



EDUKASI BELAJAR MENGENALI DAN MERAWAT KESEHATAN MENTAL

Indrie Lutfiana^{1*}, Putu Monna Frisca Widiastini², Yos Kresnayana³, Silvi Amelia Florentina Hadi Pratiwi⁴

^{1,2,3,4}STIKES Buleleng

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Mental health

Reproductive hormone

Children

ABSTRAK

Pendahuluan : Penyuluhan kesehatan mental dan hormon reproduksi di panti asuhan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak-anak mengenai pentingnya kesehatan mental dan perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya untuk memberikan dukungan holistik kepada anak-anak yang membutuhkan perhatian khusus.

Tujuan : Tujuan utamanya adalah untuk membangun ketahanan mental dan kemampuan mengatasi masalah.

Metode : Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui pemberian edukasi penyuluhan hormon reproduksi memberikan informasi dasar tentang perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama pubertas.

Hasil : Hasil yang telah dilakukan terhadap Remaja perempuan SMP dan SMA di Panti Asuhan Narayan Seva yang berlokasi di Kerobokan, Penarukan yang menjadi sampel penelitian, penelitian mendapatkan data berupa hasil skor Pre-Test dan Post Test pemahaman mengenai konsep dan pengertian dari Hormon Reproduksi. Pada skor Pre- test nya 53,3% remaja dari 15 sampel yang mendapat skor diatas 60, setelah kami memberikan penyuluhan terlihat peningkatan skor dari masing- masing remaja perempuan di Panti Asuhan Narayan Seva. Terlihat skor post test mengalami peningkatan sebanyak 100% remaja dari 15 sampel mendapat nilai diatas 60

Kesimpulan : Kegiatan pengabdian masyarakat menghasilkan perubahan yang sesuai dengan target luaran yang telah ditetapkan yaitu meningkatnya pengetahuan anak-anak, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan mental dan reproduksi mereka.

ABSTRACT

Introduction: Mental health and reproductive hormone education at the orphanage aims to increase children's awareness and knowledge about the importance of mental health and the changes that occur during puberty. This activity is part of an effort to provide holistic support to children who need special attention.

Objective: The main goal is to build mental resilience and problem-solving skills.

Method: Community service activities are carried out through educational programs. Reproductive hormone education provides basic information about the physical and hormonal changes that occur during puberty.

Results: The results of this study were conducted on junior high and high school girls at the Narayan Seva Orphanage in Kerobokan, Penarukan, who served as the research sample. The study obtained data in the form of pre-test and post-test scores regarding their understanding of the concept and meaning of reproductive hormones. On the pre-test, 53.3% of the 15 girls scored above 60. After providing counseling, the scores of each girl at the Narayan Seva Orphanage increased. The post-test scores increased, with 100% of the 15 girls scoring above 60.

Conclusion: The community service activities resulted in changes in line with the established outcome targets, namely increased children's knowledge, enabling them to make informed decisions regarding their mental and reproductive health

**Corresponding Author: abdullah08112011@gmail.com*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan, ditandai dengan adanya perubahan biologis, psikologis, emosional, serta sosial yang sangat signifikan. Pada fase ini, remaja mulai mencari jati diri, mengembangkan kemandirian, dan membangun relasi sosial yang lebih luas. Namun, di sisi lain remaja juga dihadapkan pada berbagai tekanan, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis sehingga remaja lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental.

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera ketika individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan. Dengan demikian, kesehatan mental memiliki kedudukan yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, terutama pada masa remaja yang merupakan periode transisi menuju kedewasaan. Jika kesehatan mental remaja terganggu, maka hal ini akan berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik, interaksi sosial, serta perkembangan diri secara menyeluruh.

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Menurut data dari *National Institutes of Health (NIH)* menyatakan bahwa hampir 20% anak-anak dan remaja berusia 3-17 tahun di Amerika Serikat memiliki gangguan mental, emosional, perkembangan, atau perilaku, dan perilaku bunuh diri di kalangan siswa sekolah menengah meningkat lebih dari 40% dalam satu dekade sebelum tahun 2019 (Farika, S. A., et al., 2024).

