

Kesehatan Mental Pada Remaja di Posyandu Remaja Gemastif Klaten

Mental Health in Adolescents at The Klaten Gemastif Youth Posyandu

Bima Sutyantara^{1*}, Siswanto Pabidang², Yunri Merida³, Nur Hidayah⁴

^{1,2,3}Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

*Email: nurhidayah@itspku.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan usia kritis untuk memasuki masa dewasa, karena remaja dipandang sebagai suatu masa di mana individu telah mencapai kematangan dalam proses perkembangannya. Cinta dan dukungan serta hubungan yang kuat dengan keluarga dan orang-orang terdekat dapat memiliki pengaruh langsung dan positif pada kesehatan mental bagi remaja. Hubungan emosional yang baik dapat mengurangi kemungkinan remaja mengalami masalah kesehatan mental. **Tujuan** dari pengabdian PKM ini adalah memberikan edukasi kesehatan mental pada remaja, di posyandu remaja di Desa Lemahireng Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. **Metode** dalam pengabdian ini adalah **Metode** pelaksanaan dengan memberikan edukasi kepada anggota posyandu remaja tentang kesehatan mental, melakukan pre dan post test tentang materi kesehatan mental sebelum dan sesudah penyampaian edukasi, selanjutnya diskusi Tanya jawab. Hasil dari kegiatan pelatihan didapatkan adanya peningkatan rata – rata pengetahuan anggota posyandu remaja saat pre test dengan post test dari 43 % menjadi 76% Simpulan dari Kegiatan Pengabdian masyarakat adalah pentingnya edukasi posyandu remaja tentang kesehatan mental dalam rangka mewujudkan kesehatan yang optimal bagi remaja.

Kata Kunci: pendidikan kesehatan, kesehatan mental, remaja

Abstract

Adolescence is a critical age for entering adulthood, because adolescence is seen as a period where individuals have reached maturity in their development process. Love and support as well as strong relationships with family and those closest to them can have a direct and positive influence on mental health for teenagers. Good emotional relationships can reduce the likelihood that teenagers experience mental health problems. The aim of this community service is to provide mental health education to teenagers, at the youth posyandu in Lemahireng Village, Pedan District, Klaten Regency, Central Java. The method of this service is by providing education to youth posyandu members about mental health, conducting pre and post tests about mental health material before and after delivering education, then a question and answer discussion. The results of the training activities showed that there was an increase in the average knowledge of youth posyandu members during the pre-test and post-test from 43% to 76%. The conclusion from the community service activities was the importance of educating youth posyandu about mental health in order to achieve optimal health for teenagers.

Keyword: Health education, mental health, youth

Pendahuluan

Analisa Situasi

Posyandu Remaja Gemastif beralamatkan di Desa Lemahireng Pedan Klaten, Jawa Tengah adalah posyandu yang baru diresmikan Tahun 2017 oleh Kepala Desa Sri Mulyani, dengan penasehat Kepala Desa serta Kepala Puskesmas Pedan, Ketua Posyandu Remaja Yovian Hakim Prayogane. Posyandu Remaja ini didirikan untuk memberikan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi remaja, NAPZA

dan menciptakan wadah generasi muda di masing-masing desa atau kelurahan sebagai wadah pembinaan dan memahami pentingnya gaya hidup sehat.

Jumlah remaja di posyandu Gemastif dalam setiap kegiatan kurang lebih 35 remaja dimana putri: 25, putra: 10 dengan kegiatan berupa: pendaftaran, pengukuran, konsultasi gizi, KIE/komunikasi informasi dan edukasi. Pelayanannya meliputi pengukuran TB, BB, LILA, HB, Tensi, pencatatan hasil pengukuran, pemberian makanan tambahan (PMT). Untuk konseling menu sehat bagi remaja, PHBS Pelayanan kesehatan seperti pemberian tablet FE, pengecekan kesehatan berupa cek HB, pendidikan kesehatan yang telah diberikan PHBS, menu sehat bagi remaja, cara cuci tangan yang benar. Untuk kegiatan konseling belum bias terlaksana.

Pelayanan kesehatan remaja berdasarkan Peraturan Pemerintah No 61 Tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi adalah suatu kegiatan dan/atau rangkaian kegiatan yang ditujukan kepada remaja dalam rangka menjaga kesehatan reproduksi. Pelayanan kesehatan remaja dilaksanakan melalui komunikasi, informasi edukasi, konseling dan pelayanan klinis. Kegiatan komunikasi, informasi edukasi berupa pendidikan ketrampilan hidup sehat, ketahanan mental melalui ketrampilan sosial, sistem fungsi dan proses reproduksi, perilaku seksual yang sehat dan aman, perilaku seksual beresiko dan akibatnya, keluarga berencana. Kegiatan koseling dilakukan tenaga kesehatan, konselor dan konselor sebaya. Pelayanan klinis medis antara lain deteksi dini penyakit atau screening, pengobatan dan rehabilitasi.

