

Edukasi Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMP Negeri 21 Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Jambi

Mental Health Education for Adolescents at Junior High School 21 Tanjung Jabung Timur District, Jambi

Riska Amalya Nasution*¹, Meinarisa¹, Ilham Falani²

¹. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

². Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia

*e-mail: riskanasution@unjia.ac.id

Article Info**Article history:**

Received April 17th, 2023

Revised Mei 1st, 2023

Accepted Mei 3rd, 2023

Abstrak

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan perkembangan penting yaitu aspek fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan jiwa remaja meningkatkan perhatian dari para ahli. Hal ini dikarenakan usia dini dari episode pertama gangguan jiwa terjadi pada usia sebelum 14 tahun. Remaja di SMPN 21 Tanjung Jabung Timur belum mengetahui tentang kesehatan jiwa pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja SMPN 21 Tanjung Jabung Timur tentang kesehatan jiwa dan bagaimana penanganan awal jika terjadi masalah kesehatan jiwa pada teman di sekolah. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 21 Kabupaten Tanjung Jabung Timur sebagai mitra kesehatan. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pengukuran pre-test dan post-test kondisi kesehatan jiwa pada remaja. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa setelah diberikan edukasi kesehatan jiwa sebesar 74,4%. Edukasi kesehatan jiwa penting untuk dilakukan sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan jiwa pada remaja

Kata kunci: Remaja, edukasi, kesehatan jiwa

Abstract

Adolescence is a stage of life marked by important developments, namely physical, psychological, emotional, and social aspects. In recent years, adolescent mental health has received increasing attention from experts. This is because the early age of the first episode of mental disorders occurs at the age before 14 years. Adolescents at SMPN 21 Tanjung Jabung Timur do not know about mental health in adolescents. This community service activity aims to help increase the knowledge of young people at SMPN 21 Tanjung Jabung Timur about mental health and how to handle it early if mental health problems occur in friends at school. This community service activity was carried out at SMP Negeri 21 East Tanjung Jabung Regency as a health partner. The methods used are lectures, discussions, pre-test and post-test measurements of mental health conditions in adolescents. The results of the activity showed an increase in adolescent knowledge about mental health after being given mental health education by 74.4%. Mental health education is important to do as an effort to prevent mental health problems in adolescents.

Keywords: Adolescent, education, mental health

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa kritis dan formatif di mana individu memulai transisi mereka dari masa sekolah ke masa dewasa. Pada masa ini penting memastikan bahwa remaja mendapat dukungan penuh dalam semua aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental dan kesejahteraan mereka, sangat penting untuk mendorong transisi ini dan meletakkan dasar bagi kedewasaan yang sehat dan produktif. Masa remaja dikenal luas sebagai masa sensitif paparan berbagai gangguan mental yang kejadiannya meningkat dalam beberapa dekade terakhir (Patton et al., 2014; Erskine et al., 2015). Memang, sekitar 20% siswa sekolah sekarang terkena penyakit mental yang dapat didiagnosis, dengan setengah dari semua masalah mental berkembang dalam 14 tahun (Ford et al., 2003; Gore et al., 2011).

Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan masalah mental emosional penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8% dari 1000 penduduk Indonesia. Sedangkan di Provinsi Jambi sebanyak 3,8% (Depkes RI, 2018). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mubasyiroh et al., 2017), tentang determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia menunjukkan 60,17% pelajar SMP-SMA dengan usia terbanyak 13-15 tahun mengalami gejala mental emosional. Dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,45% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan 7,33% pernah ingin bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa pada remaja tidak bisa diabaikan dan perlu di berikan upaya pencegahan agar tidak berlanjut.

Hasil penelitian lainnya pada remaja menunjukkan bahwa kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan bipolar, gangguan kepribadian, psikosis, gangguan kecanduan, penyalahgunaan zat, upaya bunuh diri, dan menyakiti diri sendiri menjadi lebih sering terjadi di antara demografi ini (Paus et al., 2008; Twenge et al., 2018; Burstein et al., 2019). Dalam kebanyakan kasus, gangguan semacam ini tetap tidak terdeteksi dan, akibatnya, tidak diobati sampai di kemudian hari (Kessler et al., 2007; Patel et al., 2007). Selain itu, depresi pada orang muda adalah penyakit yang sangat lazim di seluruh dunia, dan bunuh diri adalah penyebab kematian paling sering ketiga di kalangan remaja di Amerika Serikat dan Eropa (World Health Organization, 2012; Keyes et al., 2019; Twenge, 2020).

Literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh atribut individu dan konteks kehidupan sehari-hari di mana remaja tumbuh, termasuk sekolah, yang merupakan pengaturan perkembangan utama (Weare dan Nind, 2011; Cefai dan Cavioni, 2015). Siswa yang mengalami kesulitan kesehatan mental di sekolah cenderung menunjukkan penyesuaian sekolah yang buruk, konsentrasi berkurang, prestasi rendah, hubungan sosial yang bermasalah dan tingkat perilaku berisiko kesehatan yang lebih tinggi, seperti penggunaan narkoba, putus sekolah dan menimbulkan pengusiran (Valdez et al., 2011). ; Suldo et al., 2014; Farina et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMP 21 Tanjung Jabung Timur mengungkapkan bahwa belum ada program kesehatan jiwa di sekolah dan edukasi kesehatan jiwa pada remaja juga belum pernah dilakukan. Sehingga kegiatan yang akan di laksanakan ini penting untuk dilakukan. Belajar tentang kesehatan jiwa di sekolah memberi siswa kesempatan untuk tidak hanya memahami apa yang mungkin terjadi dengan mereka tetapi juga bagaimana mendukung dan memahami teman dan teman sebaya mereka. Dengan begitu banyak perubahan dan pertumbuhan yang konstan, sulit

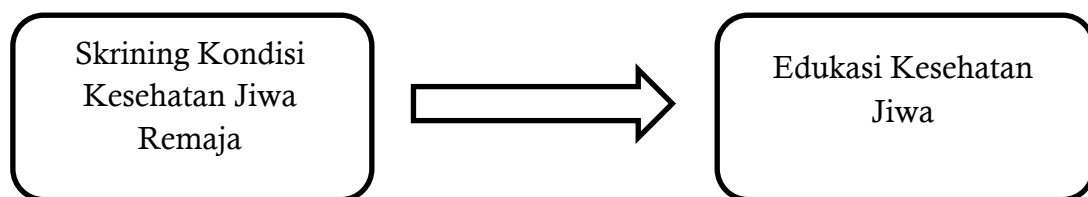
untuk memahami apa yang terjadi di dalam kepala remaja. Sangat sulit untuk memahami jika mereka mengalami gejala kondisi seperti depresi, kecemasan, ADHD, gangguan bipolar, dll. Karena anak-anak dan remaja mungkin lebih terbuka untuk berkomunikasi satu sama lain daripada orang dewasa, mendidik mereka tentang kesehatan mental dapat mengajari mereka apa yang harus dilakukan ketika seorang teman menghubungi mereka dan sedang berjuang atau membutuhkan bantuan.

Mampu memahami kesehatan jiwa mereka sendiri juga memungkinkan mereka untuk lebih memahami emosi mereka dan bagaimana mengaturnya. Meningkatkan kecerdasan emosional dan kesadaran diri adalah bagian dari membesarkan anak atau remaja yang utuh. Semakin normal kondisi kesehatan jiwa, orang akan merasa lebih nyaman tidak hanya dalam mengurus diri sendiri tetapi juga dalam meminta bantuan. Jika anak atau remaja Anda memang membutuhkan dukungan kesehatan jiwa, dididik tentang topik tersebut dapat membantu mereka mengadvokasi kebutuhan mereka dengan lebih baik. Dan memberi anak atau remaja Anda bantuan yang mereka butuhkan juga akan membantu mereka di sekolah, ekstrakurikuler, dan kehidupan sehari-hari. Mereka akan dapat fokus untuk merasa lebih baik dan menjaga diri mereka sendiri daripada dihambat oleh perjuangan yang seharusnya mereka hadapi sendirian.

Berdasarkan uraian diatas SMPN 21 Tanjung Jabung Timur memiliki urgensi untuk dilakukan edukasi tentang kesehatan jiwa pada remaja. Adapun tujuan dari pengabdian adalah untuk melakukan skrining dan edukasi kesehatan jiwa pada remaja di SMPN 21 Tanjung Jabung Timur. Tahapan Rencana pelaksanaan kegiatan pada pengabdian ini adalah pertama dilakukan Skrining kondisi kesehatan jiwa, selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan jiwa remaja dan terakhir evaluasi kegiatan pengabdian yang diberikan kepada remaja.

