

Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental pada Siswa Kelas 11 MA Bani 'Ali Mursyad PSM Banaran

Riska Ratnawati¹, Aprilia Kusuma Rahmadani², Octaviona Seconda Deargaceza^{3*},
Erza Dian Nugroho⁴, Widya Nur'Aini⁵, Yulia Amanda Putri Rachmawati Khasanah⁶

¹: Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

E-mail: octavionaceza@gmail.com

Abstrak

Isu kesehatan mental di kalangan remaja menjadi hal yang signifikan yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam konteks pendidikan. Remaja adalah kelompok yang rentan menghadapi masalah mental karena stres psikologis dan perubahan sosial saat peralihan menuju dewasa. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas 11 MA Bani 'Ali Mursyad mengenai kesehatan mental. Metode yang diterapkan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Sebanyak 23 siswa mengikuti seminar yang disampaikan dengan menggunakan media PowerPoint dan metode interaktif. Hasil pretest mengindikasikan bahwa 91,3% siswa memiliki pemahaman yang baik, sedangkan setelah penyuluhan, dan posttest menunjukkan bahwa semua siswa (100%) mengalami peningkatan dalam kategori pemahaman baik. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan adalah metode pendidikan yang berhasil dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai topik kesehatan mental. Walau begitu, diperlukan studi tambahan untuk memahami efek jangka panjang pada perubahan sikap dan perilaku.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja, penyuluhan, pengetahuan

Abstract

Mental health issues among adolescents have become a significant concern that requires special attention, particularly in the context of education. Adolescents are a vulnerable group prone to mental health problems due to psychological stress and social changes during the transition to adulthood. This study aims to evaluate the effectiveness of health education in improving the understanding of 11th-grade students at MA Bani 'Ali Mursyad regarding mental health. A quantitative method with a one-group pretest-posttest approach was employed. A total of 23 students participated in the seminar, which was delivered using PowerPoint media and interactive methods. The pretest results indicated that 91.3% of the students had a good understanding, while the posttest results showed that all students (100%) demonstrated improvement in the category of good understanding. This suggests that health education is an effective educational approach for enhancing adolescents' knowledge of mental health topics. However, further studies are needed to understand the long-term effects on attitude and behavior changes.

Keywords: mental health, teenager, counseling, knowledge

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja merupakan individu yang berusia 10 sampai 18 tahun. Menurut BKKBN Tahun 2015, remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Menurut Sarwono (2011), masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa, yang mencakup perubahan baik secara psikologis maupun fisik. Masa remaja seringkali membawa berbagai kesulitan – kesulitan dalam beradaptasi dengan diri sendiri serta lingkungan sosial.

Masa remaja adalah periode perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Perubahan dan pertumbuhan yang berlangsung dapat menyebabkan munculnya masalah Kesehatan Mental. Pada fase ini, pemahaman remaja mengenai Kesehatan mental sangat krusial untuk dimiliki. Dengan pemahaman remaja mengenai hal tersebut, mereka dapat lebih mudah mengenali isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental, serta memiliki pengertian yang baik, sehingga remaja mampu meningkatkan kemampuan mereka menghadapi risiko gangguan mental (Febrianti et al., 2022).

Kesehatan mental adalah elemen vital untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan mental merupakan salah satu cara kita dalam berpikir, merasakan, dan bertindak. Masalah Kesehatan mental merupakan kelompok kondisi yang mempengaruhi Kesehatan mental secara langsung. Karenanya, ini adalah keadaan yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pemikiran, atau cara individu berinteraksi dengan orang lain. Namun, kesehatan mental masih belum diprioritaskan jika dibandingkan dengan penyakit menular.

Menurut data survei rumah tangga berskala nasional yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, ditemukan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir; 1 dari 20 remaja (5,5%) atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia mengalami satu gangguan mental dalam periode yang sama. Dari total tersebut, hanya 2,6% remaja dengan isu kesehatan mental yang telah memanfaatkan layanan yang menawarkan dukungan atau konseling untuk permasalahan emosional dan perilaku dalam 12 bulan terakhir.

