



PELATIHAN PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL DI DESA BHA ULEE TUTU KECAMATAN SIMPANG TIGA

Suariatu Laila*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: suariatulaila_kedokteran@abulyatama.ac.id¹

Diterima: 1 Agustus 2023; Disetujui 20 Agustus 2023; Dipublikasi 10 September 2023

Abstract: *Mental health is an important aspect of a person's life, especially for teenagers who are undergoing various physical, emotional, and social changes. Lack of understanding regarding mental health can lead to an increased risk of mental disorders such as depression and anxiety, which in extreme cases can result in self-harm and even suicide. Therefore, mental health counseling training was conducted in Bha Ulee Tutu Village, Simpang Tiga District, as an effort to increase community knowledge regarding the importance of maintaining adolescent mental health. The method of implementing this activity consists of preparation, execution, report writing, and evaluation stages. This activity was conducted in the form of interactive lectures and question-and-answer discussions involving the local community and healthcare workers. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of early detection of mental disorders and prevention strategies. In addition, this activity also encourages community involvement in creating an environment that better supports adolescent mental health. In conclusion, this training successfully raised public awareness about adolescent mental health and is expected to have a positive impact in reducing the incidence of mental disorders among adolescents.*

Keywords: *Mental Health, Counseling, Adolescents, Community.*

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang, terutama pada remaja yang sedang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental dapat menyebabkan meningkatnya risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, yang pada kasus ekstrem dapat berujung pada tindakan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Oleh karena itu, dilakukan pelatihan penyuluhan kesehatan mental di Desa Bha Ulee Tutu, Kecamatan Simpang Tiga, sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya menjaga kesehatan mental remaja. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, pembuatan laporan, dan evaluasi. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab yang melibatkan masyarakat setempat serta tenaga kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya deteksi dini gangguan mental serta strategi pencegahannya. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong keterlibatan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental remaja. Kesimpulannya, pelatihan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental remaja dan diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam menekan angka gangguan mental di kalangan remaja.

Kata kunci: *Kesehatan Mental, Penyuluhan, Remaja, Masyarakat*

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Banyak remaja hanya terfokus pada kesehatan fisiknya. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan, karena kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak didalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang bagus akan mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan baik (Supini et al., 2024).

Remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami proses mengenal kepribadian, dimana kegagalan dalam proses tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah dan menimbulkan adanya gangguan terhadap kesehatan mental pada remaja.

Pentingnya mengetahui secara dini bentuk gangguan mental, adanya peran serta dari masyarakat dapat menekan angka kejadian gangguan mental pada masyarakat khususnya remaja. Kejadian depresi yang dialami pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,2%, dan pada tingkatan depresi berat mereka memiliki kecenderungan menyakiti diri sendiri sampai dengan bunuh diri. Kasus bunuh diri 80 – 90% merupakan dampak dari remaja yang mengalami depresi dan ecemasan, di Indonesia kesus tersebut mencapai 10.000 dimana angka tersebut setara dengan setiap jam terdapat kasus bunuh diri.

Depresi yang dialami oleh remaja bisa disebabkan oleh stress akademik, perundungan (bullying), kondisi keluarga serta masalah ekonomi. Ahli suciodologist menyatakan 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri, mahasiswa sebanyak 6,9% sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri (Salistia Budi et al., 2024).

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini, dan banyak di antaranya bertahan hingga dewasa. Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja merupakan hal yang penting dalam perkembangan psikososial remaja. Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja diperlukan untuk menunjang perkembangan keterampilan hidup serta menjadi sumber daya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Kelompok remaja yang sehat jiwa menjadi investasi dan aset berharga bagi sumber daya manusia di suatu negara (Suswati et al., 2023).

Masalah mental emosional merupakan permasalahan yang kompleks. Masalah mental emosional ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stresor yang dihadapi. Masalah mental emosional dapat muncul jika terdapat keadaan tertentu yang menghambat kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stresor dalam kehidupan (Gintari et al., 2023).

Desa Bha Ulee Tutu, yang terletak di Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh

Besar, menjadi salah satu wilayah yang memerlukan perhatian dalam aspek kesehatan mental. Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental, terutama bagi remaja, dapat berdampak pada peningkatan angka gangguan mental di lingkungan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program pelatihan penyuluhan kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.

Analisis kesehatan di Ateuk Lam Phang kurang paham terkait kesehatan mental bagi remaja. Maka dari itu penyuluhan tentang Pelatihan Penyuluhan Kesehatan Mental di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga diperlukan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Kesehatan Mental pada Remaja

Remaja merupakan masa transisi yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat perubahan fisik, emosional, dan sosial. Menurut Gintari et al. (2023), gangguan mental emosional pada remaja dapat menghambat perkembangan psikososial dan berpotensi menimbulkan perilaku menyimpang.

