


PENINGKATAN PENGETAHUAN ORANGTUA TENTANG KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIANJUR KOTA

Sri Hartati^{1*}, Sifa Fauziah², Hasna Aqilla Qurrotu'aini³, Evi Nurhayati⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara, Indonesia

Corresponding author: sri@stikespernus.ac.id

<p>Info Article</p> <p>Received : 01 Oktober 2022</p> <p>Revised : 01 November 2022</p> <p>Accepted : 01 Desember 2022</p> <p>Publication : 30 Desember 2022</p> <hr/> <p>Keywords: Knowledge, Parents, Mental Health, Youth, Health Education</p> <p>Kata Kunci: Pengetahuan, Orangtua, Kesehatan Mental, Remaja, Pendidikan Kesehatan</p> <hr/> <p><i>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</i></p> 	<p>Abstract: <i>Adolescent health problems, in addition to physical impacts, can also affect mental health, emotional, economic and social well-being. Mental health problems are as important as physical health problems. Psychiatric changes during adolescence include emotional changes, and intelligence development. Community Service with the title Increasing Parents' Knowledge of Adolescent Mental Health through Health Education in the Cianjur City Health Center Working Area. This Community Service (PkM) activity was carried out in the Cianjur City Health Center Working Area. The method used in this community service activity is health education. The final results of this activity show an increase in results from the pre test to the post test, this is because families have been given knowledge about mental health in adolescents.</i></p> <p>Abstrak: Masalah kesehatan remaja, selain berdampak fisik, juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, emosi, ekonomi dan kesejahteraan sosial. Masalah kesehatan jiwa sama pentingnya dengan masalah kesehatan fisik. Perubahan kejiwaan pada masa remaja meliputi perubahan emosi, dan perkembangan intelegensia. Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul Peningkatan Pengetahuan Orangtua Tentang Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan. Hasil akhir dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan hasil dari pre test dengan post test hal ini disebabkan karena keluarga sudah diberikan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja.</p>
--	--

PENDAHULUAN

Remaja menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah individu yang berusia 10 – 19 tahun penduduk dunia adalah remaja, dan sebanyak 80% di antaranya tinggal di negara berkembang. Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis.¹ Berdasarkan data badan pusat statistik (BPS) tahun 2010, jumlah penduduk remaja yang berusia 10-19 tahun sebanyak 43 juta jiwa atau sekitar 18,33% dari total jumlah penduduk Indonesia pada tahun yang sama.² Masa remaja atau yang biasa disebut dengan pubertas merupakan suatu proses tumbuh kembang yang berkesinambungan, yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa muda,³ dimana terjadi perubahan biologik, psikologik, dan sosial. Kesenjangan antara perkembangan tersebut dapat memicu terjadinya masalah mental emosional.

Berdasarkan hasil penelitian WHO, didapatkan bahwa 1 dari 5 anak yang berusia kurang dari 16 tahun mengalami masalah mental emosional. Anak yang berusia 4 -15 tahun yang mengalami masalah mental emosional sebanyak 104 dari 1000 anak. Angka kejadian tersebut makin tinggi pada kelompok usia di atas 15 tahun, yaitu 140 dari 1000 anak.⁵ Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, prevalensi masalah mental dan emosional pada orang Indonesia dengan usia di atas 15 tahun adalah 11,6%.⁶ Penelitian sebelumnya yang dilakukan di kota Semarang menunjukkan bahwa sekitar 9,1% remaja SMP mempunyai masalah mental dan emosional.

Keadaan darurat kesehatan masyarakat seperti pandemi, berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Anak-anak sangat rentan karena pemahaman mereka yang terbatas tentang peristiwa tersebut. Mereka tidak dapat melepaskan diri dari bahaya situasi secara fisik dan mental karena mereka memiliki strategi koping yang terbatas. Mereka mungkin tidak dapat mengomunikasikan perasaan mereka seperti orang dewasa. Penutupan sekolah dan perpisahan dengan teman dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada anak. Paparan liputan media massa tentang peristiwa krisis dan informasi yang tidak terverifikasi yang beredar di media sosial dapat memperburuk tekanan mental.

