

## Edukasi *Mental Health Awareness* Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi di SMA Bawakaraeng

Yantimala Mahmud<sup>1</sup>, Ekayanti Hafidah Ahmad<sup>2</sup>, Nurbaiti<sup>3</sup>, Nur Ain Arief<sup>4</sup>, Oktavia Ismail<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Prodi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

\*Korespondensi penulis, email : [alifkeke67@gmail.com](mailto:alifkeke67@gmail.com)

---

### Article History:

Received: Juni 05, 2023

Accepted: Juni 15, 2023

Published: Juni 30, 2023

**Keywords:** Education, Health, Mental, Pandemic, Teenagers

**Abstract:** *The Covid-19 pandemic occurred across various countries. Covid-19 is an infectious disease caused by the corona virus which causes social restrictions and physical activity as well as the closure of schools for teenagers, which are factors that can affect teenagers' mental health. Mental health is the fifth largest contributor to the global burden of disease. More than 80% of people suffering from global diseases have not received treatment. In adolescents, the mental health they will experience will involve the domains of cognitive, physical and socio-emotional development. develop a comprehensive understanding of the condition of mental health services among teenagers at Bawakaraeng High School. The aim of the activity is to increase awareness of the importance of mental health in adolescents. Using observation, preparation, implementation and evaluation methods. The results of the activities and there was an increase in knowledge with pre test scores in the good knowledge category about mental health awareness, namely 10 people (33.33%) and less than 20 people (66.67%), then the post test results with good knowledge about mental health awareness were 28 people (93.33%) and less than 2 people (6.67%).*

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 terjadi secara menyeluruh di berbagai negara. Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang menyebabkan terjadinya pembatasan sosial dan aktivitas fisik serta ditutupnya sekolah bagi remaja menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Kesehatan mental merupakan kontributor terbesar kelima untuk beban penyakit global. Lebih dari 80% orang yang menderita penyakit global belum mendapatkan pengobatan. Pada remaja, kesehatan mental yang akan dialaminya akan melibatkan ranah perkembangan kognitif, fisik dan sosioemosional. mengembangkan pemahaman yang komprehensif tentang kondisi layanan kesehatan mental di kalangan remaja di SMA Bawakaraeng. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di remaja. Dengan metode observasi, persiapan, pelaksanaan serta evaluasi. Hasil kegiatan dan terjadi peningkatan pengetahuan dengan skor pre test kategori pengetahuan baik tentang mental health awareness yaitu 10 orang (33,33%) dan kurang 20 orang (66,67%), kemudian hasil post test dengan pengetahuan baik tentang mental health awareness yaitu 28 orang (93,33%) dan kurang 2 orang (6,67%)

**Kata kunci:** Edukasi, Kesehatan, Mental, Pandemi, Remaja

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa di mana dianggap sebagai masa topan badai dan stres (storm and stress), adapun perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan remaja adalah perubahan emosional, sensitive atau peka, perkembangan inteligensia, cenderung

---

\* Yantimala Mahmud, [alifkeke67@gmail.com](mailto:alifkeke67@gmail.com)

mengembangkan cara berfikir dan cenderung ingin mengetahui hal-hal baru. (Jusni dan Arfiani, 2022). Pada masa pandemi Covid-19 yang terjadi secara menyeluruh di berbagai Negara dan merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan pada akhir 2019. Sehingga berdampak pada psikologis yang dikaitkan dengan wabah penyakit diantaranya adalah depresi (Ko, Yen, Yen, & Yang, 2006), stress dan kecemasan (Taha, Matheson, & Anisman, 2014), serta gangguan stress pasca-trauma (Shultz, Baingana, & Neria, 2015).

Serta adanya pembatasan sosial dan aktivitas fisik serta ditutupnya sekolah bagi remaja menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja (Fegert, Vitiello, Plener, & Clemens, 2020; Lee, 2020; Zaharah & Kirilova, 2020). Kesehatan Mental didefinisikan sebagai suatu keadaan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi ke komunitasnya. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu karena berkaitan dengan perilaku di semua tahap kehidupan (WHO, 2004).

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan manusia secara umum dan kesejahteraan serta hak azazi dasar manusia. Kesehatan mental yang bagus berarti adanya kemampuan untuk terhubung, berfungsi, mengatasi dan berkembang (Osborn, Wasanga, & Ndeti, 2022). Kesehatan mental pada remaja akhir-akhir ini menjadi perhatian serius karena prevalensi gangguan mental pada remaja meningkat dan remaja saat ini sangat rentan terkena gangguan mental. Sebuah survey terhadap 205 remaja usia 15-18 tahun menunjukkan 59,5% remaja mengalami permasalahan psikologi seperti merasa di bawah tekanan, merasa tidak memiliki peran dalam hal yang bermanfaat (Rahmayanthi et al., 2021)

