

## Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SDN 1 Tukadmungga melalui Pendekatan Edukasi Visual dan Diskusi Interaktif di Ruang Terbuka

### *Efforts to Improve the Mental Health of Students at Public Elementary School 1 Tukadmungga through Visual Education and Interactive Discussions in an Open Space*

Made Anggita Abdi Jayanti <sup>1</sup>, Nabila Amelia Hanisyah Putri <sup>2\*</sup>,  
Ni Kadek Dwi Nanda Restiani <sup>3</sup>, Ni Kadek Gina Pramitayani <sup>4</sup>,  
Kadek Dwi Pitriyani <sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

<sup>5</sup> Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Alamat: Jl. Udayana No.11, Banjar Tegal, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali 81116

Korespondensi email: [h.putri@undiksha.ac.id](mailto:h.putri@undiksha.ac.id)

#### Article History:

Received: Agustus 11, 2024;

Revised: Agustus 21, 2024;

Accepted: September 04, 2024;

Published: September 06, 2024;

**Keywords:** Health, Psychic, Education

**Abstract:** Students' mental health is a crucial aspect of their development, as it directly impacts to their learning abilities, social relationships and emotional well-being. Therefore, it is important to give an attention to their mental health, through educational programs, emotional support, and the development of a safe and supportive learning environment. This program aims to increase students' knowledge and awareness at SDN 1 Tukadmungga through a visual education approach and interactive discussions in open spaces environment. The method used involves the use of visual media such as informative posters as well as discussion sessions held in open spaces to create a more relaxed and participatory learning environment. The research results show that this approach is effective in increasing students' awareness of the importance of maintaining mental health, as well as encouraging them to be more open in talking about the feelings and problems they face. The results showed that there was an increase in students' knowledge before and after the education was carried out. In conclusion, visual education accompanied by interactive discussions in open spaces could be an efficient strategy in promoting mental health among elementary school students

#### Abstrak

Kesehatan mental siswa merupakan aspek krusial dalam perkembangan mereka secara keseluruhan, karena berdampak langsung pada kemampuan belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental siswa, melalui program edukasi, dukungan emosional, dan penciptaan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa di SDN 1 Tukadmungga melalui pendekatan edukasi visual dan diskusi interaktif di ruang terbuka. Metode yang digunakan melibatkan penggunaan media visual seperti poster informatif serta sesi diskusi yang diadakan di ruang terbuka untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih relaks dan partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaan dan masalah yang mereka hadapi. Hasilnya diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Kesimpulannya, edukasi visual yang disertai diskusi interaktif di ruang terbuka dapat menjadi strategi yang efisien dalam mempromosikan kesehatan mental di kalangan siswa sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Mental, Edukasi

## **1. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang mempengaruhi tumbuh kembang anak, meliputi kemampuan belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan mental. Pada tingkat sekolah dasar, kesehatan mental siswa seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan belajar, hubungan teman sebaya, dan dukungan dari guru dan orang tua. Beberapa siswa terindikasi menghadapi masalah kesehatan mental yang akhirnya berdampak pada prestasi akademik dan kualitas hidup mereka (Wahyuni & Fitri, 2022)

Selain itu, kesehatan mental siswa merupakan aspek krusial dalam perkembangan mereka secara keseluruhan, karena berdampak langsung pada kemampuan belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademis, menjaga hubungan interpersonal yang positif, serta menunjukkan peningkatan motivasi dan prestasi belajar. Sebaliknya, masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan prestasi akademik, serta mempengaruhi interaksi sosial mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan keluarga untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental siswa, termasuk melalui program edukasi, dukungan emosional, dan penciptaan lingkungan belajar yang aman dan mendukung.

Survei terhadap remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun yang dilakukan oleh Indonesia National Youth Mental Health Survey (I-NAMHS) menemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia menderita penyakit mental. Para remaja dalam kelompok ini didiagnosis menderita gangguan jiwa menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) yang merupakan panduan diagnostik gangguan jiwa. Hasilnya menunjukkan, remaja menderita gangguan kecemasan (3,7%), depresi mayor (1,0%), gangguan tingkah laku (0,9%), stress pasca trauma (0,5%), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif (0,5%). Selain itu World Health Organization, melaporkan bahwa 250 juta orang diseluruh Indonesia memiliki gangguan kesehatan mental dengan prevalensi 20% kejadian terjadi pada anak-anak (Amirullah et al., 2024)

Berbagai pendekatan perlu diupayakan untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan siswa, termasuk pendekatan menggunakan instrument menarik seperti media visual dan diskusi interaktif di ruang terbuka. Pendekatan ini tidak hanya memberikan informasi yang mudah dipahami kepada anak, namun juga memberikan wadah bagi anak untuk mendiskusikan perasaannya secara terbuka. (Suyatno Suyatno et al., 2022) Literasi visual, seperti penggunaan gambar, video, dan ilustrasi, dapat membantu menyampaikan pesan penting tentang kesehatan mental dengan cara yang lebih menarik dan berkesan.

