

PENINGKATAN KESEHATAN JIWA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS TEKNOLOGI DIGITAL KESEHATAN

Rahmi Imelisa¹, Khrisna Wisnusakti², Fifi Siti Fauziah Yani³, Ibrahim Noch Bolla⁴,
Sri Wulandari N⁵, Suharjiman⁶, Rini Mulyati⁷, Budi Santoso⁸, Lina Safarina⁹,
Monna Maharani Hidayat¹⁰, Juju Juhaeriah¹¹, Hikmat Rudyana¹², Dewi Umu Kulsum¹³,
Kiki Gustryanti¹⁴

^{1,2,5,6,7,8,9,11,12,13,)} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani

³Program Studi Keperawatan D3, Universitas Jenderal Achmad Yani

^{4,10,14}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Jenderal Achmad Yani

e-mail: khrisnaws@gmail.com

Abstrak

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa remaja merupakan masyarakat yang berada di rentang usia 10 sampai 19 tahun. Adapun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Peralihan dari usia remaja menuju dewasa merupakan masa yang penuh tantangan. Berbagai tantangan dalam kehidupan remaja dapat menyebabkan remaja mengalami masalah kesehatan mental. Diantaranya mengenai ansietas dan depresi pada remaja, kejadian bullying, body shaming, gangguan harga diri, dan sebagainya. Untuk mencegah terjadinya masalah-masalah tersebut diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara mencegah dan mengatasi masalah kesehatan jiwa. Pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari kegiatan Tridharma dosen yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan remaja khususnya kesehatan mental di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bandung Barat. SMK Bandung Barat merupakan salah satu SMK memiliki berbagai jurusan. Kegiatan ini berisi pendidikan kesehatan mengenai topik kesehatan jiwa yang telah ditentukan dan disepakati oleh guru BK, dan dilanjutkan dengan salah satu intervensi terapi untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa tersebut. Sasaran dari kegiatan ini adalah kelas Fase E, yang terdiri dari 4 kelas. Pada kegiatan ini juga dilakukan pengukuran pre dan post pendkes dan terapi untuk mengukur pengetahuan/kondisi kesehatan jiwa siswa. Setelah kegiatan ini didapatkan bahwa pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental meningkat dan kondisi kesehatan mental siswa sedikit mengalami perubahan setelah dilakukan terapi. Berbagai topik pendkes dan terapi disarankan untuk dilanjutkan oleh pihak sekolah kepada siswa tahun ajar baru berikutnya dan ditindaklanjuti oleh guru BK.

Kata Kunci: Kesehatan Jiwa, Remaja, Pendidikan Kesehatan

Abstract

The World Health Organization (WHO) states that teenagers are people in the age range of 10 to 19 years. Meanwhile, according to the Republic of Indonesia Health Regulation Number 25 of 2014, teenagers are defined as residents in the age range 10-18 years and according to the Population and Family Planning Agency (BKKBN) the age range for teenagers is 10-24 years and unmarried. Adolescence is a transition period from child to adult. The transition from adolescence to adulthood is a time full of challenges. Various challenges in teenage life can cause teenagers to experience mental health problems. These include anxiety and depression in teenagers, incidents of bullying, body shaming, self-esteem disorders, and so on. To prevent these problems from occurring, education is needed to increase teenagers' knowledge about how to prevent and overcome mental health problems. This community service is part of the lecturer's Tridharma activities which aim to improve the health status of adolescents, especially mental health at West Bandung Vocational High Schools (SMK). West Bandung Vocational School is one of the vocational schools that has various majors. This activity contains health education on mental health topics that have been determined and agreed upon by the guidance and counseling teacher, and is followed by a therapeutic intervention to overcome these mental health problems. The target of this activity is the Phase E class, which consists of 4 classes. In this activity, pre and post health education and therapy measurements were also carried out to measure students' mental health knowledge/condition. After this activity, it was found that students'

knowledge about mental health increased and students' mental health conditions experienced slight changes after therapy. Various health education and therapy topics are recommended to be continued by the school for students in the next new academic year and followed up by the guidance and counseling teacher

Keywords: Mental Health, Adolescents, Health Education

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa remaja merupakan masyarakat yang berada di rentang usia 10 sampai 19 tahun. Adapun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Peralihan dari usia remaja menuju dewasa merupakan masa yang penuh tantangan. Berbagai tantangan dalam kehidupan remaja dapat menyebabkan remaja mengalami masalah kesehatan mental. Diantaranya mengenai ansietas dan depresi pada remaja, kejadian bullying, body shaming, gangguan harga diri, dan sebagainya. Untuk mencegah terjadinya masalah-masalah tersebut diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara mencegah dan mengatasi masalah kesehatan jiwa. Kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya.

