



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 6, Tahun 2024, pp 516-519
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Peningkatan Ketahanan Kesehatan Jiwa Remaja Di Posyandu Remaja Desa Bejijong

Rini Nur Diana¹, Erika Agung²

Stikes Pemkab Jombang, Jombang, Indonesia
Email: rininurdiana92@gmail.com, rieka22@gmail.com

Abstrak

Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Pengabdian masyarakat terdiri dari melakukan assesment menggunakan kuesioner MHC-SF (Mental Health Continuum Short Form) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental remaja, penyuluhan materi tentang kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja, sasaran kegiatan adalah remaja posyandu di Desa Bejijong Trowulan Mojokerto. Hasil pengukuran didapatkan bahwa dari 30 remaja, sebagian besar (80%) kesejahteraan emosional remaja berada dalam kategori tinggi, sebagian besar (83.3%) kesejahteraan sosial tinggi, dan sebagian besar (75%) remaja memiliki kesejahteraan psikososial tinggi. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat bisa sesuai dengan kriteria yang diharapkan. Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat bisa di rasakan oleh remaja di Desa Bejijong.

Kata Kunci: *Ketahanan, Kesehatan Jiwa, Remaja*

Abstract

Mental health disorders or depression are mental problems that are prone to occur in teenagers. Mental or psychiatric disorders can be experienced by anyone. Data in Indonesia shows that 6.1% of the Indonesian population aged 15 years and over experiences mental health problems. Community service consists of conducting assessments using the MHC-SF (Mental Health Continuum Short Form) questionnaire to assess and evaluate the mental health conditions of adolescents, providing material on adolescent mental health (communication, information and education) to increase the resilience of adolescent mental health, the target of the activity is posyandu teenagers in Bejijong Trowulan Village, Mojokerto. The measurement results showed that of the 30 teenagers, the majority (80%) of teenagers' emotional well-being was in the high category, the majority (83.3%) had high social welfare, and the majority (75%) of teenagers had high psychosocial health. The objectives of community service activities can be in accordance with the expected criteria. The benefits of community service activities can be felt by teenagers in Bejijong Village.

Keywords: Resilience, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja. Berdasarkan undang-undang No. 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Fadillah *et al.*, 2022). Kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktifitas. Kesehatan mental sangat penting penting untuk

Copyright: Rini Nur Diana , Erika Agung

menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik (Varma *et al.*, 2021). Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Sedangkan tahun 2018, terdapat sebanyak 9,8% remaja berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan. Data tersebut menunjukkan bahwa selama 5 tahun gangguan mental pada remaja mengalami peningkatan sekitar 3,7% (Kemenkes RI, 2018).

Pada masa remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2 %. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri sampai bunuh diri. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Di Jawa Timur angka gangguan mental emosional (kecemasan, emosi, depresi dll) usia >15 tahun dari 6,5% pada tahun 2013 dan meningkat pada tahun 2018. Sedangkan tahun 2018, terdapat sebanyak 9,8% remaja berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan. Data tersebut menunjukkan bahwa selama 5 tahun gangguan mental pada remaja mengalami peningkatan sekitar 3,7% (Kemenkes RI, 2018). Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (bullying), faktor keluarga dan permasalahan ekonomi (Benjamin *et al.*, 2020).

Remaja merupakan sosok yang unik, seorang remaja tidak lagi dapat disebut sebagai anak kecil, tetapi belum juga dapat dianggap sebagai seorang dewasa (van der Velden *et al.*, 2020). Disatu sisi seorang remaja ingin bebas dan mandiri, lepas dari pengaruh orang tua tetapi disisi lain pada dasarnya remaja tetap membutuhkan bantuan, dukungan serta perlindungan dari orang tuanya. Orang tua sering tidak mengetahui atau memahami perubahan yang terjadi sehingga tidak menyadari bahwa anak mereka telah tumbuh menjadi seorang remaja, bukan lagi anak yang selalu perlu dibantu (Tang *et al.*, 2021). Orang tua menjadi bingung menghadapi labilitas emosi dan perilaku remaja sehingga tidak jarang terjadi konflik diantara keduanya. Apabila konflik antara orang tua dan remaja, menjadi berlarut-larut dapat menyebabkan berbagai hal yang negatif (Estuningtyas Dwi Reina, 2018).

Selain itu, banyak hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stress) dalam masa remaja. Remaja berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya. Sehingga tantangan tersebut berpotensi untuk menimbulkan masalah perilaku dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut (Alek Gugi Gustamam, 2020)

Remaja di Desa Bejjong belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, mereka juga belum pernah mengikuti program dukungan kesehatan jiwa remaja untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja. Bidan desa selaku pemimpin posyandu remaja di Desa Bejjong belum mempunyai program dan tidak pernah mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Remaja juga belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting. Apabila terdapat suatu hal yang menyebabkan remaja mengalami stress, remaja hanya bertanya pada teman sebaya sehingga seringkali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut (Selçuk *et al.*, 2021).

Salah satu cara untuk dapat meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja adalah dengan meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan program dukungan kesehatan jiwa melalui kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi. Peningkatan pengetahuan atau literasi remaja mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini (Fadillah *et al.*, 2022). Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Campos, Dias and Palha, 2014).

