

# Promosi Kesehatan Remaja Sehat Dengan Mental Yang Sehat

Maiza Duana\*<sup>1</sup>, Dian Ariani<sup>2</sup>, Melinda Melinda<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Ekonomi Pembangunan, Universitas Teuku Umar, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Teknik Elektro dan komputer, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

\*e-mail: [maizaduana@utu.ac.id](mailto:maizaduana@utu.ac.id)

## Abstract

*Mental health is one thing that is as important as physical health. Individuals who are considered mentally healthy are not merely people who are free from mental disorders. Mental health. Adolescents are one of the most vulnerable groups affected by mental disorders. Mental health promotion aims to promote positive mental health. The way that can be done is to improve psychological well-being, competence, human resilience, and create conditions and a supportive living environment (WHO, 2002). Mental health promotion can be carried out by collecting data related to the incidence of these disorders so that the incidence of these disorders can increase public awareness and gain knowledge regarding the problem. The method used in this article uses the lecture method, visual method and discussion method. While the results obtained were the implementation of community service which was carried out at SMA Negeri 3 Meulaboh received positive responses from the participants who attended, the participants also appeared enthusiastic in participating in the event which was carried out until the activity was finished.*

**Keywords :** health promotion, youth, mental

## Abstrak

*Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Individu yang dinilai sehat secara mental tidak semata-mata orang yang bebas dari gangguan jiwa. Kesehatan mental. Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan terkena dampak gangguan mental, Promosi kesehatan mental bertujuan untuk mempromosikan kesehatan mental yang positif. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, kompetensi, ketahanan manusia, serta menciptakan kondisi dan lingkungan hidup yang mendukung (WHO, 2002). Promosi kesehatan mental dapat dilakukan dengan mengumpulkan data terkait insidensi gangguan tersebut supaya insidensi gangguan tersebut supaya masyarakat meningkat kesadarannya dan mendapat pengetahuan terkait permasalahan. Metode yang digunakan dalam artikel ini menggunakan metode ceramah, metode visual dan metode diskusi. Sedangkan hasil yang di dapat adalah pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMA negeri 3 Meulaboh mendapatkan tanggapan positif dari peserta yang hadir, tampak juga antusias peserta dalam mengikuti acara yang dilaksanakan sampai selesai kegiatan.*

**Kata Kunci :** promosi kesehatan, remaja, mental

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Individu yang dinilai sehat secara mental tidak semata-mata orang yang bebas dari gangguan jiwa. Menurut World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa individu yang sehat secara mental adalah individu yang dapat menyadari setiap potensi yang ia miliki, mampu mengelola stres yang wajar, dapat bekerja secara produktif, serta mampu berperan dalam komunitasnya. Sayangnya saat ini kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih kurang. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mentalemosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Hal ini jugadapat terlihat dari data Kemenkes hingga Juni 2020 terdapat setidaknya 277 ribu kasus kesehatan jiwadi Indonesia. Angka tersebut meningkat pesat pada saat pandemi Covid-19 berlangsung di Indonesia.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang.

Alinea baru jika kesehatan mental terganggu Maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres berhubungan dengan orang lain membuat pilihan dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan terkena dampak gangguan mental, Memasuki usia remaja, Ada banyak hal yang terjadi pada anak. Salah satunya perubahan akibat fluktuasi hormon. Kondisi ini bisa menyebabkan berbagai keluhan kesehatan pada anak. Mulai dari kondisi tubuh yang berubah dan terasa tidak nyaman hingga gejala kesehatan mental. Sangat wajar ketika anak remaja mengalami perubahan suasana hati yang begitu cepat saat memasuki usia remaja. Namun jika perubahan suasana hati menyebabkan anak mengalami kesedihan yang mendalam dan putus asa, sebaiknya keluarga memastikan kondisi kesehatan mentalnya.

