

Pencegahan dan Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Prevention and Improvement of Youth Mental Health During the Covid-19 Pandemic

Enjelita Mariance Ndoen*

Theodora Takalapeta

Department of Public Health,
Universitas Nusa Cendana, Kupang,
East Nusa Tenggara, Indonesia

email:

enjelitandoen@staf.undana.ac.id

Kata Kunci

Covid-19
Kesehatan jiwa
Remaja

Keywords:

Covid-19
Mental health
Adolescent

Abstrak

Pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya perubahan pola aktivitas dan kebiasaan hidup yang berdampak pada peningkatan tekanan psikososial dan masalah kejiwaan (mental) anak remaja, seperti perasaan cemas dan kesepian, selama pandemi Covid-19. Keluhan akan adanya perubahan perilaku dan emosi yang cenderung negatif di masa Pandemi Covid-19 juga ditemukan pada siswa/i SMA Negeri 2 Kota Kupang. Mayoritas siswa menunjukkan adanya perasaan bosan, mudah marah, tidak bersemangat, dan stress, serta perilaku ketergantungan internet dan game online. Para siswa dan guru juga belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan jiwa dan perilaku pencegahan Covid-19. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dan guru dalam mengenali dan menjaga kesehatan jiwa remaja dan sekaligus menerapkan perilaku pencegahan yang tepat di masa Pandemi Covid-19. Kegiatan pengabdian meliputi penyuluhan mengenai kesehatan jiwa dan pandemi Covid-19, pelatihan keterampilan sosial (*life skills*), penyediaan media KIE berupa leaflet/poster kesehatan jiwa remaja di masa Pandemi Covid-19, dan penyediaan fasilitas penunjang PHBS untuk menerapkan perilaku Pandemi Covid-19. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah penyuluhan terdapat peningkatan persentase sebesar 82,5% pada siswa SMAN 2 Kupang dengan tingkat pengetahuan baik. Seluruh siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian juga dapat mempraktekkan keterampilan dalam mencegah dan meningkatkan kesehatan jiwa (mental) dan mencegah penularan Covid-19. Pihak sekolah (siswa dan guru) diharapkan secara konsisten melanjutkan edukasi kesehatan jiwa (mental) remaja dan protokol kesehatan kepada seluruh siswa/i SMAN 2 Kupang.

Abstract

The Covid-19 pandemic has caused changes in activity patterns and life habits, which have an impact on increasing psychosocial pressure and psychological (mental) problems in adolescents, such as feelings of anxiety and loneliness, during the Covid-19 pandemic. Complaints about changes in behavior and emotions during the Covid-19 pandemic were also found in SMA Negeri 2 Kupang City students. Most students show feelings of boredom, irritability, lack of enthusiasm, and stress, as well as internet and online game dependency behavior. Students and teachers also lack knowledge about mental health and Covid-19 prevention behavior. This community service activity is carried out to increase the knowledge and abilities of students and teachers in recognizing and maintaining adolescent mental health while implementing appropriate preventive behavior during the Covid-19 pandemic. Service activities include counseling on mental health and the Covid-19 pandemic, social skills training (life skills), provision of IEC media in the form of youth mental health leaflets/posters during the Covid-19 pandemic, and provision of PHBS supporting facilities to implement the Covid-19 Pandemic behavior. The activity results showed that after counseling, there was an increase of 82.5% for students of SMAN 2 Kupang with a good level of knowledge. All students participating in community service activities can also practice skills in preventing and improving mental health and preventing the transmission of Covid-19. The school (students and teachers) should consistently educate youth mental health and health protocols to all students of SMAN 2 Kupang.

Received: December 2022

Accepted: May 2023

Published: September 2023



© 2023 Enjelita Mariance Ndoen, Theodora Takalapeta. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4526>

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 belum berakhir dan bahkan kasus positif Covid-19 di Indonesia terus bertambah setiap hari. Data kasus positif Covid-19 di Indonesia per 08 Desember 2022 menunjukkan total akumulasi Covid-19 mencapai 6.692.509 kasus. Kasus Covid-19 di NTT juga terus mengalami peningkatan. Jumlah kasus positif Covid-19 yang terkonfirmasi hingga 08 Desember 2022 adalah 97.017 kasus, dimana Kota Kupang menjadi daerah dengan penyumbang kasus positif Covid-19 tertinggi di Provinsi NTT, yakni sebanyak 15.351 kasus.

