

Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Anak Remaja Tentang Dampak Masalah Psikososial Pada Remaja Masa Kini di Sekolah Asasuldin Wittaya, Yala Thailand

Yuli Permata Sari, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, yuli_ps86@yahoo.com

Anisa Sri Utami, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, anisautami95@gmail.com

Aria Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, ariawahyuni@gmail.com

Rista Nora, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, norarista@gmail.com

Rezi Prima, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, rprima63@gmail.com

Ropika Ningsih, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, ropika.ningsih@yahoo.com

Yasherly Bachri, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, asherly.bachri@gmail.com

Marizki Putri, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, marizkiputri16@gmail.com

Keywords:
Kesehatan,
Mental,
Remaja.

Abstrak: Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis maupun social. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial). Beberapa jenis gangguan jiwa yang banyak terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan kondisi negative dan berdampak terhadap masalah psikososial, seperti kecemasan, stress, depresi, gangguan bipolar, gangguan citra tubuh, harga diri rendah, bullying, tawuran, seks bebas bahkan penggunaan narkoba. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupaya memecahkan problematika atau permasalahan kompleks yang dihadapi komunitas kelompok tertentu dewasa ini, terutama pada kelompok masyarakat yaitu pada anak remaja yang sangat rentan dan mempunyai factor resiko. Sehingga Kesehatan mental pada anak remaja yang menjalani masa pembinaan di sekolah sangat penting ditingkatkan. Apabila tidak di tangani secara efektif dan efisien, eksistensi maka kejiwaannya akan terganggu yang tentunya berdampak negatif bagi anak remaja, keluarga dan masyarakat. Kegiatan PKM ini menggali lebih dalam kesehatan mental anak remaja. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim PKM dari program ini adalah memberikan penyuluhan dan pemberian edukasi tentang kesehatan mental. Peserta sasaran kegiatan yaitu anak remaja di sekolah Asasuldin Wittaya, Yala Thailand. Peserta kegiatan ini berjumlah sebanyak 58 orang anak remaja putri sekolah tingkat menengah atas. Metode PKM adalah pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Pelaksana kegiatan PKM dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2025. PKM berlangsung dan telah terprogram bekerjasama dengan Asosiasi Muhammadiyah Yala Thailand.

Pendahuluan

Kesehatan Mental adalah cara kita berpikir, merasakan dan bertindak. Masalah kesehatan mental adalah serangkaian kondisi yang berdampak pada kesehatan mental. Karenanya, ini adalah kondisi yang mengganggu suasana hati kita, perilaku, pemikiran

atau cara seseorang berinteraksi dengan orang lain. Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis maupun social. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial). Beberapa jenis gangguan jiwa yang banyak terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan kondisi negative dan berdampak terhadap masalah psikososial, seperti kecemasan, stress, depresi, gangguan bipolar, gangguan citra tubuh, harga diri rendah, bullying, tawuran, seks bebas bahkan penggunaan narkoba. Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Data statistik menunjukkan bahwa remaja yang memiliki masalah kesehatan mental tidak sedikit, dan setiap saat jumlah yang memiliki masalah kesehatan mental semakin bertambah seiring waktu berjalan. Individu yang tidak sehat secara mental yaitu individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam empat area kehidupan yaitu tidak mampu berelasi secara sosial, mengalami gangguan secara emosi (depresi, mudah cemas dan gangguan emosi), mengalami gangguan tidur (insomnia), tidak mampu mengontrol berat badan, merusak tubuh lewat kebiasaan merokok berlebihan/minum alkohol/zat adiktif dan mudah mengalami kelelahan dan kebosanan yang sangat dalam bekerja atau bekerja dengan berlebihan. Pencegahan terhadap terjadinya kesehatan mental remaja, erat kaitannya dengan promosi kesehatan yakni lima sarana aksi promosi menurut Konferensi Ottawa Charter yang terdiri dari Healthy Public Policy, Supportive Environment, Reorient health Service, Personal Skill dan Community Action. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu untuk melakukan kegiatan penyuluhan sebagai upaya dalam pencegahan dan penurunan angka penderita masalah mental atau sakit mental khususnya pada kelompok anak remaja.