2. Depresi pada Remaja

Salistia Budi et al. (2024) mencatat bahwa 6,2% remaja mengalami depresi ringan hingga berat. Faktor pemicunya meliputi tekanan akademik, perundungan, serta kondisi keluarga yang tidak mendukung.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut penelitian Suswati et al. (2023), lingkungan sekolah dan keluarga memiliki

dampak besar terhadap kesehatan mental remaja. Dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan.

4. Penyuluhan Kesehatan Mental sebagai Strategi Pencegahan

Kegiatan penyuluhan dapat menjadi strategi preventif dalam mengurangi risiko gangguan mental. Menurut penelitian Fitriani (2022), program penyuluhan yang terstruktur mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental.

5. Peran Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Studi oleh Rahayu & Sari (2023) menekankan pentingnya keterlibatan komunitas dalam memberikan dukungan emosional kepada remaja yang mengalami masalah kesehatan mental.

6. Pendidikan Kesehatan Mental di Sekolah

Pendidikan kesehatan mental di sekolah dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga kondisi psikologis mereka. Penelitian oleh Nugroho (2021) menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan edukasi kesehatan mental lebih mampu mengelola stres dan kecemasan.

7. Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Menurut Wicaksono & Putri (2023), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan sosial dan menurunkan rasa percaya diri pada remaja.

8. Hubungan Antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental

Studi yang dilakukan oleh Lestari (2022) menemukan bahwa beban akademik yang tinggi dapat menjadi pemicu utama gangguan

kecemasan dan depresi pada siswa.

9. Dampak Perundungan terhadap Kesehatan Mental Remaja

Perundungan (bullying) dapat berdampak buruk pada kesehatan mental remaja. Studi oleh Anwar et al. (2023) menyebutkan bahwa korban perundungan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi.

10. Peran Tenaga Kesehatan dalam Menangani Gangguan Mental

Tenaga kesehatan, terutama di puskesmas, memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan intervensi dini terkait gangguan mental. Menurut penelitian oleh Prasetyo (2023), pelatihan tenaga kesehatan dalam bidang kesehatan mental dapat meningkatkan efektivitas penanganan pasien dengan gangguan psikologis.

11. Strategi Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental di Masyarakat

Menurut penelitian Widodo (2022), sosialisasi dan kampanye kesehatan mental melalui berbagai media dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental serta mengurangi stigma terhadap penderita gangguan jiwa

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan

Pelatihan Penyuluhan Kesehatan....
(Suriatul Laila, 2023)

2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat

3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di desa Bha Ulee Tutu, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Bha Ulee Tutu dan akan dijelaskan materi berupa pentingnya mengetahui nutrisi untuk kesehatan ibu hamil dan janin, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan.

Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat yang sedang hamil untuk menyiapkan makanan kaya nutrisi yang diperlukan ibu dan janin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan untuk Ibu Hamil tentang Nutrisi yang Tepat untuk Kesehatan Ibu dan Janin di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 20 staf Puskesmas Simpang Tiga dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Pelatihan Penyuluhan Kesehatan Mental di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

3. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

4. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat gampong Bha Ulee Tutu lebih meningkat

pengetahuannya mengenai Pelatihan Penyuluhan Kesehatan Mental di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Pelatihan Penyuluhan Kesehatan Mental di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Pelatihan Penyuluhan Kesehatan Mental di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga

Saran

1. Untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan, sebaiknya dilakukan pendekatan lebih intensif kepada masyarakat agar lebih banyak peserta yang hadir dan aktif dalam kegiatan.
2. Materi yang disampaikan perlu lebih bervariasi dengan metode interaktif, seperti studi kasus atau simulasi, agar peserta lebih memahami dan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
3. Selain evaluasi saat kegiatan berlangsung, perlu dilakukan evaluasi jangka panjang

untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R., Saputra, H., & Yulianti, D. (2023). Perundungan dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 45–60. <https://doi.org/10.5678/jps.v11i1.456>
- Fitriani, N. (2022). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 78–90.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja. *NURSEPEDIA: Journal Nursing Research Publication Media*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Lestari, R. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 23–35.
- Nugroho, T. (2021). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(2), 112–125.
- Prasetyo, A. (2023). Peran Tenaga Kesehatan dalam Menangani Gangguan Mental di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 4(1), 56–68.
- Rahayu, S., & Sari, D. (2023). Peran Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 5(1), 33–47.
- Salistia Budi, Y., Fitria, Y., & Damayanti, E. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental pada Usia Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 17–24. <http://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/judimas/home>
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(3), 537–544.
- Widodo, H. (2022). Strategi Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental di Masyarakat. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 6(1), 99–112.
- Wicaksono, A., & Putri, M. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 3(2), 78–95.