Masalah kesehatan remaja, selain berdampak fisik, juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, emosi, ekonomi dan kesejahteraan sosial. Masalah kesehatan jiwa sama pentingnya dengan masalah kesehatan fisik. Perubahan kejiwaan pada masa remaja meliputi perubahan emosi, dan perkembangan intelegensia. Perubahan kejiwaan ini seringkali memicu timbulnya masalah kejiwaan seperti masalah mental emosional

pada remaja. Angka gejala gangguan mental emosional memang tidak sebesar penyakit lainnya.

Mengingat akibat gangguan mental emosional yang tidak tertangani dengan tepat akan berakibat buruk, maka perlu diperhatikan masalah perkembangan jiwa dan kesehatan mental pada remaja. Sekitar 80% dari remaja berusia 11-15 tahun dikatakan pernah menunjukkan perilaku berisiko tinggi minimal satu kali dalam periode tersebut, seperti berkelakuan buruk di sekolah, penyalahgunaan zat, serta perilaku antisosial. Terdapat suatu penelitian yang menunjukkan bahwa 50% remaja pernah menggunakan marijuana, 65% remaja merokok, 82% pernah mencoba menggunakan alkohol, dan 50% diantara mereka juga menunjukkan adanya perilaku berisiko tinggi lainnya seperti mengemudi dalam keadaan mabuk, melakukan hubungan seksual tanpa kontrasepsi, dan perilaku kriminal yang bersifat minor lainnya.

Manifestasi akibat gangguan mental emosional bervariasi dari penurunan prestasi belajar sampai perkembangan pribadi yang antisosial. Selain mempunyai dampak pada perkembangan kepribadian, gangguan mental emosional dapat pula bermanifestasi pada gejala gangguan fisiologis. Gejala gangguan fisiologis yang paling sering adalah asma, atau sakit perut.

Tanggapan seorang anak terhadap situasi krisis tergantung pada keterpaparannya sebelumnya terhadap situasi darurat, kesehatan fisik dan mentalnya, keadaan sosial ekonomi keluarga, dan latar belakang budaya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peristiwa krisis berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis anak-anak. Kecemasan, depresi, gangguan tidur dan nafsu makan serta gangguan dalam interaksi sosial adalah presentasi yang paling umum. Sebuah penelitian baru-baru ini yang dilakukan di China menyaring anak-anak dan remaja untuk gangguan perilaku dan emosional akibat pandemi Covid-19. Keterikatan, gangguan, lekas marah, dan ketakutan bahwa anggota keluarga dapat tertular penyakit mematikan adalah masalah perilaku yang paling umum diidentifikasi.

Remaja banyak mengalami tekanan mental dan emosi pada masanya. Secara emosional, remaja ingin diperlakukan seperti orang dewasa. Keinginan remaja untuk diakui sebagai orang dewasa dapat memicu adanya konflik dengan lingkungan yang menyebabkan remaja mengalami kecemasan dan ketegangan. Apabila pada masa anaknya penuh dengan kebahagiaan, kasih sayang dan memuaskan baginya, maka remaja akan lebih mudah dalam mengatasi masalahnya. Tetapi, apabila suatu masalah tidak sanggup ia tangani, maka remaja akan mencari cara untuk lari atau mengalihkan

permasalahan tersebut. Stres terhadap konflik yang dihadapi dapat dialihkan atau dikurangi dengan cara bermain.

