

SOSIALISASI DAN PELATIHAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMAN1 BANJAR

Ni Made Sri Dewi Lestari¹, Ni Luh Kadek Alit Arsani², Putu Adi Suputra³, Ni Nyoman Mestri Agustini⁴, Nyoman Intan Permatahati Wiguna⁵
^{1,2,3,4,5}Jurusan Kedokteran FK UNDIKSHA
email: madedewi601@gmail.com

ABSTRACT

Mental health issues among adolescents are increasing, with nearly 15% of adolescents aged 10-19 experiencing mental health disorders, including behavioral disorders, eating disorders, risky behavior, self-harm, and suicide. A suicide incident occurred among students at SMAN 1 Banjar, necessitating attention, particularly regarding adolescent mental health. This activity began with observations in the form of visits to partner schools and interviews with the principal. A socialization and training program was then developed to improve the knowledge and understanding of mental health at SMAN 1 Banjar. This activity held on August 15, 2025, was attended by 28 students and one accompanying teacher. The results of this activity showed an increase in participants' understanding of adolescent mental health, as evidenced by an increase in the average pretest score from 84.75 to 91.5 (posttest), and participants' ability to perform simple yoga movements that can train adolescents to manage their emotions.

Keywords: mental health, adolescents, yoga

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja semakin meningkat, dimana hampir 15% remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental seperti yang sering terjadi adalah: gangguan perilaku, gangguan makan, perilaku berisiko, menyakiti diri sendiri dan bunuh diri. Kejadian bunuh diri pernah terjadi pada salah satu siswa SMAN 1 Banjar sehingga perlu mendapatkan perhatian terutama tentang kesehatan mental remaja. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan observasi berupa kunjungan ke sekolah mitra dan melakukan wawancara dengan kepala sekolah. Selanjutnya dilakukan penyusunan program sosialisasi dan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa SMAN 1 Banjar tentang kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 15 Agustus 2025 yang diikuti oleh 28 orang siswa dan 1 orang guru pendamping. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pemahaman peserta tentang kesehatan mental remaja dilihat dari peningkatan nilai rerata *pretest* 84.75 menjadi 91.5 (*posttest*), serta peserta mampu melakukan gerakan yoga sederhana yang dapat melatih pengendalian emosi remaja.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja, yoga

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang penting dalam pembentukan generasi penerus bangsa yang sehat, tangguh, dan produktif sehingga penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya (Kemenkes, 2024). Namun, masa remaja juga merupakan masa yang unik karena terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan yang dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental (WHO, 2024).

Akhir-akhir ini masalah kesehatan mental di kalangan remaja semakin meningkat, hampir 15% dari remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, yang merupakan 13% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini (NIH, 2022). Sebuah survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15,5 juta atau sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental (Kemenkes, 2024). Beberapa masalah Kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja seperti: gangguan perilaku, gangguan makan, perilaku berisiko, menyakiti diri sendiri dan bunuh diri (WHO, 2024). Kejadian bunuh diri di Indonesia sepanjang tahun 2012 sampai 2023 tercatat 2.112 kasus dimana 985 kasus adalah remaja (46,63%) (BRIN, 2023). Berdasarkan Data Pusat Informasi Kriminal

Indonesia (Pusiknas) Polri, kasus bunuh diri di bali pada tahun 2023 dilaporkan sebanyak 135 kasus dengan suicide rate 3,07 sehingga Bali dikatakan menjadi provinsi dengan *suicide rate* tertinggi (CNBC, 2024). Selain itu, Bali juga dikatakan mengalami lonjakan jumlah masalah kesehatan mental lainnya. Berdasarkan data Baseline Health Research (2018), gangguan mental dan emosional yang terjadi pada kelompok usia 15 tahun ke atas meningkat dua kali lipat dari 4,4% menjadi 8,4%, dan kasus depresi sebesar 5,1%.

Banyak faktor yang menyebabkan peningkatan tersebut. Beberapa informasi dari media massa menyebutkan bahwa kesehatan mental masyarakat Bali perlu mendapat perhatian khusus (Astutik and Dewi, 2022).

Berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres selama masa remaja meliputi paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas. Pengaruh media sosial dan norma gender dapat memperburuk kesenjangan antara realita kehidupan dengan ekpektasi mereka terhadap masa depan. Faktor penting lainnya adalah kualitas kehidupan rumah tangga (pola asuh yang kasar dan masalah ekonomi) diketahui dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (yang memengaruhi kesiapan untuk mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku mengambil risiko, kesehatan fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia (WHO, 2024). Seperti kejadian bunuh diri yang dilakukan oleh seorang remaja yang bersekolah di SMA 1 Banjar, berdasarkan informasi yang beredar dikatakan nekat melakukan bunuh diri karena ada masalah terkait dengan urusan pacaran. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan pihak kepala sekolah dikatakan kejadian bunuh diri ini kemungkinan terjadi karena kurang kuatnya mental anak dan terlalu serius dalam berpacaran. Pihak sekolah juga mengatakan sangat penting dilakukan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan mental anak melalui kerjasama semua pihak. Diakui sampai saat ini belum ada kegiatan seperti sosialisasi atau pelatihan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa yang

dilakukan di sekolah mereka khususnya oleh ahli seperti psikiater.

Studi menemukan bahwa sekitar 70% hingga 80% anak dengan gangguan kesehatan mental tidak mendapatkan perawatan (NIH, 2022). Penanganan dan pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja menjadi tugas semua pihak baik pemerintah, sekolah dan terutama orang tua. Promosi dan pencegahan kesehatan mental bertujuan untuk memperkuat kapasitas individu dalam mengatur emosi, meningkatkan alternatif untuk perilaku berisiko, membangun ketahanan dalam mengelola situasi sulit dan kesulitan, serta mendorong lingkungan sosial dan jaringan sosial yang mendukung. Program ini dapat dilakukan oleh semua pihak baik melalui media sosial maupun sosialisasi langsung kepada remaja (WHO, 2024).

Berdasarkan analisis situasi di atas, pengabdi dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan yang menjadi dasar dalam kegiatan PkM, sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental oleh siswa SMA 1 Banjar
2. Kurangnya keterampilan tentang upaya menguatkan kesehatan mental oleh siswa SMA 1 Banjar
3. Belum pernah diadakan sosialisasi dan pelatihan penguatan kesehatan mental di SMA 1 Banjar.

Berdasarkan uraian tersebut, pengabdi memiliki ketertarikan untuk merancang program sosialisasi dan pelatihan kesehatan mental remaja SMA 1 Banjar di Kecamatan Banjar yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa tentang kesehatan mental.

METODE

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan observasi berupa kunjungan ke sekolah mitra dan melakukan wawancara dengan kepala sekolah yang selanjutnya dilakukan penyusunan program. Sasaran kegiatan PkM

ini adalah siswa perwakilan sekolah (OSIS) SMA 1 Banjar, dengan menggunakan metode sebagai berikut:

1. Metode ceramah yaitu untuk melakukan sosialisasi materi-materi tentang kesehatan mental pada remaja
2. Metode diskusi yaitu untuk mendiskusikan kembali materi yang telah disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan narasumber
3. Metode pelatihan dengan pendekatan modelling yaitu dengan penerapan metode pelatihan ini para peserta dapat secara langsung mengikuti pelatihan yoga sederhana (latihan pernafasan) yang diajarkan oleh pelatih
4. Metode pendampingan yaitu melakukan pendampingan secara daring (melalui panggilan video untuk memastikan kegiatan yoga sederhana sudah diimplementasikan ke siswa SMA 1 Banjar lainnya.

Rancangan evaluasi dalam kegiatan ini akan dilaksanakan dalam bentuk:

1. Evaluasi kognitif melalui penilaian *pre-test* dan *post-test* untuk menilai pemahaman peserta tentang kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah sosialisasi yang diberikan dalam bentuk delapan soal pilihan ganda
2. Evaluasi sikap peserta dilihat dari keaktifan saat diskusi dan ketekunan dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir
3. Penilaian psikomotor/penguasaan gerakan yoga yang dinilai melalui praktik langsung setelah diberikan pelatihan. Peserta dikatakan menguasai teori praktik apabila dapat melakukan lebih dari 75 % gerakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan ini dilaksanakan tanggal 15 Agustus 2025, diikuti oleh 28 orang siswa dan 1 orang guru pendamping yang bertempat di aula sekolah SMA 1 Banjar. Berdasarkan hasil evaluasi kognitif didapatkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang kesehatan mental remaja yang dapat dilihat dari peningkatan nilai rerata *pre-test* 84.75 menjadi 91.5 saat *post-test*. Evaluasi sikap peserta sangat baik dimana seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan juga aktif saat diskusi tanya jawab dengan narasumber. Selain itu penilaian psikomotor praktik yoga sederhana juga baik dimana peserta mampu mempraktikkan hampir seluruh gerakan yoga sederhana.

Secara teori Praktik yoga dapat dilakukan dalam suasana tenang, dengan irama gerakan dan napas yang disesuaikan, sehingga mampu memberikan efek relaksasi dan menenangkan sistem saraf pusat. Dalam konteks remaja, yoga menjadi alternatif yang sangat potensial karena sifatnya yang non-invasif, murah, serta bisa dilakukan di rumah, sekolah, maupun komunitas. Bahkan yoga dapat diterapkan sebagai program preventif dalam kurikulum pendidikan, terutama di Tengah meningkatnya prevalensi gangguan mental di kalangan pelajar (Verywell Health, 2021). Selain itu, yoga dapat menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon stres yang sering kali meningkat saat individu mengalami tekanan emosional. Pada remaja yang mengalami kecemasan atau depresi, latihan yoga seperti teknik pernapasan dalam atau Sudarshan Kriya terbukti dapat membantu mengurangi gejala tersebut secara signifikan (Schwartz, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Enneking (2023) menyebutkan bahwa program yoga yang diterapkan selama sepuluh minggu kepada anak-anak sekolah dasar mampu menurunkan tingkat kortisol dan meningkatkan perilaku positif. Artinya,

yoga tidak hanya berdampak pada kondisi emosi, tetapi juga pada perilaku sosial dan kemampuan anak dalam menghadapi tekanan.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan



Gambar 1. Pemberian materi oleh narasumber



Gambar 2. Sesi foto bersama
SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan kesehatan mental remaja di SMAN1 banjar yang telah dilakukan oleh pengabdi telah memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan kegiatan yaitu adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa tentang kesehatan mental remaja. Melihat manfaat praktik gerakan yoga sederhana, diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh seluruh siswa SMAN 1 Banjar. Selain itu diharapkan kegiatan sosialisasi ini dapat dilaksanakan dalam lingkup yang lebih luas lagi atau di sekolah-sekolah lainnya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja sehingga diharapkan dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan mental khususnya pada remaja.

DAFTAR RUJUKAN

Astutik, W & Dewi, LMA. 2022. Mental Health Problems Among Adolescent Students.

Jurnal Keperawatan Indonesia. 25. 85-94.
10.7454/jki.v25i2.848.

BRIN. 2023. Kondisi Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia dari Aspek Psikososial. Available at: <https://www.brin.go.id/news/11680>

7/brin-bahas-kondisikesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial.

CNBC. 2024. Bali Catatkan Tingkat Bunuh Diri Tertinggi di Indonesia . Available at: https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20240703082257-33551312/balicatatkan_tingkat-bunuh-diri-tertinggi-di-indonesia-ada-apa.

Enneking, C. (2023). 11 Benefits of Yoga for Kids. Parents. <https://www.parents.com/benefits-of-yoga-for-kids-7406600>.

Kemenkes. 2024. Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagiremaja>.

NIH. 2022. CHILD AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK587174/>.

Schwartz, D. (2018). Yoga Breathing May Help Depression and Anxiety, Study Says. Teen Vogue. <https://www.teenvogue.com/story/yoga-breathing-may-help-depressionand-anxiety-study-says>.

Verywell Health. (2021). 6 Surprising Ways Yoga Can Benefit Your Health, According to Research. EatingWell. <https://www.eatingwell.com/article/7919184/healthbenefits-of-yoga/>.

World Health Organization. 2024. Mental health of adolescents. Available at:

<https://www.who.int/newsroom/>

fact-sheets/detail/adolescent-
mental-health.