

EDUKASI KESEHATAN TENTANG MENTAL HEALTH (KESEHATAN MENTAL) DI SMKN 1 LHOKNGA

Providing Health Education About Youth Mental Health SMKN 1 LHOKNGA

Sahbainur Rezeki¹, Alfitri Wahyuni², Meutia Faradhiba³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

²Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

³Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Teuku Umar

email: rezeki@uui.ac.id, alfitriwahyunie85@gmail.com, meutiafaradhiba@gmail.com

*Corresponding Author : rezeki@uui.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kondisi mental yang ditandai dengan tidak adanya gangguan atau kecacatan mental. Permasalahan kesehatan mental yang sering dialami individu diantaranya adalah mengalami kegelisahan, tidak merasa adanya ketentraman, hingga mengalami gangguan kejiwaan. Maka dari itu, individu perlu memiliki kemampuan menjaga dan memelihara kesehatan mental yang baik agar terhindar dari gangguan kejiwaan. Kegiatan penyuluhan dan pemberian edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2022, mulai pukul 09.00 s/d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka dengan para siswa di SMKN 1 Lhoknga. Hasil dari kegiatan ini adalah menambah pengetahuan dan wawasan siswa tentang mental health (kesehatan mental).

Kata Kunci : *kesehatan mental, lingkungan sekolah*

Abstract

Mental health is a mental condition characterized by the absence of mental disorders or disabilities. Mental health problems that are often experienced by individuals include experiencing anxiety, not feeling peaceful, and experiencing psychiatric disorders. Therefore, individuals need to have the ability to maintain and maintain good mental health in order to avoid psychiatric disorders. This counseling and education activity will be held on December 15, 2022, starting at 09.00 until finished. This activity was carried out face to face with students at SMKN 1 Lhoknga. The result of this activity is to increase students' knowledge and insights about mental health (mental health).

Keywords: *mental health*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) adalah keadaan kesejahteraan dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang

normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi di dalam komunitasnya (World Health Organization, 2020). Jika terjadi gangguan kesehatan mental maka akan memberikan dampak yang luas pada bidang kesehatan, sosial, hak

asasi manusia serta sektor ekonomi di seluruh dunia. WHO mengungkapkan bahwa remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Pada masa ini remaja mengalami proses pematangan fisik yang lebih cepat dari pada psikososialnya dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga. Mereka tidak dapat mengendalikan emosi dan mengelola stres (Gao et al., 2020).

Tingginya kasus gangguan kejiwaan di seluruh dunia menjadi perhatian khusus para pemangku kepentingan yang terkait dengan kebijakan kesehatan mental. Pada tahun 2014, WHO menetapkan living with schizophrenia sebagai tema hari kesehatan mental sedunia yang diperingati tiap tanggal 10 oktober (Hao et al., 2020). Tema hari kesehatan jiwa tahun 2019 ini adalah mental health promotion and suicide prevention atau promosi kesehatan jiwa dan pencegahan bunuh diri. Menurut data WHO, masalah gangguan kesehatan mental di seluruh dunia memang sudah menjadi masalah yang sangat serius (Sorono et al., 2020).

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh health and safety executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014.

Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) (Mengin et al., 2020).

Di Indonesia gangguan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan. Berdasarkan hasil Kemenkes RI, 2018 terdapat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur ≥ 15 tahun di Indonesia meningkat menjadi sekitar 9,8% dibandingkan dengan hasil Riskesdas, 2013 bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas.

Kesehatan tidak hanya pada konsep sehat yang memandang dari sisi fisik atau fisiologis saja. Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari fisik, mental dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan perlu menjadi perhatian bagi semua orang, baik kesehatan fisik maupun Kesehatan psikologisnya (Tedros Adhanom Ghebreyesus; WHO, 2020). Tingginya beban ekonomi, semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologisnya. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres. Stres merupakan suatu keadaan fisik yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Zhang et al., 2020).

Dalam konteks Aceh, Siti Rahmah menyatakan kesehatan mental di Bumi Serambi Mekkah sudah cukup baik. Dalam artian semua pendidikan kesadaran dan kepedulian sosial terhadap kesehatan mental sudah meningkat cukup pesat. "Jika dibandingkan dengan kondisi lima tahun yang lalu, kondisi sekarang sudah cukup lumayan baik. Bahkan kalau sebelum tsunami, orang malah nggak tau apa itu kesehatan mental, bahkan ada orang yang dipasung karena mengalami gangguan jiwa," ujar Siti Rahmah kepada reporter Dialeksis.com, Banda Aceh, Senin (10/10/2022). "Dibandingkan dulu, Aceh sekarang jauh lebih baik. Meskipun demikian, kita tetap perlu untuk terus meningkatkan kesadaran dan juga melakukan penanganan terhadap kesehatan mental masyarakat," tutup Siti Rahmah.

