

KETERAMPILAN DAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KADER POSYANDU REMAJA BAGI ANAK DIDIK PEMASYARAKATAN DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KELAS 1 MEDAN

¹Sinarsi , ²Jek Amidos Pardede, ³Jhon Kenedi Marpaung, ⁴Dicky Yuswardi Wiratma

¹Program studi Psikologi Universitas Sari Mutiara

²Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Sari Mutiara

³DIII Analisa Farmasi dan Makanan Universitas Sari Mutiara

⁴Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara

Email: sinarsimeliala@gmail.com

ABSTRAK

Memahami konsep kesehatan tidak pernah dapat dilepaskan dari pengaruh sejarah dan kemajuan kebudayaan. Sepanjang sejarah makna sehat dan sakit ternyata dipengaruhi oleh peradaban. Selain itu tritmen yang dilakukan juga disesuaikan dengan pemahaman terhadap kesehatan tersebut. Budaya Barat dan Timur ternyata memiliki perbedaan yang mendasar mengenai konsep sehat-sakit. Perbedaan ini kemudian memengaruhi system pengobatan di kedua kebudayaan. Akibatnya, pandangan mengenai kesehatan mental juga berbeda. Namun dengan kemajuan teknologi dan komunikasi yang membuat relasi antar manusia semakin mengglobal, pertemuan antara kedua budaya ini tidak lagi dapat dihindari sehingga sekarang ini ditemui berbagai cara penanganan kesehatan yang mencoba mengintegrasikan system pengobatan antara kedua kebudayaan. Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Inti dari kesehatan mental sendiri adalah lebih pada keberadaan dan pemeliharaan mental yang sehat. Akan tetapi, dalam praktiknya seringkali kita temui bahwa tidak sedikit praktisi di bidang kesehatan mental lebih banyak menekankan perhatiannya pada gangguan mental daripada mengupayakan usaha-usaha mempertahankan kesehatan mental itu sendiri. Memahami konsep kesehatan tidak pernah dapat dilepaskan dari pengaruh sejarah dan kemajuan kebudayaan. Sepanjang sejarah makna sehat dan sakit ternyata dipengaruhi oleh peradaban. Selain itu tritmen yang dilakukan juga disesuaikan dengan pemahaman terhadap kesehatan tersebut. Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : **Kesehatan Mental**

ABSTRACT

Understanding the concept of health can never be separated from the influence of history and cultural progress. Throughout history, the meaning of health and illness has been influenced by civilization. In addition, the treatment carried out is also adjusted to the understanding of the health. Western and Eastern cultures have fundamental differences regarding the concept of health and illness. This difference then affects the treatment system in both cultures. As a result, views on mental health are also different. However, with advances in technology and communication that have made human relations more globalized, the encounter between these two cultures can no longer be avoided, so that currently there are various ways of handling health that try to integrate the treatment system between the two cultures. Mental health according to a health expert Merriam Webster, is a good emotional and psychological state, in which individuals can utilize cognitive and emotional abilities, function in their communities, and meet their daily needs. The essence of mental health itself is more on the existence and maintenance of a healthy mental. However, in practice we often find that not a few practitioners in the field of mental health emphasize more on mental disorders than trying to maintain mental

health itself. Understanding the concept of health can never be separated from the influence of history and cultural progress. Throughout history, the meaning of health and illness has been influenced by civilization. In addition, the treatment carried out is also adjusted to the understanding of the health. A healthy mental state in each individual cannot be generalized. This condition is increasingly making the urgency of mental health discussions that lead to how to empower individuals, families, and communities to be able to find, maintain, and optimize their mental health conditions in dealing with everyday life.

Keyword : mental health

PENDAHULUAN

Pada masa remaja, perubahan psikologis, biologis dan sosial terjadi dengan pesat. Hal ini menuntut perubahan perilaku remaja untuk menyesuaikan diri dengan kondisi mereka saat ini. Pada beberapa remaja, proses penyesuaian ini bisa menyebabkan munculnya perilaku beresiko yang dapat mempengaruhi psikososial remaja baik pada tingkat personal maupun sosial. Perilaku beresiko tersebut dapat merupakan perilaku yang mengarah pada perilaku kekerasan.