Ada beberapa ciri kesehatan mental yang baik bagi remaja adalah sebagai berikut ; merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup, bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan, memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman, melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat, terlibat dalam kegiatan, memiliki rasa pencapaian, bisa bersantai dan tidur nyenyak, merasa nyaman dikomunitas mereka, emosi cenderung stabil dan jarang sedih, ceria dan dapat menikmati kehidupan sehari-hari tanpa murung dan menarik diri, lebih percaya diri, dan selalu mensyukuri hidup. Berbagai masalah kesehatan jiwa dapat terjadi pada remaja diantaranya depresi, ansietas, body shaming, kurangnya self-love. Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Ansietas merupakan perasaan tidak nyaman, tidak pasti, gelisah yang dapat dialami sebagai antisipasi bahaya atau perasaan ketidakpastian. Body shaming adalah kejadian di mana seseorang merendahkan orang lain berdasarkan persepsi kurangnya kondisi fisik, dan hal ini adalah bagian dari bullying. Kurangnya self-love merupakan salah satu fenomena yang cukup tren saat ini, di mana hal ini digambarkan dengan kondisi seseorang yang kurang menghargai dan menyayangi diri sendiri. Hal ini dapat berdampak pada kurang adekuatnya coping remaja dalam menghadapi stressor dan rentan terkena permasalahan kesehatan mental.

Berbagai tindakan dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini, diantaranya adalah dengan relaksasi otot progresif, terapi musik, meningkatkan motivasi dalam hidup dan meningkatkan self-love. Pemberian tindakan ini dapat menjadi intervensi langsung kepada siswa dan sebagai cara untuk memberikan pendidikan kesehatan dengan harapan siswa dapat mempraktikkan latihan-latihan tersebut secara mandiri.

Pemberian terapi musik untuk mengatasi depresi pada remaja dapat memberikan efek modulasi, ekspresi emosi, mengubah emosi, mengubah perasaan serta dapat mengubah mood. Terapi musik dapat digunakan untuk membantu remaja yang mengalami masalah dalam ranah kognitif, fisik, komunikasi serta emosi. Mendengarkan musik merupakan stimulasi auditori bagi otak, dimana ketika mendengarkan musik are otak yang terhubung dengan sistem limbik terstimulasi sehingga dapat mempengaruhi kondisi emosi dan perasaan individu (Wirgama dkk., 2002). Terapi musik bisa dilakukan dalam ranah individual maupun kelompok bisa dilakukan per hari atau pun per minggu. Mendengarkan musik memiliki efek pada penurunan tingkat depresi dan meningkatkan mood positif, dimana musik yang didengarkan bisa beragam dari musik klasik, jazz hingga musik berdasarkan pilihan subjek. Terapi musik bisa berlangsung selama 10-15 menit setiap sesinya (Chan dkk., 2011).

Relaksasi otot progresif adalah tindakan untuk merelaksasikan otot dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot. Peregangan otot dilakukan dari otot di wajah sampai di kaki. Kondisi rileks otot berikutnya akan membantu meringankan ansietas pada seseorang. Tindakan lain yang dilakukan adalah meningkatkan motivasi untuk mengatasi body shaming dan meningkatkan self love.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang didapatkan dari hasil pengkajian, maka solusi yang ditetapkan adalah sebagai berikut : Pendidikan kesehatan jiwa pada remaja, di mana masing-masing kelas diberikan topik yang berbeda-beda. intervensi keperawatan jiwa, sesuai dengan topik pendkes kesehatan jiwa yang diberikan sebelumnya. Dalam pendidikan kesehatan kegiatan ini menggunakan media ppt dan leaflet, sedangkan untuk intervensi keperawatan, digunakan media video.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat ini yang ditujukan kepada siswa SMK Bandung Barat kelas Fase E, berjumlah 80 siswa, yang terdiri dari 4 kelas, yaitu Jurusan Farmasi sebanyak 24 orang, Jurusan MPLB sebanyak 22 orang, Jurusan Layanan Kesehatan 18 orang dan Jurusan Hotel dan TLM sebanyak 16 orang.