Kesehatan mental merupakan kontributor terbesar kelima untuk beban penyakit global. Lebih dari 80% orang yang menderita penyakit global belum mendapatkan pengobatan. (Narayanan SP, Rath H, Mahapatra S, 2023). Pada remaja, kesehatan mental yang akan dialaminya akan melibatkan ranah perkembangan kognitif, fisik dan sosioemosional. Jika tugas perkembangan ini terganggu maka permasalahan psikologis kemungkinan dapat muncul seperti tidak percaya diri, sulit mengekspresikan diri, kesepian sampai mengalami depresi (Qoyyimah et al., 2021)

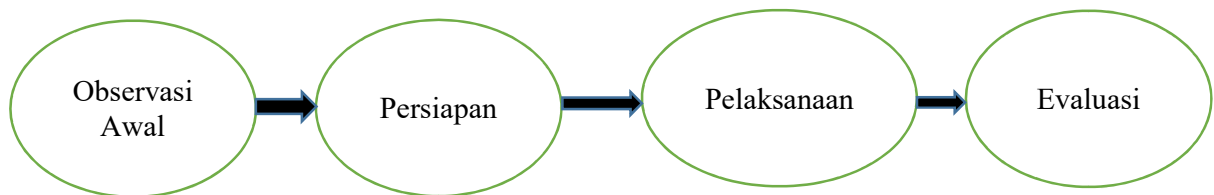
Kesehatan mental penting bagi remaja terutama berhubungan dengan kurangnya kualitas tidur, kesulitan fokus, sering lupa dan dapat membuat remaja demotivasi dalam belajar sehingga menjadikan belajar kurang (Fitria & Ifdil, 2020; Nurkholis, 2020). Apabila

remaja tidak dapat mengatasi berbagai stresor yang ada, akan menimbulkan berbagai kondisi yang negatif seperti cemas, depresi, bahkan dapat memicu munculnya gangguan psikotik. Dampak yang dapat terjadi pada remaja dalam kondisi seperti di atas adalah timbulnya berbagai permasalahan yang kompleks, baik fisik, emosi maupun sosial. Tingkat pengetahuan remaja terkait kesehatan mental masih kurang.

Berdasarkan kegiatan observasi awal tersebut, siswa di SMA Bawakaraeng. Perlu diberikan edukasi dalam mengenali dan menangani kesehatan mental serta mampu memanfaatkan fasilitas sekolah berupa Pusat informasi dan Konseling sehingga meningkatkan Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di remaja. Terbangunnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental akan mengantarkan Indonesia mencapai generasi emas 2045 yang sehat jiwa dan jasmaninya supaya dapat membangun Indonesia yang lebih baik di masa depan.

## **METODE**

Pelaksanaan Edukasi kesehatan tentang Pentingnya Kesehatan Mental Khususnya di usia remaja, dilaksanakan di Ruang Kelas SMAN SMA Bawakaraeng yang diikuti oleh 30 Siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kesehatan mental remaja dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap masalah kesehatan mental melalui penyuluhan dan diskusi interaktif antara tim PKM dan siswa-siswi SMA Bawakaraeng. Adapun tahap pengabdian yang dilakukan sebagai berikut:



Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan Observasi awal Kondisi tempat rencana pengabdian, setelah menentukan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan dilanjutkan dengan penyusunan bahan materi penyuluhan sebagai tahapan persiapan, Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di sekolah yang diakhiri dengan pemberian Kuesioner pretest dan posttest sebagai evaluasi.

## **HASIL**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal Senin, 9 Mei 2023 yang diselenggarakan oleh Dosen dan Mahasiswa STIK Makassar yang bekerja sama dengan Pemerintah setempat dan Puskesmas Puskesmas Maccini Sawah serta kepala di SMA

Bawakaraeng

Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan

No	Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		frekuensi	%	frekuensi	%
1	Baik	10	33,33	28	93,33
2	Kurang	20	66,67	2	6,67
Jumlah		30	100	30	100

Dari tabel distribusi frekuensi menunjukkan hasil kegiatan pre test mental *health awareness* kategori pengetahuan baik yaitu 10 orang (33,33%) dan kurang 20 orang (66,67%), kemudian hasil post test mental *health awareness* dengan pengetahuan baik yaitu 28 orang (93,33%) dan kurang 2 orang (6,67%)



Dokumentasi Kegiatan

## DISKUSI

Mengingat saat ini era pandemi covid-19 telah menciptakan kekhawatiran dan kecemasan di kalangan masyarakat di seluruh dunia. Banyak orang yang merasa cemas dan takut, khususnya mereka yang secara langsung terkena dampak virus melalui berbagai cara mungkin menjadi lebih panik, takut dan khawatir (Umar & Mochamad Nursalim, 2020). Melalui PFA akan meningkatkan *health mental awareness* dari masyarakat dan mencegah terjadinya gangguan psikologis berat (Kartika et al., 2020).