Sedangkan diskusi interaktif memungkinkan siswa berpartisipasi aktif dalam bertanya, bertukar cerita hingga saling mendukung satu sama lain. (Zida Farhana, 2019) Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan edukasi menggunakan instrument visual dan diskusi interaktif di ruang terbuka dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di SDN 1 Tukadmungga. Dengan memanfaatkan lingkungan yang alami dan nyaman, siswa dapat mengungkapkan perasaannya secara lebih terbuka dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Kegiatan ini merupakan salah satu dari program kerja Tim Program Peningkatan Kapasitas (PPK) Ormawa HMJ Kebidanan Universitas Pendidikan Ganesha, yang didanai dan didukung langsung oleh Belmawa Kemdikbudristek Tahun 2024)

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah menggunakan instrument poster serta diskusi di ruang terbuka secara interaktif. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2024 di SDN 1 Tukadmungga. Kegiatan ini dilaksanakan melalui 3 sesi, yakni: 1) sesi pertama adalah Pre-test dan dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah dengan alat bantu poster, berisi penjelasan mengenai definisi, penyebab, tanda tanda gangguan psikologis. Selain itu juga terkait gejala gangguan psikologis yang sering terjadi hingga cara mencegah gangguan psikologis; 2) Sesi kedua dilanjutkan dengan melakukan diskusi interaktif di ruang terbuka dalam bentuk kelompok kelompok kecil untuk mengeksplorasi wawasan hingga keluhan siswa yang berkaitan dengan masalah psikisnya; 3) sesi terakhir adalah Post-test, kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan ikrar kesehatan mental. Prosesi dilakukan dengan cap tangan berwarna pada kain warna putih, sebagai simbol agar untuk berkomitmen menjaga kesehatan mental

## **3. HASIL**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 17 Juli 2023 pukul 09.00-12.00 WITA bertempat di SDN 1 Tukadmungga Singaraja. Adapun peserta atau sasaran yang hadir berjumlah 51 siswa kelas 5 dan 6. Adapun garis besar kegiatan yaitu pre-test, pemberian materi dan post-test. Sebelum dilakukan edukasi, terlebih dahulu dilaksanakan pretest untuk menilai pengetahuan awal para siswa mengenai kesehatan mental. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi menggunakan instrument poster, diskusi di ruang terbuka, dan diakhiri dengan posttest serta rangkaian prosesi ikrar kesehatan mental Materi yang

diberikan antara lain;

- Definisi gangguan psikologis
- Penyebab gangguan psikologis
- Tanda-tanda gangguan psikologis
- Gejala psikologis remaja yang paling sering dialami
- Cara mencegah gangguan psikologis

Berikut ini merupakan instrument poster yang digunakan dalam agenda edukasi mengenai kesehatan mental bagi siswa SDN 1 Tukadmungga



**Gambar 1.** Instrument Poster Kesehatan Mental Bagi Siswa SDN 1 Tukadmungga

Adapun hasil kegiatan pengabdian berupa analisis yang menggambarkan rerata nilai pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan instrument visual dan diskusi terbuka mengenai kesehatan mental. Adapun hasil kegiatan disajikan pada Tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test Siswa Mengenai Pengetahuan tentang Kesehatan Mental

Jenjang Kelas	Rata-rata Nilai Pre-test	Rata-rata Nilai Post-test
Kelas 5	82,9	85,1
Kelas 6	86,4	92,8

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada rerata nilai pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan dapat berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan mental.

#### 4. DISKUSI

Pengetahuan dipengaruhi salah satunya oleh umur. Semakin cukup umur maka semakin matang tingkat pengetahuan serta kekuatan seseorang dalam berpikir. Selain umur, tingkat pendidikan yang tinggi juga dapat mempermudah penyerapan informasi. Hal ini sejalan dengan hasil post-test pada kelompok siswa Kelas 6 yang lebih tinggi dibanding

kelas 5. Selanjutnya peningkatan pengetahuan ini dimungkinkan juga karena edukasi yang diberikan menggunakan beberapa instrument dan metode. (Rahayu et al., 2020) Pada edukasi ini digunakan metode ceramah menggunakan instrument poster. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi di ruang terbuka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan efektifitas instrument visual dalam meningkatkan pengetahuan peserta edukasi. (Putri, 2023)

Media pembelajaran adalah sebuah alat atau benda yang biasanya untuk memudahkan guru/pengajar/instruktur agar dapat mencapai tujuan pembelajaran/edukasi secara efektif dan efisien. Salah satu contoh pemanfaatan poster sebagai media pembelajaran, menunjukkan adanya peningkatan hasil pengetahuan yang diperoleh oleh remaja. (Nurfiriani, 2023) Hal ini sejalan dengan hasil peningkatan pengetahuan dan wawasan siswa mengenai kesehatan mental, setelah dilakukan edukasi menggunakan media visual poster. Selain itu, poster menggunakan gambar, warna, dan teks yang menarik untuk memvisualisasikan informasi. Visualisasi ini membantu siswa lebih mudah memahami konsep-konsep penting terkait kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan cara mengelolanya. Setelah edukasi dilakukan, poster kemudian ditempatkan di berbagai lokasi strategis di lingkungan sekolah, seperti di dinding kelas, koridor, hingga madding sekolah.

