

## **IDENTIFIKASI DAN EDUKASI LITERASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA KLAMBIR LIMA KEBUN, DELISERDANG**

**Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nasution**

Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara  
*wardiyah.daulay@usu.ac.id*

### **Abstract**

Mental health literacy allows a person to find out, understand, evaluate, and apply mental health information in everyday life. This is useful for making the right decisions about mental health care, disease prevention, and efforts to improve mental health so that it will improve the quality of life. The final goal to be achieved through this service is the identification of adolescent mental health literacy and increasing adolescent literacy about mental health problems. The method used in the activity of identifying adolescent mental health literacy is a pretest with a quiz method, namely providing a question sheet which is filled in by adolescents. Then for educational activities using lecture, discussion and brainstorming methods for 60 teenagers who attend PAB 9 Klambir Lima Kebun Private Middle School. From the results of the service, it can be seen that adolescent literacy regarding the concept of mental health is still lacking, namely 43% of adolescents answered the questions incorrectly. It is hoped that education will continue to be provided by the school on an ongoing basis to be able to monitor the mental health status of teenagers. And health workers can collaborate with schools in developing youth mental health programs.

*Keywords: Literacy, mental health, adolescent.*

### **Abstrak**

Literasi kesehatan mental memungkinkan seseorang untuk mencari tahu, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini berguna untuk membuat keputusan yang tepat tentang perawatan kesehatan mental, pencegahan penyakit, dan upaya meningkatkan kesehatan mental sehingga akan meningkatkan kualitas hidup. Adapun tujuan akhir yang ingin dicapai melalui pengabdian ini adalah teridentifikasinya literasi kesehatan mental remaja dan meningkatnya literasi remaja tentang masalah kesehatan mental. Metode yang digunakan pada kegiatan identifikasi literasi kesehatan mental remaja adalah pretest dengan metode quiz, yaitu memberikan lembar pertanyaan yang diisi oleh remaja. Kemudian untuk kegiatan edukasi dengan metode ceramah, diskusi dan brainstorming pada 60 remaja yang bersekolah di SMP Swasta PAB 9 Klambir Lima Kebun. Hasil pengabdian dapat dilihat bahwa literasi remaja mengenai konsep kesehatan mental masih kurang yaitu sebesar 43% remaja menjawab salah pertanyaan. Diharapkan edukasi tetap diberikan oleh pihak sekolah secara berkesinambungan untuk dapat memantau status kesehatan mental remaja. Dan petugas kesehatan dapat bekerjasama dengan pihak sekolah dalam pengembangan program kesehatan mental remaja.

*Keywords: Literasi, kesehatan mental, remaja.*

### **PENDAHULUAN**

Sehat secara mental berarti memiliki kemampuan untuk

menjalankan fungsi-fungsi kognitif, emosional, dan sosial secara optimal.

Dengan kesehatan mental yang baik, seseorang dapat menjalani kehidupan

yang lebih bahagia, lebih produktif, dan lebih memuaskan. Ketika pikiran sehat, seseorang dapat bekerja produktif, membangun hubungan yang berarti, dan menghadapi perubahan dengan lebih baik (Siregar, 2024).

Kesehatan mental remaja menjadi isu krusial dalam membangun generasi muda yang berkualitas. Masalah emosi yang tidak teratasi dapat menghambat potensi remaja dan berdampak pada masa depan bangsa. Pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Dengan memberikan dukungan yang tepat, kita dapat menciptakan generasi muda yang sehat dan berdaya saing. Memelihara kesehatan mental remaja adalah investasi jangka panjang bagi bangsa. Dengan mendukung kesejahteraan mental remaja, kita dapat menciptakan generasi muda yang produktif, kreatif, dan mampu menghadapi tantangan masa depan. (Kieling et al., 2022).

Masa remaja adalah tahap peralihan yang sangat penting, di mana seorang anak secara bertahap menjadi dewasa dan membentuk identitas dirinya (Santrock, 2019). Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, juga dianggap sebagai masa percobaan, dimana dalam masa ini terjadi perubahan dalam fisik, kognitif, & emosional remaja. Remaja yang mengalami konflik masa perkembangan dapat menghambat tumbuh kembang selanjutnya. Masalah tersebut bisa berasal dari diri remaja itu sendiri, hubungan orang tua dengan remaja atau akibat interaksi sosial di luar lingkungan keluarga, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan jiwa dengan manifestasi yang bermacam-macam, seperti kesulitan belajar, bingung peran

dan kenakalan remaja (Putri, 2018). Masalah kesehatan mental di kalangan remaja telah menjadi masalah serius di beberapa negara, seperti bullying, masalah teman sebaya, masalah penyalahgunaan narkoba, depresi, psikomatik dan ansietas (Widyasari & Yuniardi, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka masalah kesehatan mental adalah dengan meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja dan mendorong munculnya sikap positif. Untuk itu diperlukan identifikasi tentang literasi kesehatan mental pada remaja agar pemberian edukasi kesehatan yang akan diberikan tepat, efektif dan menarik (Hayati & Supriyadi, 2022). Melalui edukasi kesehatan, tenaga kesehatan membekali masyarakat dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga. (Faridasari, 2020).

