



Kampanye Kesehatan Mental Bagi Remaja Di Ateuk Lam Phang Kecamatan Simpang Tiga

Suariatu Laila ^{*1}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: suariatulaila_kedokteran@abulyatama.ac.id¹

Diterima 13 Agustus 2023; Disetujui 15 September 2023; Dipublikasi 02 September 2023

Abstract: Adolescence is a transitional period filled with challenges, both physically, emotionally, and socially. Mental health disorders such as depression and anxiety often arise due to academic pressure, bullying, family issues, and socio-economic factors. If not properly addressed, these issues can negatively impact adolescent well-being and increase the risk of suicide. Therefore, educational efforts through mental health awareness campaigns are crucial. This mental health campaign was conducted in Ateuk Lam Phang Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar, using lecture and interactive discussion methods. Participants were educated on the importance of mental health, stress management techniques, and ways to support adolescents in coping with emotional challenges. The campaign successfully enhanced participants' understanding of mental health. They became more aware of the signs of mental health disorders and the importance of social support in overcoming them. Additionally, there was an increased awareness of the need to create a supportive environment for adolescents. The mental health campaign proved effective in raising awareness, particularly among adolescents, about the importance of maintaining mental well-being. With better understanding, adolescents are expected to be more open to seeking help when facing psychological issues and to manage stress more effectively.

Keywords: *Adolescent Mental Health; Health Education; Mental Disorders in Adolescents.*

Abstrak: Remaja merupakan masa transisi yang penuh tantangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sering terjadi akibat tekanan akademik, perundungan, masalah keluarga, serta faktor sosial ekonomi. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan mental dapat berdampak buruk terhadap kesejahteraan remaja, bahkan meningkatkan risiko bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi melalui penyuluhan mengenai pentingnya kesehatan mental. Kegiatan kampanye kesehatan mental ini dilakukan di Desa Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar, menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Peserta diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, cara mengelola stres, serta bagaimana mendukung remaja dalam menghadapi tekanan emosional. Penyuluhan ini meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya kesehatan mental. Peserta lebih sadar akan tanda-tanda gangguan mental serta pentingnya dukungan sosial dalam mengatasinya. Selain itu, terdapat peningkatan kesadaran mengenai pentingnya membangun lingkungan yang suportif bagi remaja. Kampanye kesehatan mental terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, mengenai pentingnya menjaga keseimbangan mental. Dengan meningkatnya pemahaman ini, diharapkan remaja dapat lebih terbuka dalam mencari bantuan jika mengalami masalah psikologis dan mampu mengelola stres dengan lebih baik.

Kata kunci : *Kesehatan Mental Remaja; Penyuluhan Kesehatan; Gangguan Mental pada Remaja.*

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Banyak remaja hanya terfokus pada kesehatan fisiknya. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan, karena kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak di dalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang bagus akan mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan baik (Supini et al., 2024).

Remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami proses mengenal kepribadian, dimana kegagalan dalam proses tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah dan menimbulkan adanya gangguan terhadap kesehatan mental pada remaja. Pentingnya mengetahui secara dini bentuk gangguan mental, adanya peran serta dari masyarakat dapat menekan angka kejadian gangguan mental pada masyarakat khususnya remaja. Kejadian depresi yang dialami pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,2%, dan pada tingkatan depresi berat mereka memiliki kecenderungan menyakiti diri sendiri sampai dengan bunuh diri. Kasus bunuh diri 80 – 90% merupakan dampak dari remaja yang mengalami depresi dan kecemasan, di Indonesia kasus tersebut mencapai 10.000 dimana angka tersebut setara dengan setiap jam terdapat kasus bunuh diri. Depresi yang dialami oleh remaja bisa disebabkan oleh stress akademik, perundungan (bullying), kondisi

keluarga serta masalah ekonomi. Ahli sudiologi menyatakan 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri, mahasiswa sebanyak 6,9% sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri (Salistia Budi et al., 2024).

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini, dan banyak di antaranya bertahan hingga dewasa. Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja merupakan hal yang penting dalam perkembangan psikososial remaja. Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja diperlukan untuk menunjang perkembangan keterampilan hidup serta menjadi sumber daya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Kelompok remaja yang sehat jiwa menjadi investasi dan aset berharga bagi sumber daya manusia di suatu negara (Suswati et al., 2023).

Masalah mental emosional merupakan permasalahan yang kompleks. Masalah mental emosional ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stres yang dihadapi. Masalah mental emosional dapat muncul jika terdapat keadaan tertentu yang menghambat kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stres dalam kehidupan (Gintari et al., 2023).

Desa Ateuk Lam Phang, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar, menjadi salah satu lokasi yang masih kurang mendapatkan perhatian dalam edukasi kesehatan mental bagi

remaja. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental menyebabkan banyak remaja tidak mendapatkan dukungan yang cukup dalam menghadapi tekanan hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan mengenai kesehatan mental agar remaja dan masyarakat sekitar lebih memahami pentingnya menjaga keseimbangan mental serta bagaimana cara mengatasi tekanan emosional dengan lebih baik.

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental bagi remaja. Dengan adanya kampanye kesehatan mental ini, diharapkan remaja dapat lebih terbuka dalam membicarakan masalah psikologis mereka, mencari bantuan jika diperlukan, serta mengembangkan strategi yang sehat dalam menghadapi tantangan kehidupan. Selain itu, penyuluhan ini juga bertujuan untuk mendorong lingkungan sosial, seperti keluarga dan sekolah, agar lebih peduli terhadap kesehatan mental remaja.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja

Menurut Supini et al. (2024), kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan remaja karena mempengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih mampu mengembangkan potensinya serta mengatasi tekanan hidup dengan lebih efektif.