Karena berbagai penyakit mental dimulai pada masa kanak-kanak, dan dapat didiagnosis pada tahap awal, layanan kesehatan mental sangat penting untuk pengobatan kesulitan emosional dan perilaku, terutama dalam waktu sekarang ini. Jika tidak diobati, masalah kesehatan mental di kalangan siswa dapat mengakibatkan banyak konsekuensi kesehatan, sosial dan pembelajaran yang merugikan. Oleh karena itu harus segera diatasi agar siswa dapat mengembangkan potensi pada dirinya dan melakukan proses pembelajaran di sekolah dengan baik. Perawat sebagai pemberi pelayanan kesehatan diharapkan mampu menjalankan peran pendidik (educator). Perawat sebagai pendidik bertugas untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada individu, kelompok maupun masyarakat dalam upaya menciptakan perilaku yang menunjang kesehatan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kesehatan mental yang buruk adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan merupakan semua kegiatan yang bertujuan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap atau perilaku baik individu, kelompok maupun masyarakat. Beberapa manfaat dalam pendidikan kesehatan antara lain menimbulkan minat bagi sasaran, membantu mengatasi hambatan dalam pemahaman, memudahkan penyampaian dan penerimaan informasi bagi sasaran.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang diterapkan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Pendidikan Kesehatan (Penkes). Dari metode yang digunakan, dengan menggunakan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Diawali dengan dilakukan survei/observasi/koordinasi yang dilakukan oleh tim pelaksana untuk menyusun program yang dilaksanakan

2. Tahap Pelaksanaan

Diawali dengan Pre Test sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan diberikan Post Test

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan orangtua tentang kesehatan mental remaja

HASIL PEMBAHASAN

Kecemasan dan depresi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Duan et al, dimana kecemasan dan depresi merupakan faktor- faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja. Karena temuan studi ini harusnya mengingatkan kita untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental anak-anak dan remaja yang sering terabaikan saat wabah terjadi walaupun angka kematian anak dan remaja relatif lebih rendah daripada orang dewasa dan lanjut usia, tetapi juga memberikan dasar ilmiah untuk formulaintervensi psikologis yang ditargetkan pada masa yang akan datang.

Pentingnya karantina dan isolasi sosial untuk menahan penyebaran virus covid 19 ini. Namun, dampak isolasi sosial jangka panjang terhadap anak dan remaja masih belum bisa ditangani dengan baik. Selain itu, yang menarik perhatian tidak hanya pada fitur multifaset dan heterogen dari pandemi ini saja yang menambah masalah dan tantangan baru bagi populasi, tetapi juga fakta bahwa wabah covid-19 ini dapat meningkatkan kesulitan dan masalah yang sudah ada sebelumnya dalam kehidupan masyarakat. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh de Figueiredo et al bahwa kewajiban kita untuk memantau psikologis terhadap anak-anak dan remaja yang dikarantina dalam jangka waktu lama yaitu anak dan remaja yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga, yang tumbuh dalam kondisi orang tua yang pengangguran, orangtua yang mengalami kebangkrutan finansial, dan mengalami ketidaksetaraan sosial. Penarikan diri dari kehidupan sosial dan aktivitas sehari-hari, seperti bersekolah, bersosialisasi ditambah dengan rasa takut, cemas dan perasaan tak terduga dapat meningkatkan risiko untuk mengalami gangguan kejiwaan di masa depan, bahkan bagi mereka yang tidak memiliki riwayat seperti itu dapat terjadi

Faktor keluarga sangat erat kaitannya dengan manusia. Kesehatan mental yang terjadi selama pandemi Covid-19 ini ada berhubungan dengan keluarga, karena keluarga adalah tempat utama anak dan remaja untuk tinggal dan belajar. Keluarga yang berfungsi dengan baik adalah keluarga yang bisa membantu meredakan kecemasan dan kegelisahan, serta mendorong penanganan yang lebih baik dengan cara belajar dari kehidupan, dengan demikian dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Sebaliknya, fungsi keluarga yang buruk dapat meningkatkan masalah psikologis (seperti kecemasan dan depresi). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pan et al bahwa fungsi keluarga dan orang tua tidak hanya dapat berdampak langsung

terhadap kesehatan mental anak dan siswa sekolah menengah, tetapi juga dapat mempengaruhi melalui efek mediasi dari kesepian yang dialami anak. Temuan juga menunjukkan bahwa ada harapan memoderasi peran mediasi dari kesepian anak dalam hubungan antara fungsi keluarga dan kesehatan mentalnya

