga Kesehatan (Fransiskus, 2024; Nony et al., 2025) Mitra dalam kegiatan ini adalah Paroki St. Maria Bunda Penolong Abadi Prabumulih yang berperan dalam mendukung pelaksanaan kegiatan dan mengoordinasikan peserta. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan fisik dan mental, melakukan deteksi dini melalui skrining status kesehatan, serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, tim dosen PkM tertarik untuk melaksanakan edukasi dan pemeriksaan kesehatan fisik serta mental pada warga Paroki St. Maria Bunda Penolong Abadi Prabumulih.

METODE

Kegiatan PkM ini di lakukan di Gereja Paroki St. Maria Bunda Penolong Abadi Prabumulih pada tanggal 08 Februari 2026 dengan waktu Pkl.08.00-12.30 WIB. Sasaran pada kegiatan PkM ini yaitu remaja laki-laki dan perempuan yang tergabung sebagai warga jemaat Paroki St. Maria Bunda Penolong Abadi Prabumulih yang datang beribadah pada hari Minggu yang berjumlah 56 peserta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan berupa pemberian edukasi, pemeriksaan antropometri dan praktik pemeriksaan SADARI. Kegiatan yang diberikan kepada Mitra PkM disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rencana Kegiatan

No	Edukasi Kesehatan fisik dan Mental	Pemeriksaan kesehatan yang meliputi
1	PPT Materi Kesehatan Fisik dan Mental	Pengukuran Tinggi Badan (TB)
2	Demonstrasi pencegahan NAPZA/HIV AIDS	Pengukuran Berat Badan (BB)
3	Poster IMT	Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)
4	<i>Personal Hygiene</i>	SADARI

Tabel 1 menjelaskan bahwa rencana kegiatan yang di lakukan oleh Tim PkM meliputi materi Kesehatan fisik dan mental, penjelasan mengenai NAPZA/HIV AIDS, Poster IMT dan personal hygiene, serta melakukan pemeriksaan Kesehatan meliputi pengukuran TB, BB, status gizi berdasarkan IMT, dan pemeriksaan SADARI.

Indikator keberhasilan dilakukan dengan penyebaran kuisioner indikator keberhasilan dari hasil rekapan kuisioner didapatkan bahwa dari 56 peserta PkM menunjukkan bahwa mayoritas menilai topik yang diangkat oleh dosen sangat menarik. Untuk aspek kejelasan bahan/materi, responden umumnya sangat setuju bahwa materi yang disampaikan jelas. Secara keseluruhan, bentuk kegiatan dinilai menarik dengan tingkat persetujuan "sangat setuju", dan mayoritas peserta berharap kegiatan sejenis diadakan kembali dengan topik yang berbeda.

Evaluasi dilakukan dengan penilaian antropometri menggunakan tabel standar antropometri dari Kemenkes RI, (2020) dan melakukan diskusi tanya jawab pada saat edukasi mengenai kesehatan mental dan pengetahuan terhadap pemeriksaan SADARI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Jumlah Peserta PkM

Kegiatan yang dilakukan oleh tim dosen dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada hari minggu 08 februari 2026 yang bertempat di gereja paroki St.Maria Penolong abadi Prabumulih, kegiatan pengabdian ini di sambut dengan baik oleh pihak gereja, orangtua dan remaja yang berada di gereja tersebut untuk mendapatkan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan. Acara dilakukan berlangsung selama 90 menit. Tim dosen memberikan materi mengenai kesehatan fisik dan kesehatan mental. Pada awal kegiatan di lakukan absensi kehadiran kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan pemberian materi mengenai kesehatan fisik dan mental.

Tabel 2. Distribusi 56 jumlah peserta PkM berdasarkan jenis kelamin

<i>Jenis kelamin</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Laki-laki	30	53,8
Perempuan	26	46,2

Pada tabel 2 didapatkan bahwa jumlah peserta dengan total 56 peserta, peserta lebih banyak dengan jenis kelamin laki laki yang berjumlah 30 remaja laki-laki, dan 26 remaja perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi berdasarkan IMT

<i>Status Gizi</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Underweight	17	30,3
Normal	31	55,4
Overweight	6	10,7
Obesitas	2	3,6

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 56 peserta, sebagian besar memiliki status gizi normal berdasarkan IMT (31 orang), dengan sebagian kecil underweight (17 orang), overweight (6 orang), dan obesitas (2 orang), kondisi underweight umumnya terkait aktivitas fisik tinggi dan asupan gizi yang kurang, sedangkan obesitas berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik serta kebiasaan konsumsi makanan berlebihan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemeriksaan tatus gizi menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki status gizi normal, diikuti underweight, overweight, dan obesitas, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat aktivitas fisik, pola dan jenis konsumsi makanan, serta faktor lainnya. Secara fisiologis, keseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga berat badan, di mana rendahnya aktivitas fisik dan perilaku sedentari, seperti penggunaan perangkat elektronik dalam waktu lama, berkontribusi terhadap peningkatan risiko kelebihan berat badan pada remaja (Santoso, 2022).

