

PENDIDIKAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KESEHATAN MENTAL

Wenny Nugrahati Carsita^{1*}, Mira Wahyu Kusumawati², Muhammad Ichsan Basir³

¹⁻³Politeknik Negeri Indramayu, Indramayu, Indonesia

*Korespondensi: wennynugraha@polindra.ac.id

ABSTRACT

Background: Mental health is a fundamental component in supporting individual well-being, especially during adolescence, which is a phase that is vulnerable to various life pressures and emotional development dynamics. Mental health problems experienced during adolescence can have long-term effects into adulthood. Failure to address mental health conditions has the potential to cause negative consequences for both physical and psychological health.

Objective: This activity aims to increase adolescents' knowledge about mental health prevention efforts. **Method:** The activity was carried out over one day using lectures and question and answer sessions. The activity began with a pre-test using a questionnaire, followed by health education, and ended with a post-test. The target of this activity was 30 students in class XI-1. **Results:** There was an increase in the average score from 85 on the pre-test to 93 on the post-test after the activity was carried out. **Conclusion:** There was an increase in knowledge among adolescents after they were given health education. Therefore, similar activities need to be carried out continuously as a promotional and preventive effort to reduce the risk of mental health disorders in adolescents.

Keywords: Adolescents, Mental health, Knowledge

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan mental merupakan komponen fundamental dalam menunjang kesejahteraan individu, khususnya pada masa remaja yang merupakan fase rentan terhadap berbagai tekanan kehidupan serta dinamika perkembangan emosional. Masalah kesehatan mental yang dialami pada masa remaja dapat memberikan dampak jangka panjang hingga masa dewasa. Kegagalan dalam menangani kondisi kesehatan mental berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang upaya pencegahan kesehatan mental. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan selama satu hari dengan menggunakan metode ceramah dan sesi tanya jawab. Prosedur kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* menggunakan kuesioner, dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan dan diakhiri dengan *post-test*. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas XI-1 berjumlah 30 orang. **Hasil:** Diketahui adanya peningkatan rata-rata skor dari 85 pada *pre-test* menjadi 93 pada *post-test* setelah pelaksanaan kegiatan. **Simpulan:** Terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu terus dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menekan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Remaja, pengetahuan

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen fundamental dalam menunjang kesejahteraan individu, khususnya pada masa remaja yang merupakan fase rentan terhadap berbagai tekanan kehidupan serta dinamika perkembangan emosional (Farika et al., 2024). Pada tahap ini, remaja kerap mengalami ketidakstabilan emosi dan kesulitan dalam mengendalikan perasaan sebagai dampak dari perubahan yang terjadi secara fisik, kognitif, psikologis, dan sosial (Florensa et al., 2023). Perkembangan psikososial pada remaja ditandai oleh proses pencarian jati diri atau identitas yang sering kali disertai dengan munculnya konflik internal maupun eksternal. Apabila proses penyesuaian diri tersebut tidak dikelola secara adaptif, maka kondisi tersebut dapat berimplikasi pada timbulnya gangguan atau permasalahan kesehatan mental (Husri et al., 2025).

Pada tahun 2022 diketahui bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia (34,9%) mengalami setidaknya satu masalah kesehatan dalam dua belas bulan terakhir. Selain itu, satu dari dua puluh remaja (5,5%) dilaporkan mengalami gangguan mental pada periode waktu yang sama (I-NAMHS, 2022). Temuan penelitian yang dilakukan oleh Suswati et al., (2023) menunjukkan bahwa sebesar 65,6% remaja berada dalam kondisi kesehatan mental yang kurang.

Masalah kesehatan mental yang dialami pada masa remaja dapat memberikan dampak jangka panjang hingga masa dewasa (Schlack et al., 2021). Kegagalan dalam menangani kondisi kesehatan mental berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis, serta dapat membatasi kesempatan individu untuk menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna di masa dewasa (Yulia et al., 2024). Namun demikian, permasalahan kesehatan mental pada remaja dapat diminimalkan apabila mereka memiliki pengetahuan yang memadai mengenai strategi peningkatan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendidikan kesehatan yang berfokus pada pencegahan gangguan kesehatan mental bagi siswa di SMA Negeri 1 Sliyeg.

