



Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025

The Effectiveness of Community-Based Mental Health Education on the Knowledge and Attitudes of Adolescents in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa Subdistrict, 2025

Nopalina Suyanti Damanik¹, Parningotan Simanjuntak², Retno Wahyuni³, Tetti Seriati Situmorang⁴, Basaria Manurung⁵, Nur Azizah⁶

^{1,2,4-6}Prodi Kebidanan Program Sarjana, STIKes Mitra Husada Medan

³Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKes Mitra Husada Medan

*Corresponding Author: nopalinasyanti@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Diterima 29 Mei 2025

Revisi 17 Juni 2025

Diterima 28 Juni 2025

Kata kunci:

Edukasi, Kesehatan Mental, Berbasis Komunitas, Pengetahuan, Sikap, Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Masa ini sering kali diwarnai oleh tekanan akademik, pengaruh teman sebaya, pencarian jati diri, dan perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa sekitar 14% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang berpotensi memengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup mereka. Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja masih cukup tinggi. Survei Kementerian Kesehatan RI (2023) melaporkan bahwa lebih dari 6% remaja mengalami depresi, sementara gangguan kecemasan dialami oleh 8,4% remaja. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya pengetahuan dan sikap positif terkait kesehatan mental, serta masih adanya stigma negatif yang membuat remaja enggan mencari pertolongan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja di Desa Bangun Rejo. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental berupa *one group pre-test and post-test design*. Sampel terdiri dari 38 remaja berusia 13 sampai 18 tahun yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik terhadap pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan setelah edukasi diberikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, yang menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Oleh karena itu, program ini dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai kesehatan mental di Desa Bangun Rejo.

ABSTRACT

Keywords:

Education, Mental Health, Community Based, Knowledge, Attitude, Adolescents

Adolescents are an age group undergoing a transitional phase from childhood to adulthood, characterized by significant physical, emotional, and social changes. This period is often marked by academic pressures, peer influence, identity exploration, and hormonal changes that can affect mental health. WHO data (2023) indicate that approximately 14% of adolescents worldwide

experience mental health disorders such as anxiety and depression, which have the potential to affect their academic performance and quality of life. In Indonesia, the prevalence of mental health problems among adolescents remains relatively high. The Ministry of Health of the Republic of Indonesia survey (2023) reported that more than 6% of adolescents experience depression, while anxiety disorders affect 8.4% of them. This condition is exacerbated by the lack of knowledge and positive attitudes toward mental health, as well as the persistence of negative stigma that discourages adolescents from seeking help. This study aims to evaluate the effect of a community-based mental health education program on the knowledge and attitudes of adolescents in Bangun Rejo Village. The research employed a quantitative method with a pre-experimental design in the form of a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 38 adolescents aged 13 to 18 years who participated in the entire series of educational activities. Data analysis was carried out using a paired t-test to determine the differences before and after the educational intervention. The results showed a significance value below 0.05, indicating a statistically significant difference in adolescents' knowledge and attitudes before and after the education was provided. Therefore, the alternative hypothesis was accepted, suggesting that the community-based mental health education program had a significant effect on improving adolescents' knowledge and attitudes. Consequently, this program was deemed effective in enhancing adolescents' understanding and awareness of mental health in Bangun Rejo Village.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi isu krusial di tengah perkembangan sosial dan digital yang begitu cepat. Remaja berada dalam masa transisi yang sangat kompleks, penuh tekanan dari lingkungan keluarga, akademik, maupun media sosial. Jika tidak dibekali dengan pengetahuan dan dukungan yang tepat, tekanan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi (World Health Organization, 2023).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Masa ini sering kali diwarnai oleh tekanan akademik, pengaruh teman sebaya, pencarian jati diri, dan perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa sekitar 14% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang berpotensi memengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup mereka.

Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja masih cukup tinggi. Survei Kementerian Kesehatan RI (2023) melaporkan bahwa lebih dari 6% remaja mengalami depresi, sementara gangguan kecemasan dialami oleh 8,4% remaja. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya pengetahuan dan sikap positif terkait kesehatan mental, serta masih adanya stigma negatif yang membuat remaja enggan mencari pertolongan.

