

INFORMASI ARTIKEL

Received: januari, 05, 2022

Revised: januari, 06, 2022

Available online: januari, 07, 2022

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja

Teguh Pribadi, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni, Chelda Ernita*, Cindy Desmonika, Eka Novita Sari, Febi Erlianti,

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korepondensi penulis: Chelda Ernita*

Abstract

Health education about mental health for adolescents

Background: Mental health is a healthy state both physically, mentally, spiritually and socially so that the individual is aware of his own abilities, can cope with pressure, can work productively and is able to contribute to his environment (Law No. 18 of 2014). Meanwhile, according to Stuart & Laraia (2010), mental health is an integral part of health which includes a state of well-being, balance, satisfaction, self-achievement and optimism. Based on these.

Purpose: Respondents can know and understand about mental health in adolescents.

Methods: The implementation of the method used in community service is carried out in 2 stages, namely firstly, nursing professional students explain about mental health in adolescents and secondly, after being given mental health counseling for adolescents, respondents are given questions and answers about mental health in adolescents.

Results: Respondents understand about mental health in adolescents

Conclusion: respondents can apply a healthy mental life to themselves

Keywords: Health Counseling; Mental Health; Teenager

Pendahuluan: Kesehatan jiwa merupakan keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk lingkungannya (UU No. 18 Tahun 2014). Sedangkan menurut Stuart & Laraia (2010) menyatakan kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan yang meliputi keadaan sejahtera, seimbang, merasa puas, pencapaian diri dan optimis. Berdasarkan hal tersebut.

Tujuan: Responden dapat mengetahui dan memahami tentang kesehatan jiwa pada remaja.

Metode: Pelaksanaan metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap, yaitu pertama mahasiswa profesi ners menjelaskan tentang kesehatan jiwa pada remaja dan ke dua setelah diberikan penyuluhan kesehatan jiwa pada remaja, responden diberikan Tanya jawab tentang kesehatan jiwa pada remaja.

Hasil: Responden memahami tentang kesehatan jiwa pada remaja

Simpulan: responden dapat menerapkan hidup sehat jiwa pada diri sendiri

Kata Kunci : Penyuluhan Kesehatan; Kesehatan Jiwa; Remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan

sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk lingkungannya (UU No. 18 Tahun

Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja

2014). Sedangkan menurut Stuart & Laraia (2010) menyatakan kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan yang meliputi keadaan sejahtera, seimbang, merasa puas, pencapain diri dan optimis. Berdasarkan hal tersebut,

kesehatan jiwa dapat diartikan sebagai kondisi dimana individu merasa sehat tidak hanya secara fisik tetapi juga jiwanya dan ia mampu mengatasi tekanan yang ada dilingkungannya. Kesehatan jiwa mencakup disetiap perkembangan individu dimulai sejak dalam kandungan kemudian dilanjutkan ke tahap selanjutnya dimulai bayi (0-18 bulan), masa toddler (1,5-3 tahun), masa anak-anak awal atau pra sekolah (3-6 bulan), usia sekolah (6-12 tahun), remaja (12-18 tahun), dewasa muda (18-35 tahun), dewasa tengah (35-65 tahun), hingga dewasa akhir (> 65 tahun). Kesehatan jiwa tidak terbatas pada gangguan jiwa saja tetapi mencakup segala aspek kehidupan manusia mulai dari kondisi sehat, resiko maupun gangguan. Persoalan kesehatan mental merupakan masalah yang kompleks, tidak hanya berkaitan dengan professional kesehatan jiwa, pasien dan keluarga saja, tetapi menyangkut masalah masyarakat yang lebih luas (Ahr, Houde, and Borst, 2016).

Kondisi sehat jiwa dapat tercapai melalui tahap pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Menurut Kemenkes (2014), pertumbuhan ditandai dengan adanya 2 perubahan ukuran dan bentuk tubuh atau anggota tubuh, sedangkan perkembangan biasanya ditandai dengan adanya perkembangan mental, emosional, psikososial,

psikoseksual, nilai moral dan spiritual. Pertumbuhan terjadi secara simultan dengan perkembangan. Pada saat pertumbuhan berlangsung cepat, perkembangan pun juga terjadi peningkatan mental, memori dan daya nalar.