Permasalahan kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data Indonesia-National *Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2024)* menunjukkan bahwa sekitar 17,9 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai yang paling banyak diderita. Survei Asia Care (2024) juga melaporkan bahwa 56% responden merasa khawatir mengalami stres dan burnout, 42,6% khawatir mengalami gangguan tidur, 28,2% khawatir mengalami kecemasan sementara, dan 20,7% khawatir mengalami depresi. Fakta ini menunjukkan masih rendahnya pemahaman remaja tentang kesehatan mental serta strategi pengelolaan emosi yang sehat.

Kesehatan mental remaja dibentuk oleh interaksi kompleks dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental secara positif atau negatif. Faktor-faktor ini dapat dikategorikan secara luas ke dalam faktor individu, sosial, lingkungan, dan struktural. Faktor genetik dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap, akses ke sumber daya seperti pendidikan, layanan kesehatan, dan aktivitas rekreasi mempengaruhi kesehatan mental, penggunaan smartphone dan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pengalaman masa lalu seperti perundungan, kekerasan, atau pelecehan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental remaja, serta peran orang tua dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja, baik melalui pengaruh langsung maupun tidak langsung (Putri, N. A., et al., 2025).

Faktor biologis juga memengaruhi kesehatan mental, khususnya pada masa pubertas. Fluktuasi hormon estrogen dan progesteron pada remaja perempuan dapat memicu perubahan mood, mudah marah, cemas, atau sedih (Pletzer, 2023). Hal ini sering kali tidak dipahami dengan baik, sehingga menimbulkan salah persepsi terhadap perubahan perilaku remaja.

Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental menyebabkan sebagian besar remaja tidak mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis. Stuart (2016) menjelaskan bahwa deteksi dini terhadap gejala gangguan mental sangat penting agar dapat dicegah berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Namun, stigma masyarakat membuat banyak remaja enggan berbicara mengenai masalah mental karena dianggap sebagai kelemahan. Akibatnya, permasalahan yang seharusnya dapat ditangani sejak dini justru berkembang semakin parah dan berdampak pada kualitas hidup remaja.

Edukasi kesehatan mental menjadi salah satu intervensi preventif dan promotif yang efektif. Menurut Keliat (2019), edukasi psikososial dapat meningkatkan kesadaran individu, mengembangkan keterampilan adaptif, serta mendorong terbentuknya perilaku positif dalam menghadapi masalah. Edukasi ini juga dapat membantu mengurangi stigma, sehingga remaja lebih berani terbuka membicarakan perasaan dan mencari bantuan profesional bila diperlukan. Sejalan dengan Kegiatan PKM atau program kemitraan masyarakat tentang penyuluhan atau edukasi tentang edukasi kepada anak remaja tentang kesehatan mental pada anak remaja di LPKA Kelas II Tomohon memberikan hasil yang baik bagi seluruh penghuni lembaga pemsayarakatan anak remaja di LPKA Kelas II Tomohonyaitu meningkatkan pemahaman anak remajamengenai kesehatan mental dan juga memberikan manfaat nyata bagi anak remajadalam hal pencegahan terjadinya stres berat dan penanganan kasus yang berhubungan dengan psikis penghuni Lapas (Patandung, V. P, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan judul “Edukasi Belajar Mengenali dan Merawat Kesehatan Mental” di Panti Asuhan Narayan Seva. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya kesehatan mental, memberikan keterampilan pengelolaan emosi, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, diharapkan remaja dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental, memiliki ketahanan psikologis yang baik, serta mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang sehat. Selain itu, kegiatan ini juga sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental masyarakat, khususnya pada kelompok usia remaja.

METODE PELAKSANAAN

A. Tahapan Kegiatan

Tahapan dari pengabdian Masyarakat ini Adalah menentukan masalah dan sasaran, Berkomunikasi serta memohon izin tempat pelaksanaan ke instansi terkait, Menentukan waktu pelaksanaan dan mempersiapkan materi penyuluhan, Melakukan kegiatan penyuluhan yang diawali dengan sambutan dari dosen pembimbing Bdn. Indrie Lutfiana, S.ST., M.H, Memberikan Pre-Test untuk Remaja Perempuan di Panti Asuhan untuk mengukur pengetahuan umum, Memberikan Edukasi Materi terkait ap aitu Kesehatan mental, penyebab Kesehatan mental dan contoh gangguan Kesehatan mental, Memberikan Post-Test pada Remaja perempuan untuk mengukur sejauh mana Remaja sudah memahami materi yang disampaikan, Penyerahan bingkisan untuk remaja yang aktif mengikuti kegiatan penyuluhan dan Diakhir dengan melakukan dokumentasi.

