



Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Melalui *Peer Group Education* Di SMK Unggulan Al-Qodiri 1 Jember

Dwi Indah Lestari*¹, Superzeki Zaidatul Fadilah²

^{1,2}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

¹²Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Proses transisi dari anak ke dewasa dan tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan disebut dengan masa remaja, Pembekalan tentang pengetahuan mengenai Kesehatan mental harus diberikan pada tahap ini. karena pada masa remaja adalah sebuah masa dimana remaja berada pada fase yang sangat rentang terhadap stress yang jika tidak diberikan intervensi maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, Teman sebaya (peer group) memiliki peranan penting dalam proses pemberian informasi tentang kesehatan mental remaja. Setelah mendapatkan Pendidikan Kesehatan mental melalui peer group education, diharapkan pengetahuan kesehatan mental remaja di karang taruna akan meningkat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melalui 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan program dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pre-review adalah cukup, skor post-review adalah baik. Hasil tes sebelum dan sesudah tes keduanya menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja. Melalui kegiatan program ini, generasi muda memperoleh pengetahuan, dapat mencegah masalah kesehatan mental dalam rangka meningkatkan kesehatan mental Di SMK Unggulan Al-Qodiri 1 Kabupaten Jember

Kata kunci: Teman sebaya (*peer group*), Remaja, Kesehatan mental

Abstract

The transition process from child to adult and an important developmental stage in life is called adolescence. The transition process from child to adult and an important developmental stage in life is called adolescence. Provision of knowledge about mental health must be given at this stage. because in the mass of adolescents is a period when adolescents are in a phase that is very vulnerable to stress which if no intervention is given it can cause mental disorders, peers (peer groups) have an important role in the process of providing information about adolescent mental health. After receiving mental health education through peer group education, it is hoped that the knowledge of adolescent mental health in youth organizations will increase. The method used in this activity goes through 3 stages, namely preparation, program implementation and evaluation. The results showed that the pre-review score was sufficient, the post-review score was good. The results of the pre and post tests both showed an increase in adolescent mental health knowledge. Through the activities of this program, the younger generation gains knowledge, can prevent mental health problems in order to improve mental health at SMK Unggulan Al-Qodiri 1, Jember Regency

Keywords: peer group education, mental health, youth

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan. Hal tersebut akan mengakibatkan banyaknya persoalan dalam kehidupan remaja. Perkembangan emosi yang kurang stabil pada remaja, yang tidak diimbangi dengan mekanisme koping yang bagus akan mempengaruhi kesehatan mentalnya [5]. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian, Remaja juga mudah menerima stressor yang dapat mengganggu Kesehatan mental, hal tersebut terjadi karena remaja belum mempunyai mekanisme koping yang baik; hal tersebut terjadi karena kurang pemahamannya remaja terkait pemahaman remaja tentang Kesehatan mental dan bagaimana mekanisme koping kesehatan mental sehingga sangat perlu pemahaman dan pengetahuan yang lebih terkait pengetahuan mental [2].

Data *World Health Organization* (WHO, 2018), menunjukkan bahwa kejadian gangguan mental pada remaja sebesar 16%. Gangguan mental biasanya terjadi mulai usia 14 Tahun ke atas, tetapi masih minim terdeteksi, sehingga tidak mendapatkan pengobatan yang tepat. Pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental yang masih rendah diantara petugas Kesehatan dan masyarakat di Inodensia, akan menghambat perilaku remaja mencari bantuan untuk menghadapi permasalahannya [7]

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi remaja yang mengalami gangguan jiwa mencapai 11 juta orang yang kebanyakan berusia sekitar 15 tahun dan sebagian besar menunjukkan gejala depresi serta ansietas. Pada kalangan mahasiswa, data menunjukkan bahwa sekitar 6.9% remaja berniat untuk melakukan kegiatan bunuh diri. Sementara itu, mahasiswa yang mencoba melakukan kegiatan bunuh diri sebesar 3%. Hal tersebut tentunya menjadi suatu masalah yang perlu diatasi dengan berbagai metode agar depresi dan ansietas bisa menurun angkanya[4].

Salah satu metode pendidikan kesehatan yang bertujuan mengubah perilaku hidup menjadi sehat adalah metode *peer education*[1]. *Manfaat peer education* mengenai pengetahuan kesehatan mental adalah informasi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja, komunikasi menjadi lebih nyaman karena dilakukan dengan teman [6]. Pemerintah telah mengembangkan metode *peer education* melalui kegiatan karang taruna, yaitu pendidikan remaja untuk generasi muda. Remaja dilatih untuk menasehati atau memberikan informasi tentang kesehatan mental kepada remaja lain (teman seusianya) karena hal ini sesuai dengan perkembangan psikologis remaja, akan lebih dekat atau lebih akrab dan terbuka dengan teman sebayanya.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental dengan pemberian Pendidikan Kesehatan melalui *peer group education* merupakan salah satu tujuan dilakukannya dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan di SMK Unggulan Al-Qodiri 1 Jember, Hal ini merupakan salah satu kegiatan dalam bentuk Pendidikan Kesehatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat di lakukan di SMK Unggulan AL-Qodiri 1 Jember dengan judul "Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Mental Melalui Peer Group Education Di SMK Unggulan Al-Qodiri 1 Jember" dengan jumlah peserta 35 remaja. Selama pelaksanaan program dilakukan beberapa langkah, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap awal di lakukan observasi sebagai target tempat untuk di laksanakan kegiatan pengabdian, melihat situasi remaja di SMK Unggulan Al-Qodiri Jember, alat ukur yang di gunakan adalah kuesioner, kuesioner terdiri dari 30 pertanyaan.