Tahap pertumbuhan dan perkembangan psikososial pada individu menurut Erickson (1950 dalam Wong 2009) terdiri atas delapan tahapan. Setiap tahap perkembangan ini akan mengalami perubahan dan memerlukan proses adaptasi untuk mencapai kemampuan optimalnya, setelah melewati perkembangan masa infant, pra sekolah dan sekolah, individu akan melalui proses masa remaja. Pada masa remaja ini, masalah kesehatan jiwa perlu menjadi perhatian utama dalam setiap upaya peningkatan sumber daya manusia, dimana remaja merupakan generasi yang perlu disiapkan untuk aset kekuatan bangsa. Kejadian gangguan kesehatan jiwa pada anak dan remaja cenderung meningkat sejalan dengan permasalahan kehidupan yang semakin kompleks (Hamid, 2010)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar tahun (2013) menyatakan bahwa prevalensi untuk gangguan mental emosional (cemas dan depresi) berada paling banyak di usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat bervariasi untuk setiap provinsi dan kabupaten atau kota. Prevalensi tertinggi untuk gangguan jiwa berat di Provinsi DI Yogyakarta (2,7%), sementara untuk Sumatera Barat (Sumbar) gangguan jiwa berat 1,9 per mil (urutan ke-9 se Indonesia) dan

Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja

gangguan mental emosional 4.5% (urutan ke-20 se Indonesia). Gangguan mental emosional diharapkan tidak berkembang menjadi lebih serius apabila orang yang mengalaminya dapat mengatasi atau melakukan pengobatan sedini mungkin ke pusat

Sehat (health) adalah konsep yang tidak mudah diartikan sekalipun dapat kita rasakan dan diamati keadaannya. Orang 'gemuk' dianggap sehat dan orang yang mempunyai keluhan dianggap tidak sehat. Faktor subjektifitas dan kultural mempengaruhi pemahaman dan pengertian orang terhadap konsep sehat. World Health Organization (WHO) merumuskan sehat dalam arti kata yang luas, yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun social, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat

Masalah Kesehatan Jiwa Remaja

Adanya hambatan dalam tahap perkembangan dapat menimbulkan masalah kesehatan jiwa bila tidak terselesaikan dengan baik. Masalah tersebut berasal dari diri remaja sendiri, hubungan orang tua dan remaja atau akibat interaksi sosial di luar lingkungan keluarga. Sebagai akibatnya dapat terjadi masalah kesehatan jiwa remaja dengan manifestasi bermacam-macam antara lain kesulitan belajar, kenakalan remaja dan masalah perilaku seksual (Davdson G C, 2006).

Gangguan Jiwa Pada Remaja Beberapa jenis gangguan jiwa yang banyak terjadi pada remaja

Gangguan Cemas/ Ansietas

Cemas (ansietas) adalah perasaan gelisah yang dihubungkan dengan antisipasi terhadap bahaya.

Gangguan cemas merupakan gangguan yang banyak terjadi pada anak dan remaja. Prevalensi gangguan cemas ini adalah 5 – 50 %.⁶ Fobia sosial ditemukan lebih banyak pada anak laki-laki sedangkan fobia simpel, gangguan menghindari lebih banyak pada anak perempuan.

Gangguan Mood

Depresi pada anak-anak dan remaja berkisar antara 1 – 5 %. Seorang remaja mempunyai kecenderungan untuk mengalami depresi. Oleh karena itu sangat penting untuk membedakan secara jelas dan hati – hati antara depresi yang disebabkan oleh gejala mood yang normal pada remaja dengan depresi patologik. Depresi pada remaja sering tidak terdiagnosis. Adanya gangguan mood akan beresiko terjadinya perilaku bunuh diri pada remaja. Bunuh diri adalah penyebab kematian utama ketiga pada individu berusia 15 – 24 tahun. Tanda – tanda bahaya bunuh diri pada remaja meliputi menarik diri secara tiba-tiba, berperilaku keras atau sangat memberontak, menyalahgunakan obat atau alkohol, secara tidak biasa mengabaikan penampilan diri, kualitas tugas sekolah menurun, membolos, kelelahan berlebihan dan keluhan somatik, respon yang buruk terhadap pujian, ancaman bunuh diri terang-terangan secara verbal dan membuang benda-benda yang didapat sebagai hadiah .