Untuk mendapatkan remaja dengan kesehatan reproduksi yang optimal maka harus dipenuhi kebutuhan remaja. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja adalah kebersihan alat - alat genital, akses terhadap pendidikan kesehatan, hubungan seksual pranikah, penyakit menular seksual (PMS), pengaruh media massa, akses terhadap pelayanan kesehatan reproduksi yang terjangkau, dan hubungan yang harmonis antara remaja dengan keluarganya. Jika semua interaksi baik, maka akan terjadi kesehatan remaja yang optimal. Untuk itu perlu pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi remaja. Orang yang harus mengetahui kesehatan reproduksi remaja adalah remaja itu sendiri dengan dukungan orang tua, selain itu petugas posyandu remaja yang menimbang, mengedukasi dan memeriksa kesehatan remaja.

Kader kesehatan posyandu remaja yang memberikan penyuluhan kepada remaja adalah dari remaja itu sendiri yang sudah mendapatkan pembinaan dari puskesmas yang mempunyai ilmu yang cukup tentang kesehatan remaja dan bagaimana cara mencapai kesehatan reproduksi pada remaja yang optimal. Salah satu faktor kesehatan remaja khususnya reproduksi adalah lingkungan biopsikososiospiritual.

Permasalahan lain, Posyandu Gemastif baru terbentuk 3 tahun yang lalu, sehingga kegiatan hanya berupa tensi, penimbangan, dan PMT. Untuk pemberian konseling maupun pendidikan kesehatan serta pelatihan kader belum diberikan.

Melalui survei kesehatan dalam kegiatan pengabdian di Kabupaten Klaten, khususnya Posyandu Gemastif maka pengusul bergerak untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental pada remaja dan pendampingan kegiatan di Kelurahan Lemahireng dan wilayah kerja Puskesmas Pedan dalam rangka meningkatkan mutu kualitas / strata posyandu remaja dan menuju remaja yang sehat dan mandiri.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian bahwa Posyandu Remaja Gemastif memberikan pelayanan bagi remaja sebulan sekali. Selama ini dalam memberikan pelayanan kesehatan, posyandu remaja ini bekerjasama dengan Puskesmas Pedan yang melayani pendaftaran, pengukuran TB, BB, LILA, HB, Tensi, pencatatan hasil pengukuran, untuk konseling, pelayanan kesehatan seperti imunisasi, tablet FE, Kapsul yodium belum terealisasi, sehingga perlu mengadakan penyuluhan untuk kader posyandu remaja dan meningkatkan peran puskesmas dalam pelayanan medis klinis.

Kurangnya pengetahuan kader posyandu remaja tentang kesehatan mental bagi remaja. Untuk mengatasi masalah tersebut maka diperlukan penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan mental dan pendampingan kepada kader posyandu remaja. Diharapkan dari penyuluhan kesehatan dan pendam-

pingan tersebut, kader posyandu remaja dapat memberikan pelayanan kepada remaja dalam meningkatkan derajat kesehatan mental remaja.

Khalayak Sasaran

Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anggota Posyandu Remaja Gemastif Lemahireng Pedan Klaten Penyelenggaraan kegiatan ini dilaksanakan selama: satu hari di Aula Serba Guna Kelurahan Lemireng Pedan Klaten, pada hari Selasa, 29 Agustus 2023 mulai pukul 15.00 – 17.00 WIB.

Target dan Luaran

Target/tujuan kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Rencana pemecahan masalah memberikan edukasi kesehatan mental pada remaja

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah Menambah pengetahuan anggota Posyandu Remaja tentang kesehatan mental Remaja. Selain itu luaran yang akan dihasilkan berupa publikasi ilmiah.

Metode Pelaksanaan

Solusi Yang Ditawarkan

Solusi yang di tawarkan pengabdian yaitu menambah pengetahuan anggota Posyandu Remaja mengenai kesehatan mental remaja.

