

## Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kapasitas Mental Kader Posyandu Remaja Kampung X Surakarta

**Maisa Rara Pramastri, Khoirunnisa Maulida Rahma, Nisaul Aufa, Prisca Kartikananda, Rahmah Saniatuzzulfa\***

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

\*Email: [rahmahsaniatuzzulfa@staff.uns.ac.id](mailto:rahmahsaniatuzzulfa@staff.uns.ac.id)

Submitted: 20 Februari 2024, Revised: 11 Mei 2024, Accepted: 15 Juni 2024, Published: 26 Juni 2024

### Abstrak

Kerentanan remaja mengalami masalah kesehatan mental menjadi permasalahan global yang penting untuk diperhatikan. Guna memfasilitasi perkembangan remaja secara optimal, dibentuklah program kegiatan posyandu remaja. Ketersediaan posyandu remaja masih terbatas dan belum intens dalam mempromosikan pentingnya kesehatan mental remaja. Di sinilah kader posyandu remaja berperan penting dalam memberikan pelayanan sehingga penting untuk memiliki literasi kesehatan mental yang memadai. Upaya peningkatan kapasitas mental dilakukan melalui metode edukasi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memfasilitasi edukasi kesehatan mental kader posyandu remaja, meningkatkan partisipasi dan antusias para kader dalam upaya peningkatan kesehatan mental remaja, dan mengetahui tingkat literasi kesehatan mental mereka sebelum dan sesudah edukasi. Peningkatan literasi kesehatan mental kader posyandu remaja ditinjau melalui metode quasi-eksperimen dengan analisis uji *Wilcoxon*. Berdasarkan populasi dengan kriteria inklusi-eksklusi yang ditentukan, kegiatan dihadiri oleh 17 kader posyandu remaja kampung X Surakarta, sehingga teknik sampling jenuh digunakan. Hasil analisis penelitian menggunakan instrumen Tes Pengetahuan Literasi Kesehatan Mental dengan nilai reliabilitas 0,611 hanya menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 0,36 dengan  $p=0,444$  ( $<0,05$ ). Meskipun demikian, pelaksanaan program edukasi telah memfasilitasi dan meningkatkan partisipasi serta antusias kader posyandu remaja dalam upaya peningkatan kesehatan mental remaja.

**Kata kunci:** edukasi; kesehatan mental; literasi; remaja

### Abstract

*The vulnerability of adolescents to mental health problems is an important global problem to be concerned. In order to facilitate optimal adolescent development, posyandu remaja activity program was formed. The posyandu remaja availability is still limited and has not been intense promoting the adolescent mental health importance. This is where posyandu remaja cadres play an important role providing services so having adequate mental health literacy is important. Attempt to increase mental capacity are executed through mental health education methods. This aims to facilitate posyandu remaja cadres mental health education, improve cadres participation and enthusiasm in adolescent mental health enhancement effort, and determine their mental health literacy level before and after education. The improvement of cadres mental health literacy was reviewed through quasi-experimental methods with Wilcoxon test analysis. Through inclusion-exclusion criteria of population, the activity was attended by 17 kampung X Surakarta posyandu remaja cadres, so saturation sampling technique was used. The analysis results using the Pengetahuan Literasi Kesehatan Mental instrument with reliability value of 0,611 showed an average increase of 0,36 with  $p=0,444$  ( $<0,05$ ). However, educational programs implementation has facilitated and increased the posyandu remaja cadres participation and enthusiasm in adolescent mental health enhancement effort.*

**Keywords:** adolescent; education; literacy; mental health

**Cite this as:** Pramastri, M. R., Rahma, K. M., Aufa, N., Kartikananda, P., dan Saniatuzzulfa, R. 2024 Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kapasitas Mental Kader Posyandu Remaja Kampung X

Surakarta. *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 13(2). 225-236. doi: <https://doi.org/10.20961/semar.v13i2.84813>

## Pendahuluan

Kesehatan mental remaja menjadi perbincangan yang cukup serius di seluruh penjuru daerah Indonesia. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap hambatan kesehatan mental yang dikaitkan dengan fase perubahan baik biologis maupun sosioemosional, pencarian identitas dan beban yang digantungkan oleh lingkungannya. Diketahui penemuan utama oleh Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) mengatakan bahwa satu dari tiga remaja, setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Center for Reproductive Health et al 2022). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Damaiyanti (2016) menemukan bahwa prevalensi depresi pada remaja di Indonesia sebanyak 52,7% diantaranya 26,6% perempuan dan 26,1% laki-laki.

Penyebab munculnya masalah kesehatan mental remaja antara lain mereka yang merasa bahwa hidup lebih banyak beban ketika baru memasuki usia remaja. Misalnya, seperti mereka yang harus bersaing dan beradaptasi dengan lingkungan barunya, mereka yang memiliki tuntutan untuk melakukan pekerjaan lebih dari satu dalam waktu yang sama, atau mereka yang tidak memiliki seseorang atau tempat untuk membantunya. Terlebih, kesadaran diri seseorang akan terjadi perubahan ketika remaja. Mereka cenderung untuk lebih memikirkan pandangan orang lain terhadap dirinya (Lestarina, 2021).

