

EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN KESEHATAN FISIK PADA REMAJA PANTI ASUHAN TUNAS MAHARDIKA

Sitti Rahmah Marsidi¹, Lintang Purwara Dewanti², Vitria Melani²

¹Fakultas Psikologi, ²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Jakarta 11510

sitti.rahmah@esaunggul.ac.id

Abstract

Orphanage youth have a tendency to easily feel negative emotions due to the problems they experience and are vulnerable to physical health problems, especially nutritional problems. Lack of understanding and the absence of a parental figure who accompanies the lives of adolescents can be a stressor and risk reducing their psychological well-being, as well as affecting their physical health. Therefore, prevention and intervention are needed to handle cases of mental health and physical health in orphanage youth. This community service aims to provide mental health and physical health education for youth at the Tunas Mahardika Orphanage. This activity was carried out in 2 meetings, namely mental health material through an offline meeting (face to face) on July 9, 2022, and was attended by 12 teenagers. Meeting 2 discussed physical health material and was conducted online (google meet) on September 10, 2022, and was attended by 11 teenagers. The measurement results show that 7 people stated that the mental health materials were useful, 4 people said it was very useful, and 1 person said it was quite useful. A total of 6 people stated the material was very clear and 6 people stated the material was clear. The participants' pretest and posttest scores for understanding physical health showed 5 people had an increase in score, 4 people got a fixed score, and 1 person experienced a decrease in value.

Keywords: *Mental health, physical health, adolescents*

Abstrak

Remaja panti asuhan memiliki kecenderungan untuk mudah merasakan emosi negatif akibat permasalahan yang mereka alami dan rentan mengalami masalah kesehatan fisik, khususnya masalah gizi. Kurangnya pemahaman serta tidak adanya figur orangtua yang mendampingi kehidupan remaja dapat menjadi stressor dan berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis, serta mempengaruhi kesehatan fisik mereka. Olehnya itu, tindakan preventif dan intervensi diperlukan untuk menangani kasus kesehatan mental dan kesehatan fisik pada remaja panti asuhan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik pada remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika. Kegiatan ini dilaksanakan pada 2 kali pertemuan yaitu materi kesehatan mental melalui pertemuan offline (tatap muka) pada tanggal 9 Juli 2022, dan dihadiri oleh 12 remaja. Pertemuan 2 dibahas materi kesehatan fisik dan dilakukan secara online (google meet) pada tanggal 10 September 2022, serta dihadiri 11 remaja. Hasil pengukuran menunjukkan 7 remaja menyatakan materi kesehatan mental bermanfaat, 4 remaja menyatakan sangat bermanfaat, dan 1 remaja menyatakan cukup bermanfaat. Sebanyak 6 remaja menyatakan materi sangat jelas dan 6 remaja menyatakan materi jelas. Nilai skor pretest dan posttest peserta untuk pemahaman kesehatan fisik menunjukkan 5 remaja mengalami kenaikan nilai, 4 remaja mendapatkan nilai yang tetap, dan 1 remaja mengalami penurunan nilai.

Kata Kunci: Kesehatan mental, kesehatan fisik, remaja

Pendahuluan

Remaja memiliki kerentanan mengalami gangguan kesehatan mental. Menurut WHO (2021), sekitar 1 dari 7 anak yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental. Gangguan mental terbanyak dialami oleh remaja yaitu depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Penelitian yang dilakukan oleh Pusat Data dan Informasi Kemenkes Republik Indonesia (2019) menemukan bahwa gangguan mental terbanyak berturut-turut di Indonesia adalah gangguan

depresi, gangguan kecemasan, dan skizofrenia. Usia remaja (15-24 tahun) memiliki prevalensi mengalami gangguan mental sebanyak 6,2% dan semakin meningkat seiring peningkatan usia. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim penulis pada salah satu mitra yaitu Panti Asuhan Tunas Mahardika yang berlokasi di Tangerang. Menurut pengurus Panti Asuhan Tunas Mahardika bahwa beberapa persoalan yang dihadapi oleh mereka khususnya pada remaja panti yaitu kebanyakan dari mereka

merasakan minder (tidak percaya diri), motivasi belajar kurang, dan tidak senang makan sayur. Akibat dari permasalahan psikologis ini dapat membuat mereka kurang optimal dalam menjalani fungsi dan tugas perkembangannya, baik perkembangan mental/psikis, sosial, fisik, dan inteligensi.

