



## Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja

Ratih Ayu Atika ✉, Satria Safirza, Elmiyati, Ade Kiki Riezky, Karunia Pratama, Syarifah Nora Andriaty, Putri Raisah

Universitas Abulyatama

Jl. Blangbintang Lama, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415, Indonesia

| [ratihayuatika\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:ratihayuatika_fk@abulyatama.ac.id) ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i1.3600> |

### Abstrak

Masalah kesehatan mental mempengaruhi hingga 15% anak usia sekolah dan lebih sering terjadi pada remaja yang memiliki lebih banyak masalah terkait pembelajaran dibandingkan remaja berkembang. Adanya trauma pada suatu daerah baik karena bencana alam maupun wabah dapat memicu adanya gangguan kesehatan mental. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi mengenai deteksi dini dan pencegahan terjadinya permasalahan kesehatan mental pada remaja kelas II SMP Negeri 2 Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar. Metode pengabdian dilakukan dengan penyuluhan menggunakan media powerpoint. Hasil pengabdian pada 30 siswa menunjukkan sebelum edukasi sebagian besar responden belum paham mengenai kesehatan mental pada remaja, setelah diberikan edukasi, semua responden paham mengenai deteksi dini dan pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja. Kesimpulan dari pengabdian ini setelah dilakukan penyuluhan kepada remaja SMP Negeri 2 Unggul Mesjid Raya kabupaten Aceh Besar, para siswa mampu melakukan deteksi dini dan pencegahan gangguan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Deteksi, Dini, Edukasi, Kesehatan, Mental, Remaja



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Masa remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah tahapan penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional mental, memecahkan masalah, belajar mengelola emosi dan keterampilan komunikasi yang baik. Kesehatan mental dan fisik sama-sama berperan penting dalam hidup untuk mengelola emosi dan mengelola kesulitan sehari-hari (Sarfika *et al.*, 2023). WHO mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan dinamis yang meliputi: kesehatan fisik, mental dan sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit, kekurangan dan kelemahan. Kewarasan adalah keadaan sehat mental, emosional dan spiritual (Adliyani, 2015; Prasanty & Fuadi, 2017). Kondisi kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menyebabkan pikiran, perilaku, emosi dan hubungan sosial menjadi terganggu (WHO, 2021).

Deteksi dini kesehatan mental dapat membantu mengidentifikasi gejala yang tidak biasa (tidak wajar) dalam pikiran. Berkat temuan ini, individu bisa mengembangkan cara berpikir, perasaan, dan berperilaku yang baik dan mendukung kesehatan yang optimal (Lubis & Daulay, 2022).

Berdasarkan hasil studi kesehatan dasar (RISKESDAS) terhadap prevalensi kesehatan mental remaja di Indonesia pada tahun 2018 tercatat mengalami peningkatan hingga 9,8% yang merupakan gangguan mental dan emosional dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja >14 tahun semakin meningkat dibandingkan tahun 2013 (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Menurut data UNICEF, gangguan kesehatan mental pada remaja menyebabkan gangguan perilaku pada anak dan gangguan kecemasan. Persentase percobaan bunuh diri pada remaja meningkat dari tahun 2007 sebanyak 4,8% pada remaja perempuan dan 3,3% pada remaja laki-laki menjadi 6,2% pada remaja perempuan dan 4% pada remaja laki-laki di tahun 2015. Usia remaja yang melakukan percobaan bunuh diri antara usia 13-15 tahun. Kekerasan antara individu merupakan peringkat ketiga penyebab kematian pada remaja (UNICEF, 2021). Faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap stres remaja, termasuk menghadapi kesulitan, tekanan beradaptasi dengan teman-temannya dan menemukan identitas mereka. Semakin banyak faktor risiko yang dialami remaja, semakin besar kemungkinan mereka terkena penyakit tersebut berdampak pada kesehatan mental (Sarfika *et al.*, 2023). Bencana alam juga menjadi salah satu penyebab gangguan kesehatan mental (Astuti *et al.*, 2022). Ketahanan keluarga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi psikologi pada remaja (Nasruddin *et al.*, 2021).

