

PENELITIAN ASLI

EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN KESEHATAN FISIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIF KESEHATAN MASYARAKAT DI PANTI ASUHAN ALJAM'İYATUL WASHLIYAH

Sri Dearmaita Purba¹, Rinawati Sembiring², Antonij Edimarta Sitanggang³, Efrina Pasaribu⁴, Nitria Duha⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 26 Desember 2025
Direvisi: 04 Januari 2026
Diterima: 18 Januari 2026
Diterbitkan: 04 Februari 2026

Kata kunci: edukasi kesehatan; kesehatan mental; kesehatan fisik; panti asuhan.

Penulis Korespondensi: Sri Dearmaita Purba
Email: psridearmaita@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam aspek kesehatan mental dan kesehatan fisik, mengingat adanya berbagai faktor lingkungan dan sosial yang dapat memengaruhi proses tumbuh kembang serta kesejahteraan mereka

Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak dan remaja mengenai pentingnya kesehatan mental dan kesehatan fisik sebagai upaya promotif kesehatan masyarakat di Panti Asuhan Aljam'iyatul Washliyah Kota Medan

Metode: Peserta kegiatan adalah anak dan remaja usia sekolah yang tinggal di Panti Asuhan Aljam'iyatul Washliyah, Kota Medan. Metode kegiatan dilaksanakan dengan desain deskriptif melalui intervensi edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian pertanyaan lisan dan tertulis kepada peserta serta observasi partisipasi selama kegiatan berlangsung. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat pemahaman peserta dan respons terhadap materi edukasi yang diberikan.

Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan kesehatan fisik serta tingginya partisipasi dan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Edukasi kesehatan mental dan fisik secara terpadu terbukti efektif sebagai upaya promotif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan mendukung pembentukan perilaku hidup sehat pada anak dan remaja di panti asuhan.

Kesimpulan: Edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik di panti asuhan Kota Medan efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta

terhadap pentingnya kesehatan secara holistik sebagai upaya promotif kesehatan masyarakat.

Jurnal Abdimas Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 7, No. 1, Februari, 2026 (P198-204)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6830>

How To Cite: Purba, S. D., Sembiring, R., Sitanggang, A. E., Pasaribu, E., & Duha, N. (2026). EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN KESEHATAN FISIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIF KESEHATAN MASYARAKAT DI PANTI ASUHAN ALJAM'İYATUL WASHLIYAH. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 198–204. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6830>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, serta bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Hal ini sejalan dengan definisi kesehatan menurut *World Health Organization* (WHO) yang menegaskan bahwa kesehatan mental dan kesehatan fisik merupakan dua komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal (WHO, 2022). Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres, mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Masalah kesehatan mental saat ini menjadi perhatian global, termasuk di Indonesia. WHO melaporkan bahwa lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah yang paling dominan (WHO, 2023). Hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, seperti gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. Selain itu, sekitar 5,5% remaja memenuhi kriteria gangguan mental, yang menunjukkan tingginya kebutuhan akan upaya promotif dan preventif kesehatan mental sejak usia dini (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini dapat semakin diperberat oleh faktor lingkungan, sosial, dan ekonomi yang kurang mendukung.

Anak-anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental dan fisik. Keterbatasan pengasuhan orang tua, pengalaman kehilangan, kondisi sosial ekonomi yang rendah, serta lingkungan yang kurang kondusif dapat memengaruhi perkembangan psikologis dan fisik mereka (UNICEF, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak panti

asuhan memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, serta masalah perilaku dibandingkan anak yang tinggal bersama keluarga (Sari et al., 2022). Selain itu, keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan dan pelayanan kesehatan juga dapat berdampak pada status kesehatan fisik mereka, seperti masalah gizi, kebersihan diri, dan penyakit infeksi (Nurhayati et al., 2025).

Kesehatan mental yang terganggu dapat berdampak langsung terhadap kesehatan fisik. Individu dengan stres kronis atau gangguan emosional berisiko mengalami gangguan sistem imun, masalah tidur, gangguan makan, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular (Suryani et al., 2020). Sebaliknya, kondisi fisik yang buruk juga dapat memperburuk kesehatan mental. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan masyarakat perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan aspek mental dan fisik secara bersamaan.

