

## Edukasi Kesehatan Mental Remaja Menggunakan Media Leaflet Pada Anak Sekolah Menengah Pertama

Adinda Azima Riskiya Sibarani<sup>1</sup>, Anisa Ayu Lestari<sup>2</sup>, Aprida Aulia Rizki<sup>3</sup>, Lutfiah Ramadhani<sup>4</sup>, Rahmi Vovo<sup>5</sup>, Silvina Mutia Afrianda<sup>6</sup>, Nisrina<sup>7</sup>  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
e-mail: [ariskiyasibarani@gmail.com](mailto:ariskiyasibarani@gmail.com),

### Abstrak

Edukasi kesehatan mental pada remaja sangat penting dilaksanakan guna menaikkan pengetahuan serta kesadaran remaja mengenai kesehatan mental serta mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja. Tujuan penelitian untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental remaja. Penelitian memakai metode eksperimen beserta design pretest-posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah dilakukannya edukasi kesehatan mental remaja menggunakan media leaflet dan pemaparan singkat. Penelitian dilakukan pada 58 siswa menengah pertama di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat, kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Hasil kegiatan ini menunjukkan tren positif dalam peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa dengan Kesehatan Mental menggunakan media leaflet. Hal ini terlihat adanya peningkatan persentase siswa memiliki kemampuan baik pada hasil post-test. Sebanyak 86,6% siswa kelas VII dan 100% siswa kelas IX memiliki kemampuan baik. Peningkatan kemampuan siswa kelas VII dan kelas IX lebih signifikan pada hasil post-test. Kesimpulan nya Mengedukasi dengan menggunakan media leaflet ini dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman siswa SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat mengenai kesehatan mental pada remaja.

**Kata kunci:** Anak Sekolah, Edukasi, Kesehatan Mental Remaja

### Abstract

*Mental health education for teenagers is very important to increase teenagers' knowledge and awareness about mental health and prevent mental health disorders in teenagers. The aim of this research is to increase students' knowledge about adolescent mental health. This research uses an experimental method with a pretest-posttest design to measure students' level of knowledge before and after conducting youth mental health education using leaflets and short presentations. The research was conducted on 58 junior high school students at SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat, Pancur Batu sub-district, Deli Serdang Regency. The results of this activity show a positive trend in increasing students' understanding and knowledge of Mental Health using leaflet media. This is shown by the increase in the percentage of students who have good abilities in the post-test results. As many as 86.6% of class VII students and 100% of class IX students have good abilities. The improvement in the abilities of class VII and class IX students was more significant in the post-test results. The conclusion is that educating using leaflet media can expand the knowledge and*

*understanding of Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat Middle School students regarding mental health in adolescents.*

**Keywords:** *school children, education, mental healthy health*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja mengacu pada masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dilihat adanya perubahan fisik, mental, intelektual, dan sosial. Pada masa ini, kondisi psikis remaja sangat labil dan lemahnya emosi dapat mengakibatkan munculnya masalah pada remaja, seperti bullying, depresi, dan kecemasan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental merupakan situasi dimana orang dapat mengenali kemahirannya sendiri, mampu melewati tuntutan hidup, mampu bekerja secara produktif, dan bisa mengasih kontribusi kepada kehidupan masyarakat (Organisasi Kesehatan Dunia, 2020).

Gangguan jiwa bisa terdapat disaat usia remaja adalah depresi dan kecemasan. WHO (2019) melaporkan bahwa 10–20% anak-anak juga dewasa muda di dunia mengalami masalah mental health, dan sebagian besar masalah ini dimulai pada usia 14 tahun dan berlanjut hingga usia 20 tahun (WHO, 2019). Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskdas) 2018, lebih dari 19 juta orang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan psiko-emosional dan lebih dari 12 juta orang berusia 15 tahun ke atas menderita depresi.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskusdas) Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, secara keseluruhan prevalensi depresi pada penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mencapai 6,1%. Prevalensi depresi tertinggi terdapat di Sulawesi Tengah sebesar 12,3% dan di Gorontalo sebesar 10,3%, dan jumlah kasus di Sumatera utara pada 2018 sebesar 7,9%.