B. Pelaksanaan Kegiatan

Persiapan Kegiatan Penyuluhan pada Masyarakat Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut, Menentukan masalah dan sasaran, Berkomunikasi memohon izin tempat pelaksanaan ke instansi terkait, Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan, Melakukan kegiatan penyuluhan tentang berbagai media penyuluhan, Melakukan persiapan alat dan bahan untuk melakukan penyuluhan dan Menentukan dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berlangsung pada tanggal 5 Agustus 2025. Pelaksanaan Kegiatan dimulai dari jam 14.00 WITA s.d 16.00 WITA, dengan dihadiri 15 orang

yang ada di Panti Asuhan Narayan Seva. Kegiatan yang dilakukan adalah pemberian penyuluhan Edukasi Hormon Reproduksi untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dengan strategi pengelolaan emosi.

C. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran yang dipilih adalah Anak remaja awal dari SMP sampai SMA yang tinggal di Panti Asuhan Narayan Seva yang berjumlah 15 orang.

D. Relevansi Bagi Peserta

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang ketika mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungannya. World Health Organization (WHO, 2022) menekankan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, terutama pada masa remaja yang merupakan fase transisi penuh perubahan biologis, psikologis, dan sosial.

Permasalahan kesehatan mental yang diakibatkan oleh dampak modernisasi ini menjadi salah satu daya tarik dan perhatian bagi para pemerhati generasi muda dan psikolog, kesehatan mental yang mestinya dijaga dengan baik justru malah dirusak habis-habisan oleh pengaruh modernisasi saat ini (Wijaya et al., 2021). Kontribusi keluarga dan kolega atau teman-teman bahkan pemerhati yang mengutamakan caringserta dari partisipasi sosial lainnya sangat penting untuk kesehatan mental anak. Partisipasi orang-orang ini sangat berguna dalam mengatasi stress yang dialami remaja yang tengah menjalani masa tahanan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Dongoran et al., 2021).

Kegiatan penyuluhan ini memiliki relevansi dengan kebutuhan masyarakat di lapangan. Berdasarkan data I-NAMHS tahun 2024, tercatat sekitar 17,9 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan cemas menjadi yang paling banyak diderita. Selain itu, hasil survei Asia Care (2024) juga menunjukkan bahwa 56% responden merasa khawatir mengalami stres dan burnout. Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya pemahaman remaja mengenai kesehatan mental serta strategi pengelolaan emosi yang sehat.

Maka dari itu penting untuk melakukan penyuluhan mengenai edukasi mengenali dan merawat kesehatan mental sejak dini, khususnya bagi remaja di Panti Asuhan Narayan Seva. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan peserta mampu mengenali tanda-tanda gangguan mental, memahami cara mengelola emosi, serta meningkatkan kesadaran pentingnya mencari bantuan bila diperlukan. Sehingga nantinya pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan mental dapat meningkat dan mendukung tumbuh kembang mereka menjadi pribadi yang sehat, bahagia, dan produktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Berdasarkan tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan, kegiatan penyuluhan pada Anak remaja di Panti Asuhan Narayan Seva ini memberikan hasil yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman Remaja tentang bagaimana Belajar Mengenali dan Merawat Kesehatan Mental. Yang dilihat dari hasil pre-test dan post-test yang telah dilaksanakan.

NO	NAMA	PRE-TEST	POST-TEST
1	An. E	70	80
2	An.M	60	90
3	An.S	70	80
4	An. U	60	90
5	An. K	60	90
6	An.W	70	90

7	An.I	60	80
8	An. P	70	90
9	An. A	70	90
10	An.Y	50	80
11	An. KS	80	100
12	An. MA	60	90
13	An. O	70	90
14	An. LA	75	80
15	An. AL	60	90

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Remaja perempuan SMP dan SMA di Panti Asuhan Narayan Seva yang berlokasi di Kerobokan, Penarukan yang menjadi sampel penelitian, penelitian mendapatkan data berupa hasil skor Pre-Test dan Post Test pemahaman mengenai konsep dan pengertian dari Hormon Reproduksi. Pada skor Pre- test nya 53,3% remaja dari 15 sampel yang mendapat skor diatas 60, setelah kami memberikan penyuluhan terlihat peningkatan skor dari masing-masing remaja perempuan di Panti Asuhan Narayan Seva. Terlihat skor post test mengalami peningkatan sebanyak 100% remaja dari 15 sampel mendapat nilai diatas 60.

