

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN JIWA PADA
REMAJA MELALUI PENYULUHAN DI SMA KOTA KUPANG**

***EFFORTS TO INCREASE KNOWLEDGE ABOUT MENTAL HEALTH IN
ADOLESCENTS THROUGH COUNSELING AT SMA KUPANG CITY***

Flavianus Riantiarno ¹, Israil Yuan Umbu Wanda ², Serli Kause ³, Maria Intania Vanesa
Asury ⁴, Obed Buni Pona ⁵, Ermawati Yaku Danga ⁶, Savitri Rambu Juni Rana ⁷,
Merlin Nenoso ⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} STIKes Maranatha Kupang

Email : riantiarnoflavianus@gmail.com

Article History:

Received: 30 Desember 2022

Revised: 28 Januari 2023

Accepted: 20 Februari 2023

Keywords: Youth, Knowledge,
Mental health

Abstract: *Mental health problems are a matter of concern. Mental health problems in adolescents is one of them. Teenagers must be mentally healthy. In recent years, adolescent mental health has become a growing concern. There is an increasing prevalence of mental health problems in adolescents. One of the prevention efforts is prevention by educating adolescents about mental health. This activity aims to increase the knowledge of high school youth (SMA) about mental health. This activity was carried out by lecturers and students of STIKes Maranatha Kupang. Schools that become partners are schools that are willing to provide health education to their students. This activity was carried out in four senior high schools (SMA) in Kupang City. The results show that there is a good increase in students' knowledge about mental health. It is hoped that with this activity, youth will know about mental health and be able to prevent students from experiencing mental health problems.*

Abstrak

Masalah kesehatan jiwa merupakan salah satu masalah yang menjadi perhatian. Masalah kesehatan jiwa pada remaja adalah salah satunya. Remaja harus sehat jiwa. Beberapa tahun terakhir, kesehatan mental remaja telah meningkatkan kekhawatiran. Terjadi prevalensi yang meningkat masalah kesehatan jiwa pada remaja. Upaya pencegahan salah satunya adalah pencegahan dengan melakukan pendidikan kepada remaja tentang sehat jiwa. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) tentang keehatan jiwa. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa STIKes Maranatha Kupang. Sekolah yang jadi mitra merupakan sekolah yang bersedia diberikan pendidikan kesehatan kepada siswanya. Kegiatan ini dilaksanakn pada empat Sekolah Menegah Atas (SMA) di Kota Kupang. Hasilnya menunjukkan bahwa ada

peningkatan yang baik terkait pengetahuan siswa tentang kesehatan jiwa. Harapannya dengan kegiatan ini, remaja mengenal tentang kesehatan jiwa dan mampu mencegah agar siswa tidak mengalami masalah kesehatan jiwa.

Kata Kunci: Remaja, Pengetahuan, Kesehatan jiwa.

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan salah satu yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan jiwa didefinisikan berdasarkan indikator kesehatan jiwa (Picco et al., 2017, Santre, 2022). Pertama, mampu menyadari akan kemampuan dirinya sendiri. Kedua, mampu mengatasi berbagai tekanan atau masalah. Ketiga, produktif atau mampu menghasilkan sesuatu. Keempat, mampu berkontribusi untuk dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan sekitarnya. Kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang mampu mengenal kemampuannya, melakukan sesuatu yang berguna bagi dirinya sendiri, orang lain ataupun lingkungan sehingga memunculkan kepuasan, kebahagiaan dan kepercayaan diri.

Kesehatan jiwa dibagi dalam tiga kategori yaitu sehat jiwa, resiko sakit jiwa atau masalah psikologis dan gangguan jiwa (Wuryaningsih dkk., 2018). Sehat jiwa adalah seorang mampu menyadari kemampuannya, memiliki ketahanan diri, produktif dan berkontribusi untuk dirinya sendiri dan lingkungannya. Resiko sakit jiwa adalah seorang memiliki potensi atau kerentanan mengalami masalah kesehatan jiwa. Gangguan jiwa merupakan perilaku atau mental seseorang yang menyebabkan menurunnya kualitas kehidupan serta kesulitan dalam menjalankan fungsi. Setiap individu manusia bisa mengalami ketiga hal diatas. Remajapun demikian bisa sehat jiwa, mengalami masalah psikososial atau gangguan jiwa.

