

## **THE IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS IN PARAKAN INPRES VILLAGE SELATAN TANGERANG**

Melizza<sup>1\*</sup>, Ahmad Sopian<sup>2</sup>, Agung Dewantoro<sup>3</sup>, Dimas Agung Waskito Wijanarko<sup>4</sup>, Suny Koswara Rahajeng<sup>5</sup>, Ahmad Senjaya<sup>6</sup>, Bintang Arnitha<sup>7</sup>, Ashiva Parida<sup>8</sup>, Aulia Rahmawati<sup>9</sup>, Tazqia Afifah<sup>10</sup>, Zakky Muhammad Al-anshory<sup>11</sup>

Widya Dharma Husada School of Health Science, Pajajaran Rd No. 1. South Tangerang, 15417, Indonesia

\*Corresponding: [melizza0205@gmail.com](mailto:melizza0205@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Health is often seen as just physical health. In fact, health is not only physical but also spiritual. Unfortunately, mental health is often considered less important than physical health. WHO says young people in this millennial era are very vulnerable to mental disorders. Especially adolescence is a period where many changes occur in oneself and adjustments that occur psychologically, emotionally, and financially. Not only that, changes that occur in technological developments also play a major role in the mental health of children and adolescents in their youth. A great example is the use of social media that creates a lifestyle that looks ideal which in reality is not as beautiful as reality. This can cause great stress on the minds of the younger generation.*

*One way to increase public knowledge is to provide health education about the importance of mental health for children and adolescents in order to improve the mental health of Indonesian children.*

**Keywords:** *Mental health, Children, Adolescents*

## **PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL PADA ANAK DAN REMAJA DI DESA INPRES PARAKAN TANGERANG SELATAN**

### **ABSTRAK**

Kesehatan seringkali dilihat hanya sebatas kesehatan fisik saja. Padahal, pada kenyataannya kesehatan bukan hanya jasmani tetapi juga rohani. Sayangnya, kesehatan jiwa ini seringkali dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. WHO mengatakan anak muda di zaman milenial ini sangat rentan terkena gangguan mental. Terutama masa remaja merupakan masa dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri dan penyesuaian yang terjadi secara psikologis, emosional, serta finansial. Tak hanya perubahan itu saja, perubahan yang terjadi dalam perkembangan teknologi juga sangat berperan besar kepada kesehatan mental anak dan remaja di masa muda. Contoh besar adalah penggunaan sosial media yang menciptakan gaya hidup yang terlihat ideal yang pada kenyataan tidak seindah kenyataan. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan besar terhadap pikiran generasi muda. Salah satu cara untuk peningkatan pengetahuan masyarakat ini adalah dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya kesehatan mental anak dan remaja agar dapat meningkatkan kesehatan mental anak Indonesia, dengan memberikan penyuluhan ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui penyebab, pencegahan, pengobatan, rehabilitasi akibat penyakit mental.

**Kata kunci :** Kesehatan mental, Anak-anak, Remaja

## PENDAHULUAN

Kesehatan seringkali dilihat hanya sebatas kesehatan fisik saja. Padahal, pada kenyataannya kesehatan bukan hanya jasmani tetapi juga rohani. Sayangnya, kesehatan jiwa ini acapkali dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. WHO mengatakan anak muda di zaman milenial ini sangat rentan terkena gangguan mental. Terutama masa remaja merupakan masa dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri dan penyesuaian yang terjadi secara psikologis, emosional, serta finansial. Tak hanya perubahan itu saja, perubahan yang terjadi dalam perkembangan teknologi juga sangat berperan besar kepada kesehatan mental anak dan remaja di masa muda. Contoh besar adalah penggunaan sosial media yang menciptakan gaya hidup yang terlihat ideal yang pada kenyataan tidak seindah kenyataan. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan besar terhadap pikiran generasi muda.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk

mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, "*there is no health without mental health*" menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya, (WHO, 2004).

### A. Rumusan Masalah

Pengadaan PKM di Desa Inpres JL. Inpres Parakan, Rt 04/009, Benda Baru, Pamulang, Tangerang, dengan anggota seluruhnya berjumlah 40 peserta yang terdiri dari 25 orangtua dan 15 Remaja. Umumnya Masyarakat Desa Inpres banyak yang belum mengetahui Pentingnya kesehatan mental anak, oleh karena itu kami tertarik untuk mengadakan kegiatan PKM ini di Desa Inpres, tujuannya untuk mengedukasi dan menambah wawasan mereka sebagai orangtua dan remaja mengenai

Pentingnya Kesehatan Mental pada Anak dan Remaja.