Menurut data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, dan sebagian besar kasus tersebut tidak teridentifikasi maupun tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya intervensi yang tidak hanya bersifat pengobatan, tetapi juga menekankan aspek promosi dan pencegahan (Yuliani & Rahman, 2022). Terlebih lagi, remaja kerap enggan membicarakan kondisi mental mereka karena khawatir mendapatkan stigma dari lingkungan sekitar (Nugroho & Lestari, 2021)

Desa Bangun Rejo di Kecamatan Tanjung Morawa merupakan salah satu wilayah dengan populasi remaja cukup besar. Namun, berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru serta



tokoh masyarakat setempat, sebagian besar remaja belum memahami pentingnya kesehatan mental. Mereka cenderung menyepelekan perasaan tidak nyaman secara emosional dan menganggapnya sebagai hal yang wajar dalam kehidupan sehari-hari (Simanjuntak, 2024).

Sekitar satu dari tujuh anak berusia 10 hingga 19 tahun di dunia, atau sekitar 14%, mengalami gangguan kesehatan mental. Di Indonesia sendiri, sepertiga remaja (34,9%) diketahui menghadapi masalah kesehatan mental, yang setara dengan sekitar 15,5 juta orang. Namun, hanya sekitar 2,6% dari remaja yang mengalami gangguan tersebut yang pernah mengakses layanan bantuan atau konseling. Gangguan kesehatan mental dapat berdampak serius, seperti kesulitan menjalani aktivitas harian, rentan terhadap isolasi sosial, stigma, diskriminasi, hambatan dalam pendidikan, perilaku berisiko, gangguan kesehatan fisik, hingga pelanggaran terhadap hak asasi manusia

Upaya intervensi dalam kesehatan mental remaja menjadi hal yang krusial dalam menanggapi semakin meningkatnya permasalahan psikologis di kalangan anak muda. Berbagai strategi telah dikembangkan untuk mendukung kesehatan jiwa remaja, dengan penekanan utama pada langkah-langkah pencegahan serta penanganan etiologi gangguan mental, baik kecemasan maupun depresi.

Program pendidikan kesehatan mental yang dilaksanakan dengan pendekatan berbasis komunitas menjadi salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kondisi psikologis mereka. Model pendekatan ini mengutamakan partisipasi aktif dari lingkungan sekitar, termasuk peran keluarga, institusi pendidikan, serta tokoh pemuda dalam memberikan dukungan bersama terhadap kesehatan mental remaja (Fitriani et al., 2021).

Intervensi edukatif yang melibatkan remaja secara aktif, seperti diskusi kelompok, pelatihan peer counselor, dan kampanye sadar kesehatan mental, diyakini mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja secara signifikan. Selain itu, pelibatan pihak sekolah dan desa dalam menyusun serta melaksanakan program memberikan kekuatan tersendiri dalam menjamin keberlanjutan kegiatan. Melalui pelaksanaan program edukasi yang tersusun dengan baik, diharapkan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan dan pergeseran sikap remaja dalam memandang pentingnya kesehatan mental. (Handayani & Prasetyo, 2023).

Dengan adanya program edukasi yang disusun secara sistematis, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Program ini juga dirancang untuk menumbuhkan kesadaran dan empati sosial, sehingga para remaja dapat saling mendukung dalam menciptakan lingkungan yang sehat secara psikologis (Handayani & Prasetyo, 2023).

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna melihat sejauh mana pengaruh program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja di Desa Bangun Rejo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan serta pengembangan program intervensi psikososial yang efektif dan berkelanjutan di tingkat Desa

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan desain pre-test dan post-test with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja usia 13–18 tahun yang berdomisili di Desa Bangun Rejo. total sebanyak 30 responden (15 kelompok intervensi, 15 kelompok kontrol) dengan uji *paired t-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Desa Bangun Rejo. Desa ini memiliki populasi remaja yang cukup tinggi, dengan kegiatan pemuda yang belum banyak terintegrasi dengan program promotif kesehatan mental.

Karakteristik Responden

Sebanyak 38 remaja turut serta sebagai responden dalam penelitian ini, dengan karakteristik mereka ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
15	7	18,4
16	10	26,3
17	12	31,6
18	9	23,7
Total	38	100%
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	17	44,7
Perempuan	21	55,3
Total	38	100%

Berdasarkan table distribusi karakteristik responden didapatkan berdasarkan umur mayoritas pada usia 17 tahun sebesar 12 responden (31,6%), Umur 16 tahun sebesar 10 responden (26,3%), Umur 18 tahun sebesar 23,7% dan minoritas umur 15 tahun sebesar 7 responden (18,4%).

Hasil Uji Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 2. Sebaran Skor Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Program Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pre-test (f/%)	Post-test (f/%)
Rendah	15 (39,5%)	2 (5,3%)
Sedang	19 (50%)	12 (31,6%)
Tinggi	4 (10,5%)	24 (63,1%)
Total	38 (100%)	38 (100%)

Terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan tinggi setelah diberikan edukasi kesehatan mental. Sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki pengetahuan rendah dan sedang, namun setelah intervensi, 63,1% responden berada pada kategori pengetahuan tinggi.