B. Pembahasan

Pada tahap persiapan kegiatan kami tidak menemui permasalahan, kegiatan ini mendapat respon yang baik dari para remaja yang ada di Panti Asuhan Narayan Seva. Antusias remaja terbukti dengan kehadiran secara penuh dan aktif bertanya pada kegiatan penyuluhan. Hasil evaluasi setelah kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan adalah Sangat Baik. Penyuluhan kesehatan mental dilakukan di panti asuhan karena anak-anak dan remaja yang tinggal di sana cenderung menghadapi tantangan psikososial yang lebih besar dibandingkan anak-anak yang tumbuh di lingkungan keluarga lengkap. Paparan stres berat, kehilangan orang tua, dan kurangnya dukungan emosional yang memadai dapat memengaruhi kondisi mental mereka.



KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan mental dan hormon reproduksi yang diadakan di panti asuhan telah berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada anak-anak mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan pengetahuan dasar tentang perubahan yang terjadi selama masa pubertas. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran mereka tentang kesehatan diri, tetapi juga memberikan alat dan strategi praktis untuk mengelola emosi dan menghadapi tantangan yang mungkin timbul. Dengan pendekatan yang interaktif dan partisipatif, anak-anak merasa lebih nyaman untuk bertanya dan berbagi pengalaman, sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

Untuk meningkatkan efektivitas kegiatan serupa di masa mendatang, beberapa saran dapat dipertimbangkan. Pertama, perlu adanya tindak lanjut yang berkelanjutan, seperti sesi konseling individu atau kelompok, untuk memberikan dukungan lebih mendalam kepada anak-anak yang membutuhkan. Kedua, melibatkan pengasuh dan staf panti asuhan dalam pelatihan kesehatan mental dan reproduksi agar mereka dapat memberikan dukungan yang konsisten. Ketiga, menyediakan materi edukasi yang mudah diakses, seperti brosur atau video, sebagai referensi bagi anak-anak. Terakhir, menjalin kerjasama dengan tenaga ahli atau lembaga kesehatan untuk memberikan layanan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Dengan demikian, dampak positif dari penyuluhan ini dapat terus dirasakan oleh anak-anak di panti asuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan financial dari Dosen STIKES Buleleng terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kami membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang membangun. Akhirnya semoga pengabdian ini dapat diterima dan nantinya bisa diteruskan untuk diadakan pengabdian masyarakat sehingga hasilnya bermanfaat bagi yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dongoran, M. F., Lahinda, J., Nugroho, A., & Syamsudin. (2021). Pembinaan Kesehatan Mental Dengan Intervensi Senam Yoga Pada Warga Binaan Lapas Ii B Merauke. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 6–12. <https://doi.org/10.56313/jmnr.v2i1.38>.
- KumparanNews. (2022, 11 Oktober). Survei Populix: Setengah penduduk Indonesia punya masalah kesehatan mental. Kumparan. Diakses dari : <https://kumparan.com/kumparannews/survei-populix-setengah-penduduk-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental-1z1SDRqCUZQ>
- Livermi Organisation. (2025, 5 Juni). Statistik kesehatan mental di Indonesia: Fakta dan data terbaru. Diakses dari : <https://lifermi.org/statistik-kesehatan-mental-indonesia/>
- Fatika, R. A. (2024, 1 Oktober). Gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan orang Indonesia 2024. GoodStats Data. Diakses dari : <https://data.goodstats.id/statistic/gangguan-kesehatan-mental-yang-paling-dikhawatirkan-orang-indonesia-2024-mA3pJ>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja. Jakarta: Kemenkes.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health>
- Pletzer, B. (2023). Emotion Recognition and Mood Along the Menstrual Cycle. *Brain and Cognition*
- Putri, N. A., Riyadi, S. R., Juliani, D., Rahmawati, N., Sari, E. Y., Yuyun, Y., ... & Putriani, O. D. (2025). Edukasi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(8), 3887-3894.

- Patandung, V. P., Langingi, A. R., Rembet, I. Y., Somba, F., & Mandagi, G. (2022). Edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental pada anak remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.1 Desember), 1213-1219.
- Wijaya, H. K., Prayitno, S., Sumber, P., & Manusia, D. (2021). JPKM Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 31–54.