Gambar 1. Dokumentasi

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diantaranya siswa mengerti akan kesehatan mental yang dapat menjadi permasalahan saat ini, masalah mental diantaranya, stress, kecemasan dan depresi, depresi yang tidak tertangani akan beresiko bunuh diri Depresi adalah suatu jenis gangguan alam perasaan atau emosi yang disertai komponen psikologi seperti rasa susah murung sedih putus asa dan tidak bahagia serta komponen somatik yaitu anoreksia konstipasi kulit lembab (rasa dingin), tekanan darah dan denyut nadi menurun. depresi berbeda dengan kesedihan, kekecewaan atau keputusan seperti biasanya terjadi. Perbedaan ini terdapat pada intensitas dan lamanya peristiwa-peristiwa negatif tersebut terjadi.

Tabel dan Gambar

Semua tabel dan gambar yang dituliskan dalam naskah harus disesuaikan dengan urutan 1 kolom atau ukuran penuh satu kertas, agar memudahkan reviewer untuk mencermati makna gambar.

Pembahasan mengenai hasil pengabdian, dikaitkan dengan hasil penelitian-penelitian/pengabdian sebelumnya, dianalisis secara kritis dan dikaitkan dengan literatur terkini yang relevan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari kegiatan tridharma dosen yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja di SMK Bandung Barat. Dalam kegiatan ini siswa diberikan pendidikan kesehatan mengenai berbagai topik kesehatan jiwa remaja yang tren saat ini dan memberikan intervensi langsung kepada siswa di sekolah. Kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan/permintaan sekolah dan dapat ditindaklanjuti oleh pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan Konseling. Semoga kegiatan ini memberikan banyak manfaat, khususnya kepada sasaran kegiatan ini, yaitu para remaja yang pada era digital 5.0 saat ini rentan mengalami masalah kesehatan jiwa,

SARAN

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini diharapkan pihak sekolah dapat menerapkan apa yang sudah diberikan melalui pengabdian masyarakat ini, disejolah hendaknya dapat melakukan bimbingan konseling terhadap permasalahan kesehatan pada remaja di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan serta terimakasih kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amka. 2021. Manajemen & Administrasi Sekolah. Sidoarjo. Nizamia Learning Center.
- Eka Retnaningsih, Lina, and Sarlin Patilima. 2022. "Kurikulum Merdeka Pada Pendidikan Anak Usia Dini." *Jurnal Program Studi PGRA* 8(1):143–58.
- Gultom, Heppi. 2022. "Pengembangan Pembelajaran Diferensiasi Untuk Anak Berbakat Di Tk Maria Mutiara."
- Hayana, Oleh Ifroh, Nini Aryani, and Paijan Rambe. 2021. "Analisis Manajemen Sarana Dan Prasarana Pada Pembelajaran Analysis of Facilities and Infrastructure Management in Learning." 9(August):6–11.
- Herwina, Wiwin. 2021. "Optimalisasi Kebutuhan Siswa Dan Hasil Belajar Dengan Berdiferensiasi." *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan* 35(2).
- Lestaringrum, Anik. 2022. "Konsep Pembelajaran Terdefirensiasi Dalam Kurikulum Merdeka Jenjang PAUD." *Semdikjar 5* 5:179–84.
- Marlina. 2019. Panduan Pelaksanaan Model Pembelajaran Berdiferensiasi Di Sekolah Inklusif.
- Ngaisah, Nur Cahyati, and Reza Aulia. 2023. "Perkembangan Pembelajaran." *Jurnal Pendidikan Anak Bunnaya* 9(1):1–25.