Hasil Uji Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 3. Distribusi Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Program Edukasi

Kategori Sikap	Pre-test (f/%)	Post-test (f/%)
Tidak Mendukung	13 (34,2%)	3 (7,9%)
Netral	17 (44,7%)	10 (26,3%)
Mendukung	8 (21,1%)	25 (65,8%)
Total	38 (100%)	38 (100%)

Berdasarkan hasil edukasi Terlihat pergeseran sikap dari kategori “tidak mendukung” dan “netral” menjadi “mendukung”. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif terhadap isu kesehatan mental.

Uji Statistik (Paired Sample t-Test)

Untuk menilai signifikansi perubahan antara sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi, dilakukan analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test terhadap nilai pengetahuan dan sikap responden.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean Pre	Mean Post	t-hitung	Sig (2-tailed)
Pengetahuan	58,4	82,7	-10,83	0,000
Sikap	55,3	78,6	-9,45	0,000

Nilai signifikansi $< 0,05$ Signifikansi di bawah $0,05$ menandakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan secara statistik dalam pengetahuan dan sikap responden antara sebelum dan sesudah menerima program edukasi. Maka, hipotesis alternatif diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Penelitian dari Wulandari et al. (2021) mendukung hasilnya, dengan menyatakan bahwa pendekatan intervensi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman dan mengurangi stigma remaja terhadap isu kesehatan mental.

Kegiatan edukasi yang melibatkan diskusi kelompok, simulasi, dan pemutaran video edukatif membuat remaja lebih mudah memahami materi dan mampu merefleksikan pengalaman pribadi mereka. Selain itu, pendekatan peer-to-peer (teman sebaya) juga efektif dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman dan tidak menghakimi (Handayani & Prasetyo, 2023).

Peningkatan sikap mendukung terhadap isu kesehatan mental penting karena menjadi pondasi untuk menciptakan komunitas yang terbuka dan peduli. Edukasi tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga mengubah persepsi dan nilai sosial remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan jiwa.

Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terbukti menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan literasi psikososial remaja, serta menciptakan perubahan perilaku dan dukungan sosial di tingkat komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Di Desa Bangun Rejo.

Program edukasi ini perlu dijadikan kegiatan rutin oleh pemerintah Desa dan Sekolah. Kegiatan lanjutan perlu melibatkan orang tua dan guru agar menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik Nopalina Suyanti (2025) *Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025* <https://journalcenter.org/index.php/klinik/article/view/4523>
- Damanik Nopalina Suyanti (2025) *Pengembangan Program Kesehatan Mental Remaja Berbasis Komunitas pada Remaja di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025* <https://journalshub.org/index.php/JPIKes/article/view/5304>
- Fitriani, L., Saputri, D., & Kusuma, R. (2021). Model Intervensi Komunitas dalam Peningkatan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 130–138.
- Handayani, W., & Prasetyo, H. (2023). Community-Based Mental Health Interventions for Adolescents: A Systematic Review. *Jurnal Psikologi Komunitas*, 7(1), 45–58.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2022). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

- Kusumaningrum, A., & Setiawan, D. (2021). Konsep Dasar Kesehatan Mental dalam Praktik Keperawatan Jiwa. Surabaya: Media Medika.
- Nugroho, S., & Lestari, I. (2021). Stigma Kesehatan Mental dan Dampaknya pada Akses Layanan Kesehatan Jiwa di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(3), 22–29.
- Oktavilantika DM, Suzana D, Damhuri TA. Literature Review : Promosi Kesehatan dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 2023
- Purnomosidi F, Ernawati S, Riskiana D, Indriyani A. Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023
- Rahmawati, I., & Sihombing, D. (2022). *Modul Pelatihan Remaja: Manajemen Emosi dan Stres*. Jakarta: Penerbit Sinar Ilmu.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113
- Sembiring IS, Sinuhaji LN, Manurung B, Damanik, NS. Development of Health Promotion-Based Education Methods to Increase Accessibility of Adolescent Mental Health 2024 <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/2934>
- Sembiring Isyos Sari, dkk (2024) *Development of Health Promotion-Based Education Methods to Increase Accessibility of Adolescent Mental Health* <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/2934>
- World Health Organization. (2023). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room>
- World Health Organization. Trends in Mental Health 2021: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division. Geneva: World Health Organization; 2021