

Edukasi dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja dengan Aplikasi

Sri Endriyani ^{1*}, Sri Martini ², Marta Pastari ³

¹⁻³ Poltekkes Kemenkes Palembang

*yani@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Kesehatan jiwa merupakan aspek penting bagi remaja dalam mencapai perkembangan yang optimal di masa remaja. Kegiatan edukasi dan skiring kesehatan jiwa bagi remaja dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa dan mengurangi risiko gangguan jiwa dengan mendeteksi masalah kesehatan mental dan emosional sejak dini. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan jiwa dengan menggunakan aplikasi skrining kesehtan jiwa DeAS Care. Kegiatan diikuti oleh 20 remaja di kota Palembang. Setelah diberikan penyuluhan remaja mengetahui tentang sehat jiwa dan tehnik yang dapat dilakukan bagi remaja yang beresiko mengalami masalah gangguan mental emosional. Setelah dilakukan skrining kesehatan jiwa diketahui bahwa sebagian remaja sebanyak 9 orang (45%) mengalami depresi, 15 orang (75%) mengalami ansietas dan 6 orang (30%) mengalami stress dari tingkat ringan hingga parah. Hendaknya pihak terkait dapat melakukan pendampingan sebagai menjaga kesehatan jiwa dalam kelompok remaja sehat jiwa atau kader remaja sehat jiwa di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Kata Kunci: edukasi, skrining, jiwa, remaja, DeAS Care

Pendahuluan

Kesehatan jiwa merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Kesehatan jiwa mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan lingkungannya dengan cara yang positif, sehingga mencegah gangguan mental (Fakhriyani, 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Mental Dunia (WHO), ada 450 juta orang di seluruh dunia yang menderita gangguan kesehatan mental, dengan 20% kasus terjadi pada anak-anak (Ekberg, 2017). Di seluruh dunia, depresi merupakan penyebab ke empat dari sembilan gangguan mental pada remaja berusia 15-19 tahun, dan ansietas adalah penyebab ke sembilan. Di Indonesia, sekitar 6,1% orang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan, sedangkan di Sumatera Selatan, 2,35% orang mengalami depresi (Kemenkes, 2019).

Prevalensi masalah kesehatan jiwa pada remaja yang masih tinggi menunjukkan bahwa diperlukan kegiatan yang tepat dalam mengatasi gangguan mental emosional pada remaja (Azizah et al., 2022). Upaya mengatasi masalah kesehatan jiwa yang terjadi menjadi tanggung jawab bersama seluruh bagian di masyarakat melalui pemberdayaan

<https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/687>

masyarakat dengan menanamkan pengetahuan dan perilaku sehat jiwa (Winahayu et al., 2014).

Upaya promotif dan preventif sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan jiwa (Monardo & Harmadi, 2020). Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam upaya promotif kesehatan jiwa remaja adalah dengan sosialisasi kesehatan jiwa di masyarakat dan di sekolah, membentuk UKS jiwa di sekolah, membentuk posyandu jiwa remaja dan penggunaan media sosial sebagai media promosi kesehatan jiwa remaja serta dapat dilakukan dengan merancang website edukasi kesehatan jiwa bagi remaja. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dengan meningkatkan literasi mengenai kesehatan mental melalui pendidikan kesehatan jiwa (Abbafati et al., 2020).

Pendekatan preventif sebagai upaya mencegah terjadinya masalah kesehatan jiwa di masyarakat dilakukan dengan kegiatan penyuluhan dan deteksi dini gangguan jiwa. Skrining dilakukan untuk mendeteksi dini masalah kesehatan yang terjadi agar mendapatkan intervensi dengan tepat dan tepat (Natalia & Anggraeni, 2022). upaya pencegahan dan deteksi dini gangguan jiwa dan masalah psikososial sangat penting dalam mengantisipasi terjadinya masalah yang lebih luas (Arini & Syarli, 2020).