Kurangnya pengetahuan tentang Kesehatan Mental sehingga banyak orang yang beranggapan bahwa kesehatan mental seseorang itu adalah hal yang biasa. Padahal gangguan kesehatan mental merupakan masalah serius yang bisa mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku.

Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan PKM yang berjudul "Pentingnya Kesehatan Mental Pada Anak dan Remaja", diharapkan mampu memberikan edukasi, pengarahan, dan menambah wawasan kepada para orangtua dan remaja mengenai Pentingnya Kesehatan Mental pada Anak dan Remaja.

### **B. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Tujuan diselenggarakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

1. Untuk memberikan pengarahan mudah tentang kesehatan mental pada anak dan remaja.
2. Untuk meminimalisir segala kemungkinan akibat yang terjadi dari tidak sehatnya mental anak dan remaja.

3. Untuk membantu generasi muda lebih mempersiapkan diri pada perubahan besar yang terjadi dalam diri mereka.
4. Untuk membuat orangtua lebih waspada terhadap kesehatan mental anaknya.

### **C. Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat**

Diselenggarakannya Kegiatan PKM ini diharapkan para orangtua terutama para generasi muda untuk lebih mengetahui pentingnya kesehatan mental karena akan sangat berpengaruh besar dalam kehidupan masa depan para generasi muda. Juga diharapkan agar angka gangguan mental yang ada di Indonesia dapat menurun sehingga tidak terjadi lagi hal – hal yang diakibatkan dari terganggunya mental anak dan remaja.

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Sasaran**

Memberikan edukasi dan pengetahuan tentang Pentingnya Kesehatan Mental Anak dan Remaja.

#### **B. Tempat dan Waktu**

Waktu pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Pentingnya kesehatan pada Anak dan

Remaja, dilaksanakan pada hari Jumat, 4 Juni 2021, pukul 09.00 s/d selesai. berlokasi di daerah Desa Inpres JL. Inpres Parakan, Rt 04/009, Benda Baru, Pamulang, Tangerang Selatan

### C. Metode Kegiatan

Pembentukan program kegiatan mengenai Pentingnya Kesehatan Mental pada Anak dan Remaja ini agar mengetahui faktor-faktor penyebabnya, cara mencegahnya, memahami pendekatan yang harus digunakan dan mengetahui manfaat mengenai Kesehatan Mental.

Tahap Kegiatan :

#### 1. Tahap Pertama

Mengadakan diskusi secara langsung, dengan adanya pandemi Covid-19 ini sehingga kami tidak boleh berkerumunan dan tetap menjaga jarak, kami berdiskusi terkait masukan dan pendapat dari teman kelompok agar kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang kami harapkan. Kami juga mengkonfirmasi terlebih dahulu kepada Dosen Pembimbing agar disetujui dengan adanya kegiatan ini.

#### 2. Tahap kedua

Mengkonfirmasi kepada Ketua RT Desa Inpres, Tangerang Selatan bahwa kami ingin melakukan program kegiatan PKM. Tujuannya untuk memperlancar kegiatan ini dengan adanya izin, maka semua kegiatan pastinya akan berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang yang diharapkan.

#### 2. Tahap Ketiga

Survey lokasi ke Desa Inpres, Tangerang Selatan agar dapat memastikan tempat dan meminta surat perizinan dengan Ketua RT.

#### 3. Tahap Keempat

Mengadakan penyuluhan terkait materi Pentingnya Kesehatan Mental Anak dan Remaja secara langsung dengan menjelaskan se jelas mungkin agar dapat dipahami. Pada saat kedatangan peserta membersihkan tangan dengan *handsanitizer* dan mengganti masker yang telah disediakan oleh panitia serta mengingatkan agar tetap menjaga jarak.

#### 4. Tahap Kelima

Mengadakan sesi tanya jawab setelah pembahasan materi selesai.

## 5. Tahap Keenam

Setelah kegiatan acara ini selesai kami membagikan formulir yang yang kami jadikan sebagai evaluasi untuk mengetahui apakah materi yang kami sampaikan telah tersampaikan dengan baik atau tidak, disertai kritik dan saran yang akan kami jadikan sebagai pembelajaran agar lebih baik kedepannya.

## 6. Tahap Ketujuh

Pengumpulan kuesioner dan penutupan.

### D. Materi

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). Menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi.