Edukasi kesehatan memerlukan data awal tentang pengetahuan remaja dengan tujuan agar penyampaian materi dapat dilakukan dengan lebih efektif dan efisien. Tujuan utama edukasi kesehatan adalah meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, sehingga mereka mampu mengenali, memahami, dan mengatasi masalah kesehatan mental yang mungkin dialami. Edukasi kesehatan memberdayakan individu, terutama remaja, untuk proaktif menjaga kesehatan diri dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait kesehatan mental.

## **METODE**

Metode pertama yang digunakan pada kegiatan identifikasi literasi kesehatan mental remaja adalah pretest dengan metode quiz, yaitu memberikan lembar pertanyaan yang diisi oleh remaja. Kemudian untuk kegiatan

edukasi dengan metode ceramah agar penyampaian informasi lebih mudah dan efektif. Seperti yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2014) ceramah adalah metode yang umum digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran kepada peserta didik. Selain ceramah, pengabdian ini juga melibatkan diskusi kelompok dan curah pendapat untuk meningkatkan interaksi dan pemahaman remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pre test dilakukan untuk mengetahui literasi awal terkait kesehatan mental yang diukur dengan mempergunakan kuesioner yang disusun sendiri oleh tim.



**Gambar 1. Kegiatan Pretest**

Data yang didapat kemudian diolah secara kuantitatif untuk melihat distribusi jawaban remaja tentang kesehatan mental remaja. Untuk data dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

**Tabel 1. Literasi Kesehatan Mental Remaja di SMP Swasta PAB 9 Klambir Lima Kebun (n=60)**

| Pertanyaan                                                        | Benar |    | Salah |    |
|-------------------------------------------------------------------|-------|----|-------|----|
|                                                                   | f     | %  | f     | %  |
| Gangguan mental hanya terjadi pada orang dewasa                   | 53    | 88 | 7     | 12 |
| Ciri remaja sehat mental adalah bersikap positif dan percaya diri | 57    | 95 | 3     | 5  |
| Remaja berprestasi tidak akan mengalami gangguan mental           | 33    | 55 | 27    | 45 |
| Banyak mengalami situasi sulit, maka akan lebih tangguh           | 37    | 62 | 23    | 38 |
| Gangguan mental tidak mempengaruhi perasaan dan perilaku          | 51    | 85 | 9     | 15 |
| Penderita gangguan mental hanya dari keluarga tidak mampu         | 58    | 97 | 2     | 3  |
| Perundungan menjadi faktor resiko masalah kesehatan mental        | 47    | 78 | 13    | 22 |
| Kecanduan narkoba menjadi faktor resiko kesehatan mental          | 55    | 92 | 5     | 8  |
| Kemampuan literasi menjadi faktor pelindung                       | 57    | 95 | 3     | 5  |
| Gejala masalah mental yaitu hilang minat dan kesenangan           | 39    | 65 | 21    | 35 |
| Perubahan suasana hati yang cepat adalah hal biasa                | 28    | 47 | 32    | 53 |
| Tidur yang baik meningkatkan kesehatan mental                     | 52    | 87 | 8     | 13 |
| Memiliki pola makan seimbang membantu kesehatan mental            | 45    | 75 | 15    | 25 |
| Latihan fisik tidak ada hubungannya dengan kesehatan mental       | 41    | 68 | 19    | 32 |
| Melakukan hal menyenangkan dapat membantu kesehatan mental        | 51    | 85 | 9     | 15 |
| Selalu memaksakan keinginan, kemungkinan masalah mental           | 44    | 73 | 16    | 27 |
| Kegagalan mengatasi masalah saat remaja dapat berlanjut ke usia   | 48    | 80 | 12    | 20 |
| Dapat mengendalikan emosi akan menjaga sehat mental remaja        | 53    | 88 | 7     | 12 |
| Komunikasi merupakan keterampilan yang harus dimiliki remaja      | 47    | 78 | 13    | 22 |
| Gangguan perilaku lebih sering terjadi pada remaja awal           | 17    | 28 | 43    | 72 |

Pertanyaan yang diberikan kepada remaja untuk mengukur literasi kesehatan mental terdiri dari 20 pertanyaan mengenai konsep kesehatan mental, ciri-ciri sehat mental, faktor resiko dan dan faktor pelindung kesehatan mental dan cara pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja. Dari seluruh pertanyaan, dapat dilihat bahwa literasi remaja mengenai konsep kesehatan mental pada pertanyaan “gangguan perilaku lebih sering terjadi pada remaja awal” paling banyak dijawab salah oleh remaja yakni sebesar 43%. Identifikasi dilakukan untuk mengetahui gambaran literasi remaja sehingga mempermudah tim dalam memutuskan materi edukasi apa yang akan disampaikan pada tahapan berikutnya.