Dibanding mereka mencari tahu informasi dari ahli, remaja lebih banyak mendapatkan informasi dari internet yang belum tentu bersumber data yang valid. Pada temuan I-NAMHS menyebutkan hanya 2,6% dari remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir (. Artinya, masih banyak remaja yang tidak mengetahui kemana dan dimana mereka bisa mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental mereka. Sehingga, seringkali remaja tidak dapat mengatasi masalah yang dirasakannya atau justru memilih diam untuk menutupi rasa gelisahannya. Apabila ini diteruskan justru akan timbul masalah baru atau bahkan munculnya gangguan kejiwaan. Menurut penjelasan oleh Andersson et al (2013, dalam Novianty dan Hadjam, 2017) menyebutkan bahwa rendahnya pengetahuan atau literasi mengenai masalah kesehatan mental menjadi salah satu penyumbang remaja kurang dalam kepedulian terhadap kesehatan mental dan salah satu faktor remaja terhambat dalam mencari pertolongan formal terkait kesehatan mental pada level individu.

Berdasarkan kegelisahan tersebut, salah satu cara tindakan preventif yang bisa dilakukan untuk menanggulangi masalah kesehatan mental adalah dengan meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini (Lestarina, 2021). Literasi kesehatan mental menjadi penting dimiliki oleh remaja sebagai persiapan dalam menghadapi isu-isu kesehatan mental baik yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain. Sesuai dengan pendapat Jorm et al (2006) yang menyatakan bahwa remaja dapat memberikan respon yang tepat ketika mereka memiliki literasi kesehatan mental. Dengan meningkatkan literasi kesehatan mental maka usaha preventif seperti mendatangi fasilitas kesehatan sebelum gejala awal timbul dan tingkat masalah kesehatan mental menjadi lebih serius dapat dilakukan (Jorm, 2012; Zhang et al., 2020 dalam Hanis dkk., 2021). Oleh karena itu, literasi kesehatan mental menjadi penting dalam memahami masalah kesehatan mental pada remaja (Ganasen et al., 2008 dalam Wahyuni & Fitri, 2022).

Di Indonesia sendiri, kesehatan mental telah menjadi prioritas nasional namun masih belum direalisasikan (Brooks et al., 2019 dalam Wahyuni & Fitri, 2022). Literasi kesehatan mental belum diterapkan pada kebijakan di sekolah-sekolah yang membuat remaja kurang memiliki literasi kesehatan mental yang memadai untuk mengenali kesehatan mental diri dan orang lain (Wahyuni & Fitri, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kaaffah, Amelia, dan Anshari (2018) literasi kesehatan mental remaja berada pada angka rata-rata dengan kategori cukup, sehingga perlu adanya program peningkatan literasi kesehatan mental (Wahyuni & Fitri, 2022). Peningkatan literasi kesehatan mental remaja dapat dilaksanakan dengan berbagai upaya, salah satunya adalah melalui program posyandu remaja. Posyandu remaja merupakan salah satu kegiatan berbasis kesehatan



masyarakat yang diperuntukkan khususnya remaja untuk memantau dan melibatkan mereka dalam peningkatan kesehatan dan keterampilan hidup sehat secara berkesinambungan.

Dalam keberjalanannya, terdapat kader posyandu remaja sebagai pelaksana upaya pelayanan kesehatan remaja baik bagi diri sendiri, teman sebaya, keluarga dan masyarakat yang dipilih atau secara sukarela mengajukan diri (Kemenkes RI, 2018). Melihat peran kader posyandu remaja yang krusial dan sebagai garda terdepan dalam upaya peningkatan kesehatan remaja di lingkungannya maka akan sangat tepat jika memberikan program psikoedukasi bertajuk kesehatan mental yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pengenalan, dan panduan mengenai bagaimana mengenali, mencegah dan melakukan tindakan penanganan masalah kesehatan mental yang sesuai. Penelitian terdahulu oleh Rachmadyansyah dan Khairunisa (2019) Pengembangan Website Edukasi tentang pengenalan kesehatan mental remaja mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan. Penelitian serupa oleh Lestarina (2021) pendampingan kesehatan mental bagi remaja juga memberikan kesan baik, yaitu meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental serta meningkatkan peran serta karang taruna dalam menjaga remaja dari gangguan mental. Berdasarkan hasil penelitian Seprian, dkk (2023) penyuluhan tentang masalah kesehatan jiwa kepada masyarakat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan orang tua tentang kesehatan jiwa remaja dan cara mengatasi masalah kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja khususnya untuk kader posyandu remaja. Harapan dengan dilaksanakannya program psikoedukasi ini, kader posyandu remaja dapat melakukan deteksi dini masalah kesehatan mental remaja dan mengetahui apa yang harus dilakukan selanjutnya baik itu pencegahan atau penanganan sehingga prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia dapat berkurang.

## Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program edukasi kesehatan mental pada posyandu remaja ini terdiri dari beberapa tahapan. Adapun tahapan pelaksanaannya yaitu:

### 1. Tahap Persiapan

#### 1.1. Menganalisis Situasi dan Observasi Lapangan

Pada tahap ini, mahasiswa pelaksana program melakukan studi pendahuluan. Setelah menemukan keberadaan Posyandu Remaja Kampung Kaplingan, mahasiswa melakukan observasi lapangan di kegiatan rutin bulanan posyandu remaja dan menemui ketua serta beberapa kader Posyandu Remaja Kampung Kaplingan untuk diwawancarai. Wawancara tersebut bertujuan untuk menggali informasi terkait latar belakang pembentukan, perizinan, profil kader, keberlangsungan program rutin, kerjasama dengan institusi lain, hingga suka duka dalam mengurus keberjalanan Posyandu Remaja Kampung Kaplingan.

#### 1.2. Merancang Kegiatan

Perancangan kegiatan dilakukan dengan menentukan desain kegiatan sosialisasi, yaitu dengan menggunakan metode ceramah. Metode ceramah merupakan penerangan dan penuturan secara lisan, dalam hal ini dari pemateri kepada peserta sosialisasi (Jamaral, 1997). Metode ini dipilih karena materi edukasi kesehatan mental yang disampaikan dalam sosialisasi ini bersifat khusus dan terstruktur. Selain itu, profil kader posyandu remaja yang ada di lingkup remaja dan dewasa awal, yang mana daya tangkap kelompok usia ini sudah mendukung untuk dapat menerima informasi dalam bentuk presentasi materi maupun ceramah. Selain menentukan metode pelaksanaan, mahasiswa pelaksana program juga merancang *rundown* acara sosialisasi, menentukan pemateri, membuat *power point* yang akan digunakan sebagai media dalam penyampaian materi, serta mengurus perizinan dengan ketua RW setempat.

### 2. Tahap Pelaksanaan

#### 2.2. Menyusun Modul Kegiatan



Penyusunan modul dengan judul “Modul Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pada Kader Posyandu Remaja” dilakukan dalam kurun waktu sekitar satu bulan. Adapun tahapan penyusunannya dimulai dari menetapkan tema dan subtema, menyusun konten, melakukan validasi dan revisi dari ahli, hingga mendesain *layout* konten modul. Modul yang telah disusun ini berisikan panduan pelaksanaan program dan materi yang terdiri dari tujuh bab, yaitu Pentingnya Kesehatan Mental Remaja, Stigma pada Gangguan Mental, Konsep Dasar Kesehatan Mental, Mengenal Gangguan Mental Spesifik pada Remaja, Mencari dan Menemukan Bantuan, Pentingnya Kesehatan Mental Positif, dan Screening Kesehatan Mental di Posyandu Remaja.

### **2.3. Melakukan Adaptasi dan Uji Coba Instrumen Literasi Kesehatan Mental**

Instrumen Pengetahuan Literasi Kesehatan Mental yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Masitah (2019) yang disusun berdasarkan *Mental Health Literacy* dari Jorm (2000). Instrumen ini disusun dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan subjek sebagai upaya pengenalan, pengelolaan, dan pencegahan terjadinya gangguan mental. Skala pengetahuan literasi kesehatan mental ini terdiri dari 6 skala dengan total 19 item di dalamnya. Selanjutnya, skala pengetahuan literasi kesehatan mental dilakukan uji coba ulang terhadap subjek remaja untuk meninjau reliabilitas skala penelitian pada subjek remaja. Uji coba skala dilakukan dengan media Google Form dan disebarluaskan secara online dengan menyertakan foto atau gambar poster dan tautan Google Form. Instrumen skala penelitian literasi kesehatan mental ini akan digunakan untuk mengukur efektivitas edukasi kesehatan mental sebagai upaya peningkatan kapasitas mental kader posyandu remaja.

### **2.4. Pembuatan Brosur Penunjang Kegiatan Literasi Kesehatan Mental**

Kegiatan pembuatan brosur bertujuan sebagai media penunjang kegiatan edukasi literasi kesehatan mental maupun sebagai salah satu bentuk pengabdian mahasiswa pada masyarakat dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Sesuai dengan tujuannya, brosur ini bertajuk “Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental”. Konten dari brosur yang berkaitan dengan materi singkat dari modul Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pada Kader Posyandu Remaja. Brosur dibagikan ketika sesi kegiatan edukasi literasi kesehatan mental dilaksanakan dan selebihnya akan menjadi brosur yang dapat dibaca bagi remaja sekitar daerah di posyandu tersebut.

