

**EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN AKTIVITAS FISIK UNTUK REMAJA
MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN FISIK PADA SMAN 14
DEPOK KELAS 11 IPA 1**

Janika Triadita¹, Widayani Wahyuningtyas² Muhammad Farhan Abigian Widyatna³, Vabiola Nurani Thafael⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Email jtriadita@gmail.com¹, widayaniwahyuningtyas@upnvj.ac.id²,
farhanabigian@gmail.com³, vabiolanurani@gmail.com⁴

Abstract

This community service focuses on the importance of mental health for adolescents, mental health is an issue that is increasingly pressing for attention, especially among Generation Z, in this digital and globalization era. The purpose of this community service is to provide education about physical activity that not only has the potential to reduce the prevalence of mental health problems among Generation Z, by strengthening their understanding of the link between physical activity and mental health. The method we use in this community service activity is to educate through 3 stages, namely preparation, implementation, and evaluation, and data collection is carried out using the method of filling out pre tests and post tests via google form. The results of the community service carried out on April 29, 2024 show that this activity is able to have a significant impact on the knowledge gained by students about how important it is to achieve optimal mental health with physical activity and an active lifestyle, as evidenced by the increase in the average student score when working on the post test, which is 81/100 from before at the time of the pre-test only 60/100. The effectiveness of this activity can be seen from the survey that we have done, namely the pretest and posttest which have significant changes.

Keywords: Mental Health, Physical Health, Education, Youth, Physical Activity

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada mengenai pentingnya tentang kesehatan mental bagi remaja, Kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak perhatian, terutama di kalangan Generasi Z, di era digital dan globalisasi ini. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang aktivitas fisik yang tidak hanya berpotensi mengurangi prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan Generasi Z, dengan memperkuat pemahaman mereka akan keterkaitan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Metode yang kita gunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengedukasi melalui 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, serta pengumpulan data dilakukan menggunakan metode pengisian pre test dan post test melalui google form. Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilaksanakan tanggal 29 April 2024 menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu memberikan dampak yang signifikan secara keilmuan yang didapat oleh para siswa tentang betapa pentingnya mencapai Kesehatan mental yang optimal dengan aktivitas fisik serta pola hidup yang aktif, dibuktikan dengan meningkatnya rata rata skor siswa pada saat pengerjaan post test yaitu 81/100 dari sebelumnya pada saat pre test hanya 60/100. Efektivitas kegiatan ini dapat dilihat dari survey yang telah kami lakukan yaitu pretest dan posttest yang memiliki perubahan secara signifikan.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Kesehatan Fisik, Edukasi, Remaja, Aktivitas Fisik

Submitted: 2024-05-23	Revised: 2024-05-27	Accepted: 2024-06-013
-----------------------	---------------------	-----------------------

Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak perhatian, terutama di kalangan Generasi Z (Aisyaroh et al., 2022), di era digital dan globalisasi ini, Generasi Z sering kali terperangkap dalam tekanan akademis, sosial media, ketidakpastian masa depan, dan masalah lainnya, Dampaknya dapat mengakibatkan peningkatan tingkat kecemasan, depresi. Menurut penelitian (Wahdi, 2022) Yang dipublikasikan 2022, seperti dikutip dari laman UGM. Penelitian tersebut juga menemukan 1