METODE PENERAPAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 21 Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Jambi di laksanakan pada tanggal 20 Agustus 2022. Penerima manfaat dari kegiatan pengabdian ini adalah siswa-siswi SMP Negeri 21 Kabupaten Tanjung Jabung Timur sebanyak 47 orang yang terdiri dari perwakilan OSIS dan perwakilan setiap kelas. Harapannya siswa-siswi yang menjadi perwakilan dapat menyebarluaskan informasi yang telah didapat dari kegiatan edukasi kesehatan jiwa ini kepada siswa-siswi yang lain. Selain itu, yang terlibat dalam kegiatan ini dapat ikut serta membantu jika ada masalah kesehatan jiwa yang muncul di Sekolah. Ketercapaian dari kegiatan ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa-siswi dalam mengenali kondisi kesehatan jiwa diri sendiri dan teman-temannya.



Gambar 1: Alur Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Tahap pertama adalah tahap persiapan yang dilakukan pada bulan Juli 2022, dengan mempersiapkan instrumen skrining kesehatan jiwa, menyusun materi, dan video edukasi. Materi yang disiapkan tentang kesehatan jiwa pada remaja yaitu apa itu kesehatan jiwa, perkembangan psikososial remaja, ciri sehat jiwa, cara meningkatkan kesehatan jiwa, dan bagaimana pertolongan pertama jika ada teman di sekolah yang mengalami masalah kesehatan jiwa yang membutuhkan bantuan segera. Tujuan dari pemberian edukasi kesehatan jiwa pada remaja adalah agar remaja memiliki pengetahuan tentang kesehatan jiwa dan mengetahui penanganan jika terdapat masalah kesehatan jiwa baik pada diri sendiri maupun teman sebaya di sekolah atau lingkungan sekitarnya.



Gambar 2. Skrining Kondisi Kesehatan Jiwa Remaja
Sumber: Dokumen Pribadi, 2022

Tahap selanjutnya tim pengabdian melakukan kunjungan kepada pihak sekolah untuk melakukan skrining dan pemberian materi. Tahap ini dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2022. Pada kegiatan kedua ini tim pengabdian masyarakat melakukan skrining terlebih dahulu tentang kondisi kesehatan jiwa pada remaja.



Gambar 3. Penyampaian materi kesehatan jiwa pada remaja
Sumber: Dokumen Pribadi, 2022

Tahapan selanjutnya adalah penyampaian materi tentang kesehatan jiwa pada remaja.

Materi yang disampaikan adalah kesehatan jiwa secara umum, ciri remaja yang sehat jiwa, pertumbuhan dan perkembangan psikososial pada remaja, upaya pencegahan masalah kesehatan jiwa, pertolongan pertama jika masalah kesehatan jiwa di lingkungan sekitar atau sekolah. Pada kegiatan pemberian edukasi ini remaja sangat antusias karena belum pernah mendapatkan materi ini sebelumnya dan remaja mengungkapkan bahwa mereka jadi mampu mengenali kesehatan jiwa masing-masing.

Ketercapaian dalam kegiatan ini dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Peningkatan kemampuan remaja dalam mengenali kondisi kesehatan jiwa diri sendiri dan teman sebayanya
2. Peningkatan kemampuan penanganan masalah kesehatan jiwa untuk remaja
3. Peningkatan kemampuan bagaimana melakukan pertolongan pertama masalah kesehatan jiwa di sekolah

Diakhir kegiatan, dilakukan evaluasi pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa dan semua remaja mengungkapkan sepakat akan peduli dengan kesehatan jiwa diri sendiri dan teman di sekolah.

Tabel 1. Hasil Skrining Kondisi Kesehatan Jiwa Remaja Menggunakan Kuesioner Self-Reporting Questionnaire (n=47)

No	Nilai Menjawab "Ya"	Jumlah (Persentase)
1	1	10 (21,3%)
2	2	10 (21,3%)
3	3	12 (25,5%)
4	4	11 (23,4%)
5	5	2 (4,3%)
6	6	1 (2,1%)
7	7	1 (2,1%)
Total		47

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa yang memiliki masalah kesehatan jiwa (jawaban Ya lebih sama dengan 5 adalah 4 orang (8,5%) dan semua remaja memiliki poin pada setiap pilihan jawaban dan tidak ada yang menjawab tidak. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan remaja (47 orang) memiliki ciri masalah kesehatan jiwa.