Pemberian edukasi kesehatan mental kepada remaja dilakukan melalui metode ceramah dengan menggunakan media audiovisual berupa presentasi PowerPoint (PPT) yang menekankan peningkatan aktivitas fisik, keterlibatan dalam kegiatan positif dan rohani, serta pembatasan penggunaan gadget dan media sosial. Intervensi ini penting mengingat remaja merupakan kelompok rentan terhadap stres akibat tuntutan adaptasi, kebutuhan akan penerimaan sosial, dorongan kemandirian, dan perkembangan teknologi yang dapat memicu masalah emosional (Aziz, 2021). Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan mental perlu didukung sejak lingkungan keluarga melalui psikoedukasi yang tepat sebagai langkah preventif dalam mengurangi risiko gangguan psikologis pada remaja (Jayanti & Lestari, 2021).

**Gambar 1.** Kegiatan Pemeriksaan Antropometri pada remaja

Tim PkM melakukan pretest terlebih dahulu mengenai pengetahuan peserta putri terhadap kepedulian pemeriksaan fisik terkhususnya SADARI, dari hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebelum pemberian pendidikan kesehatan, sebanyak 70% responden memiliki pengetahuan rendah

tentang SADARI karena belum pernah mendapatkan sosialisasi, sementara sebagian kecil yang berpengetahuan baik memperoleh informasi dari media daring; setelah dilakukan edukasi dan praktik SADARI, terjadi peningkatan pengetahuan peserta, sehingga direkomendasikan adanya kerja sama berkala antara sekolah dan puskesmas serta penguatan peran guru BK/BP dalam edukasi kesehatan fisik dan reproduksi remaja, pemeriksaan SADARI merupakan salah satu skrining Kesehatan fisik yang di targetkan oleh Tim PkM dalam memberikan edukasi kepada remaja.



Gambar 2. Edukasi mengenai Hasil Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 3. Edukasi mengenai pemeriksaan SADARI pada remaja putri

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 56 remaja, terdiri dari 30 laki-laki (53,8%) dan 26 perempuan (46,2%). Hasil skrining menunjukkan sebagian besar peserta memiliki status gizi normal (55,4%), sementara 30,3% *underweight*, 10,7% *overweight*, dan 3,6% *obesitas*. Edukasi kesehatan fisik, mental, dan praktik SADARI berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, sehingga diharapkan dapat mendorong penerapan perilaku hidup sehat dan pelaksanaan SADARI secara rutin sebagai upaya deteksi dini masalah kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Katolik Musi Charitas dan Pimpinan Gereja Paroki St.Maria Bunda Penolong Abadi yang telah memberikan kesempatan kepada Tim PkM untuk memberikan edukasi dan pemeriksaan kepada warga paroki yaitu remaja putra dan putri.