### **2.5. Pelaksanaan Edukasi Literasi Kesehatan Mental**

Kegiatan atau program edukasi literasi kesehatan mental yang dilaksanakan mengusung tema “Edukasi Kesehatan Mental dan Alat Skrining”. Dalam pelaksanaan edukasi ini mengundang Nurul Fajriyah, S.Psi sebagai pembicara dan diikuti oleh para Kader Posyandu Remaja RW 20, Kaplingan, Jebres, Surakarta. Kegiatan atau program ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 29 September 2023 pukul 16.00–17.30 WIB dan berlokasi di Gedung Serbaguna RW 20, Jebres, Surakarta. Pembicara yang telah diundang menyampaikan materi terkait tema yang telah ditentukan berlandaskan modul kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini dimulai dengan pengisian daftar hadir bagi para kader posyandu remaja, dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan dan perkenalan, pembagian dan pengisian lembar informed consent serta lembar pre-test instrumen literasi kesehatan mental, pembagian brosur kesehatan mental, penyampaian materi edukasi kesehatan mental oleh pembicara sekaligus tanya jawab, pembagian lembar post-test instrumen literasi kesehatan mental, penutupan kegiatan dan pembagian snack konsumsi serta souvenir, kemudian diakhiri dengan sesi foto bersama.

## **3. Tahap Evaluasi**

Kegiatan evaluasi sekurang-kurangnya dilaksanakan setiap 1 minggu sekali, yang mana dalam pelaksanaannya sesekali digabung dengan kegiatan koordinasi antar anggota. Suatu bentuk kegiatan evaluasi dilakukan pada setiap proses perencanaan kegiatan, sehingga tidak hanya setelah pelaksanaan kegiatan utama terlaksanakan. Kegiatan evaluasi juga dilakukan dengan mempertimbangkan masukan maupun arahan dari dosen pembimbing ketika dalam kegiatan konsultasi program dengan DPL.

Berdasarkan rancangan kegiatan dan timeline pelaksanaan program KKN yang telah dipaparkan di atas, dapat ditinjau bahwa terdapat beberapa perbedaan atau perubahan program yang telah dirancang dengan yang terealisasikan. Berdasarkan rancangan kegiatan dan timeline pelaksanaan program KKN yang telah dipaparkan di atas, dapat ditinjau bahwa terdapat beberapa perbedaan atau perubahan program yang telah dirancang dengan yang terealisasikan. Dalam pelaksanaannya, terdapat perubahan dalam segi susunan acara, yaitu belum terlaksananya kegiatan roleplay screening kesehatan mental pada kader posyandu remaja karena terkendala keterbatasan waktu akibat adanya gangguan teknis.

## Analisis Kebutuhan Program

Analisis kebutuhan program didasarkan pada wawancara ketika melakukan observasi lapangan. Dari hasil wawancara dengan ketua posyandu remaja Kampung Kaplingan RW 20 Jebres Surakarta, dapat disimpulkan bahwa selama keberjalanan posyandu remaja tersebut sejak awal pembentukannya di 2022, kegiatan rutin posyandu remaja setiap bulannya masih terbatas pada skrining dan konseling kesehatan fisik saja. Sementara itu, program kesehatan mental belum mendapatkan perhatian dari posyandu remaja tersebut. Meskipun demikian, posyandu remaja tersebut sudah pernah mendapatkan sosialisasi terkait kecemasan dari mahasiswa yang sebelumnya melakukan penelitian di posyandu remaja tersebut, sehingga para peserta posyandu remaja sudah cukup familiar dengan kegiatan sosialisasi dengan tema psikologi.

Selain wawancara dengan ketua posyandu remaja, wawancara dengan beberapa warga Kampung Kaplingan juga dilakukan. Dari wawancara tersebut, diketahui bahwa masih ada beberapa warga Kampung Kaplingan yang belum mengetahui keberadaan posyandu remaja ini, terutama warga yang telah berusia dewasa akhir dan lanjut usia. Selain itu, didapatkan juga informasi bahwa kegiatan posyandu remaja ini terkadang juga dibantu oleh karang taruna maupun mahasiswa yang tengah melakukan penelitian maupun tugas kuliah seperti KKN (Kuliah Kerja Nyata). Beberapa universitas yang pernah melakukan KKN di posyandu remaja ini yaitu UNS (Universitas Sebelas Maret), Universitas 'Aisyiyah Surakarta, dan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun kegiatan yang pernah diberikan oleh mahasiswa yaitu penyuluhan tentang kesehatan secara umum.

## Model dan Pendekatan yang Digunakan dalam Menjalankan Program

Dalam pelaksanaan program edukasi kesehatan mental, metode penyuluhan (sosialisasi) dan *roleplay* digunakan. Sosialisasi dinilai sebagai metode yang efektif untuk menyampaikan materi informasi baru dalam jangka waktu yang singkat. Sosialisasi mengenai kesehatan mental remaja dilakukan dengan metode ceramah. Media yang digunakan dalam sosialisasi ini berupa *power point* dan brosur yang berisi rangkuman materi. Pre-test dan post-test terkait pengetahuan kesehatan mental dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi untuk menilai efektivitas program edukasi ini. Oleh karena itu, model program ini menggunakan quasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*.

