

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesehatan Jiwa Remaja (Kemeja)

Rian Yuliyana^{1*}, Elsa Gusrianti², Yunita³, Indah Dwi Astuti⁴

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

⁴ Universitas Faletihan

*Email: rianyuliyana@gmail.com

Diterima: 26 September 2024

Disetujui: 28 Februari 2025

Abstrak

Latar Belakang: Seorang remaja yang tidak mampu menggunakan potensi dirinya akan terjerumus kedalam perilaku menyimpang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas modul Kesehatan Mental remaja (Kemeja) terhadap pencegahan perilaku menyimpang pada remaja di wilayah kepulauan. **Metode:** Desain penelitian ini adalah quasi-experiment dengan pre-posttest with control group design. Populasi adalah semua remaja diwilayah kerja Puskesmas Botania Kota Batam. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling dengan sample sebanyak 20 responden perlakuan dan 20 kontrol. Instrumen yang ddigunakan adalah kuesioner Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada SDQ pada kelompok intervensi $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh edukasi dalam upaya memelihara kesehatan mental pada Remaja dalam upaya pencegahan perilaku menyimpang. **Simpulan:** Modul KEMEJA efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dan berkontribusi terhadap pencegahan perilaku menyimpang. **Saran:** Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan mental pads remaja secara berkelanjutan sehingga dapat mencegah perilaku menyimpang.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Pendidikan Kesehatan; Remaja

Rujukan Artikel Penelitian:

Yuliyana, Rian., Gusrianti, Elsa., Yunita., Astuti, Indah Dwi. 2025. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kesehatan Jiwa Remaja (Kemeja). *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*. Vol. 8 (1): 14-21.

The Impact of Health Education on Adolescent Mental Health

Abstract

Background: A teenager who is unable to use his/her potential will fall into deviant behavior. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of the Adolescent Mental Health Module (Kemeja) on preventing deviant behavior in adolescents in the archipelago. **Methods:** The design of this study was a quasi-experiment with a pre-posttest with control group design. The population was all adolescents in the working area of the Botania Health Center, Batam City. The sampling technique used was accidental sampling with a sample of 20 treatment respondents and 20 controls. The instrument used was the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). **Results:** The results of this study showed a significant difference in the SDQ in the intervention group $p < 0.05$, which indicates that there is an influence of education in efforts to maintain mental health in adolescents in efforts to prevent deviant behavior. **Conclusion:** The KEMEJA module is effective in improving adolescent mental health and contributing to the prevention of deviant behavior. **Suggestion:** It is hoped that health workers can provide mental health education to adolescents on an ongoing basis so that they can prevent deviant behavior.

Keywords: Health Education, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Kemampuan seseorang untuk menggunakan potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain dapat disebut sebagai seseorang yang bermental sehat (kementerian kesehatan, 2021). Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu menggunakan potensi dirinya akan terjerumus ke dalam perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang merupakan hasil dari proses sosialisasi yang tidak sempurna. Kelompok yang paling rentan dalam proses perilaku menyimpang adalah remaja dalam lingkungan sekolah. Beberapa perilaku menyimpang

yang sering dilakukan remaja adalah membolos, tawuran, merokok, bullying, balap liar dan minum keras/ obat-obatan terlarang.

Wuryati, (2012) mengatakan rasa keingintahuan remaja yang tinggi harus diarahkan pada Tindakan yang bersifat positif dalam menyosong masa depannya. Karena remaja adalah generasi penerus bangsa. Riset Kesehatan Dasar (RI, 2018), menunjukkan ada 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. Hal ini harus diantisipasi, Di Provinsi Kepulauan Riau (2021) Kota yang belum mencapai target Peduli Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) minimal 40% PKM adalah Kota Batam dengan angka 28,57%. Target PKPRnya lebih rendah dibandingkan 7 Kabupaten/Kota lainnya di Provinsi Kepulauan Riau (Riau, 2022).