Pelaksanaan

Pelaksana kegiatan ini adalah:

1. Penyuluhan Kesehatan Mental pada Remaja, dengan materi meliputi:
 - a. Definisi Kesehatan mental pada remaja
 - b. Indikasi Awal yang Mengarah pada Gangguan Kesehatan Mental
 - c. Penyebab Gangguan Mental bagi Remaja
 - d. Jenis Gangguan Mental yang Rentan Dialami Remaja
 - e. Cara Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja
 - f. Pola makan sehat untuk menjaga kesehatan mental
2. Menyusun artikel publikasi pengabdian kepada masyarakat.
3. Menyusun laporan akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Rencana dan Langkah-langkah kerja

1. Tahapan pelaksanaan program kegiatan Pengabmas adalah sebagai berikut:
 - a. Menyiapkan materi pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental
 - b. Melakukan pre dan post test tentang kesehatan mental
 - c. Langkah selanjutnya adalah pemberian pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental dengan menggunakan media leaflet.
 - d. Selanjutnya diskusi Tanya jawab
 - e. Dilanjutkan tim melakukan evaluasi terkait materi yang telah disampaikan dan mengevaluasi tindak lanjut dari peserta yang hadir

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Melakukan perijinan ke Posyandu Remaja Gemastif Lemahireng Pedan dan mengatur waktu pelaksanaan pelatihan pengisian buku KMS dengan melakukan koordinasi langsung dengan ketua posyandu remaja Gemastif dan disepakati untuk pelaksanaan tanggal 29 Agustus 2023 dari jam

15.00 – 17.00 WIB. Dilanjutkan dengan mengedarkan surat undangan pelaksanaan kader posyandu remaja kepada Bp Kepala Desa di Kalurahan Lemahireng dan Kepala Puskesmas Pedan untuk menghadiri posyandu untuk memberikan motivasi dan penguatan kepada acara PKM dan pada kader posyandu lemahireng Pedan.



Gambar 1. Surat undangan menghadiri Pendidikan Kesehatan “Kesehatan Mental Pada Remaja di Posyandu Remaja Gemastif Klaten

2. Tahap Pelaksanaan

a. Melakukan kegiatan posyandu remaja

Melakukan kegiatan posyandu remaja dari meja I yaitu pencatatan, meja II penimbangan Berat Badan, pengukuran Tinggi Badan, Lingkar lengan, Lingkar Perut, Meja III pengisian KMS oleh kader, Meja IV penyuluhan dan meja V pelayanan kesehatan oleh kader.

Berikut dokumentasi kegiatan posyandu:



b. Melakukan pre test

Pre Test didapatkan hasil responden dapat menjawab dari pertanyaan yang diberikan dengan nilai rata-rata 43%. Langkah selanjutnya adalah pemberian pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental.

c. Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan mental

Pendidikan Kesehatan dalam rangka promosi kesehatan mengenai Kesehatan Mental di Posyandu Remaja Gemastif Lemahireng Pedan Klaten berjalan dengan lancar. Penyuluhan ini berupa penyampaian materi yang telah dibentuk dalam leaflet yang menarik, yaitu sebagai berikut:

- 1) Definisi kesehatan mental pada remaja
- 2) Indikasi Awal yang Mengarah pada Gangguan Kesehatan Mental
- 3) Mempromosikan Kesehatan Mental bagi Remaja
- 4) Ciri-ciri Kesehatan Mental Yang Baik
- 5) Upaya Pemberian Dukungan Kesehatan Mental

Responden yang hadir sangat bersemangat dan aktif bertanya tentang materi yang disampaikan serta antusias.



d. Post test

Evaluasi pengetahuan yang dilakukan dengan cara yang sama seperti di awal sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan memberikan kuesioner dengan pertanyaan yang sama kepada peserta dan meminta responden untuk menjawab kembali terkait materi yang sudah dijelaskan. Hasil evaluasi terjadi peningkatan, dengan rata-rata peningkatan nilai naik menjadi 76%.

e. Evaluasi

Berdasarkan data tersebut didapatkan hasil dari prosentase nilai rata – rata post test mengalami kenaikan. Dari 43 % menjadi 76%

Pembahasan

Karakteristik sasaran didapatkan data karakteristik berdasarkan usia. Distribusi jumlah responden menurut usia yang terbanyak ialah 10 – 15 Tahun (76%). Asumsi Pengabdian semakin banyak usia siswi, maka tingkat pengetahuan yang dimilikinya akan semakin baik. Dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Kesehatan Mental untuk meningkatkan pengetahuan anggota Posyandu Remaja dapat mengembangkan kemampuan dan mengambil keputusan untuk melakukan menjaga kesehatan mental.

Menurut Budiman (2014) Semakin bertambah usia maka seseorang semakin memahami dirinya dan dapat menerima informasi mengenai berbagai hal dari berbagai sumber. Semakin banyak informasi yang diperoleh maka semakin baik pengetahuan.

