

Upaya Pemberdayaan Remaja Untuk Meminimalisir Terjadinya Kesehatan Mental : Literatur Rieview

¹ Lina Eta Safitri, ² Wahyuliana, ³ Anissa Julia Ningsih, ⁴ Alfreed Njuka Amah, ⁵ Evandi Limba Nangi Kewa, ⁶ Siratjuddin

¹⁻⁶ S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa

Korespodensi Penulis : safitrieltalina96@gmail.com

Abstract . *Adolescents are the nation's next golden generation, therefore they need to be the focus of attention to maintain their mental health so that they can produce quality human resources. Mental health is a condition of well-being that an individual is aware of, which includes the abilities to manage normal life stress, to work productively and produce results and to play an active role in the community.(Mental disorders can include symptoms of anxiety, depression which can be described as losing motivation towards something, being irritable, and having thoughts of hurting yourself. Aims to increase knowledge and understanding of teenagers regarding mental health. . This study uses the entire article presented in the form of a literature review regarding "Youth Empowerment Efforts to minimize the occurrence of mental health problems". The results show a significant increase in teenagers' knowledge and understanding regarding Mental Health.*

Keywords: "Empowerment", "Teenagers", "Mental Health"

Abstrak . Usia remaja merupakan generasi emas penerus bangsa, maka dari itu perlu menjadi fokus perhatian untuk tetap terjaga kesehatan mentalnya sehingga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan serta berperan aktif dikomunitasnya (Dewi, 2012). Gangguan mental dapat berupa gejala kecemasan, depresi yang dapat digambarkan dari kehilangan motivasi terhadap sesuatu, mudah tersinggung, dan memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, dan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental. . Studi ini menggunakan keseluruhan artikel yang disajikan dalam bentuk literature review mengenai "Upaya Pemberdayaan Remaja untuk meminimalisir Terjadinya kesehatan mental". Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari pengetahuan dan pemahaman para remaja mengenai Kesehatan Mental.

Kata Kunci : "Pemberdayaan", "Remaja", "Kesehatan Mental"

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa puncak timbulnya gangguan jiwa. Setengah dari semua orang yang pernah mengalami penyakit mental dalam hidup mereka akan mengalami episode pertama mereka pada usia 18. Diperkirakan satu dari empat anak usia 16-24 tahun akan mengalami gangguan jiwa dalam kurun waktu 12 bulan. permasalahan kesehatan dunia berkaitan dengan kondisi kesehatan mental pada remaja usia 10-19 tahun. Selain itu, sebagian permasalahan kesehatan mental mulai muncul pada usia 14 tahun tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi dan tidak tertangani (WHO, 2020).

Remaja adalah mereka yang berada dimasa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional(Stuart, 2013). Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki

energi yang besar dan emosi yang berkebabar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian (Ali & Ansori, 2017). Perubahan dan persoalan yang terjadi pada masa remaja jika tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah mental emosional pada remaja (Devita, 2019).

Kesehatan remaja merupakan hal yang penting bagi perkembangan remaja itu sendiri. Proses tumbuh kembang remaja akan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah faktor asupan nutrisi, aktivitas dan psikologis dari remaja. Permasalahan perilaku berisiko pada remaja juga berimbas pada kesehatan jiwa remaja yaitu mulai dari perilaku dengan penggunaan NAPZA dan masalah-masalah yang menyebabkan depresi maupun stress remaja yang berujung pada gangguan jiwa. Hasil laporan Riskesdas tahun 2007 dan tahun 2013 menunjukkan masalah gangguan jiwa di Indonesia mengalami peningkatan. Prevalensi skizofrenia pada tahun 2013 adalah 1,7% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 7%. Permasalahan depresi pada kelompok penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 6,1% sedangkan gangguan mental emosional pada kelompok usia ≥ 15 tahun telah mencapai 9,8% (RI 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental bukan hanya tentang bebas dari penyakit mental, ini tentang memungkinkan individu untuk mencapai potensi mereka dan secara umum tangguh dan produktif dalam kehidupan normal mereka. Kesehatan mental, juga disebut sebagai keadaan mental dan emosional seseorang, dapat mempengaruhi seberapa efektif mereka berperilaku di lingkungan mereka, mencapai tujuan mereka, dan mengembangkan kepribadian mereka (Wojda-kornacka, 2016). Mencapai kesehatan mental berarti mengembangkan program dukungan dan secara strategis menangani upaya pencegahan.