Gangguan Psikotik

Gangguan psikotik adalah suatu kondisi terdapatnya gangguan yang berat dalam kemampuan menilai realitas. 5 Yang termasuk

Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja

gangguan psikotik adalah skizoprenia. Skizoprenia pada remaja merupakan hal yang umum dan insidennya selama remaja akhir sangat tinggi. Gejala awalnya meliputi perubahan ekstrem dalam perilaku sehari-hari, isolasi sosial, sikap yang aneh, penurunan nilai akademik dan mengekspresikan perilaku yang tidak disadarinya (Kusumawati, F, 2010).

Gangguan Penyalahgunaan Zat

Gangguan ini banyak terjadi diperkirakan 32 % remaja menderita gangguan penyalahgunaan zat (Kusumawati, F, 2010). Angka penggunaan alkohol atau zat terlarang lebih banyak pada anak laki-laki dibanding perempuan. Resiko terbesar pada usia 15 – 24 tahun. Pada remaja perubahan penggunaan zat menjadi ketergantungan zat terjadi lebih cepat dalam kurun waktu 2 tahun. Identifikasi remaja penyalahguna NAPZA terdapat pada konflik keluarga yang berat, kesulitan akademik, penyalahgunaan NAPZA oleh orang tua dan teman, merokok pada usia muda.

Penatalaksanaan Gangguan Jiwa Remaja

Penatalaksanaan gangguan jiwa remaja diantaranya: 1) pencegahan primer melalui berbagai program sosial yang ditujukan untuk menciptakan lingkungan yang meningkatkan kesehatan anak; 2) pencegahan sekunder dengan menemukan kasus secara dini pada remaja yang mengalami kesulitan di sekolah sehingga tindakan yang tepat dapat segera dilakukan; 3) dukungan terapeutik bagi anak-anak diberikan melalui psikoterapi individu, konseling remaja dan program pendidikan khusus untuk remaja yang tidak

mampu berpartisipasi dalam sistem sekolah normal; 4) terapi keluarga dan penyuluhan keluarga penting untuk membantu keluarga mendapatkan ketrampilan dan bantuan yang diperlukan guna membuat perubahan yang dapat meningkatkan fungsi semua anggota keluarga

Pencegahan Kesehatan Jiwa Pada Remaja Peran Orang Tua Dan Lingkungan

Perilaku berisiko tinggi yang dilakukan remaja perlu dicermati dengan bijaksana karena di satu pihak dapat merupakan perilaku sesaat tapi juga dapat pula merupakan pola perilaku yang terus menerus yang dapat membahayakan diri, orang lain maupun lingkungan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan dalam upaya untuk mencegah semakin meningkatnya masalah yang terjadi pada remaja, yaitu antara lain :

Peran Orangtua

Menanamkan pola asuh yang baik pada anak sejak prenatal dan balita

Membekali anak dengan dasar moral dan agama

Mengerti komunikasi yang baik dan efektif antara orangtua - anak

Menjadi tokoh panutan dalam perilaku maupun menjaga lingkungan yang sehat

Menerapkan disiplin yang konsisten pada anak

Hindarkan anak dari NAPZA

Peran Sebagai Pendidik

Orang tua hendaknya menyadari banyak tentang perubahan fisik maupun psikis yang akan dialami remaja. Untuk itu orang tua wajib memberikan bimbingan dan arahan kepada anak. Nilai-nilai

Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja

agama yang ditanamkan orang tua kepada anaknya sejak dini merupakan bekal dan benteng mereka untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Agar kelak remaja dapat membentuk rencana hidup mandiri, disiplin dan bertanggung jawab, orang tua perlu menanamkan arti penting dari pendidikan dan ilmu pengetahuan yang mereka dapatkan di sekolah, di luar sekolah serta di dalam keluarga.

Peran Sebagai Pendorong

Menghadapi masa peralihan menuju dewasa, remaja sering membutuhkan dorongan dari orang tua. Terutama saat mengalami kegagalan yang mampu menyurutkan semangat mereka. Pada saat itu, orang tua perlu menanamkan keberanian dan rasa percaya diri remaja dalam menghadapi masalah, serta tidak gampang menyerah dari kesulitan.

Peran Sebagai Panutan

Remaja memerlukan model panutan di lingkungannya. Orang tua perlu memberikan contoh dan teladan, baik dalam menjalankan nilai-nilai agama maupun norma yang berlaku di masyarakat. Peran orang tua yang baik akan mempengaruhi kepribadian remaja.