2. METODE

Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa pemberian edukasi dan motivasi dengan tema "Edukasi Kesehatan Tentang Kesehatan Mental Di SMKN 1 Lhoknga. Pengabdian kepada masyarakat ini langsung melakukan penyuluhan kepada siswa di SMKN 1 Lhoknga. Peserta yang diikuti dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang siswa. Waktu pelaksanaan penyuluhan ini pada hari , tanggal 15 Desember 2022, mulai pukul 09.00 s/d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka dengan para siswa di SMKN 1 Lhoknga.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi yang dilakukan dengan topik edukasi tentang stunting di SMKN 1 Lhoknga yang disosialisasikan oleh Dela Novia, Putri Mauliza dan Hartati. Sosialisasi dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ubudiyah Indonesia, guna memberikan edukasi atau wawasan kepada siswa tentang Mental Health. Sosialisasi ini dibawakan dengan media berupa laptop dan infocus agar materi sosialisasi dapat diserap dengan baik oleh siswa yang menjadi sasaran. Sosialisasi terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi.

Ringkasan kegiatan dimulai dari Pembukaan Acara Penyuluhan dimulai pada jam 09.00 WIB, acara berlangsung sekitar 50 menit setelah proses pembukaan, koordinator langsung melakukan serangkaian kegiatan, mulai dari pemberian modul penyuluhan, dan dilanjutkan dengan Penyuluhan oleh koordinator. Pada awal penyuluhan materi disampaikan terlebih dahulu oleh Dela Novia, setelah itu Putri Mauliza, dan terakhir disampaikan

oleh Hartati. Siswa yang mendengarkan penyuluhan sangat berantusias dalam mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab berlangsung sehingga dapat lebih menghidupkan suasana dalam penyuluhan ini. Setelah sesi pemaparan materi dan proses tanya jawab berakhir maka diakhiri dengan sesi evaluasi yang pada intinya masyarakat dapat menerima dan mengerti tentang materi penyuluhan yang telah disampaikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Salah satu bentuk pengabdian pada masyarakat yang dapat dilakukan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia adalah dengan melakukan serangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Kesehatan Mental. Penyuluhan dibawakan dengan media berupa laptop dan infocus, agar materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh siswa/i yang menjadi sasaran. Penyuluhan yang dilakukan dengan topik Kesehatan mental. Koordinator yaitu Dela Novia, Putri Mauliza, dan Hartati dengan membawakan topik penyuluhan tentang edukasi tentang Kesehatan mental (Mental Health), Setelah memberikan materi, siswa dengan antusias mengajukan pertanyaan terkait yang sudah dipaparkan pelaksana kegiatan. Pengabdian ini membuat siswa menambah wawasan tentang Kesehatan mental, penyebab Kesehatan mental, pencegahan dan penanggulangan Kesehatan mental.

Jika dilihat sebelum diberikan materi, ada beberapa siswa yang belum mengetahui tentang Kesehatan mental, setelah diberikan materi, siswa semakin paham dan mengerti tentang Kesehatan mental.

B. Saran

Setelah diberikan edukasi, diharapkan agar siswa dapat bertambah wawasan terkait Kesehatan mental serta termotivasi untuk dapat mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat dari penyuluhan tentang Kesehatan mental tersebut. Selain itu, dapat memberikan penyuluhan serta edukasi kepada teman dan juga keluarga lainnya terkait Kesehatan mental.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Gao, J. et al. (2020) 'Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak.', *PloS one*, 15(4), p. e0231924. doi:10.1371/journal.pone.023192.
- [2]. Hao, X. et al. (2020) 'Severe psychological distress among patients with epilepsy during the COVID-19 outbreak in southwest China.', *Epilepsia*, 61(6), pp. 1166–1173. doi:10.1111/epi.16544.
- [3]. Mengin, A. et al. (2020) '[Psychopathological consequences of confinement].', *L'Encephale*, 46(3S), pp. S43–S52. doi:10.1016/j.encep.2020.04.007.

- [4] Tedros Adhanom Ghebreyesus;WHO (2020) Global Standards and Indicators for Health Promoting Schools, Global Standards for Health Promoting Schools. Available at:
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/global-standards-for-health-promoting-schools-who-unesco.pdf.
- [5] <https://dialeksis.com/aceh/hari-kesehatan-mental-sedunia-aceh-sudah-lumayan-baik-tapi-kesadaran-perlu-ditingkatkan/>
Dialeksis.com, Banda Aceh, Senin (10/10/2022). (Siti Rahmah)