Pengetahuan tentang kesehatan mental pada anggota posyandu remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa nilai rata-rata anggota posyandu remaja memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang (43%). Berdasarkan Arikunto tingkatan pengetahuan tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu sebagai berikut: Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76%-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan. Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56%-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab. Hal tersebut terjadi karena responden, sebelumnya belum pernah mendapat informasi atau penyuluhan tentang kesehatan mental, setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai rata-rata tingkat pengetahuan anggota posyandu remaja meningkat dari 43% menjadi 76%.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Media Pendidikan kesehatan yang digunakan pengabdian adalah Leaflet tentang kesehatan mental dengan materi definisi Kesehatan mental pada remaja, Indikasi Awal yang Mengarah pada Gangguan Kesehatan Mental, Penyebab Gangguan Mental bagi Remaja, Jenis Gangguan Mental yang Rentan Dialami Remaja, Cara Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja, Pola makan sehat untuk menjaga kesehatan mental. Media leaflet atau yang biasa disebut pamflet merupakan media pembelajaran yang praktis dan efektif karena mudah dipahami oleh pembaca serta dapat dibawa kemana-mana karena bentuknya yang praktis dan sederhana hanya berupa lembaran berisikan informasi atau tulisan dan gambaran yang menarik minat pembaca.

Leaflet merupakan salah satu alat peraga yang disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Leaflet yang baik adalah menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti oleh pembacanya, judul yang digunakan menarik untuk dibaca serta dikombinasikan antara tulisan dan gambar, serta materinya sesuai dengan target yang dituju. Leaflet dapat tersebar luas dan merupakan salah satu cara yang berguna untuk menyampaikan informasi kepada para wanita dan keluarganya atau mendukung informasi yang mereka terima (Yulianti, 2011).

Simpulan

Pendidikan kesehatan mental pada remaja di posyandu remaja meningkatkan pengetahuan remaja desa Lemahireng tentang menjaga kesehatan mental remaja yang optimal. Kegiatan pelatihan berjalan lancar, institusi mitra Kepala Desa, bidan desa dan para kader posyandu remaja sangat mendukung kegiatan ini. Peserta pelatihan antusias mengikuti kegiatan.

Diharapkan kepada pihak puskesmas melalui bidan desa untuk terus melakukan pendampingan pada tumbuh dan kembang remaja diposyandu remaja Gemastif Lemahireng Pedan Klaten, dan perlu dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan konselor teman sebaya dalam upaya menjaga kesehatan mental remaja

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis sampaikan kepada Dosen pembimbing STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Kepala Desa dan bidan Puskesmas Pedan, dan seluruh kader posyandu remaja yang telah ikut serta dalam kegiatan pengabdian ini

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association 2018. *What is Mental Illness?*. Diakses pada 10 November 2018 dari <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Budiman, R.2014. *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2012. *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa (PIK R/M)*.Jakarta: BKKBN
- Heni H, Jajuk K, Asep, Dede S. 2020. Efektivitas Leaflet Terhadap Peningkatan Keterampilan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Remaja Putri. *Jurnal ilmu dan teknologi kesehatan STIKES Widya Husada*, 11 (1).
- Herawati N, Damris M. 2016. *Studi Perbandingan Promosi Kesehatan Antara leaflet dengan video Terhadap Pengetahuan Tentang Kanker Payudara dan Keterampilan Deteksi Dini Kanker Payudara (SADARI) Pada Remaja Putri Jurusan Kebidanan Poltekes Jambi Tahun 2016*.
- Kementrian Kesehatan RI. 2015. *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- Macmillan. Santrock, J.W. 2011. *Child Development*. 13th Edition. New York: McGraw Hill.
- Nahda Azhari dkk. 2022. Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Riset Media Keperawatan*. 5 (1): 38-43, <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jrmk/article/view/314/228>
- Nur Khoiron. 2014. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Leaflet dan Media Slide Power Point terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks pada Ibu-Ibu PKK di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura Sukoharjo
- Nolen, Hoeksema, Fredikson, B. L., Loftus, G.R., and Wagenaar, W.A. 2009). Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, 15th edition. United Kingdom: Cengage Learning EMEA
- Santrock, J.W. 2014. *Adolescence*. 15th Edition. New York: McGraw Hill.
- WHO. 2010. *Atlas: mental health resources in the world*. Geneva: World Health Organization.
- Yulianti D, Yudha KE, Hardiyanti A. 2011. *Promosi Kesehatan dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.