2. Faktor Risiko Gangguan Mental pada Remaja

Salistia Budi et al. (2024) mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti stres akademik, perundungan (bullying), masalah keluarga, dan tekanan ekonomi dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada remaja. Jika tidak ditangani, gangguan ini dapat menyebabkan depresi berat dan kecemasan yang berkepanjangan.

3. Prevalensi Gangguan Mental pada Remaja

Berdasarkan penelitian Suswati et al. (2023), lebih dari 50% masalah kesehatan mental dimulai sejak masa remaja, dengan kecenderungan berlanjut hingga dewasa. Data global menunjukkan bahwa gangguan mental seperti depresi dan kecemasan menjadi penyebab utama disabilitas di kalangan remaja.

4. Dampak Depresi dan Kecemasan pada Remaja

Gintari et al. (2023) menyatakan bahwa depresi yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk menyakiti diri sendiri atau melakukan percobaan bunuh diri. Dukungan keluarga dan lingkungan sosial yang positif sangat diperlukan untuk mengurangi risiko tersebut.

5. Peran Kampanye Kesehatan Mental dalam Pencegahan Gangguan Mental

WHO (2022) menekankan bahwa kampanye kesehatan mental yang efektif dapat membantu meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengajarkan cara mengelola stres, serta

mendorong mereka untuk mencari bantuan ketika menghadapi tekanan psikologis.

6. Strategi Mengatasi Gangguan Mental pada Remaja

Kementerian Kesehatan RI (2023) menjelaskan bahwa strategi utama dalam mengatasi gangguan mental pada remaja meliputi edukasi kesehatan mental, penguatan keterampilan hidup (life skills), serta ketersediaan layanan konseling bagi remaja yang membutuhkan bantuan profesional.

7. Dampak Lingkungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Santrock (2021) menyatakan bahwa lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman sebaya, dan sekolah, memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja. Lingkungan yang suportif dapat membantu remaja mengatasi stres dan meningkatkan ketahanan mental mereka.

8. Tekanan Akademik dan Kesehatan Mental

UNICEF (2022) melaporkan bahwa tekanan akademik yang tinggi menjadi salah satu penyebab utama gangguan kecemasan pada remaja. Kurikulum yang terlalu padat tanpa adanya keseimbangan antara belajar dan rekreasi dapat meningkatkan tingkat stres dan kecenderungan burnout pada remaja.

9. Pentingnya Dukungan Emosional bagi Remaja

American Psychological Association (APA) (2023) menyoroti bahwa remaja yang mendapatkan dukungan emosional yang baik dari keluarga dan teman lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih

positif. Kurangnya dukungan dapat menyebabkan peningkatan risiko depresi dan gangguan kecemasan.

10. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Mental bagi Remaja

Smith & Brown (2022) menemukan bahwa penyuluhan kesehatan mental yang dilakukan di sekolah dan komunitas dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Penyuluhan yang interaktif dan berbasis diskusi lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai cara mengelola emosi dan stres.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di desa Ateuk Lam Phang, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Ateuk Lam Phang dan akan dijelaskan materi berupa pentingnya kesehatan mental remaja, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya

jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menerapkan perilaku untuk menjaga kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Kampanye Kesehatan Mental bagi Remaja di Ateuk Lam Phang Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 20 staf Puskesmas Simpang Tiga dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

- 1) Pelaksanaan Pengabdian
- 2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Kampanye Kesehatan Mental bagi Remaja di Ateuk Lam Phang Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat gampong Ateuk Lam Phang lebih meningkat pengetahuannya mengenai Kampanye Kesehatan Mental bagi Remaja di Ateuk Lam Phang Kec. Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang laboratorium dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap Kampanye Kesehatan Mental bagi Remaja di Ateuk Lam Phang Kec. Simpang Tiga. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Dan untuk Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Kampanye Kesehatan Mental bagi Remaja di Ateuk Lam Phang Kec. Simpang Tiga.

Saran

Penyuluhan tentang kesehatan mental remaja perlu dilakukan secara rutin, termasuk integrasi materi dalam kurikulum sekolah. Perlu adanya layanan konseling yang mudah diakses di sekolah dan fasilitas kesehatan untuk membantu remaja mengatasi masalah mental.

Program kesehatan mental harus dievaluasi secara berkala untuk memastikan efektivitasnya dan dikembangkan sesuai kebutuhan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Salistia Budi, Y., Fitria, Y., & Damayanti, E. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental pada Usia Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 17–24. <http://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/judimas/home>
- Supini, P., Gandakusuma, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental pada

Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.

- WHO. (2022). *Mental Health of Adolescents: Priorities and Interventions*. Geneva: World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence and Mental Health*. McGraw-Hill Education.
- UNICEF. (2022). *Adolescent Mental Health: Global Report on Challenges and Solutions*. New York: UNICEF.
- American Psychological Association (APA). (2023). *Understanding Depression and Anxiety in Teenagers: A Psychological Perspective*. Washington, DC: APA.
- Smith, J., & Brown, L. (2022). *Managing Stress and Anxiety in Adolescence*. Oxford University Press.