Pada tahun 2018, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengeluarkan pernyataan bahwa setengah dari gangguan mental yang diidap orang dewasa terbentuk sebelum mereka berusia 14 tahun. Bahkan, sekitar 15 persen anak remaja di negara-negara berkembang pernah berniat untuk melakukan bunuh diri. Menurut Annelia Sani Sari, Psikolog anak di Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional remaja usia di atas 15 tahun meningkat dari 6 persen di tahun 2013 menjadi 9,8 persen di tahun 2018. "Sebenarnya, anak dikatakan sehat secara mental bila mereka bisa menjalin hubungan dengan orang dewasa dan teman sebayanya." Jika anak punya kesehatan mental yang baik, kata Annelia, mereka akan memiliki beberapa karakter positif, seperti kemampuan beradaptasi dengan berbagai keadaan, menjaga hubungan baik, menghadapi stres, serta bangkit dari kondisi sulit - seperti pandemi saat ini. Annelia membagi masalah kesehatan mental pada anak menjadi lima kategori, yaitu:

1. Masalah perilaku - ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) atau gangguan hiperaktivitas karena kurangnya perhatian sehingga memengaruhi perilaku anak. - Conduct Disorder, gangguan perilaku dan emosi serius yang membuat anak menunjukkan perilaku kekerasan dan cenderung sulit mengikuti aturan. - Penyalahgunaan NAPZA atau narkotika dan obat-obatan terlarang.

2. Gangguan emosional, seperti gangguan mood, kecemasan, menarik diri dan keterasingan, serta stres akibat trauma.
3. Gangguan hubungan anak dengan orangtua dan keluarganya.
4. Gangguan perkembangan dan belajar seperti disabilitas intelektual, gangguan belajar spesifik, skizofrenia, dan autistic spectrum disorder (gangguan perkembangan yang ditandai oleh hambatan dalam berinteraksi sosial).
5. Gangguan perilaku makan dan perilaku kesehatan, gagal tumbuh atau stunting.

Annelia menyarankan dua hal yang bisa kita lakukan sebagai orangtua untuk memberi dukungan kepada anak dan remaja yang mengalami gangguan mental. "Deteksi sejak dini. Ini bukan cuma tanggung jawab keluarga, melainkan seluruh elemen yang berkepentingan terhadap adanya generasi yang sehat secara fisik dan mental," ucap Annelia. "Setelah mendeteksi adanya gangguan mental, lakukan intervensi yang sifatnya menyeluruh, fokus pada kegiatan promotif dan preventif, serta peningkatan faktor protektif atau pendukung kesehatan mental pada anak dan remaja."

Artikel Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Dr.Celestinus Eigya Munthe menjelaskan masalah kesehatan jiwa di Indonesia terkait dengan masalah tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa.

Ditambah lagi sampai saat ini belum semua provinsi mempunyai rumah sakit jiwa sehingga tidak semua orang dengan masalah gangguan jiwa mendapatkan pengobatan yang seharusnya. Permasalahan lain, lanjut Celestinus, adalah terbatasnya sarana prasarana dan tingginya beban akibat masalah gangguan jiwa. Masalah sumber daya manusia profesional untuk tenaga kesehatan jiwa juga masih sangat kurang, karena sampai hari ini jumlah psikiater sebagai tenaga profesional untuk pelayanan kesehatan jiwa kita hanya mempunyai 1.053 orang,” ucapnya. Artinya, satu psikiater melayani sekitar 250 ribu penduduk. Menurutnya, ini suatu beban yang sangat besar dalam upaya meningkatkan layanan kesehatan jiwa di Indonesia. Tak hanya itu, masalah kesehatan jiwa di Indonesia juga terkendala stigma dan diskriminasi. “Kita sadari bahwa sampai hari ini kita mengupayakan suatu edukasi kepada masyarakat dan tenaga profesional lainnya agar dapat menghilangkan stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan jiwa, serta pemenuhan hak asasi manusia kepada orang dengan gangguan jiwa,” tutur Celestinus. dr. Maxi mengatakan situasi masalah kesehatan jiwa tersebut mendorong pemerintah untuk memastikan bahwa kesehatan mental agar dapat lebih diprioritaskan dari sebelumnya. Pemerintah daerah harus menjadikan program dan pelayanan kesehatan jiwa dapat menjadi fokus perhatian, tentunya dengan menyediakan berbagai sarana dan prasarana terkait kesehatan jiwa yang memadai.

Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Oktober 2021 pada anak pembinaan khusus lembaga pemasyarakatan kelas 1 A Medan , mereka merasa cemas ketika akan kembali ke lingkungan mereka tinggal, kebanyakan mereka merasa takut tidak diterima oleh masyarakat karena kesalahan yang telah mereka perbuat. Hal ini tentu saja dapat mengakibatkan gangguan kesehatan terutama mental pada remaja tersebut.

Masalah kesehatan mental telah mempengaruhi anak-anak dan remaja termasuk **depresi**, kecemasan dan gangguan perilaku, yang seringkali merupakan respons langsung terhadap apa yang terjadi dalam hidup mereka. Perawatan kesehatan mental untuk remaja adalah hal yang sangat penting, namun sering diabaikan oleh masyarakat. Sementara sudah semakin banyak orang memerhatikan kekuatan destruktif dari penyakit

mental yang tidak atau terlambat diobati, jalan yang sangat panjang masih harus ditempuh untuk mengatasi masalah kesehatan mental bagi remaja secara menyeluruh.

Kesehatan mental dan kesehatan fisik secara inheren saling terkait. Anda tidak dapat memiliki yang satu tanpa yang lain karena keduanya saling menarik dan berkaitan. Kesehatan fisik remaja biasanya difokuskan di sekolah dan di rumah karena lebih mudah mengidentifikasi masalah fisik daripada mental. Namun, banyaknya masalah mental yang diabaikan dan tak terdeteksi ini pada gilirannya akan membawa dampak menghancurkan bagi remaja terutama mereka yang memang sudah rapuh sejak lama. Kesehatan mental adalah cara untuk menggambarkan kesejahteraan sosial dan emosional. Anak-anak dan remaja membutuhkan kesehatan mental yang baik untuk berkembang dengan cara yang sehat, membangun hubungan sosial yang kuat, beradaptasi dengan perubahan, dan menghadapi tantangan hidup.

Anak remaja dengan kesehatan mental yang baik seringkali memiliki ciri-ciri sebagai berikut, dilansir dari raisingchildren.net.au

- merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup
- bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan
- memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman
- melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat
- terlibat dalam kegiatan
- memiliki rasa pencapaian
- bisa bersantai dan tidur nyenyak
- merasa nyaman di komunitas mereka.

Cinta dan dukungan serta hubungan yang kuat dengan keluarga dan orang-orang terdekat dapat memiliki pengaruh langsung dan positif pada kesehatan mental bagi remaja. Bahkan, hubungan emosional yang baik dapat mengurangi kemungkinan remaja mengalami masalah kesehatan mental. Berikut adalah beberapa cara untuk mempromosikan kesehatan mental bagi remaja dan meningkatkan kesejahteraannya;