Tanda-tanda dan gejala mental illness atau disorder yang umum terjadi:

1. Sering merasa sedih.
2. Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi.
3. Ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan atau perasaan bersalah yang menghantui.
4. Perubahan mood atau suasana hati yang drastis.
5. Tampak menarik diri dari teman dan lingkungan sosial.
6. Kelelahan yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
7. Ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau masalah sehari-hari.
8. Paranoid serta delusi dan halusinasi.
9. Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.
10. Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan atau menggunakan narkoba.
11. Perubahan besar dalam kebiasaan makan.
12. Perubahan pada gairah atau dorongan seksual.
13. Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.
14. Kerap merasa tak berdaya atau putus asa.
15. Berpikir untuk bunuh diri .

Macam-macam Penyakit Gangguan Mental, yaitu :

1. Gangguan Kecemasan.
2. Gangguan Suasana Hati.
3. Gangguan Makan.
4. Gangguan Obsesif-Kompulsif.
5. Gangguan Kontrol Impuls dan Kecanduan.
6. Gangguan Kepribadian .
7. Gangguan Stres Pascatrauma.
8. Gangguan Disosiatif.

Gangguan kesehatan mental terjadi karena kombinasi antara berbagai faktor. Berikut ini adalah beberapa kondisi yang bisa menjadi penyebab mental disorder :

1. Faktor genetik.
2. Faktor biologis, seperti ketidakseimbangan kimiawi di otak, cedera otak traumatik, atau epilepsi.
3. Faktor psikologis dari trauma yang signifikan, seperti pelecehan, pertempuran militer, kecelakaan, kejahatan dan kekerasan yang pernah dialami, atau isolasi sosial atau kesepian.
4. Faktor paparan lingkungan saat di dalam kandungan, seperti zat kimia, alkohol, atau obat-obatan.

5. Faktor lingkungan lainnya, seperti kematian seseorang yang dekat dengan Anda, kehilangan pekerjaan, atau kemiskinan dan terlilit utang.
6. Gangguan jiwa juga bisa disebabkan dari faktor Biologis, Psikoedukasi, Pengalaman Traumatis, Pengalaman., Stressor Psikososial., Koping tidak Konstruktif dan Pemahaman dan keyakinan agama kurang.

Penyebab tingginya masalah kesehatan mental juga dipicu dari kurang adanya keterbukaan masyarakat mengenai hal tersebut, mereka memilih untuk diam dan mencoba untuk melakukan penanganan sendiri, dengan cara primitif dan kuno. Kurang adanya keterbukaan juga menutup kemungkinan buat adanya penanganan yang dilakukan oleh tenaga ahli atau institusi lembaga kesehatan. Masyarakat masih beranggapan bahwa kelainan mental bukan merupakan penyakit yang butuh penanganan secara serius, sama sekali tidak lebih berbahaya dari pada penyakit fisik (yang terlihat).

Cara mengatasi gangguan mental, yaitu :

1. Mengurangi kebiasaan tak sehat seperti menghindari konsumsi alkohol, istirahat yang cukup, dan menerapkan pola makan sehat.
2. Memberi jeda istirahat dari pekerjaan atau masalah yang sedang terjadi.
3. Melakukan relaksasi seperti meditasi, praktik mindfulness, atau latihan pernapasan.
4. Menulis jurnal untuk meluapkan semua perasaan atau emosi kita.
5. Mencari dukungan dengan minta bantuan teman, keluarga, atau mengunjungi profesional kesehatan mental.

Pengobatan dari profesional yang terlatih dapat membantu dalam beberapa hal, seperti :

1. Menangani masalah tertentu yang menyebabkan gangguan mental.
2. Mengatasi atau menghadapi pengalaman tertentu yang tidak menyenangkan yang menjadi penyebab mental disorder.
3. Meningkatkan hubungan sosial Anda.

Mengembangkan cara hidup yang lebih bermanfaat dari hari ke hari

Perbaikan dan penyembuhan jiwa dapat dilakukan dengan cara:

1. Sabar dalam memperbaiki diri melebihi kesabaran dalam menyembuhkan gangguan fisik.
2. Membiasakan diri melaksanakan kebiasaan terpuji pada hal-hal yang sepele.
3. Mendisiplinkan kebiasaan terpuji tadi pada hal-hal yang sulit, selanjutnya meningkatkan pembiasaan yang lebih besar lagi daripada itu.
4. Jika hal itu menjadi kebiasaan, meningkatkan ketahap yang lebih tinggi lagi, sehingga bisa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM yang dilaksanakan secara langsung berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode presentasi materi dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan 1 (satu) hari yaitu pada hari Jumat, 4 Juni 2021, peserta kegiatan berjumlah 15 orang. Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan oleh 7 (Tujuh) orang pengabdian dengan pembahasan yang disampaikan mengenai