Berdasarkan diskusi bersama dan prioritas solusi dari berbagai permasalahan yang dihadapi mitra, serta mendapat persetujuan mitra maka pengabdian masyarakat kepada mitra di bidang psikologi dan gizi yaitu edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik pada remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika. Edukasi ini sebagai bentuk pencegahan dan intervensi pada kasus kesehatan mental dan kesehatan fisik yang terjadi di lingkup mitra.

Manusia mengalami pertumbuhan, termasuk remaja. Untuk mendapatkan pertumbuhan fisik dan kesehatan fisik yang optimal dibutuhkan gizi yang seimbang. Masa remaja dikenal sebagai masa "rawan gizi". Dikatakan rawan gizi karena kebutuhan gizi remaja dalam tingkat yang tinggi, sedangkan remaja tidak tahu bagaimana cara pemenuhan kebutuhan gizi dan sering tidak mau memenuhinya karena takut akan obesitas atau kegemukan. Hal ini dapat menyebabkan masalah pada remaja yaitu kurang gizi dan kesalahan dalam pola makan (Arisman, 2009, dalam Putri, 2016).

Permasalahan lain yang juga banyak ditemukan pada remaja panti adalah masalah kepercayaan diri. Ada hubungan yang erat antara kepercayaan diri dengan tingkat stres individu (Khoirunnisa, 2014). Remaja yang kurang percaya diri dapat saja merasakan stres. Ketika remaja stres, maka mereka dapat saja tidak sehat secara mental. Terlebih lagi mereka yang kurang senang makan sayur juga dapat merasakan permasalahan pada fisik mereka. Ketika ada masalah pada fisik, mereka dapat saja merasakan stres dan masalah psikologis lainnya, yang kiranya dapat berdampak kepada kesehatan mental mereka.

Remaja panti asuhan juga memiliki kecenderungan untuk mudah merasakan emosi negatif akibat permasalahan yang mereka alami. Permasalahan lain yang dapat ditemukan pada remaja panti adalah tidak adanya bimbingan dan afeksi dari orangtua mereka (Harjanti, 2021).

Menurut Yendork dan Somhlaba (2014) bahwa tidak adanya figur orangtua yang mendampingi kehidupan remaja dapat menjadi stressor dan berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Haryanti *et al* (2016) bahwa ada perbedaan perkembangan mental emosional pada remaja yang tinggal di panti asuhan dan remaja yang tinggal di rumah. Perkembangan mental emosional remaja yang tinggal di panti asuhan kurang baik dibandingkan remaja yang tinggal di rumah.

Kesehatan mental diperlukan setiap individu tanpa terkecuali. Dengan sehat mental, maka individu dapat menghadapi stres kehidupan secara wajar. Ketika individu sehat mental maka permasalahan psikologis dapat ia hadapi dengan cara positif. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan tindakan preventif ataupun intervensi pada remaja panti asuhan terkait kesehatan mental dan kesehatan fisik mereka. Intervensi untuk masalah kesehatan mental dapat dilakukan melalui sekolah atau komunitas (Yuliandari, 2018). Melalui komunitas di panti asuhan ini, intervensi kesehatan mental sebagai tindakan preventif akan dilakukan. Diperkirakan sekitar 10-20% remaja pernah mengalami masalah kesehatan jiwa, namun tidak terdiagnosa dan tidak mendapat penanganan (Viora, 2018).

Keterbukaan pihak mitra dan lokasi yang terjangkau menjadi potensi untuk dilakukannya kerjasama atau pemberdayaan pada mitra. Selain itu, mitra terbuka untuk diadakannya kerjasama dengan pihak lain, termasuk Universitas Esa Unggul.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini berbentuk Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik pada remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika dalam upaya pencegahan dan penanganan adaptasi masalah psikologis dan masalah fisik pada remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika.

Edukasi ini dilaksanakan pada 2 pertemuan yaitu materi kesehatan mental pada tanggal 9 Juli 2022 (*offline*) dan materi kesehatan fisik pada 10 September 2022

(online). Peserta yang hadir pada pertemuan 1 sejumlah 12 remaja, dan pada pertemuan 2 sejumlah 11 remaja. Awalnya edukasi direncanakan hanya 1 kali pertemuan, namun karena keterbatasan waktu dari pihak mitra sehingga berlangsung 2 kali pertemuan.