dari 3 remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan di rentang usia 10-17 tahun. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta remaja. Masalah kesehatan mental yang terjadi pada remaja dapat diakibatkan oleh berbagai faktor. Perubahan biologi, psikologi dan sosial dapat menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Maka, deteksi terhadap masalah kesehatan jiwa menjadi sangat penting, sehingga sedini mungkin dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja (Hidayah et al., 2023). Ketergantungan pada teknologi juga menjadi masalah, dengan penggunaan yang berlebihan sering kali mengakibatkan isolasi sosial dan gangguan tidur (Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial 2023). Pengabdian Masyarakat yang kami lakukan di SMAN 14 Depok tepatnya pada kelas XI IPA 1, bertujuan untuk memberikan edukasi tentang aktivitas fisik yang tidak hanya berpotensi mengurangi prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan Generasi Z, tetapi juga membantu membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan mental mereka di masa yang akan mendatang. Dengan memperkuat pemahaman mereka akan keterkaitan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, diharapkan mereka dapat lebih terbuka dan termotivasi untuk meningkatkan pola hidup aktif, yang dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat ketahanan mental mereka. Seseorang yang bisa memimpin dirinya dengan baik memilih aktivitas fisik yang tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga menyegarkan pikiran. Memiliki rutinitas yang terstruktur, mengintegrasikan waktu untuk berolahraga ke dalam jadwal harian mereka. Dalam kehidupan sosial manusia, agama tak bisa dipisahkan. Konsep kesehatan mental dalam konteks agama menekankan pentingnya iman dan amal saleh dalam menjaga kesehatan mental. Implikasinya adalah bahwa agama dapat menjadi sumber dukungan penting dalam pemeliharaan kesehatan mental bagi sebagian besar masyarakat (Pratama, 2023). Dalam QS Al-Ra'ad ayat 28 disebutkan, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram".

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan Kesehatan mental di kalangan remaja, diperlukan kesadaran dan partisipasi oleh remaja itu sendiri.

Tinjauan Pustaka

Pengertian Kesehatan Mental

WHO mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Fakhriyani 2019).

Pengertian Remaja

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO). Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta berani mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang matang merupakan sifat khas dari remaja. Apabila keputusan yang diambil tidak tepat, maka akan berisiko dalam berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikososial (Aisyaroh et al., 2022).

Pengertian Kesehatan Fisik dan Aktivitas Fisik

Menurut (World Health Organization, 2022), Kesehatan fisik adalah kondisi yang dimiliki tubuh manusia yang mana setiap organ atau bagian tubuh manusia berfungsi dengan baik. Seseorang yang

dikatakan sehat apabila tidak merasakan sakit atau keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. (World Health Organization, 2022) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua pergerakan termasuk pada waktu senggang, transportasi menuju dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang.

Permasalahan Kesehatan Mental di kalangan Remaja

Laporan dari Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022 menyatakan bahwa sebanyak 34,9% remaja Indonesia sudah mengalami masalah mental (Wahdi, 2022). Riset yang dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia (Kaligis et al. 2021), mencoba untuk memetakan keresahan mental remaja di periode transisi 16-24 tahun dari seluruh Indonesia terutama mahasiswa tahun pertama melalui survey *online*. Dikatakan bahwa, sebanyak 95,4% mereka pernah mengalami gejala kecemasan (*anxiety*), dan 88% pernah mengalami gejala depresi dalam menghadapi permasalahan selama di usia ini. Sebanyak 96,4% menyatakan kurang memahami cara mengatasi stres akibat masalah yang sering mereka alami. Pada periode ini, banyak remaja tiba-tiba harus menjelajahi lingkungan yang baru, lingkaran pertemanan yang semakin luas, tuntutan pendidikan atau karier yang semakin berat, hingga budaya yang bisa jadi sangat berbeda – disertai dengan berbagai masalah dan konflik yang kerap muncul dari berbagai perubahan ini. Penyelesaian masalah yang paling sering mereka lakukan adalah bercerita pada teman (98,7%), menghindari masalah tersebut (94,1%), mencari informasi tentang cara mengatasi masalah dari internet (89,8%). Namun, sebagian juga berakhir dengan menyakiti diri mereka sendiri (51,4%), atau bahkan menjadi putus asa serta ingin mengakhiri hidup (57,8%). Berbagai masalah yang dalam masa transisi ini berisiko tinggi menjadi lebih buruk di kemudian hari apabila tidak ditangani dengan optimal