Peran Sebagai Pengawas

Menjadi kewajiban bagi orang tua untuk melihat dan mengawasi sikap dan perilaku remaja agar tidak terjerumus ke dalam pergaulan yang membawanya ke dalam kenakalan remaja dan tindakan yang merugikan diri sendiri. Namun demikian hendaknya dilakukan dengan bersahabat dan lemah lembut. Sikap penuh curiga, justru akan

menciptakan jarak antara anak dan orang tua, serta kehilangan kesempatan untuk melakukan dialog terbuka dengan anak dan remaja.

Peran Sebagai Teman

Menghadapi remaja yang telah memasuki masa akil balig, orang tua perlu lebih sabar dan mau mengerti tentang perubahan pada remaja. Perlu menciptakan dialog yang hangat dan akrab, jauh dari ketegangan atau ucapan yang disertai cercaan. Hanya bila remaja merasa aman dan terlindung, orang tua dapat menjadi sumber informasi, serta teman yang dapat diajak bicara atau bertukar pendapat tentang kesulitan atau masalah mereka.

Peran Sebagai Konselor

Peran orang tua sangat penting dalam mendampingi remaja, ketika menghadapi masa-masa sulit dalam mengambil keputusan bagi dirinya. Orang tua dapat memberikan gambaran dan pertimbangan nilai yang positif dan negatif, sehingga mereka mampu belajar mengambil keputusan terbaik. Selain itu orang tua juga perlu memiliki kesabaran tinggi serta kesiapan mental yang kuat menghadapi segala tingkah laku mereka, terlebih lagi seandainya remaja sudah melakukan hal yang tidak diinginkan. Sebagai konselor, orang tua dituntut untuk tidak menghakimi, tetapi dengan jiwa besar justru harus merangkul remaja yang bermasalah tersebut.

Peran Sebagai Komunikator.

Suasana harmonis dan saling memahami antara orang tua dan remaja, dapat menciptakan komunikasi yang baik. Orang tua perlu

membicarakan segala topik secara terbuka tetapi arif. Menciptakan rasa aman dan telindung untuk memberanikan anak dalam menerima uluran tangan orang tua secara terbuka dan membicarakan masalahnya. Artinya tidak menghardik anak

Peran Guru

Bersahabat dengan siswa, Menciptakan kondisi sekolah yang nyaman, Memberikan keleluasaan siswa untuk mengekspresikan diri pada kegiatan ekstrakurikuler, Menyediakan sarana dan prasarana bermain dan olahraga, Meningkatkan peran dan pemberdayaan guru BP, Meningkatkan disiplin sekolah dan sangsi yang tegas, Meningkatkan kerjasama dengan orangtua, sesama guru dan sekolah lain, Meningkatkan keamanan terpadu sekolah bekerjasama dengan Polsek setempat, Mengadakan kompetisi sehat, seni budaya dan olahraga antar sekolah, Menciptakan kondisi sekolah yang memungkinkan anak berkembang secara sehat adalah hal fisik, mental, spiritual dan social, Meningkatkan deteksi dini penyalahgunaan NAPZA

Peran Pemerintah dan masyarakat

Menghidupkan kembali kurikulum budi pekerti. Menyediakan sarana/prasarana yang dapat menampung agresifitas anak melalui olahraga dan bermain. Menegakkan hukum, sangsi dan disiplin yang tegas. Memberikan keteladanan. Menanggulangi NAPZA, dengan menerapkan peraturan dan hukumnya secara tegas. Lokasi sekolah dijauhkan dari pusat perbelanjaan dan pusat hiburan

Peran Media

Sajikan tayangan atau berita tanpa kekerasan (jam tayang sesuai usia). Sampaikan berita dengan kalimat benar dan tepat (tidak provokatif). Adanya rubrik khusus dalam media masa (cetak, elektronik) yang bebas biaya khusus untuk remaja

PENINGKATAN KESEHATAN JIWA PADA REMAJA

PENGERTIAN

Kondisi dimana seseorang berhasil beradaptasi terhadap stressor dari dalam dan luar lingkungan yang berhubungan dgn pikiran, perasaan dan perilaku yang sejalan dgn norma/budaya setempat (Townsend, 2018)

Kondisi sejahtera dimana setiap individu mampu utk scr nyata atau potensial mengatasi stressor dlm kehidupan, bekerja produktif dan mampu berkontribusi dlm masyarakat (WHO, 2015 dlm Varcarolis, 2018). Kondisi dimana seorang 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 (UU No.18 th 2014 ttg Keswa.