Berdasarkan laporan triwulan keempat Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu (2024), hasil skrining kesehatan jiwa terhadap remaja berusia 15–18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sliyeg menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sebanyak 47 remaja tergolong dalam kategori *borderline-abnormal*. Temuan tersebut mengindikasikan adanya potensi permasalahan terkait kesehatan mental pada kelompok remaja di wilayah tersebut. Selain itu, hasil wawancara dengan pihak sekolah mengungkapkan bahwa belum terdapat program pendidikan kesehatan yang secara

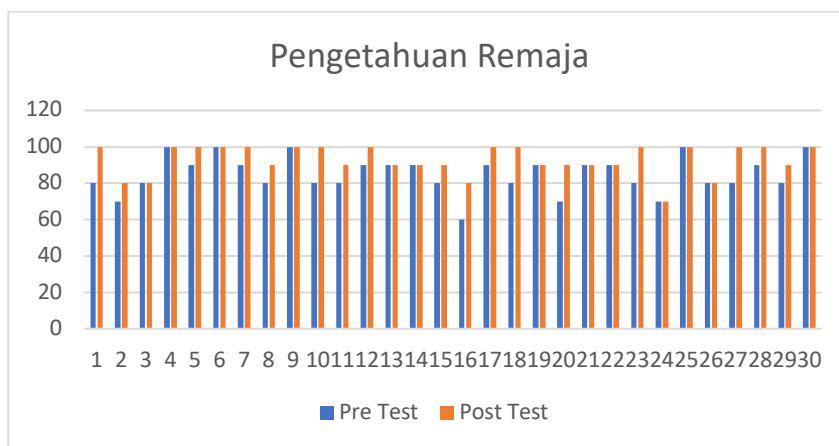
khusus membahas kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan yang berfokus pada upaya pencegahan masalah kesehatan mental bagi remaja di SMA Negeri 1 Sliyeg, Kabupaten Indramayu.

METODE

Kegiatan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan pihak SMA Negeri 1 Sliyeg. Selanjutnya kegiatan dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 3 Oktober 2025. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi ceramah dan sesi tanya jawab. Prosedur pelaksanaan diawali dengan *pre-test* menggunakan kuesioner yang telah disusun sebanyak 10 pernyataan, dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan mengenai upaya pencegahan gangguan kesehatan mental selama kurang lebih 25 menit, dan diakhiri dengan pelaksanaan *post-test*. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XI-1 berjumlah 30 orang. Media pembelajaran yang digunakan mencakup LCD proyektor, *powerpoint* presentasi, dan poster edukatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan, diketahui bahwa rata-rata skor *pre-test* peserta adalah 85 dan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 93. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai upaya pencegahan masalah kesehatan mental. Gambaran tingkat pengetahuan remaja disajikan pada gambar 1, sedangkan dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 1. Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah



Gambar 2. Kegiatan pendidikan kesehatan di SMA N 1 Sliyeg

Kesehatan jiwa merupakan isu yang dapat dialami oleh seluruh kelompok usia, termasuk pada masa remaja. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan perkembangan, seperti proses pubertas, dinamika peran sosial, serta penyesuaian terhadap lingkungan sebagai bagian dari upaya mencapai kemandirian (Antu et al., 2025). Temuan penelitian yang dilakukan oleh Diana et al., (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik (70,5%) terindikasi mengalami gangguan mental emosional. Jenis gangguan mental yang umum terjadi pada remaja meliputi gangguan makan, gangguan perilaku, psikosis, gangguan emosi, perilaku berisiko tinggi, hingga tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri (Astriyani et al., 2025).