Keterkaitan Kesehatan Mental dengan Kesehatan Fisik

(Star, 2023) Kesehatan mental dan kesehatan fisik mempunyai hubungan yang sangat erat. Para ahli kesehatan mental terkadang meresepkan olahraga sebagai bagian dari pengobatan penyakit mental tertentu. Kurangnya olahraga dapat mengurangi pelepasan endorfin dan serotonin, neurotransmitter yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain itu, Generasi Z mungkin merasa kurang percaya diri atau merasa tidak puas dengan diri sendiri karena kurangnya aktivitas fisik, terutama jika mereka dibandingkan dengan teman-teman mereka yang lebih aktif. Ketidakmampuan untuk merasakan manfaat fisik dan mental dari olahraga juga dapat meningkatkan risiko merasa terisolasi atau merasa rendah diri. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan mengeluarkan endorfin, mengurangi kortisol, mengalihkan perhatian, dan interaksi sosial.

Metode

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Jawa Barat, tepatnya di daerah Beji, Depok. Dalam edukasi yang diselenggarakan tanggal 29 April 2024, membahas mengenai Definisi kesehatan mental, kesehatan fisik, dan aktivitas fisik, statistik mengenai masalah kesehatan mental di kalangan remaja, kesehatan mental remaja dan mengapa hal itu penting, dampak buruk yang bisa timbul jika masalah kesehatan mental tidak ditangani, peran aktivitas fisik dalam menjaga Kesehatan mental, bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi Kesehatan mental, jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh remaja, manfaat fisik dan psikologis dari berolahraga bagi remaja. Kegiatan ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, serta pengumpulan data dilakukan menggunakan metode pengisian *pre test* dan *post test* melalui *google form*.

Tahapan awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah persiapan, di tahap ini kami mempersiapkan rencana bagaimana kami akan memberikan edukasi kepada siswa/i di SMA tersebut. Lalu, untuk langkah selanjutnya kami memikirkan media apa yang tepat untuk penyampaian materi

yang akan kami berikan. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, di tahap ini kelompok kami memberikan materi yang disampaikan oleh anggota kelompok kami yang berperan sebagai pemateri. Penyampaian materi menggunakan media *powerpoint* dan penayangan video sebagai salah satu media bantuan penyampaian materi. Dan juga kami memberikan *pre test* sebelum memulai pemberian materi sebagai tolak ukur pemahaman mereka terhadap materi yang akan dibawakan, *pre test* berisi 10 soal dengan tipe soal pilihan ganda, pertanyaan pertanyaan tersebut dengan level yang beragam dari mudah ke sedang lalu ke sulit. Lalu kami juga mengadakan sesi tanya jawab setelah pemaparan materi, dan kami juga memberikan sesi quiz dengan total 2 butir soal tingkat kesulitan sedang dan sulit, dan yang terakhir kami memberikan *post test* dengan soal yang sama seperti *pre test* sebagai acuan apakah mereka mampu menangkap materi yang kami sampaikan sebelumnya. Tahap ketiga kita adalah mengevaluasi ulang apakah materi yang kita sampaikan sudah berjalan sesuai rencana kita di awal untuk mencapai tingkat pemahaman yang sesuai, dengan metode pendekatan secara emosional dan personal, salah satu anggota kami yang berperan sebagai pemateri yaitu Farhan aktif secara terbuka melalui akun instagramnya sebagai perantara para siswa untuk kebutuhan bertanya lebih mengenai materi yang telah disampaikan, hal ini dilakukan sehari setelah pelaksanaan PjBL dilaksanakan. Data hasil survey di download dalam format *excel* kemudian seluruh data di cek oleh kami sebelum dianalisis. Analisis melibatkan software Microsoft Excel. Data profil sumber informasi dihitung frekuensinya lalu dipresentasikan dalam bentuk diagram batang dan tabel. Level pengetahuan dikelompokkan sebagai "excellent", "good", atau "low" berdasarkan perolehan skor akhir yang didapat. Ketika siswa mampu mendapatkan skor minimal 85%, maka siswa tersebut berkategori "excellent". Bila ketepatan respon antara 70 hingga 84 maka dikelompokkan sebagai "good", sedangkan kurang dari 70% dikatakan "low".

Waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan 1 kali pertemuan, pada hari Senin 29 April 2024. Berlokasi di Jawa Barat tepatnya di salah satu sekolah menengah atas, yaitu SMA 14 DEPOK, Jl. Buni Raya, Beji, Kecamatan Beji, Kota Depok, Jawa Barat 16421. Sasaran dari program ini adalah siswa/i kelas 11 IPA 1, yang berjumlah 42 siswa/I dengan rentang umur 16 hingga 18 tahun. Waktu pelaksanaan pjbl kami dimulai dari pukul 09.45 - 12.15 WIB.

Tahapan pelaksanaan Kegiatan

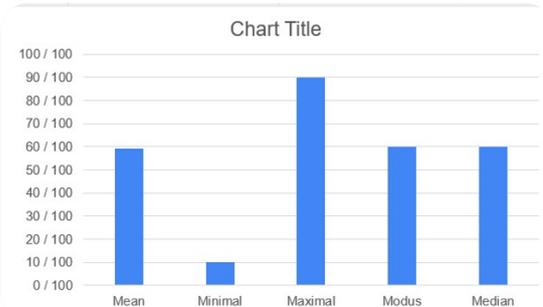
Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan metode pemaparan materi dan diskusi langsung dalam kegiatan ini untuk mencapai, pemahaman, dan kesadaran akan terciptanya Kesehatan mental yang sehat dengan aktivitas fisik yang optimal. Dengan adanya diskusi langsung bersama siswa/i merupakan salah satu penekanan untuk pemahaman materi bagi mereka setelah materi disampaikan.

Hasil Kegiatan dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

- *Pre test*

Diagram 1



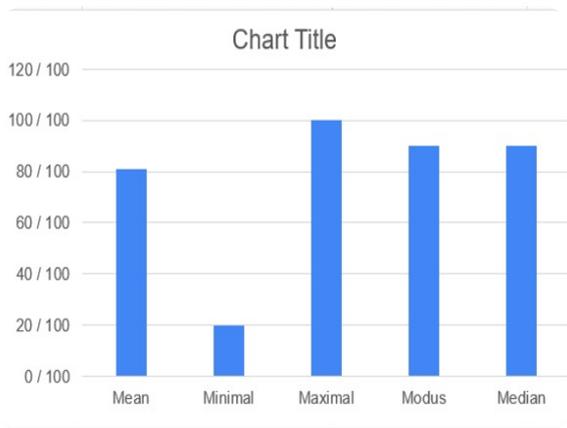
Tabel 1

Rentang Nilai		Frekuensi
0	69	24
70	84	16
85	100	1

Berdasarkan Tabel 1 dan Diagram 1, dapat disimpulkan bahwa kemampuan pemahaman tentang Kesehatan mental para siswa masih tergolong sangat rendah. Hal ini dibuktikan dengan rendahnya rata-rata skor yang didapat saat pengerjaan pretest yaitu hanya 60/100 dan juga banyak siswa masih mendapat kategori *low* yaitu sebanyak 24 siswa, rendahnya frekuensi yang mendapat kategori *good* hanya 16 siswa jika dibandingkan dengan keseluruhan siswa yang ada.

- *Post test*

Diagram 2



Tabel 2

Rentang nilai		Frekuensi
0	69	7
70	84	11
85	100	20

Berdasarkan Tabel 2 dan Diagram 2, kemampuan pemahaman tentang kesehatan mental para siswa jauh meningkat pesat dibandingkan sebelumnya. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata skor yang didapat saat pengerjaan *post test* yaitu mencapai 81/100 dan untuk kategori *good* didapat oleh 11 siswa dan berkurangnya kategori *low* yang hanya 7 siswa bahkan 20 siswa mencapai kategori *excellent* jika dibandingkan dengan sebelumnya saat *pre test* hanya 1 orang yang mendapat kategori tersebut.