Individu yang mengalami masalah kesehatan mental adalah mereka yang merasa kesulitan beradaptasi dalam empat aspek kehidupan, yaitu tidak mampu menjalin hubungan sosial, mengalami gangguan emosional (depresi, kecemasan, dan gangguan emosi), masalah tidur atau insomnia, kesulitan menjaga berat badan, merusak kesehatan dengan merokok berlebihan atau mengonsumsi alkohol, serta mudah merasa lelah dan sangat bosan saat melakukan aktivitas, seperti bekerja secara berlebihan.

Dengan melihat tingginya jumlah remaja yang menghadapi masalah kesehatan mental dan rendahnya penggunaan layanan konseling atau dukungan psikologis, dibutuhkan intervensi edukatif yang efektif untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran mereka. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi promosi yang dapat dilaksanakan secara langsung kepada siswa melalui pendekatan yang komunikatif dan materi yang relevan dengan kebutuhan remaja. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat menyelidiki isu-isu kesehatan mental dari sekarang dan mengembangkan sikap yang lebih terbuka terhadap upaya pencegahan gangguan mental. Sehubungan dengan hal itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menilai efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman

siswa kelas 11 MA Bani ‘Ali Mursyad mengenai kesehatan mental.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada siswa ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif menggunakan pendekatan *one group pretest posttest*. Tujuan dari penggunaan metode ini adalah untuk mengukur efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan siswa terhadap kesehatan mental. Dalam metode ini, siswa akan menerima *pretest* yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda dimana setiap jawaban yang benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, lalu penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media pembelajaran berupa presentasi *PowerPoint*, setelah penyuluhan selesai, siswa akan mengikuti *posttest* yang memiliki jumlah soal dan aturan skor yang sama dengan *pretest*.

Untuk kriteria penilaian tingkat pengetahuan, rentang skor 0 – 69 masuk ke dalam kategori kurang, sedangkan untuk rentang skor 70 – 100 masuk ke dalam kategori baik. Data dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan akan dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat perbedaan frekuensi kategori pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.



Gambar 1. Media Pembelajaran berupa *Power Point*.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni, 2025, yang berlokasi di Jl. Lindu Kintel, Banaran, Kerik, Kec. Takeran, Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Dengan melibatkan 23 siswa dari kelas 11 MA Bani ‘Ali Mursyad.

3. HASIL DAN DISKUSI

Dari hasil pengabdian yang telah dilakukan pada 23 siswa MA Bani ‘Ali Mursyad, didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	21	91,30%
Kurang	2	8,70%
Jumlah	23	100%

Tabel 2. Hasil Post Test

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	23	100%
Kurang	0	0%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan hasil pre-test (Tabel 1), diketahui bahwa mayoritas siswa kelas 11 MA Bani ‘Ali Mursyad telah memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, yaitu sebanyak 21 orang (91,30%). Hanya dua murid (8,70%) yang masih dianggap memiliki pengetahuan yang rendah. Setelah penyuluhan dengan media *PowerPoint*, hasil post-test (Tabel 2) menunjukkan peningkatan signifikan, di mana semua siswa (100%) berhasil mencapai kategori pengetahuan baik.

Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan penyuluhan kesehatan sebagai strategi edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai masalah kesehatan mental. Penelitian Febrianti et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang menggunakan media visual dan komunikasi interaktif dapat secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja.

Keberhasilan dari penyuluhan ini dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya: 1). Media pembelajaran yang diterapkan, yaitu *PowerPoint*, terbukti membantu pemahaman siswa berkat visualisasi yang baik dan penyusunan materi yang terstruktur (Yusri & Setiawan, 2021). 2). Metode yang interaktif memungkinkan

siswa untuk bertanya dan berdiskusi secara aktif, sehingga terjadi transfer pengetahuan yang lebih efisien. 3) Konteks lingkungan yang mendukung, karena pelatihan dilakukan di area pondok pesantren, yang membuat siswa merasa lebih akrab dan nyaman dengan narasumber.