Wabah covid 19 yang terjadi secara mendadak dan penyebarannya pun cepat pada akhir 2019, mengakibatkan kesehatan mental anak-anak dan remaja terancam. Berdasarkan hasil penyelidikan kami menemukan bahwa tingkat kecemasan pada anak-anak dan remaja selama pandemi covid 19 ini jauh lebih tinggi daripada sebelumnya. Termasuk kecemasan akan perpisahan, ketakutan cedera fisik, fobia sosial, gangguan panik, dan kecemasan umum lebih tinggi dibandingkan sebelum wabah, terutama ketakutan akan cedera fisik pada anak-anak dan fobia sosial pada remaja. Temuan ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa pada tahap awal wabah, respon protektif dan terapeutik belum ada, dan lonjakan jumlah kasus yang dikonfirmasi dan kematian menyebabkan anak-anak menjadi terlalu khawatir tentang fisik. kerusakan diri dan keluarganya akibat terpapar virus corona.

Kesehatan mental anak dan remaja yang disebabkan oleh pandemi dan jarak sosial memiliki respon yang berbeda terhadap stres dalam berbagai tahap perkembangan. Namun, anak-anak dari semua fase perkembangan memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan gejala pos-trauma yang tinggi. Evaluasi kesehatan mental diambil pada momen yang berbeda yang mungkin mencerminkan perbedaan dalam pengetahuan tentang penyakit dan disorganisasi sosial atau jarak sosial. Anak-anak sangat dipengaruhi oleh kondisi keluarga dan masyarakat, seperti stres keluarga, konflik yang berkaitan dengan keuangan, psikopatologi orang tua dan praktik mereka sesuai dengan yang disampaikan oleh Marques de Miranda et al bahwa Anak yang memiliki respon yang baik terhadap stres dapat melalui fase dalam berbagai tahap perkembangan. Namun, anak-anak dari semua fase perkembangan yang buruk memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan gejala trauma yang tinggi seperti yang terjadi saat bencana ini. Anak-anak sangat dipengaruhi oleh kondisi keluarga dan masyarakat, seperti stres keluarga, konflik yang berkaitan dengan keuangan, psikopatologi orang tua.. Jarak sosial dan isolasi dapat mengganggu hubungan bersosialisasi dan bertatap muka secara tidak langsung. Seperti pada bencana alam lainnya. Interaksi individu dan lingkungan harus dieksplorasi lebih baik lagi untuk memahami secara individu dan menyeluruh tentang potensi dampak dari kesehatan mental anak dan remaja.



Sumber : Tim PkM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Cianjur Kota tentang Peningkatan Pengetahuan Orangtua tentang Kesehatan Mental Remaja berhasil menarik minat orangtua tentang Kesehatan Mental Remaja (Pengertian, Prinsip Kesehatan Mental, Aspek Kesehatan Mental, Kriteria Kesehatan Mental, Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental). Sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan orangtua mengenai kesehatan mental remaja berpengetahuan kurang dari 40 orang yaitu 22 orang (55%), setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan orangtua mengenai kesehatan mental remaja berpengetahuan kurang dari 40 orang yaitu 9 orang (22,5%).

Berkaitan dengan kegiatan pendidikan kesehatan dan pengabdian masyarakat, terdapat beberapa saran terkait:

1. Untuk tenaga kesehatan dapat mempromosikan dan memotivasi orang tua agar anak-anak dan remaja mendapatkan perhatian dan kehangatan dalam keluarga sehingga kesehatan mental anak dan remaja terjaga dan mereka tidak mengalami kecemasan dan depresi.
2. Untuk remaja dan orang tua hendaknya menjalin hubungan yang hangat dan harmonis, saling terbuka dan saling percaya agar kesehatan mental terjaga dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kegiatan pengabdian ini patut kami ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu melancarkan kegiatan dari Puskesmas Cianjur Kota, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara, Tim pengabdian dan pihak-pihak lainnya atas dukungan dan partisipasi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). JUMLAH PENDUDUK INDONESIA 2020 BERDASARKAN KOMPOSISI USIA. Penulis : Widya Lestari Ningsih, Editor : Nibras Nada Nailufar
- Buana DR. (2020) ANALISIS PERILAKU MASYARAKAT INDONESIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI VIRUS CORONA (COVID-19) DAN KIAT MENJAGA KESEJAHTERAAN JIWA. SALAM J Sos dan Budaya Syar-i. 2020;7(3).
- Bukhori, B. (2012). HUBUNGAN KEBERMAKNAAN HIDUP DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KESEHATAN MENTAL NARAPIDANA (STUDI KASUS NARA PIDANA KOTA SEMARANG). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1-19.
- Copeland WE, Angold A, Shanahan L, Costello EJ. (2014) LONGITUDINAL PATTERNS OF ANXIETY FROM CHILDHOOD TO ADULTHOOD: THE GREAT SMOKY MOUNTAINS STUDY. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* [Internet].2014 Jan; 53(1): 21–33.
- Habibie N. UNICEF Survei 4.000 REMAJA TERKAIT COVID-19, 70 PERSEN PERCAYA LANGKAH PEMERINTAH. 2020; Available from: <https://www.merdeka.com/peristiwa/unicef-survei-4000-remaja-terkait-covid-19-70-persenpercaya-langkah-pemerintah.html%0A>
- Intan Zulfia, dkk (2021). KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA MASA PANDEMI. *Counseling As Syamil*, Vol. I, No.01, 2021, hlm. 11 – 19. <http://ejournal.unimigo.ac.id/JIKK/article/view/507/271> diakses November 2022
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). MENTAL HEALTH CONSIDERATIONS FOR CHILDREN & ADOLESCENTS IN COVID-19 PANDEMIC. In *Pakistan Journal of Medical Sciences* (Vol. 36, Issues COVID19-S4, pp. S67–S72). Professional Medical Publications. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>

- Jaycox, L. H., Stein, B. D., Paddock, S., Miles, J. N., Chandra, A., Meredith, L. S., Tanielian, T., Hickey, S., and Burnam, M. A. (2009) IMPACT OF TEEN DEPRESSION ON ACADEMIC, SOCIAL, AND PHYSICAL FUNCTIONING, *Pediatrics*, 124, 4, 596–605.
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., & Simoes-e-Silva, A. C. (2020). HOW IS COVID-19 PANDEMIC IMPACTING MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS? In *International Journal of Disaster Risk Reduction*. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.10184> diakses November 2022
- Nielsen, L., Shaw, T., Meilstrup, C., Koushede, V., Bendtsen, P., Rasmussen, M., Cross, D. (2017). SCHOOL TRANSITION AND MENTAL HEALTH AMONG ADOLESCENTS: A COMPARATIVE STUDY OF SCHOOL SYSTEMS IN DENMARK AND AUSTRALIA. *International Journal Of Educational Research*, 83, 65-74.
- Pan, Y., Yang, Z., Han, X., & Qi, S. (2020). FAMILY FUNCTIONING AND MENTAL HEALTH AMONG SECONDARY VOCATIONAL STUDENTS DURING THE COVID-19 EPIDEMIC: A MODERATED MEDIATION MODEL. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.11049> diakses november 2022
- Puspaningtyas, Veronica. (2018). MANAJEMEN PELAYANAN KESEHATAN JIWA ANAK DAN REMAJA OLEH DINAS KESEHATAN KOTA TANGERANG. <https://eprints.untirta.ac.id/1049/2/VERONICA%20PUSPANINGTYAS%206661111359%20>
- Ruwihapsari, Z., Ilmu Keperawatan STIKES, P., Yogyakarta, A.-I., & Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, J. (2018). THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION USING MENARCHE MODULE TOWARDS THE LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT MENSTRUATION ON GIRL STUDENTS CLASS IV-V IN SDN GEDONGKIWO YOGYAKARTA. In *CARING* (Vol. 7, Issue 1).