Salah satu pendekatan strategis dalam pembangunan kesehatan adalah melalui upaya promotif dan preventif. Edukasi kesehatan merupakan bentuk intervensi promotif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehat masyarakat agar mampu menjaga dan meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri (Notoatmodjo, 2019). Edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik yang diberikan secara tepat sasaran dapat membantu anak-anak panti asuhan mengenali potensi diri, mengelola emosi, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

Panti Asuhan Aljam'iyatul Washliyah sebagai lembaga sosial yang menaungi anak-anak yatim dan dhuafa memiliki peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Namun demikian, keterbatasan sumber daya dan program edukasi kesehatan yang berkelanjutan menjadi tantangan tersendiri dalam pemenuhan kebutuhan kesehatan mental dan fisik anak asuh. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari institusi pendidikan tinggi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Edukasi Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik sebagai Upaya Promotif Kesehatan Masyarakat di Panti Asuhan Aljam'iyatul Washliyah" perlu dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak panti asuhan mengenai pentingnya kesehatan mental dan fisik, membentuk perilaku hidup sehat, serta mendukung terciptanya lingkungan panti yang sehat dan kondusif. Dengan demikian, program ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup dan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok rentan.

2. Metode

2.1 Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan edukatif-partisipatif, yang bertujuan menggambarkan pelaksanaan dan hasil edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik pada anak dan remaja.

2.2 Pengaturan dan Sampel

Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu panti asuhan dengan sasaran anak dan remaja usia sekolah. Peserta diikutkan melalui koordinasi dengan pengelola panti asuhan menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anak dan remaja yang hadir dan bersedia mengikuti kegiatan diikutsertakan sebagai peserta.

2.3 Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan, yaitu:

1. Persiapan, meliputi koordinasi dengan pengelola panti asuhan, identifikasi kebutuhan peserta, dan penyusunan materi edukasi kesehatan mental dan fisik.
2. Pelaksanaan edukasi, dilakukan melalui ceramah interaktif menggunakan media presentasi, diskusi kelompok, tanya jawab, dan permainan edukatif. Materi mencakup pengertian kesehatan mental, pengelolaan stres dan emosi, pentingnya aktivitas fisik, pola makan gizi seimbang, serta perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Evaluasi, dilakukan melalui pemberian pertanyaan lisan dan tertulis kepada peserta serta observasi terhadap partisipasi dan antusiasme selama kegiatan berlangsung.

2.4 Analisis data

Data dianalisis secara deskriptif, dengan menggambarkan tingkat pemahaman peserta berdasarkan hasil pertanyaan serta respons dan partisipasi peserta berdasarkan hasil observasi selama kegiatan edukasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 24 Oktober 2025. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disetujui dan disepakati oleh pimpinan Panti Asuhan Aljam'iyatul Washliyah. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari edukasi mengenai kesehatan mental dan kesehatan fisik dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif dalam diskusi serta permainan edukatif. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan kesehatan fisik. Peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dan permainan edukatif efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada anak dan remaja. Hal ini sejalan dengan teori promosi

kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam pembentukan sikap dan perilaku sehat (Notoatmodjo, 2018).

Peserta mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pengelolaan emosi, komunikasi yang baik, dan saling mendukung antar teman. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik rutin, konsumsi makanan bergizi seimbang, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 1. Presentasi Edukasi Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik

Edukasi kesehatan mental membantu peserta memahami bahwa perasaan sedih, marah, dan cemas merupakan respons yang normal terhadap berbagai situasi kehidupan, namun perlu dikelola dengan cara yang adaptif dan positif. Intervensi edukatif yang sederhana namun berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan mental pada anak dan remaja (WHO, 2022). Literasi kesehatan mental

yang baik berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengenali masalah psikologis dan mencari bantuan secara tepat.

Edukasi kesehatan fisik yang mencakup aktivitas fisik dan gizi seimbang memberikan pemahaman bahwa kesehatan tubuh berperan penting dalam mendukung aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular. Selain itu, pemenuhan gizi seimbang pada anak dan remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan tubuh (Kemenkes RI, 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat pada anak dan remaja (Notoatmodjo, 2018). Edukasi kesehatan mental dan fisik secara terpadu dinilai efektif karena kedua aspek tersebut saling memengaruhi dalam menunjang kesejahteraan individu.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik di panti asuhan Kota Medan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya kesehatan secara holistik. Edukasi ini merupakan upaya promotif yang efektif dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok anak dan remaja di panti asuhan.

Saran kegiatan edukasi kesehatan di panti asuhan perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program pembinaan panti. Selain itu, diperlukan keterlibatan tenaga kesehatan dan pendidik untuk memperkuat penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

5. Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Panti Asuhan Aljam'iyatul Washliyah yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas pengabdian masyarakat sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan edukasi.

6. Referensi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Nasional Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, Fitri, K., Aulia, D., Utami, N. B., Hutagalung, N., Rafifah, F., Karimah., Maulida, Z. (2025). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Panti Asuhan. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 8(2).
- Sari, W. K., Jannah, N., Afriyanti, V. (2022). Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanganannya Pada Remaja di Panti Asuhan. *Bulletin Of Counseling and Psychotherapy*. 4(1).
- Suryani, M., (2020). Hubungan stres psikologis dengan keluhan kesehatan fisik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–53.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health*. Geneva: WHO.