Berdasarkan wawancara dengan pengelola program kesehatan jiwa remaja di Puskesmas Kampus Palembang didapatkan informasi bahwa telah dilaksanakan kegiatan program pendampingan peningkatan kesehatan bagi remaja khususnya anak jalanan yang merupakan remaja binaan pskesmas Kampus Palembang. Kegiatan pendampingan yang telah dilaksanakan selama ini berfokus pada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan remaja dalam menjaga kesehatan fisik bagi individu dan teman sebaya, namun belum diberikan pendampingan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa bagi remaja. Sehingga perlu dilakukan pendampingan dan upaya peningkatan kesehatan jiwa bagi remaja. Berdasarkan survei yang telah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan kuesioner SDQ diketahui bahwa sebanyak 26 remaja mengalami masalah gangguan mental emosional dalam kategori abnormal.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan memberikan edukasi dan skrining terhadap kondisi kesehatan jiwa remaja yang meliputi masalah stres, cemas dan depresi dengan menggunakan aplikasi DeAS Care. Untuk mengetahui kondisi seseorang memiliki masalah mental atau emosional sejak awal, dapat dilakukan dengan skrining (Sutanto et al., 2022). Skrining kesehatan jiwa dengan menggunakan aplikasi android, dapat secara langsung memberikan informasi tentang kondisi kesehatan jiwa seseorang (Endriyani et al., 2022).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan wilayah binaan Puskesmas Kampus Palembang pada tanggal 10 November 2023. Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja berjumlah 20 orang dengan rentang 9-15 tahun. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen program studi Diploma III Keperawatan Palembang Poltekkes Kemenkes Palembang. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan edukasi dan pendampingan skrining kesehatan jiwa menggunakan aplikasi DeAS Care. Penyampaian materi edukasi dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab menggunakan media leaflet

dan handphone serta mempraktekkan tehnik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari untuk mengatasi masalah stres, cemas dan depresi bagi remaja.

Persiapan

Persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dan komunikasi Bersama pihak puskesmas Kampus Palembang dalam merencanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menyampaikan tentang tujuan kegiatan, sasaran remaja yang akan dikutsertakan dan kontrak waktu pelaksanaan serta manfaat yang akan diperoleh baik bagi tim pengabdian, puskesmas dan remaja dalam kegiatan ini. Tim pengabdian juga mempersiapkan aplikasi DeAS Care di android untuk pelaksanaan skrining.

Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan oleh pengabdian, yaitu menyampaikan informasi tentang kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan kepada remaja meliputi topik, tempat dan waktu yang disepakati bersama-sama. Kegiatan dimulai dengan melakukan skrining kesehatan jiwa pada 20 remaja dengan menggunakan aplikasi DeAS Care. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan pada remaja tentang kesehatan jiwa dan mengajarkan tehnik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari.

Setelah kegiatan dilaksanakan, pengabdian melakukan evaluasi terhadap hasil skrining yang telah dilakukan dan evaluasi pengetahuan remaja tentang upaya menjaga kesehatan jiwa serta evaluasi kemampuan remaja melakukan tehnik relaksasi. Adapun Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah remaja mengetahui kondisi kesehatan jiwa mereka dan masalah gangguan mental emosional, remaja mengetahui tentang upaya menjaga kesehatan jiwa dan remaja mampu melakukan tehnik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari. Metode evaluasi yang digunakan adalah dengan melakukan analisa hasil skrining, meminta remaja menjelaskan kembali materi edukasi yang disampaikan dan melakukan tehnik relaksasi bersama teman.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada remaja dilaksanakan dengan baik yang diikuti oleh 20 remaja. Kegiatan skrining dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi dan memberikan edukasi dan informasi pada remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa serta tehnik mengatasi masalah gangguan mental emosional yang dapat terjadi pada semua individu.

