

PENGARUH EDUKASI *TEEN MENTAL HEALTH FIRST AID* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA DALAM MENGURANGI GANGGUAN MASALAH KESEHATAN MENTAL DI SMAN 3 BATAM

Mira Agusthia¹, Rizki Sari Utami Muchtar², Dea Ramadhani³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Awal Bros
Email: miraagusthia@univawalbros.ac.id

RINGKASAN - WHO mencatat bahwa sebanyak 16% dari permasalahan kesehatan dunia berkaitan dengan kondisi kesehatan mental pada remaja usia 10-19 tahun. Tahap perkembangan remaja merupakan masa peralihan yang menyebabkan seseorang rentan terkena masalah psikologis. Penelitian kementerian kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada individu dimulai dari umur 15 tahun adalah 6,1% dan gangguan mental emosional adalah 9,8%, di mana dari jumlah tersebut hanya 9% yang mendapatkan penanganan untuk gangguan depresi (Kementerian Kesehatan RI,2020). Adapun alasan tingginya angka tersebut karena kurangnya penanganan yang maksimal serta adanya stigma yang dimiliki oleh remaja, rendahnya pengetahuan tentang permasalahan kesehatan mental. Di sekolah sendiri, terutama di Indonesia, layanan psikologis yang tersedia dinilai masih kurang dapat memfasilitasi kebutuhan para siswa karena terbatasnya guru bimbingan konseling yang ada di setiap sekolah (Ridha, 2020). Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Masalah Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam. Metode: Jenis penelitian kuantitatif *quasi experimental one grup pre test - post test design* tanpa kelompok kontrol dan pengambilan sample menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sample sebanyak 36 siswa. Hasil: Tingkat pengetahuan sebelum edukasi *MHFA* pengetahuan Kurang yaitu (86,1%), Tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi pengetahuan Baik berjumlah (83,3%) Hasil uji analisis bahwa terdapat Pengaruh Edukasi *MHFA* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam $p\ value=0,000$ ($p<0,05$). Saran : Diharapkan sekolah memiliki program kesehatan mental siswa membantu teman sebaya. Kesimpulan: Pemberian edukasi *MHFA* sangat membantu mengurangi permasalahan seputar kesehatan mental yang dialami oleh remaja.

Kata Kunci : Remaja, Pengetahuan, *Mental Health First Aid*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa puncak timbulnya gangguan jiwa. Setengah dari semua orang yang pernah mengalami penyakit mental dalam hidup mereka akan mengalami episode pertama mereka pada usia 18. Diperkirakan satu dari empat anak usia 16-24 tahun akan mengalami gangguan jiwa dalam kurun waktu 12 bulan. permasalahan kesehatan dunia berkaitan dengan kondisi kesehatan mental pada remaja usia 10-19 tahun. Selain itu, sebagian permasalahan kesehatan mental mulai muncul pada usia 14 tahun tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi dan tidak tertangani (WHO, 2020).

Penelitian yang dilaporkan WHO 2020 menyatakan setidaknya 6,5 % penduduk India menderita beberapa bentuk gangguan mental yang serius. Tingkat bunuh diri rata-rata di India adalah 10,9 dari 100.000 orang. WHO memperkirakan bahwa 91,8 % dari semua penduduk China dengan gangguan mental seperti depresi tidak akan pernah mencari bantuan untuk kondisi mereka. Amerika menjadi paling banyak terdampak kesehatan mentalnya, yaitu mencapai 33%. Selain warga Amerika, warga di Kanada dan Inggris mengalami gangguan kesehatan mental mencapai 26 %. Warga di Perancis mengalami gangguan kesehatan mental mencapai 24 %, (National Care Of Medical Health 2020). Pernyataan National Alliance of Mental Health yang menyatakan bahwa 50% gangguan kesehatan mental permanen dimulai saat seseorang berusia 14 tahun (Ali & Karyani, 2020) secara global permasalahan kesehatan mental yang paling banyak dialami kalangan remaja adalah depresi (Juliawan et al., 2020; WHO, 2020).