KESIMPULAN

Masa remaja merupakan periode kehidupan utama yang ditandai dengan banyak tantangan individu dan kontekstual dengan potensi berdampak pada kesehatan jiwa remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan memberikan dampak positif bagi remaja terbukti dari hasil evaluasi remaja mengungkapkan bahwa dengan adanya kegiatan ini remaja mampu mengenali kondisi kesehatan jiwa masing-masing dan juga mengetahui bagaimana cara agar sehat jiwa. Diharapkan kegiatan edukasi ini dapat

dilanjutkan oleh pihak sekolah dan remaja yang sudah mengikuti kegiatan ini dapat membagikan informasi kepada siswa/siswi lain yang tidak ikut.

DAFTAR PUSTAKA

- Burstein, B., Agostino, H., and Greenfield, B. (2019). Suicidal attempts and ideation among children and adolescents in US emergency departments, 2007-2015. *JAMA Pediatr.* 173, 598–600. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.0464
- Cefai, C., and Cavioni, V. (2015). “Mental health promotion in school: An integrated, school-based, whole school,” in *Promoting Psychological Well-Being in Children and Families*. ed. B. Kirkcaldy (London: Palgrave Macmillan), 52–67.
- Depkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Di akses pada tanggal 20 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasilriskesdas-2018.pdf>
- Erskine, H., Moffitt, T., Copeland, W., Ferrari, A., Patton, G., Degenhardt, L., et al. (2015). A heavy burden on young minds: The global burden of mental and substance use disorders in children and youth. *Psychol. Med.* 45, 1551–1563. doi: 10.1017/S0033291714002888
- Farina, E., Pepe, A., Ornaghi, V., and Cavioni, V. (2021). Trait emotional intelligence and school burnout discriminate between high and low alexithymic profiles: a study with female adolescents. *Front. Psychol.* 12:645215. doi: 10.3389/fpsyg.2021.645215
- Ford, T., Goodman, R., and Meltzer, H. (2003). The British child and adolescent mental health survey 1999: The prevalence of DSM-IV disorders. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* 42, 1203–1211. doi: 10.1097/00004583-20
- Gore, F. M., Bloem, P., Patton, G. C., Joseph, V., Coffey, C., Sawyer, S. M., et al. (2011). Global burden of disease in young people aged 10–24 years: A systematic analysis. *Lancet* 377, 2093–2102. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60512-6
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R. O. N., Demyttenaere, K., Gasquet, I., et al. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization’s world mental health survey initiative. *World Psychiatry* 6, 168–176.
- Keyes, K. M., Gary, D., O’Malley, P. M., Hamilton, A., and Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among U.S. adolescents: trends from 1991 to 2018. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 54, 987–996. doi: 10.1007/s00127-019-01697-8
- Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Paus, T., Keshavan, M., and Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nat. Rev. Neurosci.* 9, 947–957. doi: 10.1038/nrn2513
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., and McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet* 369, 1302–1313. doi: 10.1016/S0140-6736(07)60368-7
- Patton, G. C., Coffey, C., Romaniuk, H., Mackinnon, A., Carlin, J. B., Degenhardt, L., et al. (2014). The prognosis of common mental disorders in adolescents: A 14-year prospective cohort study. *Lancet* 383, 1404–1411. doi: 10.1016/S0140-6736(13)62116-9

- Suldo, S. M., Gormley, M. J., DuPaul, G. J., and Anderson-Butcher, D. (2014). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes: current status of the research and future directions. *School Ment. Health* 6, 84–98. doi: 10.1007/s12310-013-9116-2
- Twenge, J. M. (2020). Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Curr. Opin. Psychol.* 32, 89–94. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.06.036
- Twenge, J., Joiner, T. E., Rogers, M. L., and Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among u.s. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clin. Psychol. Sci.* 6, 3–17. doi: 10.1177/2167702617723376
- Valdez, C. R., Lambert, S. F., and Ialongo, N. S. (2011). Identifying patterns of early risk for mental health and academic problems in adolescence: A longitudinal study of urban youth. *Child Psychiatry Hum. Dev.* 42, 521–538. doi: 10.1007/s10578-011-0230-9
- Weare, K., and Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promot. Int.* 26, i29–i69. doi: 10.1093/heapro/dar075
- World Health Organization (2012). *Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors background paper by who secretariat for the development of a comprehensive mental health action plan.* Available at: https://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf (Accessed April 23, 2021).