Adapun materi dalam program ini berdasarkan modul kegiatan yang merupakan adaptasi dari modul “Literasi Kesehatan Mental Untuk Meningkatkan Self efficacy Guru Pendamping Dalam Melakukan Deteksi Dini Permasalahan Kesehatan Mental” yang dibuat oleh Masitah (2019) dengan adanya penyesuaian materi dan dilengkapi dengan bab pembahasan khusus mengenai screening kesehatan mental untuk kader posyandu remaja. Aspek-aspek dalam modul ini mengacu pada *Mental Health & High School Curriculum Guide* oleh Kutcher (2017). Modul tersebut mengacu pada Teori Sosial Kognitif oleh Bandura (1997) yang menggunakan pendekatan *The Triadic Causation Model*. Dalam model ini, perilaku, karakteristik pribadi, dan lingkungan adalah komponen yang saling melengkapi satu sama lain secara timbal balik.

## Peserta Kegiatan

Populasi merupakan lingkup generalisasi untuk ditarik suatu kesimpulan penelitian yang mana terdiri dari subjek dengan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2013). Adapun penelitian ini menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memfokuskan lingkup penelitian. Di mana kriteria inklusi subjek merupakan remaja yang tergabung sebagai kader posyandu remaja kampung X Surakarta, pernah atau aktif mengikuti kegiatan posyandu remaja, dan hadir pada saat proses pengambilan data dalam pelaksanaan program kegiatan edukasi kesehatan mental. Kemudian, kriteria eksklusi subjek yakni remaja yang tergabung sebagai kader posyandu remaja kampung X Surakarta yang tidak hadir pada saat proses pengambilan data dalam pelaksanaan program kegiatan edukasi kesehatan mental. Pada pelaksanaan pengambilan data dalam kegiatan edukasi kesehatan mental, peserta yang merupakan remaja kader posyandu remaja kampung X Surakarta dan hadir dalam kegiatan ini sebanyak 17 orang. Sehingga, teknik sampling yang digunakan ialah sampling jenuh, dengan kata lain seluruh anggota populasi menjadi sampel dalam penelitian dikarenakan populasi relatif kecil dan kurang dari 30 responden (Sugiyono, 2013).



## Penyelesaian Masalah di Lapangan

Adanya kendala teknis di lapangan seperti LCD yang tidak berfungsi dengan baik menjadi faktor penghambat keberjalanan kegiatan ini, namun kendala ini dapat diatasi dengan membagikan brosur rangkuman materi dan melakukan briefing serta memberikan file *power point* materi kepada pemateri sebelumnya, sehingga pemateri dapat tetap menyampaikan materi dan peserta dapat tetap menyimak materi yang disampaikan melalui brosur yang dibagikan. Selain itu, karena adanya keterbatasan waktu sebagai akibat gangguan teknis tersebut, sesi roleplay screening belum dapat dilaksanakan. Oleh karena itu, sebagai penggantinya, saat sesi penyerahan modul pelaksanaan kegiatan kepada ketua posyandu remaja RW 20, mahasiswa pelaksana program memberikan penyuluhan mengenai informasi teknis screening dan masukan untuk mengembangkan kegiatan screening yang sudah ada di kegiatan rutin posyandu remaja setiap bulannya. Tidak hanya terbatas pada screening kesehatan fisik saja, tetapi juga disarankan untuk melengkapinya dengan screening kesehatan mental sesuai dengan panduan yang ada di dalam modul pelaksanaan kegiatan.

## Hasil yang Diharapkan

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kader posyandu remaja RW 20 Jebres Surakarta mendapatkan pemahaman tentang kesehatan mental pada remaja, yang kemudian berdampak secara kuantitatif pada peningkatan literasi kesehatan mental mereka. Selain itu, dalam jangka panjang, diharapkan juga adanya screening kesehatan mental sebagai pengembangan program rutin posyandu remaja RW 20 yang sudah berjalan sebelumnya. Hal ini sebagai sebuah langkah awal dalam memaksimalkan fungsi posyandu remaja, yaitu untuk memantau dan meningkatkan kesehatan remaja, termasuk dalam hal ini kesehatan mental.

## Hasil Dan Pembahasan

Edukasi mengenai kesehatan mental ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu pada tanggal 29 September 2023 pukul 15.00 sampai 17.00 WIB yang bertempat di gedung serbaguna RW 20 Kaplingan Jebres yang merupakan daerah posyandu remaja. Kegiatan diikuti oleh 17 kader posyandu remaja RW 20 yang telah dipilih oleh ketua kader. Kegiatan diawali dengan pengisian *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal kesehatan mental kader posyandu remaja. Kemudian dilanjutkan dengan pembukaan oleh *master of ceremony*, perkenalan pemateri dan panitia, sambutan ketua panitia, serta penyampaian materi. Pemateri merupakan lulusan S1 Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret.