- Tunjukkan cinta, kasih sayang, dan perhatian pada anak remaja
- Tunjukkan bahwa sebagai orang tua tertarik dengan apa yang terjadi dalam kehidupan anak . Pujilah upaya anak serta poin bagus dan prestasi mereka. Hargai ide dan pendapat anak .
- Nikmati menghabiskan waktu bersama dengan anak , dan juga sebagai sebuah keluarga.
- Dorong anak untuk berbicara tentang perasaannya . Penting bagi anak untuk merasa bahwa mereka tidak harus melalui segala sesuatunya sendiri dan dapat bekerja sama untuk menemukan solusi untuk masalah.
- Tangani segera masalah saat mereka muncul, daripada membiarkannya menumpuk.
- Bicaralah dengan anggota keluarga terpercaya, teman, orang tua atau guru lain jika memiliki kekhawatiran. Jika merasa membutuhkan lebih banyak bantuan, bicarakan dengan dokter umum atau profesional kesehatan lainnya mengenai kondisi mental anak.
- Kesehatan fisik adalah bagian besar dari kesehatan mental. Untuk membantu anak tetap sehat secara emosional dan fisik, dorong anak untuk melakukan hal berikut:
Tetap aktif. Kebugaran fisik akan membantu anak tetap sehat, memiliki lebih banyak energi, merasa percaya diri, mengelola stres dan tidur nyenyak.
- Kembangkan dan pertahankan kebiasaan makan yang sehat.
- Tidur teratur yang cukup. Tidur yang berkualitas akan membantu anak untuk mengelola kehidupan yang sibuk, stres dan tanggung jawab.
- Hindari alkohol dan obat-obatan lainnya.

PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada Kader Posyandu remaja yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Pelatihan “Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta Kader atau anggota binaan.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal*

display (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi Edukasi Pencegahan Kekerasan Remaja dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar serta pembuatan *Video Asertif Training*.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini Kader Posyandu Remaja Di LPK Kelas 1 Medan terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu tim Fasilitator memberikan yel-yel kepada Kader Posyandu Remaja agar tetap semangat menjalani pelatihan sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang edukasi kesehatan mental remaja dalam hal ini pengertian dari kesehatan mental remaja, faktor penyebab terjadinya pada remaja. Tim pengabdian masyarakat juga memutar video agar mudah dimengerti dan mempraktekkan langsung pelatihan konseling asertif tersebut setelah ditonton yaitu menghadirkan dua anggota kader untuk duduk didepan secara berhadapan dan semuanya mendengarkannya.

3. Evaluasi

a. ruktur

Kader yang disiapkan sebanyak 15 orang dengan perantara usia 15-25 tahun.

Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi dan video sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas sebagai fasilitator diantara peserta penyuluhan serta kedua tim fasilitator bergabung untuk mempraktekkan teknik komunikasi asertif dan 1 lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian Masyarakat ini. Tim juga melibatkan 3 orang mahasiswa untuk membantu tim fasilitator sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang Edukasi Kesehatan Mental Remaja Pada Kader Remaja di LPK Kelas 1 Medan ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 10.00 s/d 13.00 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab dan yel-yel.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para kader

atau anggota binaan mampu memahami dan mengerti tentang definisi, kesehatan mental dan mempraktekkan tehnik bimbingan konseling bersama dengan temannya di LPK Kelas 1 Medan secara mandiri.



Gambar 1. Pemaparan materi tentang nafza



Gambar 2. Latihan pelaksanaan bimbingan konseling



Gambar 3. Pemberian materi kesehatan mental

KESIMPULAN

Petugas Kesehatan dalam hal ini Psikolog dan tim Kesehatan lainnya dapat meningkatkan kesehatan mental dan edukasi pada remaja. Perlunya kerjasama dengan berbagai pihak terutama diantara tenaga kesehatan agar dapat mengadakan penyuluhan dan pelatihan tentang kesehatan khususnya tentang edukasi kesehatan mental remaja dengan memanfaatkan teknik konseling dan memberikan kegiatan pembinaan. Serta mempromosikan edukasi kesehatan mental remaja dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif dari bahanya kekerasan remaja dan edukasi pencegahannya akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi para kader posyandu remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. [Kompas.com](https://www.kompas.com) untuk akses berita lebih mudah dan cepat:
Android: <https://bit.ly/3g85pkA>
iOS: <https://apple.co/3hXWJ0L>

2. Mahardika, Nur (2017) *Kesehatan mental*. BADAN PENERBIT UNIVERSITAS MURIA, Kudus.
3. F,J,Monks. A.M.P, Knoers, Siti Rahayu, Psikologi Perkembangan .Gajah Mada University Press.
4. Kathryn Geldard, David Geldard, Konseling Remaja.Pustaka Pelajar.
5. Dr Zakiah Darajat, Kesehatan Mental, Penerbit Gunung Agung.