



SOSIALISASI DAN EDUKASI TENTANG KESEHATAN MENTAL DI SMAN 1 SAMPARA KECAMATAN SAMPARA KABUPATEN KONawe SULAWESI

I Sahidin¹, Gusti Ray Sadimantara², Wahyuni³, Fadhliyah Malik⁴, Fahriah Nadiryati
Sadimantara⁵, Rahmat Muliadi⁶, Muhammad Israwan Aziz⁷

^{1,3,4,6,7}Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

^{2,5}Fakultas Pertanian Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Oktober 20,
2023

Approved Oktober 25,
2023

Keywords:

Kesehatan Mental,
Siswa SMA,
Sampara

ABSTRAK

Kesehatan mental telah menjadi permasalahan serius secara global yang dapat merugikan individu, keluarga dan masyarakat. Untuk mengatasi masalah ini, dilakukan sebuah pengabdian masyarakat di SMA Negeri 1 Sampara dengan fokus pada sosialisasi tentang bahaya kesehatan mental dan upaya pencegahannya. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya siswa(i) SMA Negeri 1 Sampara, tentang resiko dan konsekuensi negatif dari masalah kesehatan mental dengan menggunakan metode penyuluhan, pembagian leaflet dan kegiatan interaktif melalui pemberian materi dan diskusi. Penyuluhan memberikan informasi yang komperhensif tentang kesehatan mental, bahaya dan dampaknya serta upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan mental. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat di Kecamatan Sampara khususnya siswa(i) SMA Negeri 1 Sampara tentang bahaya kesehatan mental. Masyarakat menjadi lebih responsif dan proaktif dalam mengurangi masalah kesehatan mental dengan mengambil langkah-langkah preventif untuk menghindari masalah kesehatan mental. Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya kesehatan mental dan upaya pencegahannya. Kolaborasi antara pihak sekolah, masyarakat dan Instansi terkait menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat di kecamatan Sampara khususnya SMA Negeri 1 Sampara. Melalui upaya ini, diharapkan perubahan perilaku positif masyarakat dapat terus berkembang sehingga kualitas hidup masyarakat Sampara dapat meningkat.

ABSTRACT

Mental health has become a serious global issue that can harm individuals, families, and communities. To address this problem, a community service project was conducted at SMA Negeri 1 Sampara with a focus on raising awareness about the dangers of mental health and prevention efforts. The aim of this community service project is to increase awareness among the community, particularly students at SMA Negeri 1 Sampara, about the risks and negative consequences of mental health issues through methods such as counseling, distributing leaflets, and interactive activities involving discussions and educational materials. The counseling provided comprehensive information about mental health, its dangers, impacts, and the steps that can be taken to prevent mental health problems. The results of this community service project showed an increased awareness among the community in the Sampara sub-district, especially among students at SMA Negeri 1 Sampara, regarding the dangers of mental health. The community has become more responsive and proactive in reducing mental health issues by taking preventive measures to avoid them. This community service project successfully enhanced awareness about the dangers of mental health and its prevention. Collaboration between the school, the community, and relevant institutions is key to creating a healthier environment in the Sampara sub-district, particularly at SMA Negeri 1 Sampara. Through these efforts, it is hoped that positive behavioral changes in the community will continue to evolve, ultimately improving the quality of life in Sampara...

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: fadhliyah@uho.ac.id

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masyarakat yang berada pada masa peralihan antara anak-anak dan orang dewasa. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang dinamis dan banyak mengalami perubahan serta permasalahan dalam kehidupan remaja. Perubahan dan permasalahan yang terjadi pada masa remaja apabila tidak dikendalikan dengan baik dapat menimbulkan permasalahan mental dan emosional pada remaja. Gangguan jiwa dan emosional merupakan kondisi dimana seseorang mengalami tekanan psikologis. Namun jika masalah mental dan emosional ini tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak buruk bagi tumbuh (Malfasari dkk., 2019).

Mental yang sehat sama pentingnya dengan fisik yang sehat. Mental yang sehat diartikan sebagai keadaan dimana seseorang terbebas dari segala gejala yang merujuk pada gangguan mental. Keseimbangan antara Kesehatan mental dan Kesehatan fisik menghasilkan keoptimalan fungsi dari aspek kehidupan yang dimiliki seseorang

(Muhammad dkk., 2022). Sensasi yang berbeda menimbulkan gangguan kesehatan mental, khususnya perasaan khawatir (cemas), rindu, sedih, perasaan rendah diri, marah, ragu-ragu (bimbang), dan sebagainya. Gangguan mental mencakup banyak masalah berbeda, dengan gejala yang berbeda. Namun seringkali ditandai dengan angka kombinasi yang tidak biasa dari pikiran, perasaan, dan perilaku hubungan dengan orang lain. Misalnya skizofrenia, depresi, cacat intelektual dan gangguan terkait kecanduan narkoba, gangguan bipolar, kehilangan ingatan, Termasuk cacat intelektual dan gangguan perkembangan autism (Radiani, 2019).