Tabel 1. Gambaran Tingkat Depresi, Ansietas dan Stres pada Remaja (N=20)

	Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres				
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah
Depresi	11 (55%)	4 (20%)	4(20%)	1 (5%)	0
Ansietas	5 (25%)	2 (10%)	7 (35%)	3 (15%)	3 (15%)
Stres	14 (70%)	3(15%)	2 (10%)	1 (5,%)	0

Berdasarkan skrining yang telah dilakukan diketahui 4 orang remaja (20,%) mengalami depresi ringan, 4 orang remaja (20, %) depresi sedang, 1 orang remaja (5 %) depresi parah dan 11 orang remaja (55 %) dalam kondisi normal. Tingkat ansietas menunjukkan terdapat 2 orang remaja (10 %) mengalami kecemasan ringan, 7 orang remaja (35 %) dalam kategori sedang, 3 orang remaja (15 %) dalam kategori parah, 3 orang remaja (15 %) dalam kategori sangat parah dan 5 orang (25 %) dalam kategori normal. Tingkat stress didapatkan 3 orang remaja (15 %) yang mengalami stres ringan, 2 orang (10%) yang stres sedang, 1 orang remaja (5 %) stres parah dan sebanyak 14 orang remaja (70 %) dalam kondisi normal.



Gambar 1. *Skrining kesehatan jiwa remaja*

Setiap orang berisiko mengalami gangguan mental selama menjalani kehidupan mereka, terutama ketika mereka menghadapi masalah, tekanan, dan konflik yang mereka hadapi (Sevani & Silvia, 2015). Berbagai tantangan dan masalah yang dihadapi dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental (Lestarina, 2021). Stres, depresi, dan ansietas adalah gangguan mental yang paling umum pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Endriyani pada tahun 2022 menemukan bahwa remaja mengalami depresi ringan 26,5%, depresi sedang 13,2%, dan depresi berat 11,8% (Endriyani et al., 2022). Gangguan kesehatan mental dapat disebabkan oleh berbagai masalah dan kesulitan (Lestarina, 2021).

Menghadapi berbagai situasi dan masalah gangguan mental emosional dan depresi yang dialami oleh remaja, serta dampak buruk yang ditimbulkannya, kegiatan pendampingan dalam rangka peningkatan kesehatan jiwa merupakan kegiatan yang harus dilakukan secara berkelanjutan guna mencegah terjadinya masalah gangguan mental

emosional pada remaja (Endriyani et al., 2022). Upaya meningkatkan kesehatan jiwa remaja telah dilaksanakan dengan kegiatan edukasi dan skrining kesehatan jiwa.



Gambar 2. Edukasi Kesehata Jiwa Remaja

Edukasi tentang kesehatan jiwa merupakan upaya peningkatan pengetahuan dan pola pikir masyarakat tentang masalah kesehatan jiwa (Kurniawan & Sulistyarini, 2017). Literasi kesehatan mental berarti mendapatkan lebih banyak pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental dan cara mencegahnya (Abbafti et al., 2020). Pendidikan kesehatan jiwa untuk remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan jiwa, yang berdampak pada kesehatan mental remaja dan masalah kesehatan jiwa (Lestarina, 2018).

Deteksi dini sangat penting karena memungkinkan pasien menerima perawatan lebih awal. Jika masalah kesehatan jiwa ditemukan dengan cepat dan diberikan penatalaksanaan yang tepat, beban fisik, mental, dan sosial yang ditanggung oleh penderita gangguan jiwa dapat dikurangi. Terbukti bahwa deteksi dini masalah kesehatan jiwa tidak hanya membantu pemulihan kesehatan mental secara cepat, tetapi juga membantu mereka berinteraksi kembali dengan masyarakat (Sari, 2021).

Kegiatan edukasi dan skrining kesehatan jiwa bagi remaja menjadi kegiatan yang sangat penting dilakukan sebagai bentuk nyata dalam implementasi upaya promotive dan preventif kesehtan jiwa masyarakat secara umum dan khususnya bagi remaja. Kegiatan

ini dapat menjadi salah satu program kegiatan di pusat Kesehatan masyarakat dalam melakukan deteksi dini gangguan jiwa yang banyak terjadi di masyarakat. Dengan demikian dapat disusun beberapa program kegiatan untuk mengatasi masalah gangguan mental emotional yang terjadi agar tidak terjadi dan bertambah kejadian gangguan jiwa di masyarakat.