Ciri-Ciri Sehat Jiwa

Bersikap positif terhadap diri sendiri. Mampu tumbuh, berkembang & mencapai aktualisasi diri. Mampu mengatasi stress/perubahan pd dirinya. Bertanggung jawab thd keputusan & tindakan yang diambil. Persepsi realistic. Menghargai perasaan & sikap orang lain. Menyesuaikan diri dengan lingkungan

Keterampilan Sosial

Kesadaran diri, yaitu kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan, keinginan dan ketidakinginan, karakter, dan keyakinan menerima diri, sehingga remaja bisa mencari tahu dan menilai diri sendiri. Empati, yaitu kemampuan memahami dan memosisikan perasaan ataupun permasalahan orang lain pada diri sendiri, yang bisa dikembangkan dengan emosi dan interaksi. Pemecahan Masalah, yaitu kemampuan menguraikan masalah, menghubungkannya dengan hal lain yang terkait, lalu kemudian membuat penyelesaian. Pengambilan Keputusan, yaitu kemampuan menggali dan mengembangkan pilihan, mengenali nilai dan perasaan yang berkaitan dengan pilihan, menentukan prioritas, dan memilih langkah yang tepat. Berpikir Kritis adalah kemampuan kecerdasan intelektual, meliputi bagaimana remaja memahami dan mengolah informasi, serta memahami lingkungan sekitar. Selain berpikir kritis, tentunya juga butuh keterampilan Berpikir Kreatif, yang merupakan membuat ide baru dengan mengupas informasi dan pengalaman sehingga bisa buat sesuatu yang berbeda. Komunikasi Efektif adalah kemampuan menyampaikan ide dan menerima umpan balik secara jernih. Hubungan Interpersonal adalah kemampuan membangun hubungan yang berkualitas dan baik sehingga bisa berperan aktif dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Pengendalian Sosial adalah kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, sehingga

sehingga kita bisa mengelola emosi dengan baik. Penting untuk melatih mengungkapkan emosi secara positif. Pengelolaan stress adalah kemampuan mengenali sumber stres, efeknya, dan cara kontrolnya, sehingga mampu bertahan

Pengendalian Emosi

Kenali dan analisa situasi penyebab emosi. Pelajari pengaruh situasi pada kehidupanmu. Tentukan situasi apa yang dapat dan tidak dapat diubah. Pilih cara positif untuk bereaksi

Cara Mengatasi Stress

Latihan fisik/olah-raga (dalam bentuk apapun): seperti jalan, jogging, berenang, naik sepeda, main games secukupnya. Pengendalian perilaku mengacu kepada cara mengatur diri sendiri. Melakukan analisa terhadap penyebab dan dampak dari perilakunya sendiri. Perbanyak teman dan dukungan sosial. Sebagai remaja kamu membutuhkan dukungan orangtua, teman dan lingkungan. Dukungan tersebut bisa dipakai sebagai suatu strategi untuk mengurangi dampak stress. Selain itu kamu juga bisa meregangkan tubuh, tertawa, menarik nafas panjang, mendengarkan musik, menikmati matahari pagi, perbanyak makan sayur dan buah, lebih banyak mendengarkan, mensyukuri anugerahmu dan duduk dengan santai. Konseling juga merupakan cara lain untuk menangani stress. Konseling bisa dilakukan melalui telepon 119 ext 8 dan Aplikasi Sehat Jiwa.

METODE PELAKSANAAN Persiapan

Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja

Mempersiapkan materi atau alat berkaitan dengan Pengabdian masyarakat yang akan disampaikan, mulai dari menyiapkan materi dan sap kesehatan jiwa pada remaja, membuat link zoom meeting dan ppt karakteristik kesehatan jiwa pada remaja

Pelaksanaan

Pengabdian dilakukan pada hari Selasa / 26 Oktober 2021. Pengabdian masyarakat berlangsung selama 60 menit yang dilaksanakan menggunakan media zoom bersama seluruh siswa SMAN 13 Bandar Lampung, SMAN 14 Bandar Lampung, SMKN 1 Raman Utara. Dalam pelaksanaan berjalan dengan tertib dan lancar. Para peserta dapat mengikuti penyuluhan kesehatan dengan hikmat.

