

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KESEHATAN MENTAL DAN KESAHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DI MAN 6 ACEH BESAR

Health Education On Mental Health And Reproductive Health In Adolescents At Man 6 Aceh Besar

Asmaul Husna¹, Fauziah Andika², Ratna Willis³

¹ Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

² Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

³ Prodi D-IV Terapi Gigi, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email: asmaulhusna@uui.ac.id fauziah@uui.ac.id
ratna66wilis@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental pada remaja sangat penting di terapkan di lingkungan sekolah sehingga di lingkungan sekolah terjadi interaksi antar sekolah. Siswa dapat berinteraksi dengan teman sebayanya, dengan kakak tingkat, adik tingkat, maupun dengan guru yang mendidik mereka. Seseorang yang mempunyai sehat mental dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sekolah dan sekitarnya. Dalam berinteraksi terkadang terdapat konflik, baik dari lingkungan sesama teman ataupun konflik yang terjadi dalam diri individu tersebut. Konflik yang di alami dapat menyebabkan gangguan pada diri individu sehingga mudah mengalami penyakit mental. Remaja, sebagai pewaris masa depan bangsa, memiliki peran krusial dalam proses pembangunan. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.

Kata kunci : Kesehatan Mental dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

Abstract

Mental health in adolescents is very important to be implemented in the school environment so that in the school environment there is interaction between schools. Students can interact with their peers, with seniors, juniors, and with the teachers who educate them. A person who has mental health can interact well in the school environment and its surroundings. In interacting, sometimes there is conflict, either from the environment of fellow friends or conflicts that occur within the individual. The conflict experienced can cause disturbances in the individual so that they are prone to mental illness. Adolescents, as the heirs of the future of the nation, have a crucial role in the development process. According to the World Health Organization (WHO), adolescents are residents in the age range of 10-19 years. The number of the 10-19 age group in Indonesia according to the 2010 population census was 43.5 million or around 18% of the population.

Keywords: Mental Health and Reproductive Health in Adolescents

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), ada sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan jiwa. WHO menyatakan setidaknya ada dari satu dari 450 juta jiwa yang mengalami masalah mental, dan masalah gangguan kesehatan jiwa yang ada di seluruh dunia sudah menjadi masalah yang sangat serius². Berdasarkan data Indonesia-national Adolescent mental health survey 2022, 15,5 juta remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta remaja mengalami gangguan mental. Dengan itu, 26% yang mengakses layanan konseling baik emosi maupun perilaku. (WHO, 2023).

Kesehatan mental pada remaja sangat penting di terapkan di lingkungan sekolah sehingga di lingkungan sekolah terjadi interaksi antar sekolah. Siswa dapat berinteraksi dengan teman sebayanya, dengan kakak tingkat, adik tingkat, maupun dengan guru yang mendidik mereka. Seseorang yang mempunyai sehat mental dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sekolah dan sekitarnya. Dalam berinteraksi terkadang terdapat konflik, baik dari lingkungan sesama teman ataupun konflik yang terjadi dalam diri individu tersebut. Konflik yang di alami dapat menyebabkan gangguan pada diri individu sehingga mudah mengalami penyakit mental (Risksdas, 2020).

Perubahan psikososial yang terjadi pada masa remaja salah satunya adalah kesehatan mental. Menurut WHO (World Health Organization) sehat merupakan suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara penuh bukan semata-mata hanya terbebas dari penyakit dan keadaan lemah tertentu. Apabila mental dan jasmani individu tersebut sehat tentunya akan sedikit kemungkinan terjadinya gangguan untuk melakukan aktifitas sehari hari. Jika mental individu tersebut sehat maka individu tersebut dapat terhindar dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, sehingga ia dapat menyesuaikan diri dan dapat memanfaatkan segala potensi serta bakat yang dimiliki. Dengan keadaan mental yang sehat

maka individu tersebut dapat berkembang secara optimal (Idaliaini, Sri, 2020).

Pada usia remaja awal, yang berkisar antara 11-13 tahun, remaja mulai menjadi lebih dekat dengan teman sebaya, cenderung egosentris, dan memiliki keinginan untuk berekspresi secara bebas. Saat mencapai usia remaja awal (12-15 tahun), remaja biasanya mulai tertarik pada lawan jenis dan sering memikirkan tentang hubungan seksual. (Wirenviona and Riris, 2020).

Remaja, sebagai pewaris masa depan bangsa, memiliki peran krusial dalam proses pembangunan. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2022, diperkirakan terdapat sekitar 65,82 juta pemuda di Indonesia, yang hampir mencapai seperempat dari jumlah penduduk total (24,00%). Jumlah remaja laki-laki lebih besar daripada jumlah remaja perempuan, dengan rasio jenis kelamin sekitar 104,74. Ini berarti bahwa setiap 105 remaja laki-laki, terdapat sekitar 100 remaja perempuan.