Pelaksanaan dan Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dengan tema kegiatan “Kesehatan Mental Pada Anak Remaja Tentang Dampak Masalah Psikososial Pada Remaja Masa Kini” pada hari Kamis, tanggal 14 Agustus 2025 di Sekolah Asasuldin Wittaya, Yala Thailand dengan melibatkan siswa(i) sebanyak 58 orang kelas XI. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan diskusi dengan media yang digunakan adalah LCD dan Infokus.

Tabel 1. Rundown Kegiatan PKM

No	Waktu	Kegiatan	Pemateri
1	09.00-09.15	Pembukaan	Moderator
2	09.15-09.30	Kata Sambutan - Ketua asosiasi muhammadiyah sekolah islam Yala	

		Thailand	
		- Ketua kepala sekola	
		Asasuldin Wittaya	
		Yala, Thailand	
		- Dekan Fakultas	
		Kesehatan UM	
		Sumbar, Indonesia	
3	09.30-10.30	Pemaparan Materi PKM	Presentator : Ns. Yuli Permata Sari, S.Kep,M.Kep
4	10.30-11.00	Diskusi Tanya jawab	MC, Presentator,Peserta
5	11.00-11.15	Penutup	Moderator
6	11.15-11.45	Evaluasi	Tim PKM

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM













Hasil dan Pembahasan

Ceramah yang diberikan disajikan dalam bentuk presentasi power point didukung dengan pemanfaatan laptop dan LCD untuk menayangkan materi dalam waktu terbatas. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi diskusi/tanya jawab. Materi pengabdian diberikan dengan waktu ± 60 menit berisi tentang apa itu kesehatan mental, cara mengenali penderita sakit mental, dampak sakit mental, menghindari sakit mental dan penanggulangannya. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yakni sebelum dilakukan penyuluhan, siswa(i) diberikan kuesioner untuk mengisi kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan siswa(i) terkait kesehatan mental, setelah itu diberikan penyuluhan kesehatan berbasis FGD. Setelah itu, dibagikan kembali kuesioner yang sama kepada siswa (i) untuk mengisi kembali kuesioner tersebut dengan tujuan mengetahui pengetahuan siswa(i) terjadi perubahan atau tidak setelah diberikan pemahaman. Semua peserta kegiatan ini melaksanakan kegiatan dari awal sampai selesai dan peserta sangat antusias dan semangat mengikuti kegiatan dengan banyaknya

yang mengajukan pertanyaan. Pada saat evaluasi didapatkan 80% peserta dapat menjawab semua pertanyaan terkait materi yang sudah diberikan.

Penutup

Kesimpulan dari pelaksanaan PKM ini adalah kegiatan PKM yang berbentuk program dan dukungan Kesehatan remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan Kesehatan jiwa remaja di Sekolah Asusuldin Wittaya, Yala Thailand berhasil memberikan dampak berupa meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra dalam hal ini terdapat perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu terkait menjaga kesehatan mental remaja. Disarankan agar tetap menjaga kesehatan mental dengan menjauhi orang-orang atau lingkungan yang dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian saja tetapi bisa dibentuk Kerjasama dalam penyebaran informasi tentang bagaimana mengelola program dukungan Kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan pertahanan Kesehatan mental remaja di Sekolah Asusuldin, Yala Thailand.

References

- Seributujuan. Memahami Kesehatan Mental. 2018.
- Halodoc. Kesehatan Mental. 2022.
- Purwanto N. Psikologi Pendidikan Remaja. Bandung: Rosdakarya; 2019.
- (I-NAMHS) I-NAMHS. National Survey Report. 2022.
- Simanjuntak. Latar Belakang Kenakalan Remaja. Jakarta: Alumni; 2015.
- Mulachela ZH, Wardani IS, Badriyah L. Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII. 2022;03(02):2–7.
- Maulana I, S S, Sriati A, Sutini T, Widiyanti E, Rafiah I, et al. Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. Media Karya Kesehat. 2019;2(2):218–25.