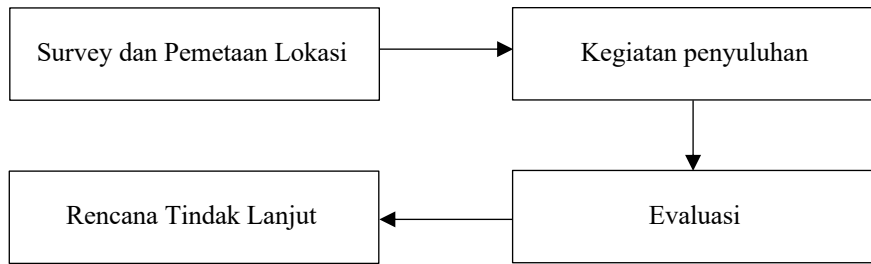
b. Pelaksanaan Program

Setelah selesai persiapan, selanjutnya dilakukan kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahap, yaitu: a) Persiapan alat dan bahan meliputi LCD, leaflet b) Pembuatan benner dan pamflet, c) Kegiatan penyuluhan meliputi pre dan post test d) Evaluasi kegiatan ini di laksanakan pada tanggal 12 februari 2023.

c. Tahap Evaluasi

Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta terlebih dahulu diberikan pre test. Setelah itu peserta diberikan penyuluhan terkait kesehatan mental, kemudian dilanjutkan dengan pemberian post test. Hal ini perlu dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah karena untuk mengetahui peningkatan pemahaman remaja tentang Kesehatan Mental melalui *peer group education* sudah sejauh mana memahami hal tersebut.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian masyarakat ini dengan tema kesehatan mental melalui metode *peer group education* untuk meningkatkan pengetahuan mental remaja, terdapat 35 responden yang mendapatkan *peer group education*, lokasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMK Unggulan Al-Qodiri 1 Jember, Kemudian menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan pada Langkahselanjutnya. Bahan promosi sebagai alat dan bahan yang digunakan untuk mendukung pendidikan kesehatan. Leaflet dibagikan dan kemudian dievaluasi. Tahap *pre test* dan *post test* dilakukan dengan cara mengisi kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti.



Kegiatan pendidikan kesehatan mental dengan metode *peer group education*

Tabel 1. Pengetahuan kesehatan mental remaja di SMK Unggulan Al-Qodiri 1 Jember

Pengetahuan	Hasil
Pre	Cukup
Post	Baik

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan tentang kesehatan

mental, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait Kesehatan mental. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama dalam beberapa kasus yang saat ini masih asing dan pengetahuan masyarakat akan hal tersebut masih sangat kecil sehingga dengan adanya penyuluhan yang baik maka akan tercipta kesehatan mental yang baik pula. *Peer group education* dapat meningkatkan pemahaman remaja terkait pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja, Setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu hasil dari pengetahuan merupakan proses dari mendapatkan pengetahuan. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Salah satu factor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah sumber dari informasi yang didapat. Pendidikan kesehatan mental sejak dini harus dilakukan pada remaja agar remaja mengetahui tanda dan gejala kesehatan mental serta penanggulangan atau metode untuk mengatasi stresor yang hadir pada diri remaja tersebut, sehingga remaja menjadi sehat mental.

Peer group education memberikan pendidikan dan informasi yang disampaikan oleh teman atau kelompok komunitas berdasarkan usia, kelas, atau status. Peningkatan pengetahuan Kesehatan Mental bagi remaja dapat meningkat dengan adanya pendidikan kesehatan melalui peer group education karena informasi yang disampaikan oleh teman dengan bahasa yang sama, dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, dan seseorang akan lebih terbuka dan berani ketika bertanya kepada rekan sejawatnya sehingga keterbukaan dan leluasa dalam melakukan edukasi terkait mental remaja bisa optimal dengan baik.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA Unggulan Al-Qodiri1 Jember. *Peer Group Education* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan, diskusi dan pemberian leaflet kepada remaja tentang kesehatan mental. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dan dievaluasi, pengetahuan kesehatan mental remaja terjadi peningkatan melalui peer group education.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Peters, V. L. N. Schölmerich, D. W. Van Veen, E. A.P. Steegers, and S. Denktas, "Reproductive health peer education for multicultural target groups,"J. Multicult. Educ., vol. 8, no. 3, pp. 162–178, 2014, doi: 10.1108/JME-02-2014-0013.
- [2] Ali, M., & Ansori, M. (2017). Psikologi Remaja (12th ed.). Bumi Aksara.
- [3] A. Peters, V. L. N. Schölmerich, D. W. Van Veen, E. A.P. Steegers, and S. Denktas, "Reproductive health peer education for multicultural target groups,"J. Multicult. Educ., vol. 8, no. 3, pp. 162–178, 2014, doi: 10.1108/JME-02-2014-0013.
- [4] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- [5] Stuart, W. . (2013). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart (vol 1 & 2). Elsevier.
- [6] S. Fatimah et al., "Pengaruh Pembentukan Peer Educator,"vol. 1, pp. 146–161, 2019.

[7]WHO. (2018). Adolescent Mental Health. Diakses pada tanggal 21 Januari 2019 dari <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mentalhealth>