Oleh karena itu, edukasi kesehatan mental pada remaja sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kesehatan mental. Juga mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja. leaflet merupakan media sekaligus alat promosi kesehatan yang praktis dan efisien dikarenakan bentuknya yang kecil dan dapat memuat banyak informasi yang dibutuhkan bagi pembaca khususnya siswa menengah pertama. Berdasarkan data tersebut maka peneliti melakukan edukasi kesehatan mental remaja menggunakan media leaflet pada anak sekolah menengah pertama di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat, Medan.

## **METODE**

Memanfaatkan metodologi eksperimental pada penelitian ini dengan design pretest-posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah dilakukannya edukasi kesehatan mental remaja menggunakan media leaflet dan pemaparan singkat. Penelitian dilakukan pada 58 siswa menengah pertama di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat, kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pengabdian Masyarakat dilakukan di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat berhasil mengedukasi 58 siswa kelas VII dan IX tentang masalah kesehatan mental pada masa remaja. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan tren positif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan terkait dengan Kesehatan Mental. Adapun Aspek Pengetahuan yang di bahas didalam Pre-Test dan Post-Test yaitu mengenai Pengertian Kesehatan Mental, Dampak Kesehatan Mental pada reamja, hal membuat terjadinya Kesehatan Mental pada Remaja, Contoh gangguan Mental, serta Cara penanggulangan Kesehatan Mental Pada Remaja. Berikut Tabel hasil kegiatan:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelas VII

Hasil Pre-Test			Hasil Post-Test		
Kategori Kemampuan Siswa/i	Jumlah siswa	Persentase	Kategori Kemampuan Siswa/i	Jumlah Siswa	Persentase
Baik	21	70%	Baik	26	86,6%
Cukup	8	26,7%	Cukup	2	6,7%
Kurang	1	3,3%	Kurang	2	6,7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Pada Tabel 1. Pada hasil pre-test, Terdapat 21 orang (70%) siswa kelas VII memiliki kemampuan baik, 8 orang (26,7%) memiliki kemampuan cukup, dan 1 orang (3,3%) memiliki kemampuan kurang. Kemudian Pada hasil post-test, Sebanyak 26 orang (86,6%) siswa kelas VII memiliki kemampuan baik, 2 orang (6,7%) memiliki kemampuan cukup, dan terdapat 2 orang (6,7%) memiliki kemampuan kurang.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelas IX

Hasil Pre-Test			Hasil Post-Test		
Kategori Kemampuan Siswa/i	Jumlah siswa	Persentase	Kategori Kemampuan Siswa/i	Jumlah Siswa	Persentase
Baik	25	89,3%	Baik	28	100%
Cukup	3	10,7%	Cukup	0	0%
Kurang	0	0%	Kurang	0	0%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Pada Tabel 2. Pada hasil pre-test, Sebanyak 25 orang (89,3%) siswa/i kelas IX memiliki kemampuan baik, 3 orang (10,7%) siswa mempunyai kemampuan cukup, dan enggak ada siswa memiliki kemampuan kurang. Pada hasil post-test, 100% siswa kelas IX memiliki kemampuan baik, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan cukup atau kurang.

Berdasarkan kemampuan dari 2 tabel diatas Kemampuan siswa kelas VII dan kelas IX mengalami peningkatan setelah mengikuti pembelajaran. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya tingkatan persentase siswa yang memiliki kemampuan baik di hasil post-test. Sebanyak 86,6% siswa kelas VII dan 100% siswa kelas IX memiliki kemampuan baik. Peningkatan kemampuan siswa kelas VII dan kelas IX lebih signifikan pada hasil post-test.

### Pembahasan

Pada hasil pre-test, Terdapat 21 orang (70%) siswa kelas VII memiliki kemampuan baik, 8 orang (26,7%) memiliki kemampuan cukup, dan 1 orang (3,3%) memiliki kemampuan kurang dan pada hasil pre-test kelas IX menunjukkan, Sebanyak 25 orang (89,3%) siswa/i kelas IX memiliki kemampuan baik, 3 orang (10,7%) siswa memiliki kemampuan cukup, dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan kurang. Situasi seperti itu memberitahu jika ada perbedaan terlihat jelas Pada tingkat respons di sekitar para responden. Masih ada sebagian responden yang pemahamannya agak terbatas dan ada pula yang pemahamannya sangat baik. Oleh karena itu, kita dapat mengekstrak tanggapan terhadap kesehatan mental dalam rentang yang relatif luas, termasuk tanggapan yang relatif ringan, sedang, dan juga cukup baik.