Hal ini berbanding lurus dengan Penyimpangan Remaja yang terjadi di Kota Batam, dimana adanya remaja yang ikut komplotan curanmor (Maulana, 2021) dan balap liar (Irwan., 2023). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan ketidaksesuaian hasil dimana menurut (Zhang X, Heng Yue, Xia Hao, Xiaohui Liu, 2023) literasi Kesehatan mental merupakan preditor factor, sedangkan menurut (Made Rai, Susanto Tony, 2020) dimana Kesehatan mental merupakan krusial isu. Untuk mengatasi hal tersebut penulis merasa perlu melaksanakan penelitian ini untuk menentukan langkah-langkah teknis untuk mengurasi perilaku menyimpang dengan meningkatkan kesehatan mental remaja (Kemeja). Hasil penelitian Yuliyana, (2022) mengatakan diperlukan promosi kesehatan untuk dapat mencegah timbulnya depresi dan manajemen stress pada remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk Memelihara Kesehatan Mental pada Remaja (KeMeJa) dalam upaya pencegahan perilaku menyimpang di Wilayah Kepulauan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas modul Kesehatan Mental remaja (Kemeja) terhadap pencegahan perilaku menyimpang pada remaja di wilayah kepulauan.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian adalah quasi experiment dengan pre-posttest with control group design. Teknik sampling yang digunakan accidental sampling dengan jumlah 20 kelompok control dan 20 kelompok intervensi dengan kriteria inskuli mendapat persetujuan orangtua/ wali kelas, tidak mengalami masalah mental.

Instrument yang digunakan adalah kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* untuk mengukur gangguan tingkah laku pada remaja. SDQ adalah sebuah instrumen skrining perilaku singkat untuk anak dan remaja (3-17 tahun) yang memberikan gambaran singkat dari perilaku yang berfokus pada kekuatan dan juga kesulitan mereka. SDQ terdiri dari 25 pernyataan yang mengukur 5 gangguan mental pada remaja antara lain gejala emosional, perilaku, hiperaktif, hubungan dengan teman sebaya dan prososial. SDQ dengan nilai validitasi 0,67 dan realibitasnya $\alpha = 0,773$ (Oktaviana & Wimbari, 2014).

Sebelum intervensi diberikan seluruh kelompok baik kelompok Intervensi dan kelompok kontrol diberikan kuesioner SDQ. Selanjutnya, dilakukan intervensi berupa pemberian edukasi yang dilakukan selama 2 (dua) hari dengan metode ceramah/pendidikan kesehatan dan penayangan video edukasi selama 60 menit/hari. Pemberian intervensi diberikan hanya kepada kelompok intervensi dan di evaluasi kembali setelah 1 (satu) minggu setelah intervensi diberikan.

HASIL DAN BAHASAN

Hasil penelitian ini mendapatkan beberapa informasi tentang karakteristik responden dan efektifitas pendidikan kesehatan terhadap perilaku menyimpang pada remaja. Berikut distribusi karakterik responden:

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=40)

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	(%)	N	(%)
Umur :				
13 tahun	1	5%	1	5%
14 tahun	12	75%	15	75%
15 tahun	7	20%	4	20%
Jenis Kelamin :				
Laki-laki	2	10%	13	65%
Perempuan	18	90%	7	35%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden kelompok Intervensi maupun kelompok Kontrol berusia 36-50 tahun yakni sebanyak 13 responden (65%) dan berjenis kelamin laki-laki yaitu 18 orang (90%) pada kelompok Intervensi serta 13 orang (65%) pada kelompok Kontrol. Pada karakteristik tingkat pendidikan terlihat bahwa sebagian besar kelompok Intervensi berpendidikan SD yaitu sebanyak 8 orang (40%), sedangkan tingkat pendidikan pada Kelompok Kontrol sebagian besar berpendidikan SMA (50%). Responden Kelompok Intervensi sudah pernah mendapatkan informasi terkait pertolongan pertama kasus tenggelam yakni sebanyak 16 orang (70%) sedangkan pada kelompok Kontrol yang sudah pernah mendapatkan informasi hanya 6 orang (30%).

