

Edukasi tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi

Hesty^{1*}, Maimaznah², Iin Indrawati³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Baiturrahim, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: hestywiki@gmail.com

Abstract

Mental health problems occur in 15 -22% of children and adolescents, but less than 20% receive treatment. The diagnosis of mental disorders in children and adolescents is behavior that is inappropriate for their age level, deviant compared to cultural norms which results in a lack or disruption of adaptive functioning. Poor adolescent mental health occurs due to a lack of knowledge or awareness about mental health. According to the Counseling Guidance teacher, the problems that are often encountered by students are emotional instability, attitude in speaking as they like, grade 9 students are confused about where to continue after graduating. One way to increase knowledge is to provide education to students about mental health in adolescents, including definitions, causes, signs and symptoms, management and prevention. Changes in students' attitudes from negative attitudes to positive attitudes about emotions, anxiety and depression. This community service activity was carried out for 20 students from Nurul 'Ilmi IT Middle School, Jambi City. Education can be carried out using various types of media, one of which is in the form of modules/leaflets. The provision of education is agreed upon in groups to facilitate the delivery of information and takes place in the hall. Community service methods include lectures, discussions and sharing experiences. The results were an increase in knowledge about mental health and changes in attitudes among students.

Keywords: education, mental health, youth

Abstrak

Masalah kesehatan jiwa terjadi 15 -22 % pada anak-anak dan remaja, namun yang mendapatkan pengobatan jumlahnya kurang dari 20 %. Diagnosa gangguan jiwa pada anak- anak dan remaja adalah perilaku yang tidak sesuai dengan tingkat usianya, menyimpang dibandingkan dengan norma budaya yang mengakibatkan kurangnya atau terganggunya fungsi adaptasi. Buruknya kesehatan jiwa remaja terjadi karena kurang pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan jiwa. Menurut guru Bimbingan Konseling masalah yang sering ditemui pada siswa-siswi, emosi labil, sikap dalam berbicara suka semauanya, siswa-siswi kelas 9, bingung melanjutkan kemana setelah tamat nanti. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan yaitu memberikan edukasi pada siswa-siswi tentang kesehatan jiwa pada remaja, meliputi definisi, penyebab, tanda dan gejala, penatalaksanaan dan pencegahan. Perubahan sikap siswa-siswi dari sikap negatif ke sikap positif tentang emosi, kecemasan dan depresi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 20 orang siswa siswi SMP IT Nurul 'Ilmi Kota Jambi. Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam media, salah satunya berupa modul/leaflet. Pemberian edukasi disepakati secara berkelompok untuk memudahkan penyampaian informasinya dan bertempat di aula. Metode pengabdian kepada masyarakat berupa ceramah, diskusi dan berbagi pengalaman. Hasil terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa serta perubahan sikap pada siswa-siswi.

Kata Kunci : edukasi, kesehatan jiwa, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan dan mempertahankan kehidupan sosial dan emosional, termasuk pola tidur yang sehat; olah raga teratur; mengembangkan keterampilan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah, keterampilan interpersonal; dan belajar mengelola emosi. Lingkungan yang mendukung dalam keluarga, di sekolah, dan di komunitas yang lebih luas juga penting untuk kesehatan jiwa remaja (Rachmawati, T. 2019)

Banyak faktor menentukan kesehatan jiwa seorang remaja pada satu waktu. Semakin banyak faktor risiko yang dihadapi remaja, semakin besar potensi dampaknya pada kesehatan jiwa mereka. Beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan jiwa selama masa remaja adalah keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke dan penggunaan teknologi. Pengaruh media dan norma-norma gender dapat memperburuk disparitas antara realitas hidup remaja dan persepsi atau aspirasi mereka untuk masa depan. Kualitas kehidupan dalam keluarga, hubungan dengan teman sebaya mereka. Tindak kekerasan seperti pola pengasuhan kasar, penganiayaan, kekerasan seksual, *bullying* serta masalah sosio-ekonomi (Viora, E. 2018).

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 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. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja (Kemenkes RI, 2019). Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang.

Masalah kesehatan jiwa terjadi pada 15 -22 % anak-anak dan remaja, namun yang mendapatkan pengobatan jumlahnya kurang dari 20 %. Diagnosa gangguan jiwa pada anak-anak dan remaja adalah perilaku yang tidak sesuai dengan tingkat usianya, menyimpang bila dibandingkan dengan norma budaya yang mengakibatkan kurangnya atau terganggunya fungsi adaptasi (Kusumawati, F, 2010). Remaja dengan kondisi kesehatan jiwa yang tidak baik sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma, kesulitan dalam pendidikan, perilaku berisiko, sakit fisik dan pelanggaran hak asasi manusia. Buruknya kesehatan jiwa remaja dapat terjadi karena beberapa alasan seperti kurang pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan jiwa diantara tenaga kesehatan, atau stigma yang mencegah mereka untuk mencari pertolongan (Viora, E. 2018)