Menurut WHO, mempromosikan kesehatan mental adalah kegiatan yang menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung dan memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan gaya hidup sehat (Reilly, Svirydzenka, Adams dan Dogra, 2018). WHO menyatakan bahwa kebijakan kesehatan mental mencakup promosi kesehatan mental dan tidak terbatas pada sektor kesehatan, tetapi juga mencakup pendidikan, pekerjaan, keadilan, transportasi, lingkungan, dll (O'Reilly, 2018).

METODE

Studi ini menggunakan keseluruhan artikel yang disajikan dalam bentuk literature review mengenai "Upaya Pemberdayaan Remaja untuk meminimalisir Terjadinya kesehatan mental". Artikel yang diambil berdasarkan jurnal berbahasa Indonesia yang relevan dengan topik dan diterbitkan dalam rentan waktu mulai dari tahun 2020-2023. Adapun artikel yang digunakan

berasal dari database mesin pencarian Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yaitu: “Pemberdayaan”, “Remaja”, dan “Kesehatan Mental”.

HASIL

Analisis dilakukan pada 5 jurnal yang dijadikan sampel penelitian. Penelitian menunjukkan semangat dan antusiasnya para remaja dalam mempelajari dan memahami materi edukasi tentang kesehatan mental pada remaja. Dari hasil pengukuran penelitian ini di dapatkan hasil yang Signifikan dalam tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai Kesehatan mental. Adapun hasil ringkasan dapat dilihat pada table 1 review jurnal berikut ini:

No	Pengarang	Judul	Metode	Hasil
1	Forman Novrindo Sidjabat, Rachelda Bella Alycia Macado, Widya Puspitasari, Dhea Alayda Akrima, Octawayaning Marvionada, Indi Toto Paniulin, Tiana Kuntari, Nevira Anis Subagio, Rizky Zahra Nurfajri Sabarno	Pemberdayaan Remaja Berbasis Online Sebagai Promotor Kesehatan Jiwa	Kegiatan Pemberdayaan ini dilakukan berbasis online menggunakan media sosial whatsapp, instagram dan zoom meeting	Hasil kegiatan ini dari 49 peserta 61,3% mengalami peningkatan pengetahuan (nilai $p < 0,05$), mampu menghasilkan media promosi kesehatan jiwa. Penggunaan media sosial terbukti efektif untuk kegiatan pemberdayaan remaja sebagai peromotor kesehatan.
2.	P.A. Janitra P. Prihandini, N. Aristi	Pemanfaatan Media Digital Dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Remaja Di Era Pandemi	metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan penyuluhan (seminar), diskusi interaktif secara virtual, dan kuis yang melibatkan peserta dari kalangan remaja, terutama siswa-siswi sekolah menengah atas (SMA) dan mahasiswa.	Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja yang menjadi peserta menggunakan media digital, khususnya media sosial, secara aktif dan peserta dapat memahami materi yang disampaikan terkait media digital dan kesehatan mental. Hal ini dapat diidentifikasi melalui keterlibatan aktif peserta dalam diskusi dan penilaian atas jawaban peserta dalam kuis yang relevan dengan materi.
3.	Khoiriyah Isni, Nurul Qomariyah, Winda Yulia Nurfatona	Pelatihan kesehatan mental remaja kelurahan Warungboto, Yogyakarta.	Metode yang digunakan adalah edukasi, pelatihan, studi kasus, dan simulasi serta bermain peran.	hasil pengukuran tingkat pengetahuan, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pelatihan kesehatan mental ($p \text{ value} = 0,003$). Harapannya kegiatan ini dapat menjadi stimulasi bagi remaja untuk dapat lebih meningkatkan

				kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.
4.	Mira Agusthia, Rizki Sari Utami Muchtar, Dea Ramadhani	Pengaruh Edukasi <i>Teen Mental Health First Aid</i> Terhadap Tingkat Pengetahuanremaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di Sman 3 Batam	enis penelitian kuantitatif quasi experimental one grup pre test - post test design tanpa kelompok kontrol dan pengambilan sample menggunakan Purposive Sampling dengan jumlah sample sebanyak 36 siswa.	Hasil: Tingkat pengetahuan sebelum edukasi MHFA (86,1%), Tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi pengetahuan Baik berjumlah (83,3%) Hasil uji analisis bahwa terdapat Pengaruh Edukasi MHFA Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam p value=0,000 (p<0,05).
5.	Andi Sani, Harpiana Rahman, Sartika.	Pemberdayaan Remaja dalam Membangun <i>Mental Health Awareness</i> untuk Mencapai Generasi Emas di UPT SMAN 13 Maros, Desa Pucak, Kecamatan Tompobulu, Kabupaten Maros	Metode pendekatan yang digunakan adalah penyuluhan berbasis ceramah tentang kesehatan mental pada remaja Hasil Dari kegiatan Penyuluhan didapatkan Terjadinya Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental sebesar 24,6% setelah dilakukan Evaluasi melauai Kuesioner.	Berdasarkan presentasi hasil yang dicapai, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Siswa sebesar 24,6 % setelah mengikuti penyuluhan Kesehatan Mental.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil literatur review dari ke lima jurnal yang dianalisa, hasil dari perhitungan test atau metode memberikan hasil yang sangat signifikan. Remaja atau “adolescence” berasal dari bahasa latin “adolescere” yang dapat diartikan sebagai tumbuh ke arah kematangan, pengertian ini memiliki arti yang sangat luas, mencakup aspek kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Lerner dkk, 2004). Selaras dengan pengertian tersebut, Hauser dkk (2011) mendefinisikan masa remaja atau masa adolescence sebagai suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu.