Kegiatan tahap berikutnya adalah memberikan edukasi tentang kesehatan mental remaja yang terdiri dari materi definisi sehat mental, karakteristik sehat mental, faktor resiko dan faktor pelindung masalah kesehatan mental pada remaja, masalah kesehatan mental yang dapat terjadi pada usia remaja dan keterampilan yang harus ditingkatkan pada remaja.



**Gambar 2. Edukasi Kesehatan Mental Remaja**

Masalah literasi kesehatan mental bukan hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga menjadi isu global. Penelitian menunjukkan bahwa bahkan di negara maju seperti Jepang dan Cina, masih banyak orang,

termasuk tenaga medis, yang kesulitan mengenali gejala gangguan mental. Hal ini terlihat dari ketidakmampuan sebagian besar responden, bahkan tenaga medis, untuk mengenali gejala depresi dan gangguan mental lainnya. Rendahnya literasi kesehatan mental berdampak serius pada penanganan gangguan mental. Banyak orang, termasuk tenaga medis non-psikiatri, tidak dapat memberikan penanganan yang tepat karena kesulitan mengenali gejala awal gangguan mental.

Literasi kesehatan mental adalah kemampuan kita untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan jiwa. Dengan literasi yang baik, kita bisa mengenali tanda-tanda gangguan mental, mencari bantuan yang tepat, dan mengembangkan cara-cara mengatasi stres. Literasi kesehatan mental memungkinkan kita untuk mengenali gejala awal gangguan mental, sehingga kita dapat mencari bantuan sebelum masalah menjadi lebih serius.

Peningkatan literasi kesehatan mental akan mendorong individu untuk lebih proaktif dalam mencari perawatan kesehatan jiwa. Semakin paham seseorang tentang kesehatan mental, semakin besar kemungkinan dia akan mencari bantuan profesional jika mengalami masalah (Altweck et al., 2015). Literasi kesehatan mental tidak hanya tentang pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, agama, budaya, dan kepribadian seseorang (Furnham et al., 2014). Hal ini yang kemudian menjadi faktor seseorang tidak berobat medis, walaupun mampu mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental, banyak individu masih ragu atau enggan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jiwa dan lebih memilih solusi mandiri atau informal.

## SIMPULAN

*Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan mendapat data bahwa literasi remaja mengenai konsep kesehatan mental masih kurang yaitu sebesar 43% remaja menjawab salah. Diharapkan edukasi tetap diberikan oleh pihak sekolah secara berkesinambungan untuk dapat memantau status kesehatan mental remaja. Dan petugas kesehatan dapat bekerjasama dengan pihak sekolah dalam pengembangan program kesehatan mental remaja..*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Rektor dan Ketua Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Sumatera Utara serta Kepala Desa Klambir Lima Kebun dan Kepala Sekolah SMP Swasta PAB 9 Klambir Lima yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini. Pengabdian ini telah mendapat surat tugas dari Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat USU sesuai dengan Surat perjanjian Penugasan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Kesehatan Tahun Anggaran 2024 Nomor: 16183/UN5.4.11.K/PPM/2024, Tanggal 21 Mei 2024.

## DAFTAR PUSTAKA

Altweck, L., Marshall, T. C., Ferenczi, N., & Lefringhausen, K. (2015). Mental health literacy: a cross-cultural approach to knowledge and beliefs about depression, schizophrenia and generalized anxiety disorder. *Frontiers in Psychology*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.20>

- [15.01272](https://doi.org/10.38165/jk.v10i2.17)  
Faridasari, I. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang HIV/AIDS. *Jurnal Kesehatan*.  
<https://doi.org/10.38165/jk.v10i2.17>
- Furnham, A., Annis, J., & Cleridou, K. (2014). Gender differences in the mental health literacy of young people. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*.  
<https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0301>
- Hayati, M., & Supriyadi, E. (2022). Pembelajaran Literasi Dan Numerasi Di Smp Islam Nurul Yaqin Dalam Pembelajaran Seni Budaya. *Papanda Journal of Mathematics and Science Research*.  
<https://doi.org/10.56916/pjmsr.v1i1.162>
- Kieling, C., Salum, G. A., Pan, P. M., & Bressan, R. A. (2022). Youth mental health services: the right time for a global reach. In *World Psychiatry*.  
<https://doi.org/10.1002/wps.20>
- Notoatmojo. (2014). Pengukuran Pengetahuan & Sikap. *Applied Microbiology and Biotechnology*.
- Putri, D. D. M. (2018). Disfungsi Keluarga Pada Remaja Korban Penyalahgunaan Narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi Kalimantan Timur. *EJournal Sosiatri/Sosiologi*.
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development, Seventeenth Edition. In *Life-span development*, 7th ed.
- Siregar, K. Z. B., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2024). Literature Review: Intervensi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1706-1715.
- Widyasari, D. C., & Yuniardi, M. S. (2019). The Prevalence of Psychological Distress among Adolescents: An Initial Study of Adolescents' Mental Health in Malang, Indonesia.  
<https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.92>