SMP IT Nurul ‘Ilmi Kota Jambi yang beralamat Jalan Yulius Usman RT.18, Pematang Sujur, Telanaipura, Pematang Sujur, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, memiliki siswa laki-laki sebanyak 218 dan siswi perempuan sebanyak 269 orang, dibagi menjadi 17 rombel atau kelas. Kegiatan pembelajaran dilakukan selama sehari penuh atau 5 hari. Dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan di SMP IT Nurul ‘Ilmi ini tentunya memberikan berbagai dampak kesibukan dan keaktifan siswa-siswinya, dan setiap siswa tentu berbeda pula dalam pemahaman dan aplikasi dalam kehidupan sehari-harinya. Hal ini bisa saja menjadi pemicu untuk kesehatan mental remaja itu sendiri.

Informasi yang didapat dari Guru bimbingan konseling yang sering ditemui pada siswa-siswi di SMP IT Nurul ‘Ilmi yaitu emosi yang masih labil, sikap dalam berbicara suka semauanya, siswa-siswi kelas 9, bingung mau melanjutkan kemana setelah tamat dari SMP,

edukasi seputar masalah remaja sudah dilakukan, namun belum maksimal hanya sebatas pembelajaran di kelas saja.

Gangguan emosi sering muncul pada masa remaja. Gejala depresi atau ansietas pada remaja dengan gangguan emosi: *iritabilitas*, frustrasi, atau marah. Gejala dapat tumpang tindih di lebih dari satu gangguan emosional dengan perubahan suasana hati dan ledakan emosional yang cepat dan tak terduga. Remaja yang lebih muda dapat terjadi masalah emosional yang berhubungan dengan gejala fisik seperti sakit pada lambung, sakit kepala atau mual. Secara global, depresi adalah penyebab utama nomor 9 dan ansietas nomor 8 terjadinya penyakit dan disabilitas diantara semua remaja. Gangguan emosional remaja tidak berfungsi secara sosial sehingga mempengaruhi prestasi sekolah dan tingkat kehadiran. Menarik diri atau menghindari dari keluarga, teman sebaya atau komunitas dapat memperburuk isolasi, rasa kesepian dan menjadi pemicu bunuh diri (Viora, E. 2018).

Penatalaksanaan gangguan jiwa remaja diantaranya: pencegahan primer melalui berbagai program sosial yang ditujukan untuk menciptakan lingkungan yang meningkatkan kesehatan anak; pencegahan sekunder dengan menemukan kasus secara dini pada remaja yang mengalami kesulitan di sekolah sehingga tindakan yang tepat dapat segera dilakukan; dukungan terapeutik bagi anak-anak diberikan melalui psikoterapi individu, konseling remaja dan program pendidikan khusus untuk remaja yang tidak mampu berpartisipasi dalam sistem sekolah normal; terapi keluarga dan penyuluhan keluarga penting untuk membantu keluarga mendapatkan ketrampilan dan bantuan yang diperlukan guna membuat perubahan yang dapat meningkatkan fungsi semua anggota keluarga (Kusumawati, F, 2010).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di aula SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi. Pengabdian dimulai dari bulan September 2022 sampai dengan Januari 2023 dengan jumlah peserta 20 orang. Tujuan pengabdian untuk memberikan pemahaman dan peningkatan pengetahuan siswa/siswi tentang kesehatan jiwa meliputi definisi, penyebab, tanda dan gejala, penatalaksanaan dan pencegahan.

Metode pengabdian yang diterapkan adalah ceramah, diskusi, pembimbingan. Tahap pelaksanaan dimulai dari *pre test*, pemberian edukasi, dan *post test*. Tahap akhir dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Peserta yang hadir diharapkan memahami apa yang telah disampaikan melalui edukasi dan dilakukan *post test*. Evaluasi berikutnya diharapkan guru bimbingan konseling bekerjasama dengan tim kesehatan untuk secara kontinyu memberikan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada siswa/siswi berjumlah 20 orang, pelaksanaan edukasi dilaksanakan di aula selama 30 menit diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman materi yang telah disampaikan. Materi yang diberikan meliputi definisi, tanda dan gejala serta penatalaksanaan. Pada kegiatan ini dimulai dari *pre test* untuk mengetahui pemahaman awal dari peserta sebelum diberikan edukasi. Materi disampaikan oleh ketua tim pengabdian yang dibantu oleh 2 orang mahasiswa. Setelah selesai peserta diberikan *post test* untuk mengukur pengetahuan setelah edukasi. Kegiatan pengabdian ini didampingi guru bimbingan konseling sehingga nantinya dapat berkesinambungan dalam memberikan informasi. Pada akhir kegiatan diberikan modul sebagai kenang-kenangan. Hasil pengabdian masyarakat diperoleh 100% peserta memahami tentang kesehatan jiwa pada remaja.