## Tahap Persiapan

Tahap ini mahasiswa penyelenggara program berkoordinasi dengan ketua kader posyandu remaja kampung X yaitu Azam Abdul Muiz. Kami berkunjung pada saat dilaksanakannya kegiatan rutin posyandu remaja di bulan Agustus 2023. Kami melakukan wawancara dengan perwakilan kader posyandu remaja yaitu Mas Azam dan satu orang kader posyandu lain mengenai latar belakang terbentuknya posyandu remaja, berapa kader dan peserta posyandu, serta bagaimana alur perizinan melaksanakan kegiatan. Kami juga menyampaikan maksud dan tujuan mengenai rencana kegiatan edukasi kesehatan mental bagi kader. Setelah mendapatkan izin, kami mulai menyusun modul edukasi kesehatan mental, menentukan tes atau instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan kesehatan mental, rundown acara, surat izin dari lembaga dan proposal kegiatan yang akan diserahkan kepada Ketua RW serta yang terakhir adalah mempersiapkan perlengkapan dan bahan edukasi. Untuk kelompok mahasiswa yang menjadi pelaksana program kegiatan berjumlah 4 orang yang merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret.



Gambar 1. Kegiatan Wawancara Bersama Perwakilan Kader Posyandu Remaja

### **Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan program edukasi dilaksanakan selama 1 hari yang diawali dengan mengisi presensi kehadiran oleh kader posyandu remaja dan kemudian dipersilahkan untuk menempati kursi masing-masing. Dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan dan perkenalan, pembagian dan pengisian lembar *informed consent* serta lembar *pre-test* instrumen literasi kesehatan mental. Sebelum dimulai pemaparan materi, para kader posyandu remaja dibagikan brosur mengenai materi singkat dari modul Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Pada Kader Posyandu Remaja yang sudah dipersiapkan oleh mahasiswa penyelenggara.



Gambar 2. Pembagian Brosur Literasi Kesehatan Mental

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh tenaga ahli yaitu Nurul Fajriyah, S.Psi yang merupakan lulusan S1 Psikologi dan telah memiliki banyak pengalaman sebagai pembicara. Kegiatan atau program edukasi literasi kesehatan mental yang dilaksanakan mengusung tema “Edukasi Kesehatan Mental dan Alat Skrining”. Adapun materi edukasi terkait tema yang telah ditentukan berlandaskan modul kegiatan yang telah disusun mengenai Bab 1: Pentingnya Kesehatan Mental Remaja, Bab 2: Stigma pada Gangguan Mental, Bab 3: Konsep Dasar Kesehatan Mental, Bab 4: Mengetahui Gangguan Mental Spesifik pada Remaja, Bab 5: Mencari dan Menemukan Bantuan, Bab 6: Pentingnya Kesehatan Mental Positif, dan Bab 7: Screening Kesehatan Mental di Posyandu Remaja. Media pendukung yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini antara lain, laptop, LCD proyektor untuk menampilkan power point materi terkait, brosur kesehatan mental, kamera atau smartphone, banner dan poster kegiatan, alat tulis, lembar kuesioner beserta informed consent dan instrumen skrining, dan snackkonsumsi kegiatan serta souvenir.



Gambar 3. Situasi Pemaparan Materi Edukasi Kesehatan Mental

Setelah penyampaian materi selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, pembagian lembar *post-test* instrumen literasi kesehatan mental, penutupan kegiatan dan pembagian snack konsumsi serta souvenir, kemudian diakhiri dengan sesi foto bersama.

### Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan melihat perubahan tingkat pengetahuan kesehatan mental kader posyandu remaja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu *pretest* dan *posttest* menggunakan tes atau instrumen pengetahuan literasi kesehatan mental yang dikembangkan oleh Eis Masitah (2019). Instrumen terdiri atas 19 pertanyaan yang nantinya diolah untuk dilakukan uji bivariate menggunakan uji Wicoxon. Sebelum tes atau instrumen digunakan, telah dilakukan uji coba tes kepada 118 responden remaja. Uji reliabilitas *Split-Half* tes atau instrumen menggunakan SPSS Statistics 25 for Windows yang menunjukkan angka 0,611. Menurut Putri (2015) apabila nilai reliabilitas  $> 0,60$  dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur (Dewi, 2020). Maka dapat dikatakan bahwa tes pengetahuan literasi kesehatan mental yang digunakan reliabel dan tidak ada item yang perlu digugurkan.

Peserta yang mengisi tes berjumlah 17 orang kader posyandu remaja yang terdiri atas 7 orang laki-laki dan 10 orang perempuan dengan rentang usia 12 sampai 22 tahun. Tingkat pendidikan rata-rata adalah SMP, SMA dan pendidikan tinggi. Dari data *pretest* dan *posttest* diperoleh hasil nilai terkecil sebelum edukasi adalah 5 oleh 1 orang dan nilai terbesar sebelum edukasi adalah 13 oleh 1 orang. Nilai terkecil setelah edukasi adalah 5 oleh 1 orang dan nilai terbesar setelah edukasi adalah 13 oleh 2 orang. Sedangkan rata-rata nilai *pretest* yaitu 10,05 dan nilai rata-rata *posttest* yaitu 10,41. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan mental kader remaja sebelum edukasi berada dalam kategori cukup baik dan setelah dilakukan edukasi terjadi sedikit peningkatan rerata yaitu sebesar 0,36. Berikut ini tabel tingkat pengetahuan kesehatan mental kader posyandu remaja sebelum dan sesudah edukasi kesehatan mental.



