Optimalkan Kesehatan Fisik Dan Mental Remaja Untuk Raih Prestasi Cemerlang

Optimize Youth's Physical And Mental Health To Achieve Brilliant Achievements

Umi Hanik Fetriyah[1*], Rizki Nurliani Jannah[1], Patmawati[1], Rahmadana[1], Raihana Susan Pradini[1], Rima Damaiyanti[1], Sithy Fakhriyyah[1], Sulvia Yame[1], Syahnine Azzahra Al'bas[1], Wina Kurnia[1], Zakia Muslimah [1], Hj. Latifah[2], Muhammad Riduansyah[2], R. Hariadi Widodo[1]

[1)]Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
[2)]Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universits Sari Mulia
* email: 2uqinaf@gmail.com*

ABSTRAK

Permasalahan dalam jurnal ini yaitu guru menyatakan belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan kepada siswi yang ada di Pondok Pesantren Manbaul Ulum Banjarmasin tentang mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental remaja sehingga guru dan siswa-siswi kurang mengetahui hal tersebut dan petugas puskesmas jarang memberikan pengetahuan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Metode yang digunakan yaitu pre dan post test. Kesimpulan Berdasarkan hasil dan pembahasan PKM, telah dilakukan penkes tentang kesehatan fisik dan mental remaja dimana didapatkan penkes ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang kesehatan fisik dan mental remaja, dengan nilai rata-rata pre-test adalah 69, dimana nilai terendah adalah 40 dan nilai tertinggi adalah 90, sedangkan untuk post-test, nilai rata-rata post-test adalah 88 didapat nilai terendah adalah 70 dan nilai tertinggi adalah 100. Persentase kenaikan Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannnya penyuluhan adalah sebesar 19%.

Kata kunci*: Kesehatan fisik, Mental, Prestasi*

ABSTRACT

The problem in this journal is that the teacher said that health education had never been carried out for female students at the Manbaul Ulum Banjarmasin Islamic Boarding School about optimizing the physical and mental health of teenagers so that teachers and students did not know about this and community health center officers rarely provided knowledge about physical and mental health. teenager. The method used is pre and post test. Conclusion Based on the results and discussion of PKM, health education has been carried out on the physical and mental health of adolescents, where it was found that this education can increase students' knowledge about the physical and mental health of adolescents, with the average pre-test score being 69, where the lowest score is 40 and The highest score is 90, meanwhile for the post-test, the average post-test score is 88. The lowest score is 70 and the highest score is 100. The percentage increase in the level of knowledge before and after the counseling is given is equal to 19%.

Keywords*: Physical, Mental, Achievement*

Pendahuluan

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. *World Health Organization* (WHO) membuat definisi universal bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat kondisi fisik, mental, sosial dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit dan atau kecacatan. Kesehatan mental menjadi bagian penting dalam tercapainya suatu kondisi sehat dalam setiap kebutuhan manusia [1].

Berdasarkan data dengan penderita depresi usia lebih dari 15 tahun ke atas yang mendapatkan pengobatan hanya 9%, artinya banyak yang tidak mendapatkan pengobatan karena berbagai faktor, dan penderita depresi sudah dimulai diusia remaja. Federasi Kesehatan Mental Dunia merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain [2].

Adanya kebijakan berwawasan kesehatan tentang kesehatan mental namun belum secara spesifik ditujukan bagi remaja, perlu adanya lingkungan yang mendukung bagi kesehatan mental remaja seperti di sekolah dan ditempat tinggalnya, perlunya kerjasama dari berbagai pihak yang mendukung tercapainya kesehatan mental remaja, adanya pembentukan peer educator atau teman sebaya sebagai community action yang membantu mempromosikan tentang kesehatan mental [3].

Remaja sebagai kelompok usia rentan dapat bertanggung jawab terhadap kesehatannya sebagai upaya pencegahan perilaku berisiko dengan kegiatan deteksi dini. Deteksi dini seringkali dilakukan secara fisik padahal deteksi dini untuk menilai kesehatan mental juga sangat dibutuhkan untuk kesejahteraan remaja berkaitan dengan kehidupan sosial, spiritual dan budaya agar remaja dapat mengambil keputusan yang tepat dan terbaik untuk dirinya sendiri [4].

Telah banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara faktor-faktor kesehatan fisik dan mental remaja terhadap raih-an prestasi belajar. Dengan demikian, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental remaja untuk raih prestasi melalui motvivasi. Kesehatan mental yaitu suatu keadaan kesejahteraan ketika seseorang menyadari keterampilannya, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, mampu berkegiatan produktif, dan dapat berkontribusi kepada komunitas dan masyarakat. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 10,1% penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental [5].

Pentingnya menjaga kesehatan mental dapat berimbas pada kesejahteraan diri remaja itu sendiri. Remaja yang sehat mentalnya adalah individu yang terhindar dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis. Masalah kesehatan mental yang dialami remaja akan berdampak pada kegiatan sosialnya, kegiatannya di sekolah, pergaulan dengan teman teman, keluarga, produktivitas, menimbulkan penyakit fisik, dan jika sudah parah, penderita gangguan mental bisa mengalami keinginan untuk menyakiti diri sendiri, bahkan bunuh diri. Tindakan kriminal yang dilakukan oleh remaja seperti alkohol, narkoba, dan seks bebas, biasanya juga dipengaruhi oleh gangguan mental yang dialaminya. Dampak dari gangguan mental yang dialami oleh remaja sangat memprihatinkan, padahal masa remaja adalah masa di mana mereka bisa bebas berkarya, bersosialisasi, dan berkembang [6].