Hasil Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap Kesehatan Mental Remaja (Kemeja) Tingkat Hasil *Strengths and Difficulties Questionnaire* Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi

Tabel 1

Hasil *Strengths and Difficulties Questionnaire* Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi (n=40)

Prilaku Menyimpang pada Remaja	SDQ			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%
Normal	1	5	3	15
Borderline	6	30	16	80
Abnormal	13	65	1	5
Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 2 diatas, diketahui bahwa terdapat perubahan setelah diberikan edukasi baik pada tingkat pengetahuan maupun keterampilan responden.

Hasil kuesioner SDQ kelompok intervensi hanya terdapat 1 orang (5%) yang memiliki nilai normal namun mengalami peningkatan menjadi 3 orang (15%) setelah dilakukan intervensi.

Tabel 3.

Variabel	Kelompok Intervensi		P	Kelompok Kontrol	
	Mean (L/min)	Std.Deviation		Mean (L/min)	Std.Deviation
SDQ					
<i>Pretest</i>	5.050	5.862	,001	2.150	5.659
<i>Posttest</i>					,106

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna/signifikan pada SDQ pada kelompok intervensi $p < 0,05$, yang membuktikan bahwa adanya pengaruh edukasi dalam upaya memelihara kesehatan mental pada Remaja dalam upaya pencegahan perilaku menyimpang. Sedangkan pada kelompok Kontrol menunjukkan $p > 0,05$ yaitu tidak ada perbedaan yang bermakna/signifikan.

Bahasan

Responden paling banyak berada pada usia 14 tahun. Menurut World Health Organization (WHO, 2018), Setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun tetapi kasus tersebut tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental, adanya stigma negative sehingga mencegah remaja mencari bantuan, padahal hal tersebut dapat meningkatkan kemungkinan perilaku berisiko dan mempengaruhi kesejahteraan, kesehatan mental serta emosi pada remaja (Yanti, 2023)

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar jenis kelamin adalah laki-laki. Kemenpppa (2023) menyatakan 1 dari 5 laki-laki di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, Hal ini disebabkan laki-laki dianggap superior sehingga masyarakat terlupakan bahwa laki-laki sebagai sosok manusia yang memiliki dinamika emosi dan perlu support sistem dalam kehidupan mereka (Suhariyanto, 2023).

Pada penelitian ini menemukan adanya pengaruh edukasi dalam upaya memelihara kesehatan mental pada Remaja dalam upaya pencegahan perilaku menyimpang. Pendidikan kesehatan mental merupakan upaya dalam menanggulangi berbagai masalah kesehatan yang ada. Dimana anak-anak dan remaja menghabiskan banyak waktu disekolah sehingga pendidikan kesehatan/ promosi kesehatan lebih efektif dibandingkan tempat lain. Penelitian yang dilakukan oleh (Catalano et al., 2012) menunjukkan promosi kesehatan merupakan salah satu kunci dari kebijakan kesehatan dengan mengandalkan sekolah sebagai penggerak utama di Inggris. Selain itu (Fazel et al., 2014) menyebutkan intervensi akan semakin efektif bila dilakukan lebih terstruktur dan memiliki durasi yang lebih panjang, selain itu intervensi yang diberikan disekolah sebaiknya praktis, mudah dilaksanakan dan dapat diukur. Penelitian ini selain melibatkan pihak Puskesmas juga melibatkan pihak sekolah sebagai wadah atau tempat penelitian.

