

PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA MELALUI EDUKASI SELAMA WABAH COVID-19

Triyana Harlia Putri, Faisal Khalid Fahdi, Fitri Fujiana

Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura
triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id

Abstract

The COVID-19 outbreak has made changes and impacts on mental health. Adolescent groups become vulnerable and are considered to have experienced changes in mental health during the outbreak. Some of the factors that affect mental health, one of which comes from the knowledge of adolescents about mental health. This community service activity aims to provide information in increasing adolescents' knowledge of mental health changes during the COVID-19 outbreak. Community service has been carried out at SMPN 5 Pontianak City in August 2022 as many as 31 teenagers. The results in this activity were that before being given education, adolescents' knowledge about mental health problems was in the bad category as much as 64.5% and after being given education it was found that the increase in adolescents' understanding in the good category was 80.6%. This community service intervention by providing education about mental health problems and stress management in adolescents can increase knowledge about mental health and problems that may occur due to stress caused by the COVID-19 wabah. The treatment of mental health education and stress management can affect knowledge about mental health where there is an increase in adolescent knowledge.

Keywords: Adolescents, Wabah, COVID-19, Mental Health.

Abstrak

Wabah COVID-19 telah memberikan perubahan serta dampak terhadap kesehatan mental. Kelompok remaja menjadi rentan dan dianggap mengalami perubahan kesehatan mental selama wabah. Beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental salah satunya berasal dari pengetahuan remaja terhadap kesehatan mental. Aktivitas pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap perubahan kesehatan mental selama wabah COVID-19-19. Pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan di SMPN 5 Kota Pontianak pada bulan Agustus 2022 berjumlah 31 remaja. Adapun hasil yang dalam kegiatan ini bahwa sebelum diberikan edukasi, pengetahuan remaja tentang masalah kesehatan mental berada dalam kategori buruk sebanyak 64,5% dan setelah diberikan edukasi didapatkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman remaja dalam kategori baik sebanyak 80,6%. Intervensi pengabdian masyarakat ini dengan memberikan edukasi mengenai masalah kesehatan mental dan manajemen stres pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan masalah yang mungkin terjadi akibat stress yang disebabkan wabah wabah COVID-19. Perlakuan edukasi kesehatan mental dan manajemen stress dapat berpengaruh terhadap pengetahuan mengenai kesehatan mental dimana terjadi peningkatan pengetahuan remaja.

Kata kunci: Remaja, Wabah, COVID-19, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Wabah Covid-19 telah terjadi hampir tiga tahun lama dan menyita perhatian dalam skala dunia. Jumlah kasus COVID-19 di dunia terkonfirmasi hingga tanggal 18 Februari 2022

terdapat 418.650.474 kasus (World Health Organization, 2022). Sedangkan di Indonesia terdapat 5.149.021 kasus yang terkonfirmasi sampai dengan tanggal 19 Februari 2022 dan terdapat 45.404 kasus yang ada di Kalimantan

Barat (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2022).

Dalam upaya mencegah penyebaran COVID-19 berbagai macam telah dilakukan. WHO menyuarkan protokol kesehatan yang wajib dilakukan oleh seluruh masyarakat dalam halnya penggunaan masker, penerapan mencuci tangan, *physical distancing* dan *social distancing*. Sementara itu, Indonesia mulai menerapkan protokol Kesehatan yang dimulai dalam bulan Maret 2020 salah satunya dengan memberlakukan sistem pembatasan sosial dan aktivitas fisik hampir di seluruh wilayah di Indonesia (Rahmayanthi et al., 2021). KEMENDIKBUD juga memberikan arahan agar aktivitas pembelajaran harus memperhatikan zona wilayah daerah dengan ketentuan tingkat satu dan dua yang dapat memberlakukan system Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas dengan mengutamakan kehati-hatian, keselamatan serta kesehatan warga sekolah dan tingkat tiga dan empat proses pembelajaran secara jarak jauh (PJJ) (Kebudayaan, 2021). Adanya pembatasan sosial dan aktivitas fisik serta pembelajaran secara daring selama wabah Covid-19 memiliki pengaruh atau menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Hawes et al., 2021; Lee, 2020).

Adanya masalah kesehatan mental dapat dilihat dari berbagai faktor presipitasi oleh berbagai sumber stress yang berujung pada gangguan mental (Putri et al., 2021). Secara umum, tanda maupun gejala dari gangguan mental terdiri dari campuran pikiran, persepsi, perilaku dan hubungan yang abnormal (WHO, 2019). Adapun hasil penelitian (UNICEF, 2020) dengan sekitar 8.4 ribu responden berusia 13-29 tahun dari yang berasal dari 9 *countries* selama

wabahc, didapatkan yang mengalami kecemasan 27% dan 15% mengalami depresi.