Dampak negatif pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan memang sangat merugikan para remaja. Salah satu kendala dunia pendidikan bagi pelajar adalah perubahan proses pembelajaran daring. Ada beberapa kendala yang ditemui para pelajar, terutama yang tinggal di daerah yang minim sinyal. *E-learning* dinilai kurang efektif dalam implementasinya. Jadi, memberikan pekerjaan rumah atau tugas sekolah dalam jumlah besar dengan waktu pengerjaan yang sangat singkat dapat meningkatkan risiko cedera. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya (Andiarna & Kusumawati, 2020) bahwa pembelajaran daring sangat mempengaruhi stres dan trauma pada remaja. Trauma yang akan dihadapi remaja selain perubahan metode pembelajaran adalah perasaan kesepian, ketakutan, dan ketakutan, kecemasan akan masa depan, perubahan aktivitas sehari-hari, dan kekhawatiran tentang keluarga, kesehatan, anggota dan diri Anda sendiri (Rivaldi & Gozali, 2021).

Pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja merupakan upaya yang dapat dilakukan sebagai upaya preventif gangguan kesehatan mental pada remaja. Peningkatan pengetahuan dengan cara meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan. Penerapan gaya hidup sehat dan kesadaran menjaga stabilitas kesehatan mental merupakan salah satu bentuk literasi kesehatan mental, literasi kesehatan mental berkaitan erat dengan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran individu mengenai gangguan mental, sehingga membantu individu untuk mengenal, meregulasi atau mengontrol, serta mencegah adanya kemungkinan permasalahan mental pada dirinya maupun orang lain disekitarnya. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Grace *at al.*, 2020).

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain: (1) Kurangnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental sehingga menganggap bahwa kesehatan mental itu tidak penting, (2) Tidak adanya kegiatan atau usaha remaja untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental sehingga remaja mengalihkan kegiatan pada hal-hal yang negatif seperti kenakalan remaja, minum minuman keras.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra, solusi yang ditawarkan adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental pada remaja. Aktivitas pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental termasuk upaya pencegahan gangguan mental pada remaja. Pengabdian masyarakat bermanfaat untuk terjadinya peningkatan pengetahuan, keterampilan dan keberdayaan pada kelompok anak remaja, yang sejalan dengan paparan (Indari *et al.*, 2023).

Menurut kepala desa Neuheun, desa ini juga termasuk desa yang terkena imbas dari bencana alam tsunami pada tanggal 26 Desember 2004 yang telah menghancurkan sebagian rumah penduduk desa Neuheun. Desa Neuheun saat ini memiliki jumlah penduduk terpadat ke dua di Aceh Besar setelah desa Kajhu, kecamatan Baitussalam. Selain itu dampak pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan aktivitas generasi muda seperti pembelajaran online, penggunaan gadget dan jejaring sosial berlebihan sehingga berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan penyuluhan pentingnya deteksi dini dan memberikan edukasi tumbuh kembang psikososial untuk mencegah terjadinya permasalahan kesehatan mental pada remaja. Berdasarkan hal tersebut di atas, perlu dilakukan upaya untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan jiwa pada remaja. Kontribusi dan dukungan dari sektor pemerintah (kelurahan) dan otoritas kesehatan serta lembaga pendidikan berpotensi untuk mewujudkan upaya ini.

## 2. Metode

---

Program pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk remaja berusia 13 tahun yang dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2023 dengan melibatkan mahasiswa yang berperan melakukan pendekatan awal kepada remaja SMP Negeri 2 Unggul Masjid Raya desa Nesuheun sebanyak 30 siswa. Rangkaian kegiatan dalam pengabdian ini meliputi: 1) Melakukan *assesment* komunitas yang bertujuan untuk menentukan target sasaran kelompok yang ada dikomunitas; 2) Penyusunan materi kegiatan pengabdian masyarakat; 3) Perencanaan program pengabdian dengan meliputi sosialisasi program yang akan dilakukan; 4) Edukasi kesehatan tentang kesehatan mental pada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang penyakit mental pada remaja.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberian penyuluhan deteksi dini dan edukasi sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja dilaksanakan dengan sistem luring (tatap muka) langsung bersama siswa. Pelaksanaan kegiatan berlangsung lancar dan diikuti dengan antusiasme yang tinggi oleh siswa kelas II di SMP Negeri 2 Masjid Raya Kabupaten Aceh Besar. Edukasi diberikan kepada 30 murid kelas II yang hadir dengan target terjadinya pemahaman murid mengenai deteksi dini dan pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja. Pengetahuan menjadi langkah awal untuk membentuk pemikiran siswa dalam memahami pentingnya deteksi dini sebagai bagian dari menjaga kesehatan mental secara umum.