Selain itu, pendekatan *pretest – posttest* memungkinkan pengukuran kuantitatif yang lebih objektif terhadap perubahan dalam tingkat pengetahuan. Metode ini juga berguna untuk menilai keefektifan metode pembelajaran yang diterapkan secara praktis (Sugiyono, 2017).



Gambar 2. Foto Kegiatan 1



Gambar 3. Foto Kegiatan 2



Gambar 4. Foto Kegiatan 3

Namun, penting untuk dicatat bahwa peningkatan pengetahuan tidak langsung berarti adanya perubahan perilaku. Oleh karena itu, penelitian jangka panjang tentang sikap atau tindakan siswa terhadap masalah kesehatan mental harus dilakukan dalam studi lebih lanjut. Selain itu, potensi bias sosial mungkin muncul, karena siswa cenderung memberikan jawaban yang benar setelah memperoleh materi, tanpa menunjukkan pemahaman yang mendalam.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan pendekatan yang sesuai dapat menjadi strategi yang efektif untuk promosi dan pencegahan dalam mendukung kesehatan mental remaja, khususnya di lingkungan pendidikan formal dan berbasis agama seperti pesantren.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada siswa kelas 11 MA Bani ‘Ali Mursyad terbukti berhasil meningkatkan pemahaman mereka mengenai kesehatan mental. Isu kesehatan mental semakin krusial untuk dikenalkan kepada remaja, mengingat tahap ini adalah periode transisi yang dipenuhi tantangan emosional dan sosial. Berdasarkan hasil pre-test, mayoritas siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik tentang kesehatan mental, tetapi masih ada sebagian kecil yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Setelah penyuluhan dengan metode interaktif dan media PowerPoint, terjadi peningkatan signifikan, di mana semua siswa mencapai kategori pengetahuan baik dalam post-test.

Keberhasilan kegiatan ini ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan media visual yang menarik, metode pembelajaran yang komunikatif, dan suasana belajar yang nyaman di lingkungan pesantren. Ini menunjukkan bahwa strategi edukatif seperti penyuluhan sangat efektif untuk dijadikan

upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan mental di kalangan pemuda.

Namun, peningkatan pemahaman tidak secara otomatis memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Oleh sebab itu, diperlukan langkah lanjutan berupa penilaian yang berkelanjutan dan pendekatan menyeluruh untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah didapat dapat diinternalisasi dan digunakan dalam kegiatan sehari-hari oleh siswa. Selain itu, batasan dalam desain penelitian dan kemungkinan adanya bias saat mengisi post-test juga harus diperhatikan saat menginterpretasikan hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Hutasuhut, I. A. (2019). Kecerdasan Emosional Ditinjau Dari Remaja Yang Tinggal Di Kota Dan Di Desa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- [2]. Magda Carrina Aurora, Ismi Nurwaqiah Ibnu, & Vinna Rahayu Ningsih. (2025). Pengaruh Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Kesehatan Mental pada Remaja di SMAN 5 Kota Jambi. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 248–265. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4480>
- [3]. Ratnaningsih, S., Ulinnuha, N. L., Irhaz, S. M., Vika, R. D. N., Afridah, S. N., Syaharani, N. A., Zahroh, F., Indraswari, N. A., Anisa, K., & Fadila, M. R. (2024). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan lansia tentang penyakit tidak menular di Dusun Bening. *LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 2(September), 1570–1574.
- [4]. Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- [5]. Sarumi, R., Narmi, Yulianti, & Mustika. (2023). Penyuluhan Kesehatan terkait Kesehatan Mental pada Remaja. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 3(2), 29–33.
- [6]. Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- [7]. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [8]. Yusri, M., & Setiawan, B. (2021). Pengaruh Media Presentasi PowerPoint terhadap Hasil Belajar Siswa pada Materi Kesehatan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(1), 45–52
- [9]. Febrianti, D., Lestari, Y. D., & Ardi, R. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Melalui Edukasi Interaktif pada Remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 123–132
- [10]. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2024, Agustus 2). Kolaborasi KemenPPPA dan UNICEF: Sinergikan dukungan untuk kesehatan mental [siaran pers]. <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTMzOA==>