



Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025

Nopalina Suyanti Damanik^{1*}, Parningotan Simanjuntak², Sri Deviani³,
Siti Nurcahaya Br Angian⁴ Retno Wahyuni⁵

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: *nopalinasuyanti@gmail.com¹ aldo.alrez@gmail.com²

Alamat: Kampus Jalan Pintu air IV Pasar 8 Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor

Korespondensi penulis: nopalinasuyanti@gmail.com

Abstract. :According to Riskesdas 2018, the prevalence of emotional mental disorders in Indonesia at the age of ≥ 15 years is 9.8%, and most cases are not detected or treated adequately. This shows the urgency of interventions that are not only curative, but also promotive and preventive (Yuliani & Rahman, 2022). Moreover, adolescents are often reluctant to be open about their psychological conditions because they are afraid of being stigmatized by their surroundings (Nugroho & Lestari, 2021). The purpose of this study was to analyze the Effect of Community-Based Mental Health Education on the Knowledge and Attitudes of Adolescents in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province. This type of research is a quantitative study with a pre-experimental design using a one group pre-test and post-test design approach. The population in this study were all adolescents aged 13–18 years as many as 38 adolescents who participated in the entire series of educational programs analyzed using the paired t-test statistical test to see the differences before and after the educational program. Research Results Based on the results of education, there is a significance value < 0.05 indicating that there is a statistically significant difference in knowledge and attitudes before and after the education program is given. Therefore, the alternative hypothesis is accepted, namely that there is a significant influence of community-based mental health education programs on adolescent knowledge and attitudes. There is an Influence of Community-Based Mental Health Education on Adolescent Knowledge and Attitudes in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency, Sumatra Province.

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

Abstrak. :Menurut Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada usia ≥ 15 tahun adalah 9,8%, dan sebagian besar kasus tidak terdeteksi maupun tidak ditangani secara memadai. Hal ini menunjukkan urgensi adanya intervensi yang bukan hanya bersifat kuratif, namun juga promotif dan preventif (Yuliani & Rahman, 2022). Terlebih lagi, remaja sering kali enggan untuk terbuka mengenai kondisi psikologisnya karena takut distigma oleh lingkungan sekitarnya (Nugroho & Lestari, 2021). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Di desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pre-test and post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja usia 13–18 tahun sebanyak 38 orang remaja yang mengikuti seluruh rangkaian program edukasi dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah program edukasi. Hasil Penelitian Berdasarkan hasil edukasi terdapat Nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan program edukasi. Maka, hipotesis alternatif diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja. Terdapat Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Di desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan Mental, Berbasis Komunitas, Pengetahuan, Sikap, Remaja

1. LATAR BELAKANG

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).

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada usia ≥ 15 tahun adalah 9,8%, dan sebagian besar kasus tidak terdeteksi maupun tidak ditangani secara memadai. Hal ini menunjukkan urgensi adanya intervensi yang bukan hanya bersifat kuratif, namun juga promotif dan preventif (Yuliani & Rahman, 2022). Terlebih lagi, remaja sering kali enggan untuk terbuka mengenai kondisi psikologisnya karena takut distigma oleh lingkungan sekitarnya (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 1 dari 7 (14%) anak usia 10-19 tahun di seluruh dunia mengalami kondisi kesehatan mental. Di Indonesia, 1 dari 3 remaja (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental, yang berarti sekitar 15,5 juta remaja. Hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling. Dampak Gangguan Mental Mengalami hambatan atau kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, Rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma, kesulitan pendidikan, perilaku mengambil risiko, kesehatan fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia.

Upaya intervensi kesehatan mental bagi remaja menjadi langkah krusial dalam menangani meningkatnya masalah psikologis di kalangan anak muda. Berbagai metode telah dikembangkan untuk mendukung kesehatan mental remaja, dengan menitikberatkan pada pencegahan serta penanganan gejala gangguan mental seperti kecemasan dan depresi

Program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas merupakan salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis. Pendekatan berbasis komunitas ini menekankan keterlibatan langsung dari masyarakat lokal, seperti keluarga, sekolah, dan tokoh pemuda dalam mendukung kesehatan mental remaja secara kolektif (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. Dengan adanya program edukasi yang disusun secara sistematis, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja terhadap pentingnya menjaga 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.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1 Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi sejahtera dimana individu dapat mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada lingkungannya (WHO, 2023). Pada remaja, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikososial, serta lingkungan sosial dan keluarga (Kusumaningrum & Setiawan, 2021).

2.2 Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas

Edukasi kesehatan mental berbasis komunitas merupakan strategi intervensi yang melibatkan partisipasi masyarakat secara aktif dalam upaya promosi dan pencegahan gangguan mental. Program ini bertujuan untuk meningkatkan literasi mental health, membentuk dukungan sosial, serta mengurangi stigma terhadap masalah psikologis (Fitriani et al., 2021).

2.3 Pengetahuan dan Sikap Remaja

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Sedangkan sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2014). Dalam konteks kesehatan mental, peningkatan pengetahuan remaja diharapkan dapat membentuk sikap positif terhadap isu psikologis.

3. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pre-test and post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja usia 13–18 tahun di Desa Bangun Rejo. Sampel diambil secara purposive sampling sebanyak 30 orang remaja yang mengikuti seluruh rangkaian program edukasi. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, terdiri dari 20 item tentang pengetahuan dan 15 item tentang sikap terhadap kesehatan mental. Data dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah program edukasi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, pada bulan Mei–Juni 2025. Desa ini memiliki populasi remaja yang cukup tinggi, dengan kegiatan pemuda yang belum banyak terintegrasi dengan program promotif kesehatan mental

1. Karakteristik Responden

Sebanyak 38 responden remaja berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 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%

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
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%).

2. Hasil Uji Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 4.2 Distribusi Nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah 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.

3. Hasil Uji Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 4.3 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.

4. Uji Statistik (Paired Sample t-Test)

Untuk mengetahui signifikansi perubahan sebelum dan sesudah edukasi, dilakukan uji *Paired Sample t-Test* terhadap skor pengetahuan dan sikap.

Tabel 4.4 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 $< 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan program edukasi. Maka, hipotesis alternatif diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja

4.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wulandari et al. (2021) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat memperbaiki literasi dan mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental di kalangan remaja.

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.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Di desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera

Saran

- 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kami sampaikan atas partisipasi berbagai pihak yang membantu pelaksanaan penelitian ini, yaitu :

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan
2. Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara

DAFTAR REFERENSI

- 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.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Literature review: Promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- 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 pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113.
- Sari, D. M., Pohan, A., & Lubis, R. (2022). Kesehatan mental remaja dan peran lingkungan sosial. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(2), 50–58.
- Sembiring, I. S., Sinuhaji, L. N., Manurung, B., & Damanik, N. S. (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>
- Simanjuntak, M. T. (2024). *Analisis permasalahan psikososial pada remaja Desa Bangun Rejo* [Laporan observasi tidak diterbitkan].
- World Health Organization. (2021). *Trends in mental health 2021: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room>