Berbagai faktor risiko berperan dalam memicu gangguan mental pada remaja, di antaranya tekanan untuk beradaptasi dengan teman sebaya, eksplorasi identitas diri, paparan media, norma gender, kualitas lingkungan rumah, pola pengasuhan, serta kondisi sosial ekonomi keluarga (Rahmawaty et al., 2022). Dampak gangguan mental pada remaja tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik, fungsi kognitif, serta interaksi sosial (Diana et al., 2024).

Upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja perlu dilakukan secara komprehensif, termasuk melalui promosi kesehatan mental sejak dini di tingkat keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Mengingat sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah, institusi pendidikan berperan penting tidak hanya sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental (*mental health education*) memiliki potensi memberikan dampak positif yang luas pada siswa, lingkungan sekolah, serta iklim sosial secara keseluruhan. Studi yang dilakukan Kirnan et al., (2025) menunjukkan bahwa intervensi yang dilaksanakan di sekolah mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, menurunkan stigma, dan memperbaiki iklim sekolah.

Kegiatan pengabdian telah dilakukan sesuai dengan tahap perencanaan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan kegiatan Fitri et al., (2023) yang melaporkan peningkatan pemahaman remaja terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional, dengan selisih nilai pre-test dan post-test sebesar 20%. Selaras dengan itu, Widiyawati et al., (2024) juga menunjukkan bahwa remaja menjadi lebih memahami cara mengidentifikasi kondisi kesehatan mental serta mengetahui langkah-langkah yang dapat dilakukan ketika menghadapi permasalahan kesehatan mental. Pelaksanaan monitoring dan evaluasi terhadap hasil kegiatan ini dilakukan melalui kerja sama dengan pihak sekolah guna memantau kondisi dan perkembangan kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Setelah diberikan pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja mengenai upaya pencegahan kesehatan mental. Diharapkan kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menekan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Negeri Indramayu dan SMA Negeri 1 Sliyeg yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Antu, M. S., Latinapa, Y. D., Katili, A., & Kunci, K. (2025). Gambaran kesehatan mental remaja overview of adolescent mental health. *An Idea Health Journal*, 5(1).
- Astriyani, E., Ennimay, E., & Muchtar, R. S. U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta "X" Di Wilayah Uptd Puskesmas Melayu Kota Piring. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(1), 184–199. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.2269>
- Diana, R. N., Purwanti, R., & Dianita, E. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan mental emosional remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu. (2024). *Laporan Triwulan Keempat Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu tahun 2024*.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1). <https://jupenkes.menarascienceindo.com>
- Fitri, N., Mardiana, N., & Sari, I. P. (2023). Pengabdian masyarakat melalui pemberian pendidikan kesehatan pentingnya kesehatan mental dan emosional remaja SMA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Citra Delima*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.33862/jp.v1i1.369>
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- Husri, H., Fadli, Ekasari, E., & Hastuty, D. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja Di SMP Negeri 9 Palopo Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 20(1), 2302–2531.
- I-NAMHS. (2022). *I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*.
- Kirnan, J., Fotinos, G., Pitt, K., & Lloyd, G. (2025). School-Based Mental Health Education: Program Effectiveness and Trends in Help-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph22040523>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika(JSM)*, 8(3).

- Schlack, R., Peerenboom, N., Neuperdt, L., Junker, S., & Beyer, A. K. (2021). The effects of mental health problems in childhood and adolescence in young adults: Results of the KiGGS cohort. *Journal of Health Monitoring*, 6(4), 3–19. <https://doi.org/10.25646/8863>
- 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 (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3).
- Widiyawati, W., Fitrianur, W. L., & Suminar, E. (2024). Pendidikan Kesehatan Mental pada Remaja. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 4(01), 27. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v4i01.6981>
- Yulia, Y., Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S. (2024). Determinants of Mental Health in Adolescents Aged 11-18 Years in Padang. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 8(2), 290. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.1146>