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap dampak negatif yang timbul akibat Pandemi Covid-19. Anak remaja mengalami peningkatan tekanan psikososial dan masalah/gangguan kejiwaan selama pandemi Covid-19 (Melina & Herbawani, 2022). Masalah kesehatan dan gangguan jiwa pada anak remaja tersebut, antara lain: kecemasan, stres, gangguan emosi dan perilaku, depresi, kecanduan game dan internet, dan sebagainya (Kato *et al.*, 2020; Zulfia *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil Indonesia: *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) mengenai pengaruh kebijakan-kebijakan yang berhubungan dengan pembatasan kontak sosial selama pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental remaja ditemukan bahwa sebanyak 1 dari 20 remaja melaporkan merasa lebih kesepian, lebih depresi, lebih sulit untuk berkonsentrasi, dan lebih cemas, dibandingkan dengan sebelum pandemi COVID-19 (Gloria, 2022). Data penelitian *Global School-Based Student Health Survey* di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar SMP/SMA (60,17%) telah mengalami gejala gangguan mental emosional, seperti perasaan cemas dan kesepian, bahkan sebelum pandemi Covid-19 (Badan Litbang Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Kondisi ini tentunya dapat mempengaruhi dan mengganggu perkembangan kesehatan jiwa remaja, yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap kualitas dan produktifitas sumber daya manusia.

Adapun masalah ataupun gangguan kejiwaan pada remaja selama pandemi Covid-19 disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor tersebut antara lain: pembatasan aktivitas fisik dan sosial anak remaja di luar rumah, minimnya fasilitas pendukung untuk pembelajaran daring, remaja tidak bisa belajar mandiri, meningkatnya kekerasan fisik dan kekerasan verbal pada remaja di rumah, dan meningkatnya tekanan psikososial karena anak remaja yang merasa bosan tinggal di rumah, merasa kesepian dan rindu berinteraksi dengan teman-temannya (Kato *et al.*, 2020; World Health Organization, 2020).

SMAN 2 Kupang merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di Kota Kupang dan cukup banyak diminati oleh masyarakat sebagai tempat untuk remaja menempuh studi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap kepala sekolah dan orangtua siswa di sekolah tersebut, diketahui bahwa adanya keluhan terhadap perilaku dan kemampuan belajar siswa. Keluhan tersebut meliputi ketidakmampuan siswa dalam memahami pelajaran dan instruksi yang diberikan guru, perasaan cemas akan ketertinggalan pelajaran, keterbatasan dalam mengikuti pelajaran secara luring dan daring, perubahan perilaku dan emosi siswa yang lebih mudah marah dan tidak bersemangat, perasaan bosan dan stress karena perubahan metode belajar-mengajar yang cepat dan mendadak, tidak dapat beraktivitas di luar rumah dan berinteraksi dengan teman secara leluasa, dan siswa menjadi lebih lama menghabiskan waktu untuk bermain game dan internet.

Hasil analisis situasi lebih lanjut menemukan bahwa masalah yang dihadapi mitra SMAN 2 Kupang antara lain: siswa/i belum memiliki pengetahuan mengenai kesehatan jiwa yang meliputi pemahaman mengenai penyebab, gejala, dan perilaku serta kebiasaan yang positif yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi gejala gangguan mental emosional dan tekanan psikososial yang dialami di masa Pandemi Covid-19. Siswa/i SMAN 2 Kupang juga belum memiliki pengetahuan dan kemampuan mempraktekkan keterampilan sosial (*life skills*) sebagai salah satu cara menjaga kesehatan jiwa, seperti cara mengelola stress dan mengatasi emosi negatif. Selain itu, siswa/i dan guru kurang memiliki kesadaran dan kemampuan untuk mengenali dan mencegah secara dini masalah dan gangguan kesehatan jiwa dan psikososial remaja. Guru kurang memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mengajarkan keterampilan sosial (*life skills*) kepada para siswa/i. Hasil analisis situasi juga menemukan bahwa siswa dan guru SMAN 2 Kupang belum memiliki pengetahuan dan perilaku pencegahan yang baik mengenai Pandemi Covid-19. Sebagai tambahan, siswa dan guru belum pernah mendapatkan kegiatan edukasi, pelatihan dan ataupun media KIE mengenai kesehatan jiwa dan Pandemi Covid-19.

Upaya promotif dan preventif masalah kesehatan jiwa dan psikososial pada remaja di masa Pandemi Covid-19, oleh karenanya, perlu dilakukan secara holistik dan berkesinambungan. Upaya promotif dan preventif tersebut dapat dilakukan dengan menjalin berbagai jejaring di masyarakat termasuk insitusi pendidikan (PAUD, TK, SMA-SMA) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Kegiatan PKM ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan dan kemampuan bagi siswa dan guru dalam mengenali dan menangani masalah kesehatan jiwa atau gangguan mental emosional yang berpotensi dialami anak remaja selama masa Pandemi Covid-19. Kegiatan PKM ini juga ditujukan untuk memampukan siswa dan guru sekolah menerapkan perilaku Pandemi Covid-19 dengan benar melalui pemberian edukasi, penyediaan media KIE, dan fasilitas penunjang PHBS yang dibutuhkan untuk pencegahan Covid-19.

METODE

Kegiatan PKM ini dilakukan di SMAN 2 Kupang yang berlokasi di Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh civitas akademik (dosen dan mahasiswa) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana (FKM, Undana). Siswi dan guru merupakan sasaran utama kegiatan PKM ini. Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra SMAN 2 Kupang adalah:

1. Penyuluhan kepada siswa dan guru SMAN 2 Kupang mengenai kesehatan jiwa. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa remaja di masa Pandemi Covid-19. Pesan dan informasi yang diberikan akan mencakup pemahaman mengenai penyebab, gejala, dan cara mencegah maupun mengatasi masalah/gangguan mental emosional yang dialami remaja di masa Pandemi Covid-19.
2. Penyuluhan kepada siswa dan guru SMAN 2 Kupang mengenai Pandemi Covid-19
3. Pelatihan keterampilan sosial (*life skills*) untuk menjaga kesehatan jiwa remaja kepada para siswa dan guru SMAN 2 Kupang
4. Penyediaan media KIE kesehatan jiwa dan Pandemi Covid-19 berupa leaflet/poster, ataupun modul panduan menjaga kesehatan jiwa remaja di masa Pandemi Covid-19.
5. Penyediaan fasilitas penunjang PHBS untuk menerapkan perilaku Pandemi Covid-19, seperti ember kran cuci tangan, masker, dan hand sanitizer.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
Hal-hal yang dilakukan dalam tahap persiapan meliputi perencanaan tim, koordinasi dan perijinan dengan SMA mitra, penyusunan materi dan media penyuluhan dan pelatihan, pembuatan media KIE, dan pembelian perlengkapan yang diperlukan untuk kegiatan penyuluhan dan pelatihan, serta fasilitas penunjang PHBS yang akan diberikan kepada mitra.
2. Tahap Pelaksanaan
Hal-hal yang dilakukan dalam tahap pelaksanaan ini adalah:
 - a. Penyuluhan kepada siswa dan guru SMA mengenai kesehatan jiwa dan Pandemi Covid-19 dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi melalui media audiovisual (video dan powerpoint)
 - b. Pelatihan mengenai keterampilan sosial (*life skills*) untuk menjaga kesehatan jiwa remaja kepada para siswa dan guru SMAN 2 Kupang
 - c. Penyerahan media KIE kesehatan jiwa dan Pandemi Covid-19 dan fasilitas penunjang PHBS di akhir kegiatan PKM
3. Evaluasi
Hal-hal yang dilakukan dalam langkah evaluasi ini adalah:
 - a. Pemberian pretest dan posttest penyuluhan untuk mengukur ada tidaknya perubahan pengetahuan para siswa. Tingkat pengetahuan terdiri dari tiga kategori, yaitu Baik, jika skor ≥ 76 ; Cukup, jika skor $>56-75$; Kurang baik, jika skor ≤ 56 .

- b. Evaluasi kegiatan dalam bentuk diskusi dengan para guru mengenai tanggapan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian

Mitra SMAN 2 Kupang berpartisipasi dalam hal-hal sebagai berikut:

1. Menjustifikasi permasalahan dan menyepakati solusi.
2. Mengkoordinir para siswa/i dan guru untuk menyediakan waktu dan tempat serta mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan
3. Membagikan leaflet atau memasang dan memelihara poster dan ataupun menggunakan modul panduan sebagai media KIE kesehatan jiwa remaja dan media KIE Pandemi Covid-19
4. Mendukung tim dalam pelaksanaan monitoring, evaluasi, dan pembuatan laporan kegiatan
5. Memelihara perilaku dengan melanjutkan edukasi kesehatan jiwa remaja dan Pandemi Covid-19, dengan menggunakan media KIE yang telah disediakan kepada siswa/i dan orangtua secara berkala
6. Mengajarkan keterampilan sosial (*life skills*) untuk menjaga kesehatan jiwa remaja kepada para siswa/i SMAN 2 Kupang
7. Melakukan pemantauan berkala, dan memberikan dukungan bagi remaja (siswa) dalam menjaga kesehatan jiwanya dan menerapkan Pandemi Covid-19 dengan baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi dan Kegiatan PKM

Kegiatan Pengabdian Pencegahan dan Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) Pandemi Covid-19 dilaksanakan di SMAN 2 Kupang. Sekolah ini berlokasi di Jl. S.K. Lerik, Walikota Kupang, NTT. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah guru pembina dan para siswa/i dari Gugus Depan Gerakan Pramuka 0304 SMA Negeri 2 Kupang yang berjumlah 40 orang (Gambar 1). Kegiatan PKM ini dilakukan dalam bentuk pemberian penyuluhan dan pelatihan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik mengenai kesehatan jiwa remaja di masa Pandemi Covid-19. Materi penyuluhan terdiri atas 2 topik utama yang disampaikan dalam dua sesi, yaitu sesi 1: Kesehatan jiwa (mental) bagi siswa dan guru, dan sesi 2: Pencegahan penularan Covid-19. Materi topik pertama meliputi gambaran masalah kesehatan jiwa (mental) secara global dan nasional, definisi kesehatan mental, jenis, ciri, faktor penyebab, dampak gangguan kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19, upaya pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental, dan pengenalan konsep keterampilan sosial (*life skills*). Materi topik ke-2 mencakup latar belakang Covid-19, bagaimana mencegah penularan Covid-19 secara fisik, pencegahan masalah kesehatan jiwa dan psikosial, dan bagaimana melakukan asesmen kondisi kesehatan jiwa dengan menggunakan instrumen SRQ.



Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian Pencegahan dan Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja di Masa Pandemi Covid-19.

Kegiatan PKM pada guru pembina dan siswa/i remaja Gugus Depan Gerakan Pramuka 0304 SMA Negeri 2 Kupang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2022. Tim sebelumnya telah berkoordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu pelaksanaan kegiatan. Kepala sekolah kemudian mendelegasikan tugas kepada guru pembina Gudep Gerakan Pramuka 0304 SMA Negeri 2 Kupang untuk berkoordinasi, mempersiapkan para siswa peserta, dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan PKM. Kegiatan PKM diawali dengan pengenalan tim PKM dan penjelasan singkat oleh ketua tim PKM kepada peserta mengenai maksud dan tujuan penyuluhan dan pelatihan yang akan dilakukan. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian sambutan oleh Ketua Gudep Gerakan Pramuka 0304 (Gambar 2), dan kemudian diikuti pelaksanaan kegiatan inti, yaitu penyuluhan dan pelatihan kesehatan. Penyuluhan dan pelatihan berlangsung selama 4 jam dengan pemateri merupakan 2 orang staf dosen dari prodi IKM dan Psikologi FKM Undana. Adapun penyuluhan diberikan dengan menggunakan metode ceramah, pemutaran video, dan diskusi yang menjelaskan mengenai kesehatan mental remaja dan pencegahan penularan Covid-19. Pelatihan kemudian diberikan dengan menggunakan metode demonstrasi dan praktek untuk melatih keterampilan sosial peserta dalam mencegah dan meningkatkan kesehatan jiwa (mental) selama masa Pandemi Covid-19, serta menerapkan protokol kesehatan (3M) secara tepat.



Gambar 2. Acara Pembukaan dan Penerimaan oleh Mitra SMAN 2 Kupang.

Pelaksanaan dan Evaluasi Kegiatan PKM

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dimulai dengan pemberian pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan jiwa (mental) dan pencegahan penularan Covid-19. Hasil pretest menunjukkan bahwa pada topik kesehatan jiwa (mental), hampir seluruh peserta (95%) tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik dan benar mengenai kesehatan jiwa (mental), tidak memiliki kesadaran dan kemampuan untuk mengenali dan mencegah secara dini masalah dan gangguan kesehatan jiwa dan psikosial, dan tidak memiliki pengetahuan dan kemampuan mempraktekan keterampilan sosial (*life skills*) sebagai salah satu cara menjaga kesehatan jiwa. Sementara itu, terkait topik pencegahan penularan Covid-19, mayoritas peserta (77,5%) belum memiliki pengetahuan yang baik dan benar mengenai Pandemi Covid-19. Hasil penelitian dan pengabdian sebelumnya juga menunjukkan tingkat pengetahuan yang kurang baik mengenai kesehatan jiwa dan Covid-19 pada remaja. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang kurang baik tersebut cenderung memiliki gangguan psikologis dan perilaku pencegahan Covid-19 yang kurang baik (Idham *et al.*, 2019; Mularsih & Cahyaningrum, 2022; Putri *et al.*, 2021; Ruskandi, 2021; Suwandi & Malinti, 2020).

Setelah pemberian pretest, kegiatan dilanjutkan dengan penyajian materi sesi 1 mengenai kesehatan jiwa (mental) remaja, terkhususnya di masa Pandemi Covid-19 (Gambar 3). Selanjutnya, pemateri memberikan demonstrasi dan praktik bagi para peserta mengenai keterampilan sosial (*life skills*) untuk mencegah dan meningkatkan kesehatan jiwa (mental) remaja selama masa Pandemi Covid-19, seperti cara mengelola stress dan mengatasi berbagai emosi negatif (Gambar 4). Kegiatan PKM kemudian dilanjutkan dengan penyajian materi sesi ke-2 mengenai pencegahan penularan Covid-19 (Gambar 5).

Peserta pada sesi ini diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai upaya pencegahan penularan Covid-19 secara fisik, dan selanjutnya diberikan demonstrasi dan kesempatan untuk melakukan praktek protokol kesehatan (3M) yang baik dan benar, serta dilatih untuk melakukan assesmen kondisi kesehatan jiwa secara mandiri menggunakan instrumen SRQ (Gambar 6).



Gambar 3. Penyuluhan (Penyampaian Materi) Sesi 1: Kesehatan Jiwa (Mental) Remaja.



Gambar 4. Pelatihan Sesi 1: Kesehatan Jiwa (Mental) Remaja.



Gambar 5. Penyuluhan (Penyampaian Materi) Sesi 2: Pencegahan Penularan Covid-19.



Gambar 6. Pelatihan Sesi 2: Pencegahan Penularan Covid-19.

Kegiatan PKM diakhiri dengan tanya-jawab, sharing pengalaman dan perasaan, dan pemberian posttest (Gambar 7). Hasil pretest dan posttest penyuluhan dapat dilihat pada Tabel I.

Tabel I. Pengetahuan Peserta Penyuluhan Mengenai Kesehatan Jiwa Remaja dan Pencegahan Penularan Covid-19

Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	11	7.5	36	90
Cukup	2	5	3	7.5
Kurang	35	87.5	1	2.5
Total	40	100	40	100

Tabel I menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Berdasarkan hasil posttest, tingkat pengetahuan baik para peserta penyuluhan meningkat drastis sebesar 82.5% setelah mengikuti seluruh rangkaian penyuluhan dan pelatihan. Secara spesifik, hampir seluruh peserta (92,5%) dapat menjelaskan definisi, jenis, gejala, faktor penyebab, dampak, dan perilaku serta kebiasaan yang positif yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi gejala gangguan mental emosional dan tekanan psikososial yang dialami remaja di masa Pandemi Covid-19. Seluruh peserta (100%) juga telah menunjukkan adanya kesadaran dan kemampuan untuk mengenali dan mencegah secara dini masalah dan gangguan kesehatan jiwa dan psikososial remaja. Hasil posttest dan observasi juga menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) dapat menjelaskan dan mempraktekkan keterampilan sosial atau tips

“sayangi diri” yang diajarkan untuk mencegah dan meningkatkan kesehatan jiwa remaja. Selain itu, terkait topik pencegahan dan penularan Covid-19, hampir seluruh peserta (95%) mampu menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan protokol kesehatan (3M) dengan baik dan benar. Seluruh peserta juga menunjukkan kemampuannya dalam mempraktekan protokol kesehatan (3M) dan dalam melakukan assessmen kondisi kesehatan jiwa menggunakan instrument SRQ.



Gambar 7. Evaluasi kegiatan pengabdian melalui pretest dan posttest.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini, para peserta terlihat mengalami peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan keterampilan dalam mencegah dan meningkatkan kesehatan jiwa (mental) dan mencegah penularan Covid-19. Penyuluhan kesehatan merupakan metode yang tepat untuk untuk mengubah pengetahuan. Penyuluhan kesehatan dapat didefinisikan sebagai upaya penyampaian pesan kesehatan yang dapat mendorong seseorang berperilaku sesuai dengan yang dianjurkan (Notoatmodjo, 2014). Penyuluhan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan kesehatan (dampak jangka pendek) yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku kesehatan (hasil jangka menengah) (Ndoen & Ndun, 2021; Nurmala *et al.*, 2020). Hasil pengabdian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa penyuluhan kesehatan merupakan upaya mengedukasi dan meyakinkan individu agar mempunyai pengetahuan dan kemauan melakukan anjuran kesehatan (Johariyah & Mariati, 2018). Hasil pengabdian ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya dimana pengetahuan remaja yang baik mengenai kesehatan jiwa dan Covid-19 membentuk sikap dan tindakan yang positif dalam menjaga kesehatan jiwa dan menerapkan protokol kesehatan di masa Pandemi Covid-19 (Hutagaol & Wulandari, 2021; Manurung & Siagian, 2020).

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan para peserta terlihat antusias dan aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Metode penyuluhan berupa pemutaran video, demonstrasi, dan praktek efektif dalam mendorong peserta untuk serius mendengarkan, mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri, dan mempraktekan seluruh keterampilan yang diajarkan oleh pemateri. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi dan audiovisual dalam edukasi kesehatan terbukti efektif untuk menarik perhatian dan meningkatkan pengetahuan anak sekolah (Kantohe *et al.*, 2016).

Tim pengabdian kemudian memberikan media KIE berupa poster mengenai kesehatan jiwa remaja di masa pandemi Covid-19, dan paket perlengkapan PHBS kepada pihak sekolah untuk kemudian dibagikan kepada setiap peserta kegiatan pengabdian (Gambar 8). Reward juga diberikan kepada dua peserta terbaik yang mampu menjawab pertanyaan dan mendemonstrasikan keterampilan yang diajarkan, serta berani berbagi pengalaman dan perasaannya sebagai siswa remaja di masa Pandemi Covid-19. Menurut Teori L. Green perubahan perilaku tidak hanya ditentukan oleh faktor predisposisi, seperti pengetahuan, tetapi juga oleh faktor pendukung untuk memungkinkan seseorang berperilaku baru (Notoatmodjo, 2014). Dengan demikian, seluruh rangkaian kegiatan pengabdian yang telah menghasilkan peningkatan pengetahuan dan

keterampilan mencegah dan meningkatkan kesehatan jiwa selama masa AKB pandemic Covid-19 diharapkan dapat terus terpelihara dan diterapkan secara konsisten oleh peserta.