Penelitian Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri pada Remaja di SMKN 1 Kuok diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kesejahteraan

emosional tinggi yaitu sebanyak 217 orang (96.0%), sebagian besar responden memiliki kesejahteraan sosial tinggi yaitu sebanyak 221 orang (78.4%), dan sebagian besar responden memiliki kesejahteraan psikologis tinggi yaitu sebanyak 243 orang (86.2%). Kesejahteraan emosional menjadi sekelompok tanda yang mencerminkan ada dan tidak adanya perasaan positif tentang kehidupan, bahagia, memiliki semangat yang baik, tenang damai, puas dan produktif. Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. Kesejahteraan social meliputi pengalaman dan penilaian fungsi social seseorang, karena dimensi ini berkorelasi tetapi tidak tumpang tindih dengan ukuran kesejahteraan emosional dan psikologis (Alini, Langen Nidhana Meisyalla, 2021)

Kesejahteraan social dapat juga didefinisikan dengan suatu kondisi terpenuhinya kebutuhan sosial sebagai masyarakat, dapat berfungsi baik secara psikologis maupun secara sosial memaknakan kebahagiaan dan kepuasan hidupnya secara positif, serta memiliki kondisi perasaan yang seimbang. Kesehatan jiwa dilihat dari kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial berada pada tingkat tinggi (Vino, K. R. I., & Juan, V. T, 2020)

Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian (Diananda, 2019). Perubahan dan persoalan yang terjadi pada masa remaja jika tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah mental emosional pada remaja (Desriani, D., & Devita, Y, 2019). Mental emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami distress psikologik, terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu tetapi bias kembali pulih seperti semula, akan tetapi masalah mental emosional ini apabila tidak ditangani secara tepat akan menimbulkan dampak yang buruk bagi proses perkembangan remaja (Mubasyiroh,et.al.,2017).

Seseorang akan memiliki pengalaman lebih besar terhadap kesejahteraan psikologi jika didominasi oleh afek positif. Sehingga bisa dikatakan jika kesejahteraan psikologi seseorang akan rendah ketika didominasi oleh afek yang negative menunjukkan sikap dan pandangan yang baik terhadap masyarakatnya dan menerima baik buruknya sifat masyarakat. Dengan adanya kedekatan sosial mencerminkan ketertarikan seseorang pada kehidupan sosialnya. Dalam hal ini remaja dapat menganggap kehidupan sosialnya dapat dimengerti, bermakna dan bernilai positif, sehingga dengan adanya integrasi sosial mengungkapkan perasaan nyaman berada dalam komunitas, merasa menjadi bagian dalam masyarakat serta mendapatkan dukungan didalamnya (Vino, K. R. I., & Juan, V. T, 2020)



Gambar 1. Edukasi



Gambar 2. Edukasi

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian berjalan sesuai dengan rencana. Hasil yang diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan 100% tentang kesehatan jiwa pada siswa/siswi. Oleh karena itu penting sekali bagi siswa/siswi untuk memahami dan mengetahui kesehatan jiwa pada remaja agar perkembangan mental tidak terganggu. Kepada pihak sekolah agar terus secara berkala memberikan edukasi terutama kesehatan jiwa pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi atas dukungan dana dan motivasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik. Ucapan yang sama juga disampaikan kepada Kepala SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi beserta guru BK dan siswa/siswi, mahasiswa Program Studi D III Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini. semoga menjadi ladang amal bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, & Meeisyalla, L. N. (2021). Gambaran kejadian body shaming dan konsep diri pada remaja di SMKN 1 Kuok Alini 1 , Langen Nidhana Meisyalla 2. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Desriani, D., & Devita, Y. (2019). The effect of health education on bullying knowledge among primary school student. *Jurnal Proteksi Kesehatan*. <https://doi.org/10.36929/jpk.v8i2.161>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal Istighna*. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Hartono, K. &. (2010). Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2010). Buku ajar keperawatan jiwa. Jakarta: Salem Medika - Bing. In *Salem Medika*.
- Mubasyiroh, R., Suryaputri, I. Y., Idaiani, S., Indrawati, L., Wurisastuti, T., Isfandari, S., Sitorus, N., Nurhotimah, E., & Senewe, F. P. (2022). Mental health disorders of the indonesian people in the early stages of the COVID-19 Pandemic: Who is Vulnerable to Experiencing it? *International Journal of Mental Health Promotion*. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.021452>
- Profil Kesehatan Indonesia. (2019). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI). 2019. Data dan informasi profil kesehatan indonesia 2018. Jakarta: Ditjen P2P, Kemenkes RI 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Rahmawati, T. (2019). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 3, 47–54. <http://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jaia/article/view/87>
- Rikesdas. (2018). Analisis perkembangan anak usia dini Indonesia 2018. In *Nucl. Phys*.
- Vino, K. R. I., & Juan, V. T. (2020). Adolescents' forgiveness style and mental health. *International Journal of Scientific and Technology Research*.
- Viora, E. (2018). *Kesehatan jiwa remaja (adolescent mental health)*. Himpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia.