
Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja terhadap Kesehatan Mental di SMPIT Nurul Ilmi Kota Jambi

Muhammad Hidayat^{1*}, Hesty², Maimaznah³, Iin Indrawati⁴, Mila Triana Sari⁵, Vevi Suryenti Putri⁶

^{1-3,5,6} Program Studi S1 Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, FIK, Universitas Baiturrahim

⁴Program Studi S1 Ilmu Gizi, FIK, Universitas Baiturrahim

*Email Korespondensi: m.hidayat.immunologist@gmail.com

Abstract

Emotional development during adolescence typically involves high energy and intense emotions, while self-control is not yet perfect. Uncontrolled changes and challenges that occur during adolescence can trigger mental and emotional problems. Similarly, a lack of knowledge about mental health among adolescents at SMP IT Nurul Ilmi in Jambi City can negatively impact the surrounding community. The community service team can provide health education to adolescents. Education is provided in the form of lectures and discussions using leaflets. Ten students participated in this activity. Evaluation was conducted through pretests and posttests. The results of this community service activity showed an increase in student knowledge from 20% to 100%. Education also increased student awareness of the importance of correctly applying mental health principles. This activity demonstrates that education is effective in increasing adolescent knowledge about mental health at SMP IT Nurul Ilmi in Jambi City.

Keywords: *adolescents, knowledge, mental health*

Abstrak

Selama masa remaja, perkembangan emosi biasanya ditandai dengan energi yang melimpah dan perasaan yang mudah berubah, sementara kecakapan dalam mengontrol diri masih dalam proses perkembangan. Apabila perubahan serta hambatan pada tahap ini tidak dikelola secara tepat, hal tersebut dapat memicu munculnya berbagai gangguan atau permasalahan mental di kalangan remaja. Hal serupa juga bisa terjadi kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan mental di SMP IT Nurul Ilmi kota Jambi sehingga bisa berdampak negatif terhadap masyarakat sekitar remaja tinggal. Langkah yang dapat ditempuh oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat yaitu menyelenggarakan program edukasi atau penyuluhan kesehatan bagi remaja. Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah, diskusi dengan media leaflet. Kegiatan ini diikuti oleh 10 orang siswa. Evaluasi dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*. Temuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memperlihatkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa dari 20 % menjadi 100 %. Edukasi juga meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dengan benar. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental di SMP IT Nurl Ilmi Kota Jambi.

Keywords: *kesehatan mental, pengetahuan, remaja*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang berada pada tahap peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan, masa remaja adalah tahap perkembangan yang bersifat dinamis, ditandai dengan berbagai perubahan dan tantangan yang terjadi dalam kehidupan seorang remaja. Perubahan yang terjadi mencakup aspek fisik, mental, sosial, maupun emosional¹. Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian². Apabila perubahan dan berbagai persoalan yang muncul pada masa remaja tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat memicu timbulnya gangguan atau masalah mental dan emosional pada remaja³.

Kesehatan mental emosional merupakan kondisi ketika seseorang mengalami tekanan atau gangguan psikologis. Dalam situasi tertentu, perubahan psikologis ini dapat terjadi, namun biasanya individu mampu kembali pulih seperti semula, meski demikian, apabila masalah mental emosional tidak ditangani dengan baik, hal tersebut dapat berdampak negatif terhadap proses perkembangan remaja⁴. Masalah mental emosional merupakan suatu keadaan yang di alami oleh individu ditandai dengan perubahan emosional dan apabila berkelanjutan akan berkembang menjadi keadaan patologis.

Prevalensi gangguan mental emosional kelompok usia 10-19 tahun di dunia menyumbang 16% dari total beban penyakit dan cedera global. Sekitar setengah dari seluruh kasus gangguan kesehatan mental muncul pertama kali pada usia 14 tahun, namun banyak yang tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran mengenai kesehatan mental dikalangan tenaga medis, serta adanya stigma yang membuat remaja enggan mencari bantuan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan resiko munculnya perilaku beresiko dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan emosional remaja⁵.

Ketua tim pengusul telah melakukan identifikasi masalah melalui diskusi dengan kepala sekolah SMP IT Nurul Ilmi, sekaligus penanggung jawab sekolah pada 01 dan 02 September 2022. Diketahui bahwa Program upaya peningkatan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental belum maksimal dalam memberikan edukasi tentang kesehatan mental remaja; sasaran Program kesehatan mental dibatasi pada remaja dan edukasi tentang kesehatan mental sudah dilakukan, namun belum maksimal karena hanya berupa konseling remaja. Masalah yang dialami remaja adalah Program kesehatan remaja belum maksimal dalam memberikan edukasi tentang kesehatan mental remaja; sasaran Program kesehatan mental remaja dibatasi pada remaja sehingga sasaran edukasi terbatas kepada remaja saja, dan edukasi tentang kesehatan mental remaja sudah dilakukan, namun belum maksimal karena hanya berupa konseling.

Identifikasi masalah dilanjutkan dengan mewawancarai 2 remaja dan 2 petugas sekolah. Masing-masing remaja berusia 12 tahun dan 13 tahun, mereka mengatakan pernah mendengar kesehatan mental remaja tetapi tidak paham tentang kesehatan mental remaja. Hasil wawancara dengan 2 petugas sekolah (laki-laki dan perempuan), diketahui bahwa penanganan kesehatan mental remaja pra rumah sakit hanya dilakukan unit kesehatan sekolah.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka dipandang perlu untuk dilakukan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Upaya Peningkatan Pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental remaja di SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi.

METODE

Pendekatan pelaksanaan yang diterapkan pada kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini berupa penyampaian materi serta dialog interaktif berbentuk pemberian penyuluhan kesehatan menggunakan kuisioner pre dan post test. Adapun waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada semester genap dari Rangkaian kegiatan ini dilakukan pada Maret-Agustus 2025, sedangkan kegiatan edukasi dilaksanakan pada 09 Mei – 16 Juni 2025, di Aula SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi. Kegiatan ini dilakukan di ruang kelas, diikuti oleh 10 orang siswa kelas 8. Materi yang diberikan berbeda-beda pada setiap kali penyuluhan. Selain mitra dan pelaksana, kegiatan ini dibantu oleh beberapa orang mahasiswa universitas Baiturrahim Jambi. Pelaksanaan Kegiatan Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Pada tahapan ini tim melakukan diskusi untuk menentukan mitra yang akan dilakukan pengabdian masyarakat, tim pengabdian masyarakat melakukan survey ke SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi meminta izin kepada pengurus sekolah bidang kesiswaan atau bimbingan konseling untuk melakukan pengabdian masyarakat. Melakukan observasi dan tanya jawab tentang kesehatan mental dan pengumpulan data terkait yang diperlukan. Tahap berikutnya dalam persiapan pengabdian masyarakat ini adalah perancangan materi, leaflet penyuluhan.
2. Pelaksanaan Sebelum diberikan materi, terlebih dahulu dilakukan *pretest* tentang pengetahuan kesehatan mental
3. Monitoring dan Evaluasi Monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang dilakukan, mulai dari proses persiapan, pelaksanaan dan evaluasi akhir. Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan secara langsung kepada siswa yang telah diberikan edukasi. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan memberikan *posttest*. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana respon dan peningkatan pemahaman pengetahuan diberikan dalam edukasi kesehatan mental pada pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh siswa perwakilan dari setiap kelas berjumlah 10 siswa. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini yaitu pengetahuan tentang pengertian kesehatan mental, perbedaan mental yang sehat dan mental yang tidak sehat, contoh isu-isu kesehatan mental, penjelasan faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental, pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental dan upaya kampanye kesehatan mental yang bisa dilakukan oleh peserta didik untuk tujuan menjaga kesehatan mental semua warga di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat di di SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi telah dilaksanakan sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan psikoedukasi ini diawali dengan memberikan kuesioner pada 10 peserta terkait kesehatan mental untuk tujuan melihat sejauh mana pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental. Kuesioner yang diberikan dan diisi oleh peserta sebagai kuesioner *pretest* dan *posttest* dalam kegiatan ini. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat diperoleh hasil pemahaman peserta kegiatan terhadap materi yang disampaikan, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi hasil *pretest* dan *posttest* kesehatan mental pada siswa SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi

No	Inisial	Umur	Pretest(Jawaban benar)	Posttest(jawaban benar)	Selisih
----	---------	------	------------------------	-------------------------	---------

1	I	13	10	15	5
2	DA	13	11	15	4
3	LA	14	10	15	5
4	MA	13	11	15	4
5	T	13	11	15	4
6	R	14	10	15	5
7	M	13	15	15	0
8	L	14	9	15	6
9	A	13	10	15	5
10	B	13	15	15	0

Tabel 2. Pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	2	20	10	100
Kurang	8	80	0	0

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang luas khususnya tentang kesehatan maka seseorang itu akan cenderung dan senantiasa meningkatkan kesehatan diri, keluarga dan lingkungannya⁶. Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku yang didasari pengetahuan umumnya akan bersifat langgeng. Faktor pendidikan yang lebih tinggi cenderung pengetahuan siswi remaja putri juga semakin luas. Hal ini sejalan dengan teori Notoadmojo bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan⁶.

Pengetahuan dapat dirubah dengan strategi persuasi yaitu memberikan informasi kepada orang lain melalui pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya metode ceramah. Dengan bertambahnya pengetahuan seseorang maka akan dapat merubah sikap seseorang ke arah positif. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa sebagai akibat dari paparan pesan-pesan dan informasi yang disampaikan melalui pendidikan kesehatan yaitu berupa perubahan sikap yang dimulai dari perubahan pengetahuan individu. Semakin tinggi pengetahuan individu semakin positif sikap individu namun sebaliknya semakin rendah pengetahuan maka semakin negative sikap individu. Pemberian penyuluhan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan menjadi lebih positif dalam kesehatan mental siswa serta pemberian informasi melalui metode diskusi dan ceramah lebih dapat merubah pengetahuan siswa dengan baik dibandingkan dengan hanya diberikan informasi melalui media leaflet.

Pengetahuan remaja tentang kesehatan mental meningkat setelah penyuluhan karena penyuluhan memberikan informasi yang terstruktur dan langsung, mengajarkan strategi mengelola stres, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, dan membantu menghilangkan stigma. Penyuluhan tersebut secara efektif mengubah pemahaman yang sebelumnya kurang (bahkan cenderung buruk pada 64.5% remaja sebelum edukasi) menjadi lebih baik, dengan beberapa studi menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi 80.6% setelah penyuluhan⁷.

Selain itu, melalui pendekatan pendidikan yang tepat, sekolah dapat memberikan informasi yang akurat dan membekali siswa dengan pengetahuan serta keterampilan untuk

mengenali gejala gangguan mental dan strategi menghadapinya⁸.

Selain sebagai sumber informasi, pendidikan juga menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Sekolah dapat mengimplementasikan berbagai program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, seperti latihan mindfulness, pengembangan keterampilan sosial, dan pembentukan sistem dukungan antar teman. Dengan suasana yang inklusif dan positif, siswa akan merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka tanpa rasa takut akan stigma⁸.

Beberapa kegiatan penyuluhan juga menyertakan pengalaman langsung, seperti pelatihan skrining menggunakan instrumen untuk mendeteksi potensi gangguan mental, yang memperdalam pemahaman siswa⁹. Kesehatan mental dapat dilihat dari kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial berada pada tingkat tinggi. Seseorang akan memiliki pengalaman lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis jika didominasi oleh efek positif. Sehingga dapat dikatakan jika kesejahteraan psikologi seseorang akan rendah ketika didominasi oleh efek negatif menunjukkan sikap dan pandangan yang baik terhadap masyarakatnya dan menerima baik buruknya sifat masyarakat. Dengan adanya kedekatan sosial mencerminkan ketertarikan seseorang pada kehidupan sosialnya. Dalam hal ini remaja dapat menganggap kehidupan sosialnya dapat dimengerti, bermakna dan bernilai positif, sehingga dengan adanya integrasi sosial mengungkapkan perasaan nyaman berada dalam komunitas, merasa menjadi bagian masyarakat serta mendapatkan dukungan didalam masyarakat¹⁰.



Gambar1. Penyuluhan kesehatan langsung ke siswa SMP IT Nurul Ilmi tentang upaya peningkatan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental di SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di SMP IT Nurul Ilmi Kota Jambi tentang upaya peningkatan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental. Kegiatan tersebut sudah dilakukan dan berjalan lancar. Bentuk kegiatan yang sudah dilakukan adalah dengan memberikan edukasi kepada siswa upaya peningkatan pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental dengan jumlah peserta sebanyak 10 siswa yang terdiri mayoritas peserta yang ikut adalah laki-laki (100%) dengan usia mayoritas berada pada usia 13 – 14 tahun. Hasil evaluasi Sebanyak 10 peserta atau 100% dari 10 peserta menyatakan sangat setuju bahwa topik pada kegiatan pendampingan ini menarik karena kegiatan penyuluhan mempunyai manfaat yang dirasakan sangat relevan dengan situasi pada saat ini. Berdasarkan hasil pengabdian terkait pengetahuan siswa sebelum dilakukan upaya peningkatan pengetahuan kesehatan mental, didapatkan pengetahuan yang kurang meliputi pengertian kesehatan mental, perbedaan mental yang sehat dan mental yang tidak sehat,