DAFTAR RUJUKAN

- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 82–90.
- Anggraini, T., Murdiningsih, M., & Silaban, T. D. S. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Remaja Dalam Pencegahan Hiv/Aids. *Jurnal' Aisyiyah Medika*, 8(2).
- Avelina, Y., Conterius, R. E. B., Putri, A. A., & Balamaking, A. A. (2024). Edukasi kesehatan jiwa dan skrining masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada remaja sebagai upaya membentuk remaja yang sehat mental. *Jurnal Abdimas Saintika*, 6(1), 26-33
- Aziz, A. A. (2025). *Tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Tuban*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(10). <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Biromo, A. R., Santoso, A. H., Gunaidi, F. C., Edbert, J., & Anthony, L. (2025). Penapisan kesehatan mental melalui edukasi dan skrining depresi, stres dan kecemasan (DASS-42) pada masyarakat di Kelurahan Grogol. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 3(2), 69–75. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v3i2.193>
- Bratajaya, C. N. A., Sartika, A., & Rahayu, P. (2025). Peningkatan kesadaran kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal Medika Mengabdi*, 2(1), 46–50. <https://doi.org/10.59981/138v4283>
- Budi, Y. S., Fitria, Y., & Damayanti, F. E. (2024). Upaya peningkatan kesehatan mental pada usia remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 17–24. <http://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/judimas/home>
- Damanik, N. S., Simanjuntak, P., Deviani, S., Angian, S. N. B., & Wahyuni, R. (2025). Pengaruh edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025. *KLINIK: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(1), 116–123. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i1.4523>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Erdah Suswati, W. S., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537.
- Ernawati, D., Aryani, T., & Mamnuah. (2023). PKM pelatihan screening kesehatan mental di Brajan Tamantirto Kasihan Bantul. *EJOIN: Jurnal Pengabdian*, 1(12), 1422–1426
- Fakhriyani, D. V. (2019). *KESEHATAN MENTAL*. Yogyakarta: Deepublish
- Fatimah, M., Sartika, D., Mabela, N., Rahma, D., Almugni, R. D., Liya, D., Rahmalia, D., Utami, M. P., Anisah, A., Utama, H. W., Marlina, D., & Sari, B. A. (2024). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) holistik pada bidang kesehatan di Desa Suka Merindu Ogan Ilir Sumatera Selatan. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(3), Juli 2024. <https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo>
- Fransiskus X. Dotulong, Ake Royke Calvin, Chintami Luciana Watak, Maria N. Ria, Greita M. S. Timpal, & Felni G. N. Womboiang. (2024). Penguatan Kesehatan Mental Pada Anak Remaja di LPKA Kelas II . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 3(1), 18–25. Diambil dari <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/112>
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintar, S. N. N. (2023). The overview of mental health in adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media*, 2(3), 167–183.
- Helti, M. R., Hati, Y., Sari, J., Zaen, N. L., & Muchsin, R. (2025). Edukasi pencegahan dan tata kelola kesehatan mental di sekolah dalam aspek tumbuh kembang remaja. *JUPEMAS (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(1), 27–34.
- Hidayah, M. S., & Amin, A. C. (2024). Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri di SMK Kesehatan di Yogyakarta. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(3), 208–213.

- Ilkes, J., Bunga Shabrina, A., & Tarigan, B. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Fisik dan Mental dengan Perkembangan Personal pada Remaja Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat. 15(2).
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental: Narrative literature review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), 182–192.
- Jayanti, D. M. A. D., Ekawati, N. L. P., & Mirayanti, N. K. A. (2021). Psikoedukasi Keluarga Mampu Merubah Peran Keluarga Sebagai Caregiver Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1884>
- Kartikasari, D., Lestari, P., & Wahyuni, S. (2022). *Mental hygiene dan kesehatan jiwa remaja*. Yogyakarta: Deepublish
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. BKKP Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Depresi pada Anak Muda di Indonesia: Visualisasi Data SKI 2023*.
- Marsidi, S. R., Dewanti, L. P., & Melani, V. (2023). Edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik pada remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika. *Jurnal Abdimas*, 9(3), 276–282.
- Nony, C., Bratajaya, A., Sartika, A., & Rahayu, P. (2025). PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 CIKARANG UTARA KABUPATEN BEKASI. <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/ind>
- Pratiwi, A., Ariani, S., & Karina, R. (2018). Pendidikan kesehatan mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) terhadap nilai pengetahuan dan sikap remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i1.156>
- Rahmawaty Fetty, Silalahi Ribka Pebriani, Berthiana T, & Mansyah Barto. (2022). 4522-Article Text-17301-2-10-20230111 (1). *Jurnal Surya Medika*.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Santosa, H. dan Imelda, F. (2022) Kebutuhan Gizi Berbagai Usia. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Sari, P. Y., Sulistyowati, E. T., Istiqomah, I., Iswantingsih, E., & Nugroho, H. (2025). Kondisi kesehatan mental remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 495–500. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.5200>
- Sartika, D. (2024). Edukasi penyuluhan mental health terhadap pengetahuan remaja di SMA Inshafuddin Banda Aceh. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 324–334. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.633>
- Shabrina, A. B., Carsiwan, & Tarigan, B. (2024). Hubungan antara kesehatan fisik dan mental dengan perkembangan personal pada remaja Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat. *Jurnal ILKES*, 15(2), 155.
- Sinay, H., Lapodi, A. R., & Tukiman, S. (2024). Edukasi kesehatan mental pada kalangan remaja di SMAN 26 Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(3), 3319–3323. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i3.3652>
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537–546.
- Wetik, S. V., & Laka, A. A. M. L. (2023). Gambaran kesehatan mental remaja: Overview of mental health in adolescents. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1). <http://jktp.jurnalpoltekkesjayapura.com/jktp/index>
- WHO. (2025). *Adolescent health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Williams, J. H. (2008). Employee engagement: Improving participation in safety. *Professional Safety*, 53(12), 40-45

Yulia, Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S. (2024). Determinan kesehatan mental pada remaja usia 11–18 tahun di Kota Padang. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 290–297
<http://dx.doi.org/10.33757/jik.v8i2.1146>