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan suatu kegiatan yang menuntut kita untuk mempunyai keterampilan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dalam menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental pada anak dan remaja. Dalam penyuluhan ini kita telah memberi tahu kepada masyarakat Pentingnya kesehatan mental pada anak dan remaja harus di perhatikan sejak dini. Supaya orang tua terlatih akan hal kesehatan mental pada anaknya kelak. Usaha yang dilakukan beragam, diantaranya adalah dengan penyampaian materi dan mengadakan sesi tanya jawab.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Dari hasil evaluasi serta temuan – temuan yang kami peroleh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan judul Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Anak dan Remaja Untuk Meningkatkan Kepedulian Masyarakat Terhadap Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Anak dan Remaja Di Desa Inpres Kota Tangerang Selatan. Dapat di



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

simpulkan bahwa bentuk kegiatan seperti ini merupakan bentuk yang efektif untuk memberikan wawasan, dan mengembangkan pengetahuan pada masyarakat di Desa Inpres Kota Tangerang Selatan.

Para peserta juga memberikan respon yang positif dan aktif serta sangat bersemangat untuk mengikuti kegiatan ini. Disini kita bersifat merangkul dan membimbing sehingga dapat tercipta hubungan yang harmonis dengan peserta.



Hambatan-hambatan dalam proses penyuluhan ini diantaranya yaitu, ketidak tepatan peserta dalam menghadiri acara. Namun, secara keseluruhan proses penyuluhan berjalan dengan baik.

### B. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan kami menyarankan hendaknya program – program seperti ini dilakukan secara berkala, agar pengetahuan masyarakat semakin luas..

### DAFTAR PUSTAKA

- Aula, Achmad Chasina. 2019. Paradigma Kesehatan Mental. <http://news.unair.ac.id/2019/10/10/paradigma-kesehatan-mental/>.
- Indriati Sepi. 2020. Memelihara Kesehatan Mental. <https://rsjdsurakarta.jatengprov.go.id/2020/01/24/memeliharakesehatan-mental-oleh-dra-sepi-indriati-psikolog/>.
- Mahardika, Nur. 2017. Kesehatan mental. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.umk.ac.id/13467/&ved=2ahUKEwiksOvF3oTyAhWB73MBHSTaBBoQFjABegQIFhAC&usg=AOvVaw1EZVHAmgjmpcmkDztUrdxF>.
- Perkasa, Gading. 2020. Tak Hanya Orang Dewasa, Anak Remaja Pun Bisa Mengalami Gangguan Mental. <http://lifestyle.kompas.com/read/2020/07/23/191950120/tak-hanya-orang-dewasa-anak-remaja-pun-bisa-mengalami-gangguan-mental> (Diakses pada 21 Apr 2021).
- Radiani, Widiya A. 2019. Kesehatan Mental Masa kini dan Penanganan Gangguannya secara Islami. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/download/2659/pdf>.
- Shabrina Alfari. 2020. 9 Macam <https://www.ruangguru.com/blog/9-macam-gangguan-mental-joker-termasuk-yang-mana> (Diakses 10 juni 2021).
- Vibriyanti Deshinta. 2020. Mengelola Kecemasan Ditengah Pandemi Covid-19 [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/download/550/pdf%23~:text%3Dada%2520dasarnya%2520semua%2520gangguan%2520kesehatan,stimulus%2520yang%2520berbahaya%2520\(stressor\).&ved=2ahUKEwiKzJGiu4TyAhWXXCsKHevdCEkQFjABegQIAxAG&usg=AOvVaw30eJrxRhQI6pJNL1nBulw2](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/download/550/pdf%23~:text%3Dada%2520dasarnya%2520semua%2520gangguan%2520kesehatan,stimulus%2520yang%2520berbahaya%2520(stressor).&ved=2ahUKEwiKzJGiu4TyAhWXXCsKHevdCEkQFjABegQIAxAG&usg=AOvVaw30eJrxRhQI6pJNL1nBulw2)
- Yuliandari, Elly. 2018. Kesehatan Mental Anak Dan Remaja. <http://repository.ubaya.ac.id/35835/1/Kesehatan%20Mental%20Anak%20dan%20Remaja%20-%20Buku%20Ajar-part.pdf>.