Gambar 8. Penyerahan Media KIE dan Perlengkapan Penunjang PHBS.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pencegahan dan peningkatan kesehatan jiwa remaja di masa Pandemi Covid-19 dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kota Kupang. Kegiatan terdiri dari pemberian penyuluhan dan pelatihan dengan menggunakan metode ceramah, pemutaran video, diskusi, demonstrasi, dan praktek keterampilan sosial mencegah dan meningkatkan kesehatan jiwa remaja dan keterampilan mencegah penularan Covid-19 melalui penerapan protokol kesehatan (3M) yang baik dan benar. Kegiatan pengabdian menghasilkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, perubahan sikap dan keterampilan dalam mencegah dan meningkatkan kesehatan jiwa (mental) dan mencegah penularan Covid-19. Keterlibatan dan partisipasi aktif pihak sekolah (guru Pembina dan para siswa) menjadi faktor pendukung yang menguatkan tercapainya output penyuluhan dan pelatihan. Pihak sekolah, terutama para peserta kegiatan pengabdian di SMAN 2 Kupang diharapkan secara konsisten memelihara perilaku dan melanjutkan edukasi kesehatan jiwa (mental) remaja dan protokol kesehatan kepada seluruh siswa/i SMAN 2 Kupang, dan sekaligus memantau perubahan perilaku dan kesehatan jiwa para siswa/i.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada SMAN 2 Kupang sebagai mitra kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana (FKM UNDANA) yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini. Semoga hasil kegiatan pengabdian ini bermanfaat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan jiwa remaja di masa Pandemi Covid-19.

REFERENSI

- Badan Litbang Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Global School-based Student Health Survey Indonesia 2015 Fact Sheet. https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/489/download/3795/2015_Indonesia_GSHS_Fact_Sheet_National.pdf
- Gloria. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

- Hutagaol, G. R. N. & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di SMA Perguruan Advent Salemba. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 5(2), 66-72.
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend literasi kesehatan mental. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12-20. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Johariyah, A. & Mariati, T. (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan pemberian modul terhadap perubahan pengetahuan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 4(1), 38-46. <http://dx.doi.org/10.29241/jmk.v4i1.100>
- Kantohe, Z. R., Wowor, V. N., & Gunawan, P. N. (2016). Perbandingan efektivitas pendidikan kesehatan gigi menggunakan media video dan flip chart terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut anak. *E-GiGi*, 4(2), 96-101. <https://doi.org/10.35790/eg.4.2.2016.13490>
- Kato, T. A., Sartorius, N., & Shinfuku, N. (2020). Forced social isolation due to COVID-19 and consequent mental health problems: Lessons from hikikomori. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(9), 506-507. <https://doi.org/10.1111/pcn.13112>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Pandemi COVID-19. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/Pedoman_Dukungan_Kesehatan_Jiwa_dan_Psikososial_pada_Pandemi_COVID19.pdf
- Manurung, E. & Siagian, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Siswa SMA Swasta Advent Pematang Siantar terhadap Pandemi Covid-19. *Nursing Inside Community*, 3(1), 8-14.
- Melina, S. A. & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286-291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Mularsih, S. & Cahyaningrum, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Covid-19 dengan Perilaku Remaja Dalam Menghadapi Covid-19 di Pakis Aji Kota Jepara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 7(1), 19-25. <https://doi.org/10.36409/jika.v7i1.169>
- Ndoen, E. M. & Ndun, H. J. (2021). Perbaikan Kesehatan Gigi dan Mulut melalui Pemberian Cerita Audiovisual dan Simulasi pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 15(1), 1-7. <https://doi.org/10.35508/jpkmlppm.v15i1.4876>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Cetakan Ke-2. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2020). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Al Mufid, S., Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., et al. (2021). Edukasi daring untuk pengelolaan kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2), 151-164. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3617>
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483-492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Suwandi, G. R. & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677-685. <https://doi.org/10.33024/mnj.v2i4.2991>

World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, *1*(1), 11-19. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i1.342>