Salah satu populasi yang rentan merasakan dampak wabah COVID-19 adalah remaja dimana remaja dan populasi yang lebih muda rentan mengalami masalah kesehatan mental (stres, kecemasan dan depresi) (Varma et al., 2020). Selain itu, selama wabah COVID-19 berisiko terhadap peningkatan gejala kecemasan dan depresi (Hawes et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian (Fitria & Irdil, 2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja di masa wabah pada tingkat rendah sebanyak 2,1%, sedang 43,9% dan tinggi sebesar 54%.

Gangguan mental pada masa wabah telah terjadi peningkatan dibandingkan sebelum wabah. Walaupun kejadian gangguan mental meningkat, pengetahuan terhadap kesehatan mental masih belum terpenuhi (Xiong et al., 2020). Pengetahuan terkait kesehatan mental merupakan hal yang penting dimiliki oleh remaja. Baiknya pengetahuan kesehatan mental yang dimiliki oleh kelompok remaja demikian akan mencegah masalah kesehatan mental mereka sendiri serta dapat menjaga kesehatan fisik, mengantisipasi terjadinya depresi dan gangguan mental lainnya (Putri et al., 2021)

Dewasa ini remaja yang merupakan anak sekolah mulai melakukan aktivitas pembelajaran seperti biasanya di sekolah, meskipun pembatasan aktivitas masih diberlakukan di era kebiasaan baru. SMP Negeri 5 Kota Pontianak merupakan salah sekolah yang merasakan dampak wabah COVID-19 yang menerapkan pembelajaran daring

sebagai metode pembelajaran. Meskipun pada masa sulit wabah COVID-19 remaja tetap melaksanakan sekolah.



Gambar 1 survey awal masalah Kesehatan mental pada remaja

Hasil wawancara dengan beberapa remaja atau anak sekolah yang mengikuti pembelajaran hybrid di SMP Negeri 5 Kota Pontianak. Remaja menyatakan belum mendapatkan informasi yang akurat, tepat dan memadai selama dalam situasi wabah. Remaja menyatakan masih memerlukan informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental, cara pencegahan masalah kesehatan mental. Menurut WHO, remaja merupakan seseorang yang rentang usianya diantara 10 tahun hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, dikatakan remaja jika berusia antara 10 sampai dengan 18 tahun.

Berdasarkan analisis permasalahan dan kajian diatas, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan melalui pengabdian masyarakat. Dalam kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap masalah Kesehatan mental di Kalimantan Barat Pontianak dengan harapan kelompok remaja yang

mengikuti pengabdian masyarakat dengan edukasi Kesehatan mental ini akan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental serta meningkatkan kesadaran dalam mengenali tanda dan gejala masalah Kesehatan mental.

METODE

Aktivitas dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam sebuah edukasi kesehatan dengan memberikan pengetahuan terkait Kesehatan mental, manajemen stress, serta pencegahan masalah mental. Adapun tujuan dari aktivitas pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kepada remaja yang berada pada jenjang kelas 1 SMP. Dalam edukasi Kesehatan mental ini telah menggunakan *design one group pre-test and post-test*. Aktivitas dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh pengabdian yaitu Dosen di Jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 dalam wilayah kerja Kecamatan Sungai Jawi di Kota Pontianak. Adapun bentuk evaluasi dalam aktivitas ini dilakukan berdasarkan *Post Test* dimana sebelum memberikan edukasi, remaja terlebih dahulu memulai mengisi form registrasi. Setelah semua peserta masuk di aula perpustakaan kemudian dilakukan *pretest* selama 15 menit, yang diikuti oleh 31 remaja. Adapun data identitas sampel terdiri dari nama dan jenis kelamin dengan menggunakan instrument berupa kuesioner. Dalam memberikan edukasi pengabdian menggunakan *Microsoft Power Point Presentation* dan pemutaran video edukasi. Materi yang disampaikan konsep kesehatan mental, manajemen stress dan pencegahan masalah kesehatan mental, dan pemateri

langsung menampilkan video dan setelah pemutaran video tersebut, pengabdian memberikan kuesioner post-test kepada remaja yang telah mengisi kuesioner *pretest* sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari aktivitas pengabdian masyarakat ini didapatkan bahwa karakteristik dari 31 remaja rata-rata berusia 12-15 tahun dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan.