Secara global ada 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta orang menderita gangguan bipolar, 21 juta orang menderita skizofrenia, dan 47,5 juta orang menderita demensia. Depresi juga menjadi penyebab kematian karena bunuh diri dalam beberapa kasus 850.000 orang per tahun. Rata-rata kasus depresi banyak menyerang remaja dan dewasa, terutama pada kelompok usia 15 hingga 29 tahun (Purwanto, 2019). Gangguan jiwa yang paling banyak diderita remaja adalah gangguan kecemasan, gabungan antara fobia sosial dan gangguan kecemasan umum sebesar 3,7%, disusul gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, disusul gangguan perilaku sebesar 1,0%-0,9%. Ada juga gangguan stres pasca trauma (PTSD) dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dengan skor masing-masing 0,5%. Angka ini cukup mengkhawatirkan mengingat hampir 20% total penduduk Indonesia berusia antara 10 dan 19 tahun (I_NAMHS, 2022).

Orang dengan kesehatan mental yang buruk adalah orang yang tidak mampu beradaptasi dalam empat bidang kehidupan, yaitu ketidakmampuan menjalin hubungan sosial, gangguan emosi (depresi, kecemasan, dan depresi), gangguan emosi), gangguan tidur (insomnia), berat badan tidak terkontrol, menyebabkan kerusakan pada tubuh akibat merokok/minum alkohol/narkoba terlalu banyak dan mudah merasa sangat lelah dan bosan saat bekerja atau bekerja berlebihan (Simanjuntak, 2015).

Pengetahuan tentang kesehatan mental remaja adalah upaya yang layak diambil sebagai tindakan pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja. Salah satu cara meningkatkan pengetahuan tersebut dapat dilakukan dengan keterampilan literasi Kesehatan generasi muda. Aplikasi pola hidup sehat dan menjaga kesadaran stabilitas kesehatan mental adalah salah satu bentuk literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental terkait erat dengan pengetahuan, pemahaman dan persepsi pribadi tentang gangguan tersebut, sehingga membantu individu memahami, mengatur atau mengendalikan, dan mencegah segala kemungkinan masalah mental pada diri sendiri orang lain di sekitarnya. Psikologi yang baik adalah satu hal penting untuk mampu mengatasi tantangan di era globalisasi. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada menambah pengetahuan dan kepercayaan diri (Indari dkk., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu untuk melakukan kegiatan penyuluhan sebagai upaya dalam pencegahan dan penurunan angka penderita masalah mental atau sakit mental pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dengan tema kegiatan “Kesehatan Mental pada Remaja” pada hari Kamis, tanggal 3 Agustus 2023 di SMA Negeri 1 Sampara, Kec. Sampara, Kab. Konawe dengan melibatkan siswa(i) sebanyak 30 orang kelas XI. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan, pembagian leaflet dan pemberian materi dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyampaian materi disajikan dalam bentuk presentasi PowerPoint yang didukung dengan penggunaan laptop dan layar LCD untuk menampilkan materi dalam waktu terbatas. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab. Materi yang disampaikan berisi informasi tentang apa itu kesehatan kesehatan, jenis-jenis gangguan kesehatan mental, cara mengenali seseorang mengidap gangguan mental, dampak gangguan mental, serta cara mencegah dan mengatasi gangguan mental dengan bijak.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebelum dilakukan penyampaian materi, siswa(i) diberikan angket yang harus diisi untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang kesehatan mental. Kemudian menerima pertanyaan tentang Kesehatan mental berdasarkan diskusi kelompok setelah penyampaian materi. Kemudian angket tersebut diberikan kembali kepada siswa(i) untuk mengisi kembali angket tersebut dengan tujuan untuk mengetahui apakah pengetahuan siswa(i) setelah pemahaman mengalami perubahan atau tidak.