Adapun mengenai diskusi di ruang terbuka, memiliki beberapa manfaat. Penggunaan ruang terbuka sebagai salah satu pilihan tempat belajar mampu meningkatkan motivasi belajar dan ketrampilan berfikir kritis. Dari segi fungsi estetika dapat menciptakan suasana yang harmonis serta kualitas lingkungan yang baik. (Zida Farhana, 2019) Hal ini juga sejalan dengan hasil diskusi interaktif yang dilakukan oleh tim yang berjalan dengan baik dan menorehkan kesan menyenangkan bagi para siswa. Sehingga mereka lebih terbuka, relaks dan partisipatif dalam berdiskusi mengenai kesehatan mental



**Gambar 2.** Pelaksanaan Edukasi Visual dan Diskusi Interaktif di Ruang Terbuka

Secara keseluruhan, pemberian edukasi atau penyampaian materi berlangsung tanpa hambatan. Kegiatan Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SDN 1 Tukadmungga melalui

pendekatan edukasi visual dan diskusi interaktif di ruang terbuka telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Melalui media visual seperti poster dan kegiatan diskusi yang aktif, siswa menjadi lebih terbuka dalam mengidentifikasi dan membahas isu-isu terkait kesehatan mental. Pendekatan ini juga berhasil menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan mendukung, yang pada akhirnya dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi tentang kesehatan mental di SDN 1 Tukadmungga berlangsung lancar dan sesuai perencanaan. Selain itu diperoleh peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental remaja. Siswa telah mengetahui defisini, gejala hingga dampak Ketika kesehatan mental tidak teratasi dengan baik. Sehingga hal ini secara tidak langsung akan meningkatkan kesadaran mereka dalam memperhatikan dan mengutamakan kesehatan mental di setiap tahapan kehidupan mereka. Pada kegiatan ini, siswa mengikuti kegiatan dengan antusias. Siswa juga ikut aktif menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh pemateri hingga menanyakan beberapa kasus kesehatan mental yang kerabat terdekat hingga mereka alami. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan strategi serupa di masa mendatang, guna mempromosikan kesehatan mental di kalangan siswa secara lebih luas. Sesi materi juga dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi di ruang terbuka yang bertujuan mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Secara khusus, kami menyampaikan terima kasih kepada Belmawa Kemdikbudristek dan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah mendukung pelaksanaan program ini. Sehingga dihasilkan salah satu luaran program dalam bentuk artikel ilmiah ini

## **ACKNOWLEDGEMENTS**

Terima kasih kepada pihak SDN 1 Tukadmungga atas kerjasama dan partisipasinya dalam kegiatan ini. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada para siswa yang dengan antusias mengikuti setiap sesi. Kami berharap program ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mental mereka.

## **DAFTAR REFERENSI**

Amirullah, M., Harum, A., Latif, S., Saman, A., & ... (2024). Workshop Kesehatan Mental

sebagai Upaya Meningkatkan Kapasitas Guru dalam Memberikan Dukungan Psikologis Awal bagi Siswa. *Jurnal Altifani Penelitian ...*, 4(3), 189–197. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i3.543>

Nurfiriani, J. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster 2023. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 6(3), 503–506.

Putri, N. (2023). PELATIHAN DAN EDUKASI GURU PAUD DIPONEGORO TENTANG KEMBANG ANAK DI USIA EMAS. 8(November), 478–483.

Rahayu, A., Patima, P., Ilmi, A. A., & Huriati, H. (2020). Pengaruh Pemberian Informasi Berbasis Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Interprofessionaleducation (Ipe) Di Fkik Uin Alauddin Makassar. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 7(2), 30–44. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v7i2.21>

Suyatno Suyatno, Nurul Istiqomah, Anik Enikmawati, & Luthfiah Chusnul Khotimah. (2022). Hubungan Perkembangan Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Anak Usia Sekolah. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(2), 127–134. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i2.459>

Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 393–398. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>

Zida Farhana, F. (2019). Pengaruh Pembelajaran Di Ruang Terbuka Hijau Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Tata Kelola Pendidikan*, 1(2). <https://ejournal.upi.edu/index.php/jtkp>