Adapun kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan kemudian tim penyuluh Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama memberikan penyuluhan tentang cara deteksi dini dan edukasi pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja. Penyuluhan dilakukan oleh dua orang, dimana satu orang bertugas memaparkan materi penyuluhan yang ditampilkan pada proyektor dan satu orang bertugas memperagakan isi materi yang memerlukan simulasi untuk memperjelas pemaparan seperti dapat ditunjukkan pada **Gambar 1**.



**Gambar 1.** Sosialisasi Materi Penyuluhan Kesehatan Mental

Berdasarkan data WHO terbaru melaporkan sekitar 1,5 juta remaja dan dewasa muda antara usia 10-24 tahun dilaporkan meninggal pada tahun 2021, sekitar 4500 orang perhari. Kecelakaan, kekerasan interpersonal, membahayakan diri sendiri, kehamilan yang tidak diinginkan merupakan penyebab kematian terbanyak pada usia remaja dan dewasa muda. Kelompok usia remaja 10-14 tahun memiliki risiko kematian paling rendah dibandingkan dengan kelompok lainnya (WHO, 2023). Kondisi ini mendorong Universitas Abulyatama untuk memilih tema pengabdian tentang kesehatan mental pada remaja. Otak remaja berkembang dalam keadaan konstan, artinya remaja lebih cenderung melakukan perilaku berisiko dan impulsif, kurang mempertimbangkan akibatnya dibandingkan orang dewasa. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk membimbing dan menjadi panutan bagi para remaja dalam membangun kecerdasan emosi. Orang tua maupun guru perlu membantu remaja untuk mengevaluasi risiko dan mengantisipasi akibat dari setiap tindakannya (Grace *et al.*, 2020). Kegiatan positif yang sehat dapat menjaga kesehatan mental remaja (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Tim PKM memberikan edukasi pada remaja terkait masalah kesehatan mental dan cara penanganannya. Materi yang diberikan berupa tumbuh kembang remaja, rentang sehat-sakit jiwa, masalah kesehatan jiwa pada remaja, serta cara penanganan masalah kesehatan jiwa yang dapat dilakukan oleh remaja. Gambaran kegiatan pada tahap edukasi ini dapat dilihat pada **Gambar 1**. Selama proses penyuluhan didapatkan siswa belum mengetahui dan paham mengenai deteksi dini dan pencegahan gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi atau mungkin sudah terjadi selama ini pada masing-masing siswa. Setelah dilakukan penyuluhan edukasi didapatkan bahwa siswa mendapatkan pemahaman yang baik mengenai deteksi dini dan pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja sehingga dapat mempraktikkan pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja di masa yang akan datang.

Upaya pelayanan kesehatan mental pada remaja harus dilakukan sedini mungkin mulai dengan *screening* atau deteksi dini kesehatan mental/psikososial serta melakukan upaya tindak lanjut *screening* berupa edukasi kesehatan mental maupun stimulasi perkembangan psikososial remaja baik pada remaja dengan perkembangan psikososial yang normal maupun yang menyimpang (mengalami kebingungan peran atau identitas diri remaja). Membentuk dan mengembangkan identitas diri remaja akan membantu remaja memiliki tujuan yang jelas dalam menjalani kehidupan serta terhindar dari pengaruh negative dari lingkungan sekitar. Karena kesehatan mental seseorang dapat berfluktuatif, tergantung dari faktor internal dan eksternal dalam kehidupan mereka (Mawaddah & Prastya, 2023).

Peran agama juga sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan Kesehatan mental pada remaja. (Yasipin *et al.*, 2020) melakukan penelitian tentang peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja, mendapatkan hasil bahwa kesehatan mental dapat mempengaruhi kondisi pikiran, perasaan dan mood seseorang. Gangguan kesehatan mental menyebabkan seseorang menjadi tidak efektif. Masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan terapi religius, misalnya melalui dzikir dapat membuat seseorang menjadi rileks. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi pemahaman agama seseorang maka semakin sehat juga kondisi mentalnya.