Kesehatan jiwa pada remaja sangat penting. Remaja harus sehat jiwa. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental remaja telah meningkatkan kekhawatiran (Patalay & Gage, 2019). Prevalensi yang signifikan masalah kesehatan mental pada remaja. Banyaknya remaja yang memiliki masalah kesehatan jiwa sebelum berusia 14 tahun (Patalay & Fitzsimons, 2018)

Masa remaja adalah fase kehidupan yang ditandai dengan perkembangan penting dalam berbagai tingkatan: fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Nobre, et al., 2022). Masa remaja akan mengalami proses perubahan perkembangan, sehingga rentan dengan masalah kesehatan fisik dan masalah kesehatan jiwa, jika remaja tidak mampu berkembang dengan baik. Pada masa remaja,

selain masalah fisik masalah kesehatan jiwa juga terjadi. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental (WHO, 2022)

Masalah kesehatan mental mempengaruhi 1 dari 7 orang (usia 10-19 tahun) di seluruh dunia, terhitung 13% dari beban penyakit global. Masalahnya cenderung tidak dikenali dan sering tidak diobati (WHO, 2022). Kira-kira 10% hingga 20% remaja menderita masalah psikologis, dengan sejumlah besar lainnya mengalami gejala yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka (Santre, 2022).

Selama masa remaja, banyak masalah kesehatan mental menjadi nyata (Loades, 2020). Gangguan kesehatan mental yang umum pada masa remaja termasuk yang berkaitan dengan gangguan emosional yaitu kecemasan dan depresi, gangguan perilaku, gangguan makan, pikosis, resiko atau bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa remaja rentan dengan masalah kesehatan (WHO, 2022). Masalah kesehatan mental dapat mengganggu perkembangan sosial, kognitif, dan emosional remaja, bahkan mungkin menyebabkan kematian.

Hasil wawancara penulis dengan salah satu perawat yang ada di RS Jiwa di Kota Kupang menunjukkan bahwa terdapat banyak remaja yang dirawat di RS Jiwa. Kasus bunuh diri atau percobaan bunuh diri oleh remaja terdapat 4 kasus selama 2020-2022. Pada sekolah-sekolah yang dilakukan penyuluhan kesehatan mengatakan bahwa belum tersentuh dengan yang terkait kesehatan pada remaja. Sementara itu, masalah mental telah menjadi salah satu masalah utama yang mempengaruhi remaja dalam kehidupan sehari-hari. Karena kekhawatiran psikologis remaja lebih sensitif dan sulit ditangani, tindakan yang tepat perlu dilakukan oleh sekolah menengah untuk mencegah masalah kesehatan mental pada anak-anak (Balamurugan & Vijayarani, 2022)

Remaja yang mengalami masalah kesehatan jiwa berpengaruh tidak hanya pada kesehatan generasi ini saat masih dalam kelompok usia tersebut, tetapi juga pada kesehatan mereka saat dewasa. Pentingnya program promosi dan intervensi kesehatan mental dalam meningkatkan kesejahteraan remaja dan mengurangi masalah kesehatan mental. sekolah telah ditempatkan di garis depan dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan yang positif (Santre, 2022).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu promosi kesehatan jiwa. Hal ini juga pada remaja. Penting untuk melakukan pendidikan kesehatan jiwa pada remaja. Rencana Aksi Kesehatan Mental 2013-2020 dunia menetapkan bahwa seluruh Negara wajib melakukan promosi, pendidikan kesehatan, pencegahan dan penanganan kepada semua orang, tidak hanya pada orang yang terdiagnosis. Pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Adanya pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap Pengetahuan tentang kesehatan jiwa pada remaja. Hal ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan remaja untuk meningkatkan kesehatan jiwanya. Selain meningkatkan kemampuan juga meningkatkan peran aktif remaja dalam perilaku aktif sehat jiwa di lingkungan sekolah, rumah atau sosial.