Kesehatan mental perlu memiliki ruang literasikhusus antara lain berisi : (a) pengetahuan tentang caramencegah gangguan mental; (b) pengenalan saat gangguan berkembang; (c) pengetahuan tentang pilihan mencari bantuan dan perawatan yang tersedia; (d) pengetahuan tentang strategi self-help yang efektif jika masalah yang

dihadapi masih kategori ringan;(e) keterampilan melakukan pertolongan pertama untuk mendukung orang yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental (Jorm 2012). Literasi kesehatan mental ini mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental . Selain itu remaja berperan penting edukator sebaya untuk mempromosikan kesehatan jiwa baik secara Bersama maupun secara personal diri sendiri (Sidjabat et al. 2022)

Namun kenyataannya Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih sangat kurang. Memiliki gangguan mental masih dianggap hal yang tabu atau bahkan aib dalam keluarga. Hingga saat ini, masyarakat masih kerap memiliki stigma (labelling, stereotip, pengucilan, dan diskriminasi) terhadap ODGJ, sehingga mempersulit proses kesembuhannya dan kesejahteraan hidupnya (Wahyuningsi et al., 2018).

Menanggapi tantangan yang mendesak ini, sangat penting untuk mengembangkan pemahaman yang komprehensif tentang kondisi layanan kesehatan mental di kalangan remaja di SMA Bawakaraeng. Hasil pengabdian menunjukkan pre test mental *health awareness* kategori pengetahuan baik yaitu 10 orang (33,33%) dan kurang 20 orang (66,67%), kemudian hasil post test mental *health awareness* dengan pengetahuan baik yaitu 28 orang (93,33%) dan kurang 2 orang (6,67%). Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian Edmawati (2023) dimana Pelatihan *Psychological First Aidedefektif* untuk meningkatkan mental health awareness pada remaja di era pandemi covid-19

## **KESIMPULAN**

Adapun kesimpulan dan kegiatan pengabdian ini adalah terlaksananya semua proses kegiatan pengabdian dengan lancar dan terjadi peningkatan pengetahuan dengan skor pre test kategori pengetahuan baik tentang mental *health awareness* yaitu 10 orang (33,33%) dan kurang 20 orang (66,67%), kemudian hasil post test dengan pengetahuan baik tentang mental *health awareness* yaitu 28 orang (93,33%) dan kurang 2 orang (6,67%)

## **PENGAKUAN**

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dan membantu dalam proses kegiatan inil khususnya kepada kepala sekolah di SMA Bawakaraeng serta siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini dan tim yang telah bekerja sama selama proses kegiatan dilakukan.

## DAFTAR REFERENSI

- Edmawati (2023). Psychological First Aid training untuk Meningkatkan Mental Health Awareness pada Remaja Di Era Pandemi Covid-19. 8 (5). <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JTA/article/view/12362/4603>
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Jusni, S., & Arfiani, S. (2022). *Kesehatan Perempuan Dan Perencanaan Keluarga (Vol. 1)*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Jorm, A. F. 2012. "Mental Health Literacy; Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health." *American Psychologist* 67 (3): 231–243.
- Ko, C. H., Yen, C. F., Yen, J. Y., & Yang, M. J. (2006). Psychosocial impact among the public of the severe acute respiratory syndrome epidemic in Taiwan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60(4), 397–403. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01522.x>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Narayanan SP, Rath H, Mahapatra S, M. M. (2023). Preparedness toward participation in disaster management: An online survey among dental practitioners in a disaster-prone region of Eastern India. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(February). <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Nurkholis. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase ( Covid-19 ) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Pgsd*, 6(1), 39–49. Retrieved from <https://ejournal.umc.ac.id/index.php/JPS>
- Osborn, T. L., Wasanga, C. M., & Ndeti, D. M. (2022). Transforming mental health for all. *The BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021). The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91–101. <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417>
- Shultz, J. M., Baingana, F., & Neria, Y. (2015). The 2014 Ebola outbreak and mental health: Current status and recommended response. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 313(6), 567–568. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.17934>
- Sidjabat, Forman Novrindo, Rachelda Bella Alycia Macado, Widya Puspitasari, Dhea Alayda Akrima, Octawayaning Marvionada, Indi Paniulin Toto, Tiana Kuntari, Nevira Anis

- Subagio, and Rizky Zahra Nurfajri Sabarno. 2022. "Pemberdayaan Remaja Berbasis Online Sebagai Promotor Kesehatan Jiwa." COVIT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat2 (1): 20–30
- Taha, S. A., Matheson, K., & Anisman, H. (2014). H1N1 Was Not All That Scary: Uncertainty and stressor appraisals predict anxiety related to a coming viral threat. *Stress and Health*, 30(2), 149–157. <https://doi.org/10.1002/smi.2505>
- Wahyuningsi, I., Andarini Sri, U., & Yulian, W. (2018). the Correlation Between Training and Experience With Self Efficacy. *Biotika*, 5(October), 27–32.
- WHO. (2020). WHO Timeline - Covid -19. Retrieved from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Zaharah, Z., & Kirilova, G. I. (2020). Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15104>