Edukasi kesehatan mengenai kesehatan reproduksi menjadi esensial untuk mencegah kemungkinan munculnya berbagai masalah kesehatan reproduksi (Nurchandra et al., 2020; Nurmayani et al., 2020). Salah satu strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi adalah melalui pelaksanaan edukasi kesehatan. Keberhasilan edukasi kesehatan sangat tergantung pada penggunaan metode dan media yang tepat. Salah satu metode yang efektif dalam edukasi kesehatan adalah melalui sesi tanya jawab dalam ceramah. Ceramah merupakan bentuk pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara di hadapan sekelompok pendengar, dan metode ini dapat diterapkan baik untuk audiens berpendidikan tinggi maupun rendah (Wijayanti, 2022).

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di MAN 6 Aceh Besar. Dengan 40 orang masyarakat. Waktu pelaksanaan 1 hari pada tanggal 11 Desember 2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan topik “Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan Mental Dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Man 6 Aceh Besar”. Koordinator yaitu Asmaul Husna, SST., M.Kes dengan menjelaskan topik penyuluhan kemudian dilanjutkan oleh anggota dan mahasiswa dengan memberikan pengalaman mereka dan perlombaan berbentuk penyuluhan, pertanyaan dan *game*. Pada saat pelaksanaan penyuluhan juga semua peserta aktif dalam proses penyuluhan berlangsung.

Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta anggota dan mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan dipaparkan dengan media berupa ppt, laptop, infocus dan pembagian materi kepada masyarakat agar materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh masyarakat yang menjadi sasaran. Penyuluhan terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan perlombaan untuk siswa agar menarik minat dan membangkitkan motivasi para siswa.

Pembukaan acara penyuluhan dimulai pada jam 09.00 WIB, acara berlangsung sekitar 90 menit setelah proses pembukaan, koordinator langsung mengkoordinir mahasiswa untuk melakukan serangkaian kegiatan, mulai dari pemberian selebaran tentang materi penyuluhan, dan dilanjutkan dengan Penyuluhan oleh koordinator dan terakhir dilanjutkan dengan sesi pertanyaan dan perlombaan.

Pada awal penyuluhan materi disampaikan terlebih dahulu oleh koordinator yang berlangsung dalam waktu \pm 30 menit. Para 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. Setelah penyuluhan selesai, sesi selanjutnya diserahkan kepada anggota dan mahasiswi yang tetap dikoordinir oleh koordinator untuk melaksanakan kegiatan perlombaan yang berlangsung \pm 30 menit. Siswa yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini sangat senang dengan adanya kegiatan penyuluhan seperti ini.

4. KESIMPULAN

Kesehatan mental pada remaja sangat penting di terapkan di lingkungan sekolah sehingga di lingkungan sekolah terjadi interaksi antar sekolah. Siswa dapat berinteraksi dengan teman sebayanya, dengan kakak tingkat, adik tingkat, maupun dengan guru yang mendidik mereka. Seseorang yang mempunyai sehat mental dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sekolah dan sekitarnya. Dalam berinteraksi terkadang terdapat konflik, baik dari lingkungan sesama teman ataupun konflik yang terjadi dalam diri individu tersebut. Konflik yang di alami dapat menyebabkan gangguan pada diri individu sehingga mudah mengalami penyakit mental (Risksdas, 2020).

Remaja, sebagai pewaris masa depan bangsa, memiliki peran krusial dalam proses pembangunan. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenans) tahun 2022, diperkirakan terdapat sekitar 65,82 juta pemuda di Indonesia, yang hampir mencapai seperempat dari jumlah penduduk total (24,00%). Jumlah remaja laki-

laki lebih besar daripada jumlah remaja perempuan, dengan rasio jenis kelamin sekitar 104,74. Ini berarti bahwa setiap 105 remaja laki-laki, terdapat sekitar 100 remaja perempuan.

5. REFERENSI

[1] Adventus et al. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. 1st ed. Edited by Universitas Kristen Indonesia. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.

[2] Batmomolin, A., Ns, S. K., Lombogia, M., Ns, S. K., Kep, M., Harahap, R. N., ... & SiT, I. M. S. (2023). Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Media Pustaka Indo.

[3] Bako, I. F., Yuliani, D., & Susilawati, S. (2021). Efikasi diri remaja dalam mencegah perilaku beresiko hiv/aids di kota bandung. Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos), 3(02), 104-123.

[4] Pramesti, H.D, (2019), Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene Menggunakan Media Booklet Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren An-Nur, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Skripsi. POLTEKKES Yogyakarta.

[5] Prasetya Adi Nugroho, Indra. (2021). Pemuda dalam Pusaran Perilaku Seksual Berisiko. Dapat diakses di Pemuda dalam Pusaran Perilaku Seksual Berisiko-Pusat Riset Masyarakat dan Budaya BRIN.

[6] Sulastri, E., & Astuti, D. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Penyakit Menular Seksual. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 16(1), 93-102.

[7] Utami, A. S., & Fidora, I. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap

tingkat pengetahuan remaja. Jurnal Keperawatan Abdurrah, 5(2), 73-82.

[8] Widiyastuti, N. E. Et al (2022). Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana: Bunga Rampai.CV. Media Sains Indonesia.

6. DOKUMENTASI

