

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Ani Nurhaeni¹, Dewi Erna Marisa², Thia Oktiany³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mahardika

E-mail: ani@stikesmahardika.ac.id

Article History:

Received: April 25th, 2022

Revised: April 28th, 2022

Accepted: April 30th, 2022

Keywords: *Mental health, disorders*

Abstract

Mental health has an influence on a person's physical and will also interfere with productivity. Society tends to give negative stigma to people with mental or mental disorders. People who do not understand the signs of mental disorders such as depression, where depression is a health disorder that is most often found. The purpose of this Community Service is to provide knowledge to students about mental health. The materials and methods used in community service are PowerPoint, Projectors and banners. The method used is a question-and-answer lecture. The result of Community Service Activities is that MA Pembangunan Mandirancan students know about the definition of mental health and mental disorders, symptoms of mental disorders, causes of mental disorders and efforts to prevent mental disorders. The conclusion of this activity is that MA Pembangunan Mandirancan students know about mental health disorders.

Kata kunci: Gangguan mental, kesehatan

Abstrak

Kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa. Masyarakat yang kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada siswa tentang kesehatan mental. Bahan dan metode yang digunakan dalam pengabdian kepada Masyarakat adalah Powerpoint, Proyektor dan spanduk. Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab. Hasil dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ialah siswa MA Pembangunan Mandirancan mengetahui tentang definisi kesehatan mental dan gangguan mental, gejala gangguan mental, penyebab gangguan mental dan upaya pencegahan gangguan mental. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah siswa MA Pembangunan Mandirancan mengetahui tentang gangguan kesehatan mental.

Pendahuluan

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1 dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020).

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suciodologist* 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres. Pengelolaan stres masing-masing individu berbeda, ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan *refreshing*, mendekati diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak *platform* yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau (Rachmawati, 2020).

Akan tetapi pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasang seumur hidup dan 31,5% dipasang 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Tidak ditangani dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental.

Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib, anggapan akan orang gila. Selain itu masyarakat yang kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti

depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan orang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka akan pengobatan dan malah merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat. Hendaknya masyarakat lebih terbuka dan peka akan gangguan kesehatan mental disekitarnya. Masyarakat bisa menjadi pendengar bagi orang yang mengalami depresi maupun stres sebagai upaya meringankan beban mental (Rachmawati, 2020).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis memandang perlu diadakannya peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental dengan cara melaksanakan penyuluhan gangguan kesehatan mental kepada remaja yaitu Madrasah Aliyah Pembangunan dikarenakan masih kurangnya tingkat pengetahuan mengenai gangguan kesehatan mental dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental. Pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental bagi remaja memiliki tujuan agar remaja peka terhadap kesehatan mentalnya karena jika tidak terkendali mereka bisa mengalaih stress atau gangguan jiwa pada usia mereka yang masih remaja sehingga tema kegiatan ini adalah **“Peningkatan Pengetahuan Gangguan Kesehatan Mental bagi Remaja di MA Pembangunan Mandirancan Kuningan”**.

Metode

Rancangan kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melaksanakan penyuluhan tentang kesehatan mental kemudian pemutaran video tentang kesehatan mental, dilakukan tanya jawab guna mengevaluasi pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Sasaran kegiatan penyuluhan ini sejumlah 28 siswa MA pembangunan. Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah LCD dan laptop, spanduk, powerpoint dan video. Kemampuan akhir yang diharapkan adalah responden mengetahui dan memahami tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. Tahapan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi perencanaan (analisis situasi, penentuan masalah kesehatan, penyusunan SAP, materi serta menyiapkan alat dan bahan), pelaksanaan dan evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Hasil

Kegiatan peningkatan kesehatan mental telah dilaksanakan di MA Pembangunan Mandirancan Kuningan.. Kegiatan Penyuluhan diawali dengan persiapan yaitu penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), penyusunan materi penyuluhan, persiapan media berupa powerpoint, dan video tentang gangguan kesehatan mental. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan diakhiri dengan kegiatan evaluasi. Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan siswa diberikan *pre-test* lisan berupa pertanyaan tentang gangguan kesehatan mental kemudian diberikan penyuluhan tentang definisi gangguan mental, penyebab terjadinya gangguan mental, gejala gangguan kesehatan mental, pencegahan gangguan kesehatan mental, setelah kegiatan penyuluhan peserta/siswa diberikan kembali pertanyaan/*post-test* tentang gangguan kesehatan mental, peserta/siswa menjawab dengan tepat sesuai dengan yang disampaikan saat penyuluhan.



Gambar. 1 Dokumentasi kegiatan penyuluhan

Diskusi

Penderita gangguan jiwa sering mendapatkan stigma dan diskriminasi yang lebih besar dari masyarakat disekitarnya dibandingkan individu yang menderita penyakit medis diantaranya dikeluarkan dari sekolah, diberhentikan dari pekerjaan, diceraikan oleh pasangan, hingga ditelantarkan oleh keluarga, bahkan dipasung serta dirampas harta bendanya. Penderita gangguan jiwa mempunyai resiko tinggi terhadap pelanggaran hak asasi manusia.