METODE

Mitra dari pengabdian masyarakat ini adalah empat Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Kupang yaitu SMA N 4 Kupang, SMA N 9 Kupang, SMA Saint Carolus Kupang dan SMA Swasta Kristen 1 Kupang. Ada tiga tahapan dalam pelaksanaannya. Pertama tahap persiapan, melakukan komunikasi dengan pihak mitra. Dalam hal ini meminta persetujuan mitra, menanyakan soal pernah atau tidaknya dilakukan pendidikan kesehatan terkait kesehatan jiwa. Tahap Kedua, pelaksanaan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan pendidikan kesehatan jiwa yaitu penyuluhan dengan menggunakan media Leaflet dan Lcd serta metode ceramah. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pre test, untuk mengukur pengetahuan tentang kesehatan jiwa remaja. Pada tahap ini, penyuluhan dilakukan, diberikan kesempatan kepada remaja untuk bertanya dan melakukan diskusi. Ketiga, Tahap Evaluasi. Tahap ini dilakukan dengan mengevaluasi pelaksanaan kegiatan serta menyampaikan hasil pre test dan post test.

HASIL

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dilawali dengan melakukan pre test kepada remaja. Quisioner dibagikan kepada remaja dengan 16 pertanyaan dan maksimal mengumpulkan adalah 20 menit. Kemudian Kuisisioner dikumpulkan untuk dinilai. Hasil menunjukkan bahwa dari 187 siswa, yang mengalami Pengetahuan Kurang adalah 98 orang, pengetahuan Cukup:55 dan pengetahuan baik adala 44 orang.

Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan. Metode yang digunakan adalah ceramah. Leaflet belum dibagikan. Pada sesi ini waktu yang digunakan dalam ceramah adalah 45 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dimana membuka kepada remaja untuk memberikan pertanyaan atau sharing bersama. Ada mahasiswa yang memberikan pertanyaan terkait apakah orang dengan gangguan jiwa itu bisa disembuhkan atau tidak, serta apakah di Rumah sakit ada obat untuk orang dengan gangguan jiwa atau tidak.

Sesi selanjutnya adalah Post test. Setelah diskusi dilanjutkan dengan sesi post test. Quisioner kembali dibagikan kepada remaja. Hasil menunjukkan bahwa bahwa dari 187 siswa, yang mengalami Pengetahuan Kurang adalah 31 orang, pengetahuan Cukup: 24 dan pengetahuan baik adala 132 orang. Lalu kemudian dibagikan leaflet pada masing-masing remaja Sesi berikutnya adalah menanyakan kembali kepada peserta. Hasil menunjukkan bahwa begitu banyak yang menjawab pertanyaan dan memberikan pertanyaan kembali.

Tabel 1 Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan

	Pengetahuan Kurang	Pengetahuan Cukup	Pengetahuan Baik
Sebelum Penyuluhan	98	55	44
Sebelum Penyuluhan	31	24	132





Gambar 1 Penjelasan mengisi Kuisisioner





Gambar 2, Memberikan Penyuluhan

Pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Hasil penelitian Lubis, Namora, dan Eddy (2013) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap pada responden akibat dari intervensi melalui penyuluhan dengan metode ceramah, terdapat peningkatan pengetahuan. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, tujuannya agar melalui penyampaian informasi dengan tema pertama kali ini diberikan mampu memberikan pengetahuan bagi anak-anak

Program penyadaran berbasis sekolah di kalangan anak muda perlu menjadi perhatian utama, agar remaja yang rentan sadar akan pilihan mereka yang membentuk perilaku berisiko. Program Pendidikan Kesehatan Remaja yang konsisten dalam jangka panjang dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja (Balamurugan, G & Vijayarani, M, 2022). Pendidikan kesehatan jiwa dan literasi kesehatan jiwa pada sekolah-sekolah berpengaruh terhadap pengetahuan tentang kesehatan jiwa (Bjornsen, HN et al, 2019)