Tabel 1. Tabel Nilai Responden

Responden	Tingkat Pengetahuan		
	Pretest	Posttest	Selisih
1	11	10	-1
2	9	11	2
3	5	10	5
4	9	9	0
5	12	12	0
6	6	5	-1
7	11	9	-2
8	11	11	0
9	11	10	-1
10	11	13	2
11	10	12	2
12	11	11	0
13	11	12	1
14	11	10	-1
15	13	13	0
16	8	7	-1
17	11	12	1
Rata-Rata	10,05	10,41	0,36

Selanjutnya dilakukan uji statistik t-berpasangan *Wilcoxon* karena data yang diperoleh tidak normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai yang tidak signifikan pada kader posyandu remaja setelah dilakukan edukasi kesehatan mental. (Tabel 3)

Tabel 2. Tabel Uji Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest1 - Pretest1	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	4.92	29.50
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	8.08	48.50
	Ties	5 <sup>c</sup>		
	Total	17		

Tabel signed rank test menunjukkan bahwa terdapat 6 kader yang mengalami kenaikan skor *posttest* daripada skor *pretest*, 6 kader yang mengalami penurunan dimana skor *posttest* lebih kecil daripada skor *pretest* dan 5 kader yang memiliki skor *pretest* dan *posttest* yang sama.

Tabel 3. Tabel Signed Rank

	Posttest
	1 –
	Pretest1
Z	-.765 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.444



Berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed) menunjukkan nilai 0,444 ( $p > 0,05$ ) yang berarti hasil *pretest* dan *posttest* tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Studi ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan mental kader posyandu remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi tidak mengalami perubahan yang signifikan. Kenaikan skor rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* hanya sebesar 0,36. Dapat disimpulkan bahwa kenaikan tingkat pengetahuan kesehatan mental kader setelah diberikan edukasi hanya sedikit dengan pengetahuan sebelum diberikan edukasi.

Kegiatan edukasi ini menyoar pada kader posyandu remaja yang menjadi pihak yang bertanggung jawab dalam memperhatikan kesehatan remaja di lingkungannya dan kesehatan dirinya sendiri. Diharapkan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan mental dapat meningkatkan peran kader posyandu remaja dalam mencegah, mengenali secara dini gangguan mental terutama remaja, mengetahui apa yang harus dilakukan dan tahu bagaimana mendapatkan bantuan profesional. Mereka juga dapat semakin peduli terhadap kondisi kesehatan mental dirinya sendiri. Secara tidak langsung hal ini dapat mengurangi persentase remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental di Indonesia terutama di daerah RW 20 Jebres Surakarta.

Pada dasarnya, program edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan seperti penelitian yang dilakukan oleh Muftianingrum (2019) yang melaporkan bahwa edukasi mengenai *self-concept* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dalam perkembangan remaja. Ketidakefektifan edukasi kesehatan mental guna meningkatkan kapasitas mental kader posyandu remaja ini dapat terjadi karena beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas belajar berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal berupa faktor biologis dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal berupa faktor lingkungan keluarga, lingkungan tempat belajar, lingkungan masyarakat dan faktor waktu (Laskar Ilmubro dalam Filemon, 2023). Peserta edukasi kesehatan mental berada pada kelompok usia remaja sampai remaja dewasa awal dimana mereka memiliki rentang perhatian yang lebih lama dan matang. Dengan begitu waktu yang efektif adalah sekitar 25-30 menit dengan istirahat selama 5-10 menit dan disarankan untuk tidak melebihi 4-5 sesi pembelajaran tersebut untuk meminimalisir penurunan kualitas fokus dan pemahaman (Duhaamis, 2023). Selain itu, kegiatan edukasi juga dilaksanakan pada sore hari pukul 15.00 WIB yang merupakan rentang waktu ketika tubuh dan otak berada dalam kondisi lelah karena telah melaksanakan berbagai aktivitas dari pagi sampai siang dan meskipun pada waktu ini tetap bisa digunakan untuk belajar, tapi disarankan untuk menggunakan metode pembelajaran yang berbeda dengan waktu pagi atau siang hari (Montana, 2022). Pendapat lain menurut Abu Ahmadi (2005) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran adalah faktor diri sendiri, kondisi psikologis, kondisi fisiologis, faktor lingkungan, faktor kurikulum dan bahan pengajaran, sarana dan prasarana serta pemberi materi (Filemon, 2023).

Terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi efektivitas program edukasi ini. Faktor internal berupa kesiapan diri peserta dalam menerima materi dengan kondisi tubuh dan otak yang tidak sesegar ketika di pagi hari. Sedangkan faktor eksternalnya adalah lingkungan tempat edukasi dan waktu pelaksanaan. Edukasi dilaksanakan pada sore hari dan bertepatan dengan adanya persiapan kegiatan Maulid Nabi Muhammad yang dilaksanakan tepat di sebelah gedung serbaguna. Selain itu, terdapat kendala teknis yang terjadi yakni proyektor yang menampilkan materi mengalami beberapa kali *error*. Dari sekian faktor ini dapat mendistraksi fokus kader yang berpartisipasi baik dalam hal memahami materi maupun pengisian tes pengetahuan. Namun, secara garis besar dari segi penyampaian materi, antusiasme kader dan pelaksanaan acara berjalan dengan lancar sampai akhir dan dapat selesai tepat waktu.

## Kesimpulan

Program edukasi kesehatan mental sebagai bentuk pengabdian masyarakat dalam upaya meningkatkan kapasitas mental kader posyandu remaja cukup dapat terlaksana sesuai rencana. Ditinjau dari indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan, program edukasi yang dilakukan telah dapat memfasilitasi kader posyandu remaja RW 20 Kaplingan, Jebres, Surakarta untuk turut berpartisipasi dan antusias dalam upaya peningkatan literasi kesehatan mental remaja. Meskipun demikian, apabila ditinjau dari peningkatan pengetahuan literasi kesehatan mental melalui *pretest* dan *posttest*, hasil menunjukkan bahwa hanya terjadi sedikit peningkatan sehingga hasil *test* menyimpulkan tidak ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan



mental kepada kader posyandu remaja. Tingkat literasi kesehatan kader posyandu remaja yang sudah dalam kategori cukup baik sebelum pelaksanaan edukasi, situasi dan kondisi lingkungan pelaksanaan kegiatan edukasi, waktu pelaksanaan kegiatan edukasi, serta sarana dan prasarana menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan edukasi literasi kesehatan mental ini. Oleh karena itu, meninjau kelebihan dan kekurangan program kegiatan pengabdian di atas, penting untuk memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi suatu program edukasi, seperti dengan mempersiapkan sarana dan prasarana dengan lebih matang, serta mempertimbangkan waktu, situasi, dan kondisi lingkungan pelaksanaan kegiatan. Tak hanya itu, suatu pelatihan dengan melibatkan peserta secara lebih intrusif, misalnya dengan metode *roleplay*, dapat diterapkan untuk menunjang kegiatan edukasi dengan metode ceramah.

### Ucapan Terima Kasih

Segenap tim mahasiswa KKN mengucapkan terima kasih kepada program MBKM Riset Fakultas Psikologi UNS yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ketua RW 20, Ketua Posyandu Remaja, dan segenap Kader Posyandu Remaja RW 20, Kaplingan, Jebres, Surakarta yang telah antusias turut berpartisipasi dan mendukung serangkaian pelaksanaan program kegiatan ini.

### Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Dewi, S. K., dan Sudaryanto, A., 2020, Validitas dan Reliabilitas Kuis Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah, *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 73-79.
- Filemon, F., 2023, Efektivitas Guru PAK Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa, *Jutipa: Jurnal Teologi Injilidan Pendidikan Agama*, No.1, Vol.2, 67-83.
- Hanis, N., Marthoenis, Mairidar, Abdullah, A., & Saputra, I. (2021). Hubungan Bullying dan Literasi Kesehatan Mental dengan Status Kesehatan Mental Remaja pada Sekolah Boarding di Banda Aceh. *Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 14(2), 109-119.
- Jamaral, S. B. (1997). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: PT Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kutcher, S. (2017). *Mental health & high school curriculum guide*. Washington State
- Lestarina, N. N. (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>
- Masitah, Eis. (2019). Validasi Modul Literasi Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Self Efficacy Guru Pendamping dalam Melakukan Deteksi Dini Permasalahan Kesehatan Mental di Sekolah Berasrama, Tesis. Yogyakarta: Repository Universitas Gajah Mada.
- Muftianingrum, Y., Pujiastuti, S. E., dan Sawab., 2019, Efektivitas Edukasi Konsep Diri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Perkembangan Remaja, *Jendela Nursing Journal*, No.3, Vol.2, 11-21, <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jnj/>
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan mental Dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Rachmadyanshah, A. F., & Khairunisa, Y. (2021). Pengembangan website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan mental Bagi Remaja. *Jurnal Multi Media dan IT*, 5(1). <https://doi.org/10.46961/jommit.v3i2.352>
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2017). Studi awal: Gambaran literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi.

Seprian, D., Hidayah, N., Masmuri, M., & Fachruddin, M. S. (2023). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan orang Tua tentang Masalah Kesehatan Jiwa Remaja Di pulau Lemukutan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 176-183. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8091>

Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring. *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 393-398. DOI: <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i3.1201>