Tahap perkembangan remaja merupakan masa penuh peralihan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Onset terjadinya berbagai gangguan kesehatan mental pada masa remaja dimulai sejak usia 15 tahun tetapi kebanyakan kasus tidak terdeteksi apalagi tertangani secara maksimal. Salah satu alasan kurangnya penanganan yang maksimal ini adalah karena adanya stigma yang dimiliki oleh remaja, rendahnya pengetahuan tentang permasalahan kesehatan mental (literasi kesehatan mental), dan keinginan untuk bergantung pada diri sendiri. Di sekolah sendiri, terutama di Indonesia, layanan psikologis yang tersedia dinilai masih kurang dapat memfasilitasi kebutuhan

para siswa karena terbatasnya guru bimbingan konseling yang ada di setiap sekolah (Ridha, 2020). Oleh karena itu, diperlukan suatu program yang dapat menjangkau lebih banyak siswa yaitu melalui program konselor sebaya yang bertujuan untuk membantu teman yang mengalami permasalahan, sekaligus mensosialisasikan peran guru bimbingan konseling di sekolah (Salmiati et al., 2020).

Literasi kesehatan mental meliputi: kemampuan untuk mengenali gangguan tertentu, mengetahui cara mencari informasi tentang kesehatan mental, pemahaman tentang faktor dan penyebab risiko, serta pengetahuan dan sikap yang mendukung pencarian bantuan profesional yang tepat dan keterlibatan dalam perawatan swadaya yang sesuai. Orang-orang muda sering takut akan perawatan profesional dan beberapa orang memandang konsultasi dengan ahli kesehatan mental sebagai pilihan terakhir. Selain itu, ada beberapa masalah yang membuat anak muda enggan untuk menceritakannya kepada orang dewasa (Hart, Cox, et al., 2018).

Dampak gangguan kesehatan mental pada remaja jika dibiarkan akan mengalami stress yang berkepanjangan dan akan terjadi depresi berat serta kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Dampak kesehatan pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga dan permasalahan ekonomi serta pergaulan atau lingkungannya (Alfina, 2020).

Besarnya dampak dengan gangguan kesehatan mental pada remaja maka mengakibatkan peningkatan kasus gangguan jiwa. Karena hal tersebut maka diperlukan intervensi pada remaja tentang pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental. Pertolongan Pertama Kesehatan Mental didefinisikan sebagai bantuan yang diberikan kepada seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental atau mengalami krisis kesehatan mental. Pertolongan pertama diberikan sampai perawatan profesional yang tepat diterima, atau krisis teratasi.

Konsep *mental health first aid* atau pertolongan pertama pada gangguan psikologis. Layaknya kecelakaan, pertolongan pertama pada gangguan psikologis perlu dilakukan untuk mencegah masalah kejiwaan yang muncul menjadi berat.

Pertolongan pertama bisa diberikan dengan mendengarkan cerita mereka atau memberikan kebutuhan tanpa paksaan (Hart mason, Kelly, 2018).

Teknik Pertolongan Pertama Kesehatan Mental telah diajarkan dalam program pelatihan yang ditawarkan oleh Pertolongan Pertama Kesehatan Mental (MHFA) sejak tahun 2001. Sebuah meta analisis baru-baru ini dari 15 evaluasi terpisah dari pelatihan MHFA menemukan bahwa itu efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap meskipun versi asli dari pelatihan ini dirancang untuk mengajar orang dewasa bagaimana membantu orang dewasa lainnya dengan dan perilaku yang berhubungan dengan gangguan jiwa (Hart et al., 2019).