Tabel 1. Hasil jawaban responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan (pre test)

No	Pertanyaan	Frekuensi	Persentase	Ket.
1.	Saya merasa bahwa hidup adalah suatu pengalaman yang amat menarik dan menyenangkan	18	60%	Baik
2.	Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain	26	86,67%	Sangat Baik
3.	kesehatan mental menjadi penting karena menyangkut kualitas hidup	30	100%	Sangat Baik
4.	Saya tidak mudah marah hingga kehilangan akal	29	96,67%	Sangat Baik
5.	Saya merasa sangat sedih sehingga tidak ada yang dapat menghibur saya	26	86,67%	Sangat Baik
6.	Saya lebih senang bersama teman-teman daripada menyendiri	26	86,67%	Sangat Baik
7.	Tangan saya pernah gemetar ketika sedang mencoba melakukan sesuatu	29	96,67%	Sangat Baik

	Saya merasa bahwa emosi saya stabil	18	60%	Baik
	Saya terganggu oleh rasa gelisah, atau kebingungan	19	63,33%	Baik
0.	Saya menjadi murung atau merenung karena suatu hal	30	100%	Sangat Baik



Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 2. Hasil jawaban responden sesudah diberikan penyuluhan kesehatan (post test)

o	Pertanyaan	Frekuensi	Persentase	Ket.
.	Saya merasa bahwa hidup adalah suatu pengalaman yang amat menarik dan menyenangkan	14	46,67%	Kurang
.	Kesehatan mental disebabkan faktor diri sendiri dan orang lain	18	60%	Baik

.	kesehatan mental menjadi penting karena menyangkut kualitas hidup	27	90%	Sangat Baik
.	Saya tidak mudah marah hingga kehilangan akal	26	86,67%	Sangat Baik
.	Saya merasa sangat sedih sehingga tidak ada yang dapat menghibur saya	19	63,33%	Baik
.	Saya lebih senang bersama teman-teman daripada menyendiri	26	86,67%	Sangat Baik
.	Tangan saya pernah gemetar ketika sedang mencoba melakukan sesuatu	26	86,67%	Sangat Baik
.	Saya merasa bahwa emosi saya stabil	16	53,33%	Baik
.	Saya terganggu oleh rasa gelisah, atau kebingungan	19	63,33%	Baik
0.	Saya menjadi murung atau merenung karena suatu hal	29	96,67%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel pre-test dan post-test, dapat dilihat bahwa terjadi perbedaan jawaban benar antara pada saat pre test dan post test. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dapat diartikan bahwa mempunyai peran penting dalam merubah pemahaman siswa(i).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sarumi dkk., 2023 ada perbedaan rata-rata antara pre-test dan post- test yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan mental remaja dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas XII di i SMK Negeri 1 Muna, Kelurahan Raha II. Hasil yang didapat yaitu tercapainya target luaran yang berupa peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang kesehatan mental remaja, hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan skor siswa-siswi terhadap soal pre-test yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa Universitas Halu Oleo yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sampara, Kec. Sampara, Kab. Konawe, Sulawesi Tenggara, dengan tema kegiatan “Kesehatan Mental pada Remaja” adalah terdapat perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu terkait menjaga kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Halu Oleo khususnya LPPM UHO dan Dewan Guru Besar Universitas Hau Oleo yang memberi dukungan hingga terlaksananya program pengabdian masyarakat ini. Tak lupa pula penulis juga ucapkan terima kasih kepada Siswa-siswa dan Guru SMA 1 Sampara serta Perangkat Desa yang telah Bersama-sama menyukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I_NAMHS (2022) Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Peneleitian, Pusat Kesehatan Repriduksi.
- [2] Indari, I., Asri, Y., & Aminah, T. (2023). Peer Education: Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 2(2), 64-69.
- [3] Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., ... & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241-246.
- [4] Muhammad, F. A., Kharisma, A. P., dan Sianturi, R. S., (2022) Perancangan User Experience Aplikasi Konsultasi Kesehatan Mental Online di Masa Pandemi berbasis Mobile menggunakan Metode Design Thinking, *J. Pengemb. Teknol. Inf. dan Ilmu Komput.*, vol. 6 (7), 3111–3121.
- [5] Purwanto, N., (2019) Psikologi Pendidikan Remaja. Bandung: Rosdakarya.
- [6] Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara islami. *Journal Of Islamic And Law Studies*, 3(1).
- [7] Sarumi, R., & Narmi, N. (2022). Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 3(02), 29-33.
- [8] Simanjuntak, (2015) Latar Belakang Kenakalan Remaja. Jakarta: Alumni.