Pembahasan

Dari serangkaian kegiatan yang dilakukan di tempat Pengabdian masyarakat yang kami lakukan terbukti bahwa, kegiatan ini mampu memberikan dampak yang signifikan secara keilmuan yang didapat oleh para siswa tentang betapa pentingnya mencapai Kesehatan mental yang optimal dengan aktivitas fisik serta pola hidup yang aktif. Faktor pendukung pengabdian ini terlaksana dengan baik

karena adanya kerja sama yang baik dengan siswa/i kelas 11 IPA 1, dan koordinasi yang baik dengan pihak sekolah.

Mengenai kendala, yang menjadi faktor penghambat dalam pengabdian masyarakat kelompok kami bisa dibilang tidak ada kendala yang begitu menyulitkan kami sehingga semua rencana kami dari awal hingga akhir terlaksana dengan baik, begitupun dengan materi yang disampaikan telah tersampaikan dengan baik. Meskipun begitu terlepas dari hasil validasi yang telah dilaporkan, keterbatasan tertentu dari kegiatan ini ialah, kegiatan ini hanya terbatas pada 1 kelas dan 1 waktu saja sehingga untuk target peserta bisa dibilang kurang meluas, keterbatasan dana pun menjadi penghalang bagi kami untuk mengambil lebih dari 1 kelas dan juga faktor lain seperti perizinan oleh pihak sekolah yang mungkin akan sedikit lebih sulit. Tapi, kami percaya bahwa siswa/I kelas 11 IPA 1 bisa menyebarkan ilmu yang didapat kepada teman teman mereka, sehingga rantai keilmuan akan terus mengalir dan tidak pernah terputus.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Partisipasi Siswa



Gambar 4. Foto Bersama

Kesimpulan

Pada Pengabdian masyarakat ini, dampak yang signifikan menunjukkan perubahan pengetahuan para siswa/I SMAN 14 Depok kelas 11 IPA 1 tentang pentingnya Kesehatan mental yang optimal dengan aktivitas fisik serta pola hidup yang aktif. Hasil survey menunjukkan bahwa para siswa/I memiliki pemahaman yang lebih setelah mendapatkan materi yang kami sampaikan dengan meningkatnya hasil skor *post test* dengan rata rata 81/100 jika dibandingkan dengan sebelumnya pada saat *pre test* hanya 60/100, para siswa mampu mendapatkan kategori *good* bahkan *excellent* pada hasil *post test*. Serangkaian aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan ini mampu menambah pengetahuan serta kesadaran mereka tentang betapa pentingnya Kesehatan mental yang optimal.

Dengan demikian, memperkuat pemahaman mereka akan keterkaitan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, kami mengemukakan hal-hal yang menjadi objek permasalahan dalam kegiatan Project Base Learning, sehingga dalam pengabdian masyarakat di masa mendatang dapat menghasilkan laporan yang lebih baik dengan kesimpulan yang lebih akurat, yaitu bagi penulis dan pembaca diharapkan dapat menambah pengetahuan serta kesadaran mereka tentang betapa pentingnya kesehatan mental yang optimal. Bagi komunitas pengabdian masyarakat yang akan datang selanjutnya, kami berharap dalam proses persiapan ini dilakukan dengan waktu yang lebih lama agar terlihat lebih jelas dan lebih detail dalam menyimpulkan mengenai pemahaman yang lebih setelah materi yang dibawakan.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. <https://www.researchgate.net/publication/348819060>
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja Jurnal Kesehatan, W., Kesehatan Mental Emosional Remaja, G., Litaqia, W., Keperawatan, I., & YARSI Pontianak, Stik. (2023). *12 Florensa* (Vol. 12, Issue 1).
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Pratama, Y. H. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *Kesehatan Mental Dalam Islam*, 2, 193–193.
- Star, K. (2023, January 3). *The Mental Health Benefits of Physical Exercise*. 3 January 2023. <https://www.verywellmind.com/mental-health-benefits-of-exercise-2584094>
- Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*. (2023).
- Wahdi, A. E. (2022). *I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*.
- World Health Organization. (2022, October). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>