METODE

Pengabdian masyarakat ini berbentuk rangkaian kegiatan yang berlangsung 6 bulan tentunya dilaksanakan dengan mematuhi 8 prinsip keselamatan kerja yang terdiri dari melakukan assesment menggunakan kuesioner MHC-SF (Mental Health Continuum Short Form) untuk menilai dan mengevaluasi kondisi kesehatan mental remaja, penyuluhan materi tentang kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja, sasaran kegiatan adalah remaja posyandu di Desa Bejijong Trowulan Mojokerto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengukuran kondisi kesehatan mental remaja di Posyandu Remaja Desa Bejijong Trowulan Mojokerto sebelum diberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di posyandu remaja desa bejijong terdapat tiga ketogori kesehatan mental yaitu kesejahteraan emosional, sosial, dan psikososial. Hasil pengukuran didapatkan bahwa dari 30 remaja, sebagian besar (80%) kesejahteraan emosional remaja berada dalam kategori tinggi, sebagian besar (83.3%) kesejahteraan sosial tinggi, dan sebagian besar (75%) remaja memiliki kesehateraan psikososial tinggi. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat bisa sesuai dengan kriteria yang diharapkan. Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat bisa di rasakan oleh remaja di Desa Bejijong.

Pemberian program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, tujuannya agar melalui penyampaian informasi dengan tema pertama kali ini diberikan mampu memberikan pengetahuan bagi remaja (sasaran utama) di desa bejijong. Peran keluarga dan agama sangatlah penting bagi terciptanya jiwa individu yang sehat, mengingat bahwa remaja yang berada di desa bejijong ini adalah anak usia remaja yang merupakan bagian dari penerus bangsa, sehingga sangat penting untuk mereka (remaja) yang sudah terlanjur memiliki pengalaman dengan pelanggaran hukum seperti asusila dan narkoba dapat memiliki kesadaran untuk membentuk jiwa atau karakter diri menjadi positif. Para remaja mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dari awal sampai akhir dan tertib. Pemberian pelatihan ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada remaja khususnya mengenai kesehatan mental sehingga nantinya remaja dapat terhindar dari gangguan mental dan dapat menjalankan masa remajanya dengan baik dan berprestasi. Materi disampaikan memakan waktu \pm 60 menit yang dilanjutkan dengan diskusi. Pada saat diskusi ada 4 orang audience (remaja) yang bertanya sesuai dengan tema penyuluhan kesehatan yang telah disampaikan. Semua pertanyaan dapat dijawab dengan baik oleh pemberi materi dan narasumber lainnya yang merupakan bagian dari tim pengusul PKM ini. Sesi evaluasi, pemateri meminta 3 orang audience untuk menjelaskan kembali sesuai hasil tahu dari isi materi penkes yang telah diberikan. Ketiga audience tersebut mampu menjawab dengan baik dan sesuai dengan isi materi yang telah diberikan. Tahap kesimpulan pemateri menyimpulkan isi penkes dan memberikan reinforcement bagi remaja agar mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan yakin akan kemampuan positif yang dimilikinya, optimis dalam menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya, berikhtiar untuk tidak terjerumus ke pengalaman yang tidak baik, yakin bahwa keluarga sangat sayang dan selalu ingin mendampingi anak-anaknya tumbuh menjadi anak yang baik, serta yang paling mendasar adalah rasa bersyukur Setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan, kegiatan berikutnya adalah pendampingan pada remaja terkait gangguan kesehatan mental

Tim pengabdian masyarakat memberikan layanan konsultasi pada remaja terutama remaja yang memerlukan pendampingan terkait gangguan mental. Remaja dapat menanyakan mengenai masalah yang sering dialami oleh remaja dan tim pengabdian masyarakat akan memberikan solusi yang dapat dilakukan remaja dalam mengatasi masalahnya. Perubahan yang terjadi pada mitra setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya tambahan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental serta meningkatkan peran serta karang taruna dalam menjaga remaja dari gangguan mental. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar SDM mitra mampu berbagi beban dan keluhan remaja melalui program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di desa bejijong. Dengan Pemberian program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja, diharapkan Meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra tentang kesehatan jiwa remaja melalui program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk

meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di desa bejjong

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di posyandu remaja desa bejjong berhasil memberikan dampak berupa meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra dalam hal ini remaja desa bejjong tentang kesehatan jiwa remaja melalui program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja di Desa Bejjong.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada kepala desa dan perangkat desa serta remaja yang telah berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alek Gugi Gustamam (2020) 'Mengenal Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja.'
- Benjamin, S. *et al.* (2020) 'Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown', *Psychiatry Research*, 291(June), p. 113264. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113264.
- Campos, L., Dias, P. and Palha, F. (2014) 'Luísa Campos, Pedro Dias and Filipa Palha Finding Space to Mental Health 1 - Promoting mental health in adolescents: Pilot study', 32(1), pp. 23–29.
- Estuningtyas Dwi Reina (2018) *Kesehatan Jiwa Remaja*. Yogyakarta.
- Fadillah, A. I. *et al.* (2022) 'Gambaran Ketahanan Psikologis Remaja Di Era Pandemi Covid-19', *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), pp. 225–230. doi: 10.35568/healthcare.v4i1.1849.
- Riskesdas (2018) 'RISKESDAS', *RISKESDAS*, pp. 1–582.
- Selçuk, E. B. *et al.* (2021) 'Anxiety, depression and post-traumatic stress disorder symptoms in adolescents during the COVID-19 outbreak and associated factors', *International Journal of Clinical Practice*, 75(11), pp. 1–7. doi: 10.1111/ijcp.14880.
- Tang, S. *et al.* (2021) 'Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion', *Journal of Affective Disorders*, 279(October 2020), pp. 353–360. doi: 10.1016/j.jad.2020.10.016.
- Varma, P. *et al.* (2021) 'Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey', *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109(October 2020), p. 110236. doi: 10.1016/j.pnpbp.2020.110236.
- van der Velden, P. G. *et al.* (2020) 'Anxiety and depression symptoms, and lack of emotional support among the general population before and during the COVID-19 pandemic. A prospective national study on prevalence and risk factors', *Journal of Affective Disorders*, 277(August), pp. 540–548. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.026.