Kesimpulan

Kegiatan pendampingan yang telah dilakukan pada remaja, meliputi edukasi, skrining dan latihan relaksasi merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa anak dan remaja. Kegiatan ini juga menjadi upaya deteksi dini mungkin terhadap resiko terjadinya gangguan jiwa pada remaja khususnya dan pada masyarakat luas. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian selanjutnya yaitu dengan melakukan intervensi terhadap remaja yang mengalami masalah depresi, ansietas dan stress dengan mengajarkan mekanisme koping yang adaptif terhadap remaja dalam menghadapi semua masalah pada tahap pencapaian tugas perkembangan sebagai remaja agar tumbuh menjadi pribadi yang sehat jiwa dan Tangguh. Kegiatan yang juga penting dilakukan adalah edukasi terhadap orang tua dalam mendampingi anak dan remaja di tahap pertumbuhan dan perkembangan secara fisik dan mental.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Tim Dosen Departemen Keperawatan Jiwa Poltekkes Kemenkes Palembang dan Puskesmas Kampus Kota Palembang, serta Rumah Belajar Kojartis Kecamatan 27 Ilir Kota Palembang serta semua remaja yang telah ikut dalam pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Abbatfati, C., Abbas, K. M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Abdollahi, M., Abdollahpour, I., Abegaz, K. H., Abolhassani, H., Aboyans, V., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., Abualhasan, A., Abu-Raddad, L. J., Abushouk, A. I., Adabi, M., Adekanmbi, V., Adeoye, A. M., Adetokunboh, O. O., ... Amini, S. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Arini, L., & Syarli, S. (2020). Deteksi Dini Gangguan Jiwa Dan Masalah Psikososial Dengan Menggunakan Self Reporting Qustioner (SRQ-29). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 167–172. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4672>
- Ayuningtyas, D. ., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. . (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Azizah, Lestari, R., & Suwarno. (2022). Pemberdayaan Kader Remaja Parikesit dalam Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Remaja. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(1), 37–46. <https://doi.org/10.30989/jice.v4i1.682>

- Ekberg, S. (2017). The Palgrave Handbook of Child Mental Health: Discourse and Conversation Studies Michelle O'Reilly and Jessica Nina Lester (eds). *Research on Children and Social Interaction*, 1(1), 105–108. <https://doi.org/10.1558/rcsi.30314>
- Endriyani, S., Lestari, D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2), 429–434. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2346>
- Fakhriyani, 2019. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Nomor November 2019). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Kemenkes. (2019). Riskesdas 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Monardo, & Harmadi. (2020). *Panduan Kesehatan Jiwa pada Masa Pandemi COVID-19: Peran keluarga sebagai pendukung utama*. 32. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi Edukasi/2021/Februari/Panduan Kesehatan Jiwa di Masa Pandemi - Satgas Penanganan Covid-19.pdf>
- Natalia, S., & Anggraeni, S. (2022). Skrining Kesehatan Anak Sekolah sebagai upaya deteksi Kesehatan sejak dini. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 47–50. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.340>
- Sari, M. K. (2021). Pengaruh Pelatihan Deteksi Dini Dan Home Visit Pada Odgj Terhadap Performa Kader Kesehatan Jiwa. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 145–151. <https://doi.org/10.38165/jk.v12i2.258>
- Sevani, N., & Silvia, S. (2015). Web Deteksi Gangguan Kecemasan dan Depresi. *Ultimatics: Jurnal Teknik Informatika*, 7(1). <https://doi.org/10.31937/ti.v7i1.345>
- Sutanto, S., Amiruddin, D., & Nugraha, G. (2022). Rancang Bangun Aplikasi Skrining Kesehatan Mental Remaja Berbasis Web Di Rsud Dr.Dradjat Prawiranegara Dengan Menggunakan Metode Analytic Hierarchy Process (Ahp). *Journal of Innovation And Future Technology (IFTECH)*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.47080/iftech.v4i1.1813>
- Winahayu, N. E., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2014). Faktor Sustainability yang Berhubungan dengan Implementasi Community Mental Health Nursing (CMHN). *Jurnal Ners*, 9(2), 305–312.