Intervensi promosi dan pencegahan kesehatan mental bertujuan untuk memperkuat kapasitas individu untuk mengatur emosi, meningkatkan alternatif untuk perilaku pengambilan risiko, membangun ketahanan untuk mengelola situasi sulit dan kesulitan, dan mempromosikan lingkungan sosial dan jaringan sosial yang mendukung. Promosi kesehatan mental dianggap

sebagai pendekatan yang berfokus pada sumber daya untuk kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan mental kesehatan dengan membina kompetensi individu dan kekuatan psikologis serta menggunakan sumber daya masyarakat (Cai, Han & Shi, 2021). Salah satu promosi kesehatan jiwa adalah pendidikan kesehatan jiwa yang dapat berupa penyuluhan. Sebagai kesimpulan, pendidikan kesehatan mental dapat bermanfaat bagi remaja melalui berbagai bentuk.

KESIMPULAN

Remaja rentan dengan masalah kesehatan jiwa. Remaja sangat membutuhkan pendidikan kesehatan jiwa. Pendidikan kesehatan kepada remaja mampu meningkatkan pengetahuan remaja. Pengetahuan yang baik akan berguna bagi remaja, sehingga mampu melakukan tindakan preventif pada diri remaja. Hasil menunjukkan bahwa dengan pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuannya remaja. Harapannya remaja mampu mengenal tentang kesehatan jiwa serta mampu menerapkannya dalam pertumbuhan dan perkembangan berdasarkan usia remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada empat Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Kupang yaitu SMA N 4 Kupang, SMA N 9 Kupang, SMA Saint Carolus Kupang dan SMA Swasta Kristen 1 Kupang yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukan pendidikan kesehatan kepada siswa remaja. Selain itu ucapan terima kasih kepada Ketua STIKes Maranatha Kupang, LPPM, Prodi S1 Keperawatan yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Balamurugan, G & Vijayarani, M. 2022. Impact of Adolescent Health Education Programme on Mental wellbeing of adolescents. *Jounal Mental Health Education*, 2 (2)
- Bjornsen, HN, et al. 2019. The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. *The Journal of School Nursing*, 35(2), 107-116
- Cai L, Han Y & Shi, J. (2021, Oktober). Impact of Mental Health Education on Reducing Adolescent Suicide: A Case Study of Shanghai. *International Conference on Public Relations and Social Sciences (ICPRSS 2021)*.
- Nobre, J.; Calha, A.; Luis, H.; Oliveira, A.P.; Monteiro, F.; Ferré-Grau...2022. Mental Health Literacy and Positive Mental Health in Adolescents: A Correlational Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* , 19.
- Notoadmodjo. 2012. Promosi kesehatan dan perilaku kekerasan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patalay, P & Gage, S.H. 2019. Changes in Millennial Adolescent Mental Health and Health-Related Behaviours over 10 Years: A Population Cohort Comparison Study. *Int. J. Epidemiol.* 48, 1650–1664
- Patalay, P & Fitzsimons, E. 2018. Development and Predictors of Mental Ill-Health and Wellbeing from Childhood to Adolescence. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol*, 53, 1311–1323.
- Picco, L., Yuan, Q., Vaingankar A.J., Chang, S., Abidin, E., Chua, C.H., Chong, A.S., & Subramaniam, S. 2017. Positive mental health among health professionals working at a psychiatric hospital. *PLOS ONE*, 12(6)
- Santre S. 2022. Mental Health Promotion in Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*. 18(2):122-127
- Vimalanathan, A & Furnham A. 2019. Comparing physical and mental health literacy. *Journal of Mental Health*, 28(3):243-248.
- Wuryaningsih, W.E., Windarwati, D.H., Dewi, I.E., Deviantony, F & Hadi, E. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Univ Jember
- World Health Organization (WHO). Adolescent Health. 2022. [Http :www.who.int/health-topics/adolescent-health](http://www.who.int/health-topics/adolescent-health) . (Accessed on 15 November 2023).