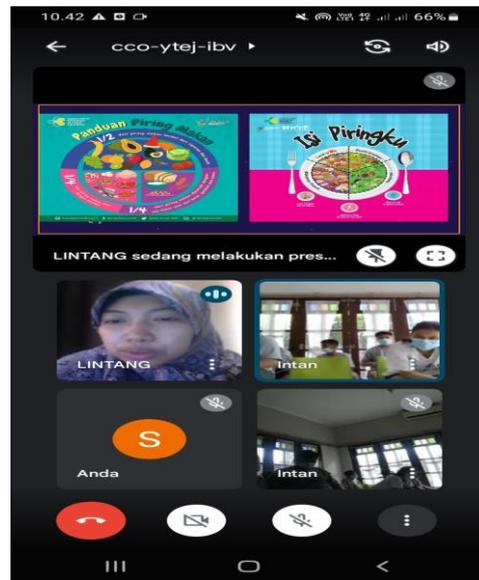
Syarat peserta edukasi adalah remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika, dan bersedia ikut serta sampai kegiatan selesai. Edukasi diberikan dalam upaya membantu remaja untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan kesehatan fisik mereka guna menunjang fungsi dan tugas perkembangannya.

Sebelum dilakukannya edukasi, tim panitia abdimas melakukan pembuatan presentasi mengenai edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik pada remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika. Edukasi dilaksanakan dalam berbentuk ceramah, diskusi materi, dan *games*. Kegiatan direncanakan berlangsung sekitar 240 menit dimulai dari *pretest*, pemaparan materi, dan *posttest*. Namun, pelaksanaan pertemuan 1 (Gambar 1) dan pertemuan 2 (Gambar 2) masing-masing hanya berlangsung selama 60 menit. Adapun materi pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi kesehatan mental dan kesehatan fisik pada remaja ini berupa Materi Dasar Kesehatan Mental, Cara agar Sehat Mental, Materi Dasar Pendidikan/Edukasi Gizi untuk Kesehatan Fisik, dan Cara agar Sehat Fisik.



Gambar 1

Pemaparan Materi Kesehatan Mental



Gambar 2

Pemaparan Materi Kesehatan Fisik

Hasil dan Pembahasan

Pengetahuan kesehatan mental dan kesehatan fisik pada remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika diukur menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Namun, untuk pengetahuan kesehatan mental hanya diukur melalui *pretest* saja. Kuesioner ini mengungkap pengetahuan dan sikap para remaja mengenai kesehatan mental dan kesehatan fisik sebelum dan sesudah materi edukasi disampaikan.

Tabel 1

Pengukuran Pemahaman Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika

No.	Peserta	Skor Pengukuran
1.	St	80
2.	Kz	40
3.	Hw	40
4.	Ptr	60
5.	Mrsh	100
6.	Rnt	60
7.	Jss	100

No.	Peserta	Skor Pengukuran
8.	Jsn	100
9.	Nth	100
10.	Rbn	100
11.	Hnr	100
12.	MMS	60

Hasil yang ditunjukkan Tabel 1 terkait pengukuran pemahaman kesehatan mental yang dilakukan di awal kegiatan menunjukkan 6 remaja memiliki nilai yang sempurna yaitu 100, 1 remaja mendapatkan nilai 80, 3 remaja yang mendapatkan nilai 60, dan 2 remaja mendapatkan nilai 40. Hasil Tabel 1 dapat pula disimpulkan bahwa 50% atau separuh dari jumlah peserta menunjukkan pemahaman yang sudah baik terkait kesehatan mental. Namun, pada saat kegiatan berlangsung, tidak ada

kelompok yang memiliki jawaban yang seluruhnya benar pada saat *games*/materi diberikan. Hal ini tidak sesuai dengan hasil pengukuran awal yang dilakukan yaitu ada setengah peserta yang memiliki pemahaman yang sudah baik. Kekurangan dari kegiatan ini karena tidak dilakukannya *posttest* untuk mengukur pemahaman kembali mengenai kesehatan mental sehingga perbandingan pengukuran tidak bisa dilakukan.

Tabel 2

Pengukuran Pemahaman Kesehatan Fisik Remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika

No.	Peserta	Skor Pretest	Skor Posttest	Keterangan
1.	St	28,57	28,57	Nilai tetap
2.	Kz	57,16	85,74	Nilai meningkat
3.	Hw	57,16	85,74	Nilai meningkat
4.	Ptr	57,16	85,74	Nilai meningkat
5.	Mrsh	57,16	71,45	Nilai meningkat
6.	Rnt	57,16	85,74	Nilai meningkat
7.	Jss	71,45	71,45	Nilai tetap
8.	Jsn	71,45	-	-
9.	Nth	57,16	42,87	Nilai menurun
10.	Rbn	71,45	71,45	Nilai tetap
11.	Hnr	57,16	57,16	Nilai tetap
12.	MMS	-	-	Tidak hadir

Hasil pengukuran pemahaman kesehatan mental remaja yang diuraikan pada Tabel 2 menunjukkan 5 remaja (50%) mengalami kenaikan nilai, 4 remaja (40%) mendapatkan nilai yang tetap, dan 1 remaja mengalami penurunan nilai (10%). Sebanyak 2 remaja tidak bisa diukur perbandingannya karena 1 remaja tidak mengerjakan *posttest*, dan 1 remaja tidak hadir di pertemuan 2. Saat pemaparan materi kesehatan fisik, peserta memperhatikan pemateri dengan seksama meski situasi di luar kurang kondusif (cukup berisik). Sebanyak 5 remaja aktif bertanya dan berdiskusi dengan pemateri.