Pelaksanaan zoom meeting dilakukan pukul 10.00 - 12.00 dengan susunan acara Pembukaan, sambutan dari Pak Prima Dian Furqoni, S.Kep.Ns.M.Kes dan Teguh Pribadi, Ners., M.Sc terdapat undangan narasumber Pak Ns. Satrio Kusumo Lelono, M.Kep.,Sp.Kep.J. Setelah sambutan dari Pak Prima dilanjutkan penyuluhan dari mahasiswa Ners yaitu Indah Sari, S.Kep selama 20 menit dan dilanjutkan oleh narasumber yaitu Pak Satrio memberi penyuluhan 57 Slide PPT. Setelah itu sesi tanya jawab terdapat 2 pertanyaan dari siswa SMA 13,14 Bandar Lampung dan SMKN 1 Raman Utara dan penyuluhan kesehatan selesai pukul 12.00 WIB

Evaluasi

Saat dilakukan evaluasi siswa menyadari pentingnya menjaga kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

Teguh Pribadi, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni, Chelda Ernita*, Cindy Desmonika, Eka Novita Sari, Febi Erlianti
 Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
 Korepondensi penulis: Chelda Ernita*

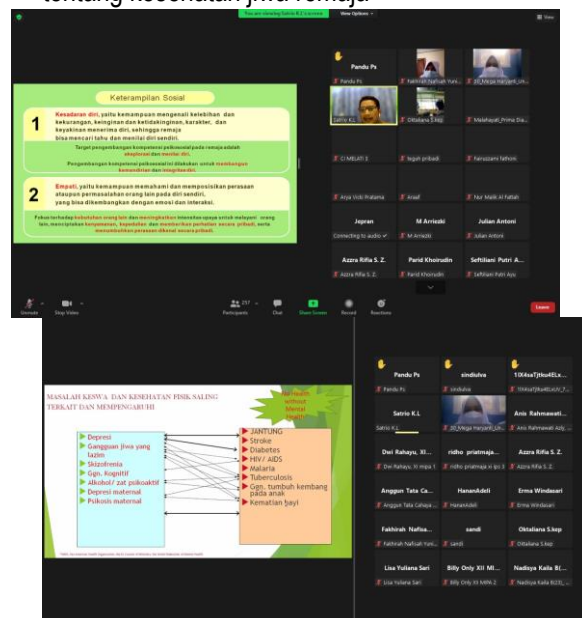
Pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat agar menambah pengalaman, pengetahuan tentang kesehatan jema di institusi pendidikan menengah atas, untuk mengetahui kesehatan jiwa pada remaja dan meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja.

KESIMPULAN

Dari hasil penyuluhan yang kami lakukan SMAN 13 Bandar Lampung, SMAN 14 Bandar Lampung, SMKN 1 Raman Utara maka dapat di ambil kesimpulan bahwa : diketahui tingkat pengetahuan yang dimiliki siswa-siswi tentang kesehatan remaja belum memahami secara benar. Perlu ditingkatkannya penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa bagi remaja.

SARAN

Dari hasil penyuluhan yang dilakukan SMAN 13 Bandar Lampung, SMAN 14 Bandar Lampung, SMKN 1 Raman Utara ada beberapa saran yang kami sampaikan : Memotivasi s siswa-siswi dengan cara memberikan penyuluhan atau informasi tentang kesehatan remaja secara maksimal. Memberikan informasi secara maksimal kepada siswa-siswi SMAN 13 Bandar Lampung, SMAN 14 Bandar Lampung, SMKN 1 Raman Utara tentang kesehatan jiwa remaja



Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa pada remaja

Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.

Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2010). Buku ajar keperawatan jiwa.

Nasriati, R. (2011). Kesehatan Jiwa Remaja. Jurnal Florence Vol. II No. 4 Juli 2011, 2(4).

Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia. (2020), Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Covid-19 Keperawatan Jiwa, IPKJI, Jakarta

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020), Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Anak dan Remaja, Dirjen P2P, Kemenkes, Jakarta

World Health Organization (2021). Fact sheet: Adolescent Mental Health advice for the public [Internet]. <https://www.who.int/mental-health/Fact-sheet-adolescent-mental-health/>