Metode pemberian first aid padaremaja dengan edukasi yang dilakukan sebanyak tiga sesi. Satu sesi nya dengan waktu tujuh puluh lima menit (75 menit) ,edukasi tersebut meliputi : presentasi power point, permainan peran, diskusi kelompok dan kegiatan kelompok kecil. (Hart et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian yaitu quasi eksperimental dengan one group *pre test-post test design* tanpa kelompok pembandingan. Dalam penelitian ini intervensi yang diberikan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja dengan menggunakan edukasi *Teen Mental Health First Aid*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* merupakan jenis *nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi penelitian yang didasarkan atas ciri-ciri dan suatu karakteristik tertentu untuk mencapai tujuan penelitian yang dikehendaki oleh peneliti. Kriteria : Siswa kelas 11 ips 2 yang bersedia menjadi responden yang berjumlah 36 sampel.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan kesehatan mental digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental. Dimana alat ukur ini terdiri atas 20 item dengan opsi jawaban multiple choice. Item nomor 1,5,6,16 mengukur tentang definisi dari berbagai kesehatan mental. Item nomor 2,3,4,11,12,13,14,18 mengukur tentang faktor-faktor dari gangguan mental. Item nomor 7,8, mengukur

tentang ciri-ciri atau gejala dari gangguan mental. Item nomor 9,20 mengukur tentang macam dan jenis masalah gangguan mental. Item 10,15,17,19 mengukur tentang tentang karakteristik dan dampak gangguan kesehatan mental. Tinggi atau rendahnya tingkat *mental health* literasi dilihat dari total skor item. Kuesioner kesehatan mental memiliki tingkat nilai reabilitas ,659 dan nilai validitas sebesar 0,355.

Pelaksanaan edukasi *teen mental health first aid* pada penelitian ini dilaksanakan satu minggu dengan 3 sesi, dengan waktu persesinya yaitu 75 menit. Pengambilan responden penelitian dilakukan di SMAN 3 Batam. Responden yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan menyetujui sebagai responden dengan mengisi *informed consent*. Pelaksanaan edukasi *teen mental health first aid* didampingi oleh peneliti dan juga narasumber dengan menggunakan SAP yang telah disiapkan. Adapun tahapan pelaksanaan edukasi *teen mental health first aid* dilakukan edukasi persesi dengan topik yang berbeda tiap sesinya selama 75 menit.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin :		
Perempuan	21	58,3
Lak-laki	15	41,7
Usia siswa/i:		
16 tahun	20	55,6
17 tahun	16	44,4

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa usia paling besar 17 tahun berjumlah 16 orang (44,4%), usia 16 tahun sebanyak 20 orang (55,6%).Sedangkan berdasarkan jenis kelamin perempuan berjumlah 21 orang (58,3%), dan laki-laki berjumlah 15 orang (41,7%).

Tabel 4.2 Distribusi Freskuensi sebelum Pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja.

Tingkat pengetahuan sebelum edukasi	f	%
Kategori :		
a. Kurang	11	30,6
b. Cukup	25	69,4
c. Baik	30	0
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, diketahui hasil analisa menunjukkan bahwa lebih banyak siswa yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental yang kurang berjumlah 11 orang (30,6%), sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 25 orang (69,4%) .

Tabel 4.3 Distribusi Freskuensi setelah Pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja.

Tingkat pengetahuan setelah edukasi	f	%
-------------------------------------	---	---

Kategori :

a. Kurang	0	0
b. Cukup	6	16,7
c. Baik	30	83,3
<hr/>		
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, diketahui bahwa hasil analisa menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi *teen mental health first aid* terjadi peningkatan pengetahuan kesehatan mental pada siswa. Siswa yang memiliki pengetahuan yang baik berjumlah 30 orang (83,3%), dan yang memiliki pengetahuan yang cukup berjumlah 6 orang (16,7%).