Kegiatan PKM ini mendukung strategi WHO (WHO, 2021) untuk mengurangi gangguan kesehatan mental pada remaja. WHO memiliki strategi, program dan alat ukur untuk menilai tanggung jawab pemerintah terhadap kesehatan mental pada remaja. Salah satu kegiatan yang di sarankan oleh WHO yaitu memberikan promosi dan pencegahan kesehatan mental remaja di sekolah-sekolah. Para guru juga diberikan pelatihan-pelatihan untuk memahami bentuk gangguan kesehatan mental pada remaja.

## 4. Kesimpulan

---

Pengabdian masyarakat tentang deteksi dini dan edukasi sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 2 Unggul Masjid Raya desa Neuheun, kabupaten Aceh Besar dilakukan agar para remaja dapat mencegah diri dari gangguan kesehatan mental dengan melakukan deteksi dini serta menerapkan perilaku yang baik dan benar agar tidak mengalami gangguan mental. Diharapkan kedepannya lebih sering dilakukan edukasi seperti ini untuk dapat mengingatkan kembali kepada siswa-siswi bahwa kesehatan mental itu sangat penting dan akan sangat merugikan masa depan bila tidak dilakukan pencegahan. Keterbatasan kegiatan pada kegiatan pengabdian ini adalah jumlah kehadiran siswa-siswi yang masih sangat minim karena bertepatan dengan kegiatan perayaan hari kemerdekaan Indonesia di sekolah.

## Acknowledgement

---

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Masjid Raya yang telah memberikan dukungan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada bapak kepala desa Neuheun yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

---

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*; 4(7), 109-114.
- Andiarna F, Kusumawati E (2020). Pengaruh Pembelajaran daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*; 16(2): 139-149
- Astuti NLS, Saifudin IMMY, Firdaus A, Nancy MY, Sudarmi S, Andriana HT. (2022) Efektivitas Intervensi Berbasis Psikososial terhadap Penanggulangan Trauma Pasca Bencana: A Systematic Literature Review. *Jurnal Keperawatan*.14(4):1069-80.
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi*; 12(2), 191-210.
- 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):64-9.
- Kementrian Kesehatan RI (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Tersedia di [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf) . Diunduh pada 20 Desember 2023.
- Kementrian Kesehatan RI (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. Tersedia di <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa> . Diunduh pada 26 Desember 2023
- Lubis AS, Daulay W (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa terhadap Kemampuan Remaja Melakukan Deteksi Dini di SMAN 1 Tambangan. *Jurnal Intervensi Sosial (JINS)*; 1(2): 58-68.
- Mawaddah N, Prastya A (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat*; 2(2); 115-125
- Nasruddin, Kusumaningrum UZ, Urifah S (2021). Hubungan Kesehatan Keluarga Dengan Kondisi Bio-Psiko-Sosio-Spiritual Pasien COVID-19. *EduNursing Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5 (2); 116-127
- Prasanti, D., & Fuady, I. (2017). Penyuluhan Peran Kader Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Masyarakat di Desa Cimanggu, Bandung Barat. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 83-92.
- Rivaldy, D., & Ghozali, G. (2021). Literatur Review Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Trauma Pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 598-606.
- Sarfika R, Roberto M, Wenny BP, Freska W, Mahathir M, Adelirandy O, et al. (2023) Deteksi Dini Dan Edukasi Tumbuh Kembang Psikososial Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2):1262-70.
- Unicef (2021). Profil Remaja 2021. Tersedia di <https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf> . Diunduh pada 20 Desember 2022
- World Health Organization Team (2021). Mental Health Atlas 2020. Tersedia di <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>. Di unduh pada 20 Desember 2023.
- World Health Organization (2021). Mental Health of Adolescents. Tersedia di [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gclid=Cj0KCQiAkKqsBhC3ARIsAEEjuJgDYbTcwBlnjDYqpWNZfcz1BZtfFe8yh7ZqB4QrKoQ2nKIZUxB2saAlvoEALw\\_wcB](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gclid=Cj0KCQiAkKqsBhC3ARIsAEEjuJgDYbTcwBlnjDYqpWNZfcz1BZtfFe8yh7ZqB4QrKoQ2nKIZUxB2saAlvoEALw_wcB). Diunduh pada 21 Desember 2023

World Health Organization (2023). Adolescent and Young Adult Health. Tersedia di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>. Diunduh pada 26 Desember 2023

Yasipin, Rianti SA, Hidayat N (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*; V(1); 25-31