Mereka sering sekali disebut sebagai orang gila. Perlakuan ini disebabkan karena ketidaktahuan atau pengertian yang salah dari keluarga atau anggota masyarakat mengenai gangguan jiwa (Kemenkes RI, 2014). Akar permasalahan pada gangguan jiwa berasal dari tiga inti pokok, pertama adalah pemahaman masyarakat yang kurang mengenai gangguan jiwa,

kedua adalah stigma mengenai gangguan jiwa yang berkembang di masyarakat dan terakhir tidak meratanya pelayanan kesehatan mental (Purnama, G., Yani, D., & Sutini, 2016).

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gangguan jiwa terhadap sikap masyarakat kepada penderita gangguan jiwa di wilayah kerja Puskesmas Colomadu. Semakin baik pengetahuan masyarakat tentang gangguan jiwa, maka semakin positif sikap masyarakat kepada penderita gangguan jiwa (Sulistiyorini, 2013). Terdapat hubungan kuat faktor pengetahuan dengan motivasi dalam memberikan dukungan terhadap klien gangguan jiwa (Nondyawati, 2015).

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Dewi, 2010).

Hal ini sama dengan masyarakat yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gangguan jiwa maka akan memiliki aspek positif dan akan menimbulkan sikap yang positif terhadap orang dengan gangguan jiwa tersebut. Sikap masih merupakan suatu kesiapan atau kesediaan untuk bertindak. Dengan kata lain, sikap belum merupakan tindakan atau aktivitas, namun merupakan suatu kecenderungan seseorang untuk bertindak terhadap suatu objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek tersebut (Sunaryo, 2015). Sikap memberikan pertolongan kesehatan jiwa adalah pendekatan, deteksi, membantu pada krisis apapun, mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan dukungan dan informasi yang tepat dan mendorong penderita untuk mendapatkan bantuan profesional yang sesuai dan mendorong dukungan lainnya (Husmiati., 2017). Adanya hubungan antara stigma publik gangguan mental terhadap sikap memberikan pertolongan kesehatan mental”, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi negatif sebesar -0.475 antara stigma publik gangguan mental dengan sikap memberikan pertolongan kesehatan mental. Semakin tinggi stigma publik seseorang, maka semakin rendah sikap seseorang dalam menyediakan pertolongan kesehatan mental. Sikap memberikan pertolongan kesehatan mental merupakan sikap seseorang untuk menyediakan pertolongan kesehatan mental dalam kondisi krisis hingga pertolongan profesional diperoleh (Nurdiyanto, 2016).

Kesimpulan

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja tidak terkecuali remaja sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan jiwa mulai dari definisi kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, penyebab gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental serta upaya pencegahan gangguan kesehatan mental.

Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja dilaksanakan dengan penyuluhan tentang gangguan kesehatan mental, hasil evaluasi kegiatan penyuluhan tersebut remaja di MA Pembangunan Mandirancan Kuningan mengetahui tentang gangguan kesehatan mental.

Pengakuan/Acknowledgements

Terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah MA Pembangunan Mandirancan Kuningan, Siswa MA Mnadirancan Kuningan serta Institusi Pendidikan STIKes Mahardika yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Daftar Referensi

- Dewi, W. &. (2010). *Teori & pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*.
- Husmiati. (2017). Dukungan Terhadap Penyandang Disabilitas Mental Sebagai Strategi Mendukung Program Stop Pemasungan 2019. *Jurnal Kemensos*, 7(1).
- Kemendes RI. (2014). *Stop stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan jiwa (ODGJ)*.
- Nondyawati, K. A. (2015). *Relations knowledge and attitudes family motivation in providing support to clients with mental disorders Cross sectional research design in Poly Soul Regional Public Hospital Ibnu Sina*.
- Nurdiyanto. (2016). *Hubungan antara stigma Publik gangguan mental terhadap sikap memberikan pertolongan kesehatan mental*.
- Purnama, G., Yani, D., & Sutini, T. (2016). *Gambaran stigma masyarakat terhadap kliengangguan jiwa di rw 09 desa cileles sumedang*. 2(1), 29–37.
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Egsaugm.
- Setiyawati, D. (2016). *The relationship between the Public Stigma of Mental Disorders and Mental Health Help-Giving*.
- Sulistiyorini, N. (2013). *Hubungan pengetahuan tentang gangguan jiwa terhadap sikap masyarakat kepada penderita gangguan jiwa di wilayah kerja Puskesmas Colomadu 1. 1*.
- Sunaryo. (2015). *Psikologi untuk keperawatan*. EGC.