1. Tingkat Pengetahuan Remaja sebelum dilakukan Edukasi *Teen Mental Health First Aid*

Tahap perkembangan remaja merupakan masa peralihan yang menyebabkan seseorang rentan terkena masalah psikologis. Onset terjadinya berbagai gangguan kesehatan mental pada pengetahuan tentang permasalahan kesehatan mental (literasi kesehatan mental), dan keinginan untuk bergantung pada diri sendiri. Di sekolah sendiri, terutama di Indonesia, layanan psikologis yang tersedia dinilai masih kurang dapat memfasilitasi kebutuhan para siswa karena terbatasnya guru bimbingan konseling yang ada di setiap sekolah (Ridha, 2020). Peneliti mengamati bahwa pengetahuan atau literasi kesehatan mental siswa kurang karena kurangnya rasa *aware* terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental pada siswa, kurangnya promosi atau pengenalan pemeriksaan kondisi kesehatan mental secara berkala, kurangnya fasilitas yang mendukung kesehatan mental disekolah serta program- program khusus untuk membantu siswa mengurangi permasalahan seputar Kesehatan mental mereka. Hal-hal tersebut bisa mendasari alasan mengapa pengetahuan siswa yang kurang mengenai masalah kesehatan mental.

2. Tingkat Pengetahuan Remaja setelah dilakukan Edukasi *Teen Mental Health First Aid*

Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan, tanda-tanda, gejala dan niat untuk membantu rekan yang mengalami gangguan masalah kesehatan mental. Peneliti mengamati bahwa Indikator yang meningkat adalah siswa mampu mengetahui tanda-tanda orang yang membutuhkan bantuan *mental health first aid* serta cara bersikap dan bertindak bagaimana melihat teman atau orang sekitar mengalami gejala-gejala masalah gangguan kesehatan mental. Dengan menargetkan pengetahuan dan sikap kesehatan mental dapat menawarkan jalan lain untuk pencegahan permasalahan seputar kesehatan mental. Mengajarkan remaja untuk mengenali tanda-tanda mengenai gangguan masalah kesehatan mental, dan memberdayakan remaja untuk membantu rekan mereka atau orang sekitar yang membutuhkan bantuan pertolongan pertama kesehatan mental dengan memiliki pengetahuan serta tahu akan bersikap bagaimana merespons seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental dapat mendeteksi dini dan intervensi yang dibutuhkan orang yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental tersebut.

3. Pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Masalah Gangguan Kesehatan Mental Di SMAN 3 Batam

Pengaruh edukasi *teen mental firstaid* terhadap tingkat pengetahuan siswa remaja kelas 11 IPS 2 di SMAN 3 Batam menggunakan uji statistic *Wilcoxon* pada penelitian ini dengan membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi *Teen Mental Health First Aid* diperoleh dengan hasil P-Value 0,000 ($<0,05$) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak, hingga dapat disimpulkan ada Pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja dalam Mengurangi Masalah Kesehatan Mental di SMAN 3 Batam. *Mental Health First Aid* bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, perilaku suportif terhadap teman sebaya dengan masalah kesehatan mental atau krisis kesehatan mental, dan mencari bantuan dari orang dewasa yang andal dan terpercaya, serta mengurangi sikap stigmatisasi (Hart et

al., 2019). Adapun pendapat menurut Laura M hart yang menyatakan bahwa *Mental Health First Aid* merupakan pertolongan pertama kesehatan mental sebagai intervensi berbasissekolah yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remajamengenai kesehatan mental (Hart et al., 2019).

SIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan kesehatan mental siswa sebelum diberikan Edukasi *Teen Mental Health First Aid* hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang kurang sekitar (86,1%) dan sebagian memiliki pengetahuan yang cukup sekitar (13,9%).
2. Tingkat pengetahuan kesehatan mental siswa setelah diberikan Edukasi *Teen Mental Health First Aid* hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang baik sekitar (83,3%) dan sebagian memiliki pengetahuan yang cukup sekitar (16,7%).
3. Ada pengaruh Edukasi *Teen Mental Health First Aid* terhadap pengetahuan remaja dalam mengurangi masalah gangguan kesehatan mental pada siswa di SMAN 3 Batam.
4. Edukasi ini merupakan bentuk preventif atau promosi pertolongan pertama kesehatan mental yang dapat dijadikan sebuah program kedepannya untuk sekolah sebagai bentukupaya deteksi dini masalah gangguankesehatan mental yang dialami oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aakre, J. M., Lucksted, A., & Browning- McNee, L. A. (2016). Evaluation of youth mental health first aid USA: A program to assist young people in psychological distress. *Psychological Services*, 13(2), 121–126. <https://doi.org/10.1037/ser0000063>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Bancin, D. R., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (KESPRO) Remaja pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas 1 Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 103–110.