Gambar 2 Kelompok Edukasi Kesehatan Mental

Adapun hasil yang dalam kegiatan ini bahwa sebelum diberikan edukasi, pengetahuan remaja tentang masalah kesehatan mental berada dalam kategori buruk sebanyak 64,5% dan setelah diberikan edukasi didapatkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman remaja dalam kategori baik sebanyak 80,6%. Dari hasil uji statistic ditemukan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap pengetahuan remaja ($p=0.009$).

Tabel 1
Tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan mental

Tingkat Pengetahuan	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)	p
Kurang	20 (64,5)	25 (80,6)	0.009
Cukup	7 (22,6)	3 (9,7)	
Baik	4 (12,9)	3 (9,7)	
Jumlah	31	31	

(100,0) (100,0)

Remaja masih belum memahami bagaimana kesehatan mental yang baik dan buruk serta manajemen stress. Edukasi ini dapat diberikan secara berkala dan terjadwal sehingga remaja dapat memahami dengan baik masalah kesehatan mental yang dirasakan terutama disituasi wabah.

Hasil aktivitas pengabdian masyarakat lainnya yaitu terdapat peningkatan dan kesadaran peserta didik selama wabah COVID-19 pada kesehatan psikologi(Purnama et al., 2020). Hasil lainnya juga melaporkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan peserta setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi dalam manajemen kesehatan mental selama wabah COVID-19 ($p<0.001$)(Azmiardi et al., 2022.) Hasil pengabdian masyarakat yang baru-baru ini dilakukan juga menemukan hasil yang sama yaitu edukasi memberikan dampak positif bagi para remaja masjid Nurul Hikmah yang mana terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan kesehatan mental(Arifin et al., 2022).

Dalam menghadapi masa wabah remaja memiliki banyak stressor yang dipicu oleh situasi yang dianggap menegangkan, hal ini dapat berujung kepada stress. Stress merupakan suatu respon yang dirasakan individu dalam menghadapi stressor atau masalah dalam kehidupan. Remaja yang merasakan stress disebabkan oleh ketidakpuasan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh remaja baik keinginan yang bersifat jasmani maupun rohani. Remaja yang mengalami stres akan menunjukkan kecenderungan perilaku buruk dibandingkan remaja yang telah mencapai tujuannya dan tidak mengalami stress.

Koping terhadap stress atau penyesuaian terhadap stres merupakan cara remaja mempertahankan kondisi mental agar tidak mengalami stress dengan berbagai macam cara. Masing-masing remaja memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi stres yang dialaminya, salah satunya dengan mulai konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, membentuk relasi yang baik dengan keluarga maupun teman, bermeditasi dalam mengendalikan ansietas, memilah berbagai informasi dengan bijak serta meminta bantuan professional (Atqiyaa et al., 2021)

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin et al. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental bagi Remaja dalam Perspektif Islam. *Jurnal Abdi Moestop*, 5(2).
- Atqiyaa, D. A., Syalsabilla, F. A., Faizah, N., Sarah, S. D., Reihan, R. A., & Andriyani, L. (2022). *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ Website: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>*
- Azmiardi et al. (2022). Edukasi manajemen kesehatan mental selama wabah COVID-19. *Ruang cendikia: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
- Fitria, L., & Ifdil, L. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Wabah Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1).
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2022). *Peta Sebaran*.
- Hawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G., & Nelson, B. D. (2021). Increases in Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents and Young Adults During the COVID-19 Wabah. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0033291720005358>
- Kebudayaan, K. P. dan. (2021). *Pelaksanaan Pembelajaran Tahun Ajaran Baru 2020/2021 Mengacu Pada Kebijakan PPKM dan SKB 4 Menteri*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/08/pelaksanaan-pembelajaran-tahun-ajaran-baru-20212022-mengacu-pada-kebijakan-ppkm-dan-skb-4-menteri>
- Lee, J. (2020). Mental Health Effects School Closures During Covid-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(6). [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/52352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/52352-4642(20)30109-7)
- Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Mufid, S. Al, Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., Pratiwi, O. G., Melbiarta, R. R., Mudjiyanto, G. P., Divamillenia, D., & Indiasuti, D. N. (2021). Edukasi Daring Untuk Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Wabah Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2), 151–164.
- Purnama et al. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 1(3).
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Kesehatan Mental Remaja Selama Wabah Covid-19. *Insight : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v23il.1417>

- UNICEF. (2020). *The Impact of Covid-19 on The Mental Health of Adolescents and Youth*.
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2020). Younger People are More Vulnerable to Stress, Anxiety and Depression during Covid-19 Wabahc : A Global Cross-Sectional Survey. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*, 109. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>
- WHO. (2019). *Mental Disorders*.
- World Health Organization. (2022). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., & Phan, L. (2020). Impact Of Covid-19 Wabahc on Mental Health in The General Population: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorder*, 277, 55–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>