Tabel 3

Hasil Feedback Sesi Kesehatan Mental

No.	Peserta	Tanggapan mengenai kegiatan edukasi kesehatan mental	Yang akan dilakukan ketika merasakan tanda masalah psikologis	Manfaat materi edukasi masalah kesehatan mental	Kejelasan materi disampaikan	Manfaat edukasi kesehatan mental
1.	St	Bermanfaat	Bercerita	Cukup bermanfaat	Jelas	Bisa mengetahui

No.	Peserta	Tanggapan mengenai kegiatan edukasi kesehatan mental	Yang akan dilakukan ketika merasakan tanda masalah psikologis	Manfaat materi edukasi masalah kesehatan mental	Kejelasan materi disampaikan	Manfaat edukasi kesehatan mental
2.	Kz	Bermanfaat	Bercerita	Sangat bermanfaat	Jelas	ciri-ciri kesehatan mental Biar kita semakin tahu dan bisa membedakan yg sehat dan sakit secara mental
3.	Hw	Bermanfaat	Menghindari orang-orang di sekitar	Bermanfaat	Sangat jelas	Agar bisa tahu penyakit mental
4.	Ptr	Bermanfaat	Bercerita	Bermanfaat	Sangat jelas	Kalau ada masalah cari kegiatan yang berguna seperti olahraga. Kalau marah jangan bunuh diri/menyakiti diri sendiri
5.	Mrsh	Bermanfaat	Bercerita	Sangat bermanfaat	Sangat jelas	Bisa mengetahui gejala, sifat, dan tanda-tanda sakit mental
6.	Rnt	Bermanfaat	Bercerita	Bermanfaat	Jelas	Jadi lebih aware dengan mental health
7.	Jss	Bermanfaat	Diam	Sangat bermanfaat	Sangat jelas	Menjadi mental yang sehat
8.	Jsn	Bermanfaat	Bercerita	Bermanfaat	Jelas	Lebih aware sama diri sendiri dan sekitar
9.	Nth	Bermanfaat	Menghindari orang-orang di sekitar	Bermanfaat	Sangat Jelas	Untuk menjadi orang yang bisa berbicara dengan orang lain.
10.	Rbn	Bermanfaat	Bercerita	Bermanfaat	Jelas	Lebih mengetahui kesehatan

No.	Peserta	Tanggapan mengenai kegiatan edukasi kesehatan mental	Yang akan dilakukan ketika merasakan tanda masalah psikologis	Manfaat materi edukasi masalah kesehatan mental	Kejelasan materi disampaikan	Manfaat edukasi kesehatan mental
11.	Hnr	Bermanfaat	Menghindari orang-orang di sekitar	Sangat bermanfaat	Sangat jelas	mental Untuk mengetahui cara mengatasi gangguan mental
12.	MMS	Bermanfaat	Bercerita	Bermanfaat	Jelas	Semakin paham cara melampiaskan emosi negatif

Hasil yang dikemukakan di Tabel 3 menunjukkan sebanyak 7 remaja menyatakan materi kesehatan mental bermanfaat, 4 remaja menyatakan sangat bermanfaat, dan 1 remaja menyatakan cukup bermanfaat. Terkait dengan kejelasan materi, sebanyak 6 remaja menyatakan materi sangat jelas dan 6 remaja menyatakan materi jelas.

Evaluasi terhadap edukasi ini rencananya dilakukan kegiatan pemantauan hasil yang didapatkan dari edukasi pada aktivitas harian mereka, seperti interview atau observasi remaja dalam meningkatkan atau menjaga kesehatan mental dan kesehatan fisik mereka. Namun, evaluasi ini tidak terlaksana mengingat kurangnya waktu senggang dari peserta/mitra. Namun, evaluasi terkait program pengabdian kepada masyarakat berupa kepuasan dan harapan pada program pengabdian kepada masyarakat berikutnya tetap dilaksanakan.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat ini dengan tujuan memberikan edukasi pada remaja Panti Asuhan Tunas Mahardika mengenai kesehatan mental dan kesehatan fisik remaja guna sehat mental dan sehat fisik. Kegiatan ini dilakukan secara *offline* dan online (*gmeet*). Pertemuan pertama membahas kesehatan mental dilakukan *offline* pada tanggal 9 Juli 2022 dan dihadiri oleh 12 remaja peserta remaja. Pertemuan kedua membahas kesehatan fisik dilakukan secara *online* (*gmeet*) pada tanggal 10 September 2022 dan dihadiri oleh 11 orang peserta remaja. Hasil survei menunjukkan 7