Kesehatan mental merupakan hal terpenting dalam menunjang terwujudnya kualitas hidup individu yang utuh. Maka dari itu masalah kesehatan mental tidak bisa dianggap remeh dan perlu penanganan sedini mungkin. Berdasarkan paradigma sehat yang telah dirancang oleh Kementerian Kesehatan, saat ini lebih menekankan pada upaya pencegahan yaitu *preventif* dan

promotive. Namun upaya ini tidak akan tercapai jika hanya dilakukan di rumah sakit saja. Kini penanganan masalah kesehatan mental mengalami pergeseran dari *hospital based* menjadi *community based* (Sutini & Hidayati, 2017).

Mental emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami distress psikologik, terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu tetapi bisa kembali pulih seperti semula, akan tetapi masalah mental emosional ini apabila tidak ditangani secara tepat akan menimbulkan dampak yang buruk bagi proses perkembangan remaja (Mubasyiroh et al., 2017).

Tahap perkembangan remaja merupakan masa penuh peralihan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Onset terjadinya berbagai gangguan kesehatan mental pada masa remaja dimulai sejak usia 15 tahun tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi apalagi tertangani secara maksimal. Salah satu alasan kurangnya penanganan yang maksimal ini adalah karena adanya stigma yang dimiliki oleh remaja, rendahnya pengetahuan tentang permasalahan kesehatan mental (literasi kesehatan mental), dan keinginan untuk bergantung pada diri sendiri.

Masa remaja dimulai saat seseorang mengalami proses pubertas secara fisiologis dan berakhir ketika menemukan identitas dan berperilaku orang dewasa. Periode perkembangan tersebut diantara usia 10 dan 19 tahun (Sacks, 2003). Oleh karena itu pemberian edukasi sangat lah penting bagi para remaja di Indonesia, Pemberian edukasi mengenai kesehatan mental banyak sekali caranya, seperti diskusi, ceramah, penyuluhan, kuesioner, pre-test, post-test dan masih banyak lagi. Dengan mengedukasi para remaja mampu menambah ilmu pengetahuan, pemahaman dan kesadaran mereka tentang kesehatan mental.

KESIMPULAN

Dari berbagai jurnal yang telah di rievew menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat pengetahuan sebelum menerima edukasi dan sesudah menerima edukasi. Begitupun dengan perubahan tingkat pemahaman sebelum dan sesudah melakukan post-test maupun pre-test. Para remaja yang sebelumnya tidak mengetahui mengenai Kesehatan mental pada remaja menjadi lebih memperhatikan lagi betapa pentingnya menjaga sebuah kewarasan terutama saat masa remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Ansori, M. (2017). *Psikologi Remaja* (12th ed.). Bumi Aksara.
- Devita, yeni. (2019). *Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru*. 4(1), 33–43.

- Kementrian Kesehatan RI. (2018). RISKESDAS tahun 2018. Jakarta: *Ministry of Health Republic of Indonesia*.
- Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Reilly, M. O., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(7), 647–662.
- Sacks, D. (2003). Age limits and adolescents. *Paediatrics and Child Health*, 8(9), 577– 578.
- Sutini, T., & Hidayati, N. O. (2017). Gambaran Deteksi Dini Kesehatan Jiwa di Desa Ranjeng dan Cilopang Kabupaten Sumedang. *Keperawatan BSI*, 5(1), 24-28.
- WHO. (2004). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report. Geneva, World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health. The WHO special initiative for mental health (2019-2023), 1–4.
- Wojda-kornacka, J. (2016). What mental health promotion do university students need ?, *14*(3), 53–72.