Anak remaja dengan kesehatan mental yang baik seringkali memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup.
2. Bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan
3. Memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman.
4. Melakukan aktifitas fisik dan makan makanan yang sehat
5. Terlibat dalam kegiatan
6. Memiliki rasa pencapaian
7. Bisa bersantai dan tidur nyenyak

Mempromosikan kesehatan mental bagi remaja yaitu cinta dan dukungan serta hubungan yang kuat dengan keluarga dan orang-orang terdekat dapat memiliki pengaruh langsung dan positif pada kesehatan mental bagi remaja. Bahkan, hubungan emosional yang baik dapat mengurangi kemungkinan remaja mengalami masalah kesehatan mental.

Promosi kesehatan mental bertujuan untuk mempromosikan kesehatan mental yang positif. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, kompetensi, ketahanan manusia, serta menciptakan kondisi dan lingkungan hidup yang mendukung (WHO, 2002). Promosi kesehatan mental dapat dilakukan dengan mengumpulkan data terkait insidensi gangguan tersebut supaya insidensi gangguan tersebut supaya masyarakat meningkat kesadarannya dan mendapat pengetahuan terkait permasalahan.

Berikut adalah beberapa cara untuk mempromosikan kesehatan mental bagi remaja dan meningkatkan kesejahteraannya :

1. Tunjukkan cinta, kasih sayang dan perhatian pada anak remaja anda
2. Tunjukkan bahwa anda tertarik dengan apa yang terjadi dalam kehidupan anak-anak. Pujilah upaya anak serta poin bagus dan prestasi mereka. Hargai ide dan pendapat anak anda
3. Nikmati menghabiskan waktu bersama dengan anak anda dan juga sebagai sebuah keluarga.
4. Dorong anak untuk berbicara tentang perasaannya dengan anda. Penting bagi anak untuk merasa bahwa mereka tidak harus melalui segala sesuatunya sendiri dan bahwa anda dapat bekerja sama untuk menemukan solusi untuk masalah.
5. Tangani segera masalah saat mereka muncul, dari pada membericarakannya menumpuk.
6. Bicaralah dengan anggota keluarga terpercaya, teman, orang tua atau guru lain jika anda memiliki kekhawatiran. Jika anda merasa membutuhkan lebih banyak bantuan, bicarakan dengan dokter umum atau profesional lainnya mengenai kondisi kesehatan mental anak.

Kesehatan fisik adalah bagian besar dari kesehatan mental. Untuk membantu anak tetap sehat secara emosional dan fisik, dorong anak anda untuk melakukan hal berikut :

1. Tetap aktif. Kebugaran fisik akan membantu anak tetap sehat, memiliki lebih banyak energi, merasa percaya diri, mengelola stres dan tidur nyenyak.
2. Kembangkan dan pertahankan kebiasaan makan yang sehat.
3. Tiur teratur yang cukup. Tidur yang berkualitas akan membantu anak anda untuk

4. mengelola kehidupan yang sibuk, stres dan bertanggung jawab.
4. Hindari alkohol dan obat-obatan lainnya.

## 2. METODE

Teknik yang digunakan dalam memberikan promosi ini adalah dengan mengunjungi lokasi sekolah dan mengumpulkan remaja sekolah SMA negeri 3 Meulaboh

### 2.1 Metode Ceramah

Promosi kesehatan tentang kesehatan mental remaja pada kesempatan ini dijelaskan tentang penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja dan ciri-ciri dari gangguan mental yang dialami serta solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengatasi permasalahan yang diakibatkan yang kemungkinan diakibatkan oleh yang kemungkinan dapat berakibat menjadi gangguan mental.

### 2.2 Metode Visual

Memberikan contoh gambar-gambar dan video langsung berkaitan dengan remaja sehat dengan mental yang sehat.