remaja menyatakan materi kesehatan mental bermanfaat, 4 remaja menyatakan sangat bermanfaat, dan 1 remaja menyatakan cukup bermanfaat. Sebanyak 6 remaja menyatakan materi sangat jelas dan 6 remaja menyatakan materi jelas. Nilai skor *pretest* dan *posttest* peserta untuk pemahaman kesehatan fisik menunjukkan sebanyak 5 remaja mengalami kenaikan nilai, 4 remaja mendapatkan nilai yang tetap, dan 1 remaja mengalami penurunan nilai.

Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Pihak Dosen atau Peneliti
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang jika dilakukan pada mitra yang sama dapat dikembangkan dengan melakukan pengukuran secara lengkap serta tidak terbatas pada manfaat ataupun kejelasan materi, namun bisa dikembangkan untuk variabel penelitian selanjutnya. Lainnya, pihak dosen atau peneliti berikutnya dapat pula melakukan monitoring serta evaluasi atas materi yang sudah diberikan.
- b. Pihak Peserta/Mitra
Pihak yayasan atau pengurus panti dapat melakukan monitoring dan evaluasi pada peserta terkait hasil serta penerapan materi edukasi dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Universitas Esa Unggul
Pihak kampus dapat memfasilitasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

pada satu mitra dengan menghadirkan narasumber dari beberapa bidang/berbagai jurusan, sehingga edukasi bisa lebih lengkap dan mendalam.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) ini dilaksanakan secara *offline* (tatap muka) dan *online* (*gmeet*) pada mitra Panti Asuhan Tunas Mahardika Tangerang. Tim penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak atas dukungan dan bantuan pihak Universitas Esa Unggul, Panti Asuhan Tunas Mahardika, dan seluruh peserta yang hadir dalam pemaparan edukasi ini, sehingga kegiatan abdimas ini berjalan dengan lancar dan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih secara khusus kepada Kepala LPPM, Kepala Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat, Dekan Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Kesehatan, Kepala Jurusan Psikologi dan Jurusan Gizi, dan Kepala Pusat Studi Fakultas Psikologi dan Fakultas Gizi Universitas Esa Unggul atas dukungannya selama ini sehingga kegiatan abdimas dapat terlaksana dengan lancar dan baik.

Daftar Pustaka

- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan ditinjau dari internal locus of control dan spiritualitas. *Gadjah mada Journal of Psychology*, 7(1), 83-98. Doi: 10.22146/gamajop.62236
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan mental emosional remaja di panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97-104. Diunduh dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/4395/4049>
- Khoirunnisa. (2014). *Hubungan kepercayaan diri dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi D IV Bidan Pendidik Aanvullen Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014* (Skripsi). Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta 2014. Diunduh dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/1058/1/naskah%20publikasi.pdf>
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes Republik Indonesia. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Diunduh dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>
- Putri, F. N. (2016). *Perbedaan tingkat konsumsi protein, vitamin c dan zat besi pada remaja putri di Panti Asuhan Ikhlasul Amal 1 dan Pondok Pesantren Al-Anwar* (Karya Tulis Ilmiah). Diunduh dari <http://repository.unimus.ac.id/82/1/KTI%20FULL%20TEXT%201.pdf>
- Viora, E. (2018). *Kesehatan jiwa remaja (Adolescent Mental Health)*. Temu Ilmiah HKJS 2018. Diunduh dari <https://www.pdskji.org/download.php?file=temu%20media%20-hkjs-2018-indonesia%20%20version-converted.pdf>
- WHO. (2021, November 17). *Adolescent mental health*. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yendork, J. S., & Somhlaba, N. Z. (2014). Stress, coping and quality of life: An exploratory study of the psychological well-being of ghanaiian orphans placed in orphanages. *Children and Youth Services Review*, 1(46), 28-37. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.07.025>
- Yuliandari, E. (2018). *Kesehatan mental anak dan remaja*. Diunduh dari <http://repository.ubaya.ac.id/35835/1/Kesehatan%20Mental%20Anak%20dan%20Remaja%20-%20Buku%20Ajar-part.pdf>