- Campos, L., Dias, P., Duarte, A., Veiga, E., Dias, C. C., & Palha, F. (2018). Is it possible to “Find space for mental health” in young people? Effectiveness of a school-based mental health literacy promotion program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071426>
- Costa, T. F. O., Sampaio, F. M. C., Sequeira, C. A. da C., Lluch Canut, M.T., & Moreno Poyato, A. R. (2022). Nurses’ perspective about the Mental Health First Aid Training Programmes for adolescents in upper secondary schools: A focus group study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, October 2021, 1–11. <https://doi.org/10.1111/jpm.12823>
- Cotton, S. M., Wright, A., Harris, M. G., Jorm, A. F., & McGorry, P. D. (2006). Influence of gender on mental health literacy in young Australians. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 790–796. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1614.2006.01885.x>
- Edgar, S., & Connaughton, J. (2021). Using mental health first aid training to improve the mental health literacy of physiotherapy students. *Physiotherapy Canada*, 73(2), 188–193. <https://doi.org/10.3138/ptc-2019-0036>
- El-Den, S., Moles, R., Choong, H. J., & O’Reilly, C. (2020). Mental Health First Aid training and assessment among university students: A systematic review. *Journal of the American Pharmacists Association*, 60(5), e81–e95. <https://doi.org/10.1016/j.japh.2019.12.017>
- Engel. (2014). Pengetahuan Mengenai Gangguan Depresi dan Stigma Mengenai Orang Dengan Gangguan Depresi pada Orang Muda Usia 15 sampai 25 Tahun di Indonesia. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Hadlaczky, G., Hökby, S., Mkrтчian, A., Carli, V., & Wasserman, D. (2014). Mental health first aid is an effective public health intervention for improving knowledge, attitudes, and behaviour: A meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 26(4), 467–475. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.924910>
- Hart, L. M., Bond, K. S., Morgan, A. J., Rossetto, A., Cottrill, F. A., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2019). Teen Mental Health First Aid for years 7-9: A description of the program and an initial evaluation. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0325-4>
- Hart, L. M., Cox, G. R., & Lees, L. (2018). Teaching mental health first aid in the school setting: A novel approach to improving outcomes for common adolescent mental disorders. *Current Opinion in Pediatrics*, 30(4), 478–482. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000639>
- Hart, L. M., Mason, R. J., Kelly, C. M., Cvetkovski, S., & Jorm, A. F. (2016). “teen Mental Health First Aid”: A description of the program and an initial

evaluation. *International Journal of Mental Health Systems*, 10(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0034-1>

Hart, L. M., Morgan, A. J., Rossetto, A.,

Kelly, C. M., Gregg, K., Gross, M., Johnson, C., & Jorm, A. F. (2022). teenMental Health First Aid: 12-month outcomes from a cluster crossover randomized controlled trial evaluation of a universal program to help adolescents better support peers with a mental health problem. *BMC Public Health*, 22(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13554-6>

Hart, L. M., Morgan, A. J., Rossetto, A., Kelly, C. M., Mackinnon, A., & Jorm, A. F. (2018). Helping adolescents to better support their peers with a mental health problem: A cluster-randomised crossover trial of teen Mental Health First Aid. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(7), 638–651. <https://doi.org/10.1177/0004867417753552>

Hernawaty, T., Arifin, H. S., & Rafiyah, I. (2018). Pendidikan Kesehatan Jiwa Bagi Kader Kesehatan Di Kecamatan Cikatomas Tasikmalaya. *Faletehan Health Journal*, 5(1), 49–54. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i1.8>

Ilmiah, J. P., Amalia, P., & Mahanani, F. K. (2020). *VALIDASI PLATFORM RISING LIFE UNTUK MENINGKATKAN MENTAL HEALTH FIRST AID RETREIVAL*