Dan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan mental remaja maka kami memberikan edukasi kesehatan mental remaja dengan menggunakan media leaflet dan ketika kami memberikan

edukasi kesehatan mental remaja yang menggunakan media leaflet mendapatkan respon positif dari responden. Pada saat penyampaian materi penyuluhan responden tampak memperhatikan dengan seksama. Para siswapun aktif bertanya, karena tema yang disampaikan tentang kesehatan mental sangat mendekati pengalaman kehidupan mereka. Lalu pada akhir sesi pemberian edukasi, diadakan game yang mampu mengaplikasikan cara penanganan kesehatan mental yang sedang siswa alami. Sehingga bisa dapat disimpulkan setelah kami memberikan sebuah edukasi kesehatan mental remaja siswa/i baik pada kelas VII maupun kelas IX menjadi lebih mengerti tentang kesehatan mental hal ini terbukti Pada hasil post-test Sebanyak 86,6% siswa kelas VII dan 100% siswa kelas IX memiliki kemampuan baik. Peningkatan kemampuan siswa kelas VII dan kelas IX lebih signifikan pada hasil *post-test*.

Hasil kegiatan pemberian edukasi menggunakan media leaflet Hal ini menggambarkan adanya tren positif yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan pemahaman siswa di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. Kesehatan Mental Pada Remaja. Dikatan sangat penting untuk memberikan sebuah edukasi kesehatan mental remaja ini kepada siswa/i karena banyak faktor yang bisa mempengaruhi kesehatan mental remaja. diantaranya tekanan belajar di sekolah, perundungan atau bullying, kehidupan di dalam rumah bersama keluarga, hingga hubungan dengan teman sebaya (Dewi, 2012). Dan perlu diketahui, pertumbuhan mental di masa remaja dapat menentukan kondisi mental mereka di kemudian hari. Jadi dengan siswa/i mengetahui atau memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental remaja ini bisa menghindari mereka dari terkena nya masalah gangguan mental.

## **SIMPULAN**

Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat setelah dilakukan nya acara edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja. Sebelum dilakukan nya pemberian edukasi ini sebagian besar siswa-siswi berpengetahuan kurang dalam memahami tentang kesehatan mental pada remaja, lalu setelah dilakukan nya edukasi siswa-siswi lebih memahami apa itu kesehatan mental pada remaja. Mengedukasi dengan menggunakan media leaflet ini dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat mengenai kesehatan mental pada remaja.

## **SARAN**

Meskipun penyuluhan ini menimbulkan sebuah awal positif drngan memberikan siswa pengetahuan dasar oleh karena itu untuk kelanjutan program, disarankan untuk membuat evaluasi kepada guru-guru pendamping mengenai tujuan peningkatan pengetahuan siswa/i tentang kesehatan mental.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih pada pihak SMP Muhammadiyah 61 Tj Selamat serta semua orang yang terlibat dalam proses penyuluhan masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Handayani, S., & Ayunin, E. N. (2022). EDUKASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DENGAN PENDEKATAN I-HELP DI SMA MUHAMMADIYAH 15 DKI JAKARTA: Mental Health Education with I-HELP Method in Muhammadiyah 15 Senior High School DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 200-204.
- Jayani., H., D. (2019) Pravelensi Depresi di Indonesia. Available at: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/10/09/provinsi-mana-yang-memiliki-angka-depresi-tertinggi> (accessed: 19 Desember 2023)

- 
- Riskesmas. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018;1–100.
- World Health Organization (2020) Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases. WHO. Available at: <http://apps.who.int/bookorders>.
- WHO (2019) Global school-based student health survey (GSHS). Available at: <https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/en/> (Accessed: 19 Desember 2023).
- WHO. Mental disorders [Internet]. World Health Organization. [cited 2023 Des 19]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>