Tindak pencegahan gangguan mental pada remaja dapat dilakukan dengan cara tetap aktif secara fisik, memelihara pikiran yang positif, menjaga hubungan baik dengan orang lain, serta mendekatkan diri kepada tuhan. Jika dirasa sudah mengalami gangguan mental maka disarankan untuk pergi ke tenaga professional agar mendapat bantuan, coba bicarakan dan berkomunikasi dengan orang tua atau orang dewasa, jaga kesehatan fisik, dorong diri untuk bersosialisasi dan jangan mengurung diri. Partisipasi dari orang terdekat seperti orang tua, guru dan teman teman juga sangat dibutuhkan untuk menjaga mental seseorang, apabila melihat atau mengetahui ada seseorang yang mengalami gangguan mental, segera dibantu, dan difasilitasi untuk berkonsultasi dengan tenaga professional, atau sekadar menjadi teman cerita [7].

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncakanan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberikan edukasi yaitu promosi kesehatan terkait mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental sedari dini, bekerjasama dengan siswa siswi dalam melaksanakan kegiatan sosialisasi, kemudian melaksanakan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan power point, dan poster.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pre-test dan post-test yang telah dijawab oleh peserta, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan fisik dan mental remaja. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan rata-rata pre-test adalah 69, dimana nilai terendah adalah 40 dan nilai tertinggi adalah 90. Sedangkan untuk post-test, didapat nilai terendah adalah 70 dan nilai tertinggi adalah 100. Persentase kenaikan Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannnya penyuluhan.

Tabel 1. Pre Test & Post Test Kuesioner Optimalkan Kesehatan Fisik Dan Mental Remaja Untuk Raih Prestasi Cemerlang

No.	Kelas	Nilai Pre Test	Nilai Post Test
1.	VIII	80	100
2.	IX	80	90
3.	IX	70	100
4.	VII	80	90
5.	VII	50	70
6.	VII	70	100
7.	VII	50	90
8.	VII	70	80
9.	VII	70	90
10.	VII	60	70
11.	VII	90	90
12.	VII	70	90
13.	VII	70	90
14.	VII	90	100
15.	VII	90	90
16.	VII	50	70
17.	VII	80	90
18.	VII	80	90
19.	VII	90	90
20.	VIII	40	90
21.	VIII	70	80
22.	VII	50	70
23.	VIII	50	80
24.	VIII	80	100
25.	VIII	50	80
26.	VIII	50	80
27.	VIII	60	90
28.	VIII	80	100
29.	VIII	80	100
30.	VIII	70	100
		69	88



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Optimalkan Kesehatan Fisik Dan Mental Remaja Untuk Raih Prestasi Cemerlang

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan edukasi tentang "Optimalkan Kesehatan Fisik dan Mental Remaja untuk Raih Prestasi Cemerlang" di Pondok Pesantren Manbaul Ulum Banjarmasin menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai target yang ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan siswi mengenai kesehatan fisik dan mental. Metode yang diterapkan, berupa sosialisasi dan pendidikan kesehatan, terbukti sesuai dengan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh remaja, terutama dalam menghadapi stres dan tekanan di masa transisi ini.

Dampak positif dari kegiatan ini terlihat dari peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya kesehatan mental dan fisik, yang diharapkan dapat membantu mereka dalam meraih prestasi yang lebih baik. Meskipun beberapa peserta awalnya kurang memahami konsep yang diajarkan, sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengklarifikasi dan mendalami materi.

Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya adalah untuk memperluas jangkauan materi dengan melibatkan lebih banyak aspek kesehatan mental dan fisik, serta menyediakan lebih banyak waktu untuk diskusi interaktif agar peserta dapat lebih aktif berpartisipasi dan memahami topik yang dibahas. Selain itu, pengembangan materi yang lebih menarik dan relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja juga perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan di masa mendatang.

Saran

Berdasarkan kegiatan penyuluhan edukasi tentang "Optimalkan Kesehatan Fisik dan Mental Remaja untuk Raih Prestasi Cemerlang" disarankan untuk memperkaya materi yang disampaikan dengan lebih banyak contoh nyata dan studi kasus yang relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami dan mengaitkan informasi yang diberikan dengan pengalaman mereka serta agar peserta lebih terlibat, sebaiknya sesi tanya jawab diperpanjang dan diintegrasikan dengan aktivitas kelompok, seperti diskusi atau permainan peran, untuk mendorong partisipasi aktif dan meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental dan fisik.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia dan LPPM Universitas Sari Mulia yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

REFERENSI

[1] World Health Organization (WHO). Global Tuberculosis Report 2020. France: World Health Organization; 2021.

[2] Desmita, Psikologi Perkembangan, Bandung: Penerbiy, Remaja Rosdakarya, 2021.

[3] World Health Organization (WHO). Global Tuberculosis Report 2020. France: World Health Organization; 2021

[4] Harahap, Syahrin, ”Guru Di Tengah Restorasi Karakter Bangsa”, Makalah Seminar Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Hikmah Medan, 2022.

[5] Makmun, Syamsuddin, Abin. H. Psikologi Kependidikan, Perangkat Sistem Pengajaran Modul, Bandungl PT Remaja Rosdakaraya, 2020.

[6] Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 1(01).

[7] Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: *Factors Affecting Mental Health in Adolesents.* Jurnal Surya Medika (JSM), 8(3), 276-281