contoh isu-isu kesehatan mental, penjelasan faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental, pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental dan upaya kampanye kesehatan mental yang bisa dilakukan oleh peserta didik untuk tujuan menjaga kesehatan mental semua warga di lingkungan sekolah. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait pengertian kesehatan mental, perbedaan mental yang sehat dan mental yang tidak sehat, contoh isu-isu kesehatan mental, penjelasan faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental, pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental dan upaya kampanye kesehatan mental yang bisa dilakukan oleh peserta didik untuk tujuan menjaga kesehatan mental semua warga di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya untuk mengetahui kesehatan mental remaja dalam upaya pertahanan imun lansia di masa adaptasi kebiasaan baru. Seluruh remaja belum mengetahui kesehatan mental remaja sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan alhamdulillah setelah diberikan pendidikan kesehatan mental remaja seluruh remaja mengetahui tentang pentingnya untuk mengetahui kesehatan mental remaja. Remaja SMP IT Nuril ilmi kota Jambi dapat mengetahui kesehatan mental remaja. Remaja menjadikan informasi kesehatan mental remaja sebagai prilaku kehidupan sehari-hari.

Saran: Sebaiknya memperluas pendidikan kesehatan dalam jumlah remaja yang lebih banyak lagi dan ditujukan untuk mengoptimalisasikan peran mandiri remaja dalam kesehatan mental remaja didampingi pihak sekolah dan terutama orang tua remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Semua tim dan mitra pada kegiatan pengabdian ini mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepala sekolah SMP IT Nurul Ilmi beserta jajarannya
2. Mitra dari SMP IT Nurul Ilmi kota Jambi terutama penanggung jawab dan pelaksana kegiatan penyuluhan .
3. Mahasiswa/i Universitas Baiturrahim Jambi.
4. Semua pihak yang membantu terlak-sananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustina, N. Iaras. *ilmu keperawatan jiwa*. (CV.Media Sains Indonesia, 2019).
2. Malfasari, E., Sarimah, S., Febrina, R. & Herniyanti, R. Adolescent's Mental Emotional. *J. Keperawatan Jiwa* **8**, 241 (2020).
3. Radiani, W. A. Kesehatan Mental Remaja. *J. Islam. Law Stud.* **3**, 87–113 (2019).
4. Ashfahani, S., Nurhuda, M. M., Fauziah, A. S. & Saputra, A. Edukasi Menjaga Kesehatan Mental melalui Pendekatan Komunikasi Antar Pribadi pada Siswa SMA PGRI 3 Jakarta. *Adi Widya J. Pengabdi. Masy.* **8**, 490–498 (2024).
5. P Hymavathi. Mental Health of Adolescents — Vikaspedia. *Vikaspedia* **7**, 1–5 (2017).
6. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta (2012). doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
7. Adila, D. R., Tobing, V. Y., Perski, D. & Wahyini, D. I. Penyuluhan Kesehatan tentang Mental Health pada Remaja SMP. *J. Altifani Penelit. dan Pengabdi. Kpd. Masy.* **5**, 148–154 (2025).
8. Memegang, P., Kunci, P., Kesadaran, M. & Mental, K. Pendidikan Memegang Peran Kunci dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Siswa. 10–13 (2024).
9. Ayu, I. G. *et al.* JAI : Jurnal Abdimas ITEKES Bali Institut Teknologi dan Kesehatan (

ITEKES) Bali Sekolah melalui edukasi dan screening kesehatan di SMK Bali Dewata (Empowering adolescents in building school mental health enterprises through health education and screeni. **4**, 98–104 (2025).

10. Ariantini, N. S., Solehah, E. L. & Saputra, I. K. D. A. Penyuluhan Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng. *Jompa Abdi J. Pengabdi. Masy.* **3**, 22–28 (2024).