Namun, Penelitian ini tidak sejalan dengan (Fenderin et al., 2021) menemukan tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan mental sejiwaku terhadap tingkat kecemasan dan perilaku impulsif pada siswa SMA di Yogyakarta. Hal ini disebabkan beberapa factor seperti waktu intervensi, tidak adanya obeservasi lanjutan secara rutin dan lemahnya keterlibatan dari seluruh lapisan sekolah (Fenderin et al., 2021). Maka dari itu, Pendidikan kesehatan mental pada remaja (Kemeja) dapat menjadi salah satu upaya dalam mengurangi gangguan perilaku menyimpang pada remaja jika dilakukan dengan terstruktur dan berkesinambungan.

SIMPULAN DAN SARAN

Adanya pengaruh edukasi dalam upaya memelihara kesehatan mental pada Remaja dalam upaya pencegahan perilaku menyimpang. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja terbukti memiliki pengaruh. Untuk peneliti selanjutnya penelitian seperti ini bisa dilakukan di wilayah lain dengan cakupan wilayah dan responden yang lebih besar.

RUJUKAN

Catalano, R. F., Fagan, A. A., Gavin, L. E., Greenberg, M. T., Irwin, C. E., Ross, D. A., & Shek, D. T. L. (2012). Worldwide application of prevention science in adolescent health. *The Lancet*, 379(9826), 1653–1664. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60238-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60238-4)

- Fazel, M., Patel, V., Thomas, S., & Tol, W. (2014). Mental health interventions in schools in low-income and middle-income countries. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 388–398. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70357-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70357-8)
- Fenderin, H. B., Nurjannah, I., & Pratiwi, A. A. P. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mental Se-Jiwaku terhadap Kecemasan dan Perilaku Impulsif Siswa pada Salah Satu SMA di Yogyakarta: Studi Retrospektif. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(2), 82. <https://doi.org/10.22146/jkkk.61666>
- Irwan. (2023). Balap Liar Terus Renggut Nyawa, Kenakalan Remaja Disoroti Masyarakat Sagulung. *Batamtoday*, <https://m.batamtoday.com/berita186131-Balap-Liar-T.kementerian%20kesehatan>. (2021). *Pengertian kesehatan mental*. Kemkes.Go.Id. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Made Rai, Susanto Tony, S. eka dian. (2020). Studi Pendahuluan: statregi promosi kesehtaan mental di lingkungan kampus melalui partisipasi dosen wali. *Jurnal Social Humaniora.*, 13(1).
- Maulana, H. (2021). Kenakalan Remaja Batam, Banyak Terlibat Komplotan Curanmor, Polisi Lagi-lagi Amankan 5 Unit Motor. *Kompas*. <https://regional.kompas.com/read/2021/10/07/170133178/kenakalan-remaja-batam-banyak-terlibat-komplotan-curanmor-polisi-lagi-lagi?page=all>
- Oktaviana, M., & Wimbari, S. (2014). Validasi Klinik Strenghts and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tingkah Laku. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 101. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6961>
- RI, K. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf)
- Riau, D. P. kepulauan. (2022). *Laporan Akuntabilitas kinerja instansi pemerintah program pembinaan Kesehatan masyarakat*.
- Suhariyanto, joko. (2023). *Tantangan laki-laki dalam kesehatan mental, pendidikan dan karir*. Universitas Siber Asia. <https://unsia.ac.id/tantangan-laki-laki-dalam-kesehatan-mental-pendidikan-dan-karir/>
- WHO. (2018). *Adolescent mental health*. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wuryati. (2012). Fenomena Perilaku Menyimpang Remaja Di Kecamatan Rowosari Kabupaten Kendal. *Journal of Educational Social Studies*, 1(2), 72–77. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jess/article/view/733>
- Yanti, D. (2023). *Kesehatan Mental Remaja*. Instalasi PKRS. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/kesehatan-mental-remaja>
- Yuliyana, R. (2022). Depression in adolecents. *Journal of Health Science and Nursing Studies*, 1(1).
- Zhang X, Heng Yue, Xia Hao, Xiaohui Liu, H. B. (2023). . Exploring the relationship between mental health literacy and psychological distress in adolescents: A moderated mediation model. *Sciencedirect*, 1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335523000906?via%3Dihub>