### 2.3 Metode Diskusi

Metode ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada remaja dan seluruh audience yang hadir untuk interaktif berdiskusi terkait dengan remaja sehat dengan mental yang sehat

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul promosi kesehatan remaja sehat dengan mental yang sehat di SMA negeri 3 Meulaboh Aceh Barat. Kegiatan sosialisasi dalam rangka pengabdian masyarakat yang dibantu oleh para mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat peminatan pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku universitas Teuku Umar, adapun jadwal kegiatan ini dilaksanakan pada hari rabu tanggal delapan bulan maret tahun dua ribu dua puluh tiga pukul 09.00 sampai 13.00 WIB bertempat di aula SMA negeri 3 Meulaboh Aceh barat dengan jumlah peserta terdiri dari remaja mahasiswa, dosen, remaja siswa dan guru SMA negeri 3 Meulaboh Aceh Barat dengan total keseluruhan 35 orang.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yg dilaksanakan tersebut mendapat tanggapan positif dari peserta yg hadir, tampak juga antusia peserta dalam mengikuti acara yg dilaksanakan sampai selesai kegiatan.

### 3.2 Pembahasan

Hasil dari pengabdian menunjukkan terdapat kecenderungan semakin kurang peduli keluarga terhadap remaja dan kurang nya kepedulian pendidik untuk remaja maka semakin meningkat persentase potensi remaja akan mengalami mental yg tidak sehat. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tentram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya

dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja oleh sebab itu salah sudah saatnya kita menjalankan pola hidup sehat dengan mengenal bagaimana remaja sehat dengan mental yang sehat.



Gambar 1. Pembukaan Acara



Gambar 2 : Pemberian Materi



Gambar 3. Penyerahan Piagam Penghargaan Kepada Pihak Sekolah

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik peserta mengikuti kegiatan mulai dari awal hingga akhir adapun kesimpulan yang didapat dari kegiatan pengabdian sebagai berikut 1. Mental yang sehat dapat menciptakan remaja yang sehat generasi yang hebat dan kuat 2 remaja adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami permasalahan yang dapat beresiko dengan mental yang tidak sehat, 3 keluarga, sekolah dan masyarakat bersinergi untuk membantu membersama remaja dengan hal hal positif untuk membantu generasi negeri yg lebih baik, hebat dan kuat

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA negeri 3 Meulaboh yang telah menyediakan dan memfasilitasi kegiatan pengabdian ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa pkip FKM itu dan para dosen yang membantu yang terlibat dalam kegiatan ini

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, J.A., Romadhon, Y.A., Herawati, E., & Candrasari, A. (2021) Pengaruh Bentuk Keluarga dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Tingkat Depresi Remaja di Era Pandemi Covid 19. 13th Univ Res Colloquium
- Agustiani, H.( 2006). Psikologi Perkembangan. Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. Bandung : Refika Aditama
- Ali, M & Ansori, M. (2005). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Askara.
- Garber. J, Walker, L. S, , Beck J. E, Lambert. W. (2008). Children's Somatization Inventory: Psychometric Properties of the Revised Form (CSI-24). *Journal of Pediatric Psychology*. Vol. 34 no. 4 . Published by Oxford University Press on behalf of the Society of Pediatric Psychology.
- Kurniawati, Y., & Racmayanti, D. (2017). Studi Awal: Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. *Jurnal Psikologi*. Universitas Brawijaya Semarang

- Melas, P. A., Tartani, E., Forsner, T., Edhborg, M., & Forsell, Y. (2013). Mental health literacy about depression and schizophrenia among adolescents in Sweden. *European Psychiatry*, 28,404-411.
- Orben A, Tomova L, Blakemore S-J. (2020) The Effects of Social Deprivation on Adolescent Development and Mental Health. *The lancet*. ;4(August):19-21.
- Septiana, N.Z. (2021) Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *J Nusantara Res.* ;8(1):1-13
- Santrock, J.W. (2011). Psikologi Remaja, Edisi Revisi, Jakarta : Rajawali Pers.
- Semiun, Y. O.F.M. (2006). Kesehatan Mental. Yogyakarta; Kanisius.