

## Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja: Studi di SMP Negeri 3 Depok Sleman

Fransiskus X Dasi Lolonrian<sup>1</sup>, \*Yelli Yani Rusyani<sup>2</sup>, Rini Pratiwi<sup>3</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta<sup>1,2,3</sup>

\*Penulis korespondensi  
e-mail: [yellirusyani@respati.ac.id](mailto:yellirusyani@respati.ac.id)

### ABSTRAK

Generasi muda, yang sering disebut sebagai generasi emas, merupakan aset penting bagi masa depan bangsa oleh karena itu, dibutuhkan remaja yang sehat, sehat fisik, mental dan sosial yang optimal sebagai kunci untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan di kemudian hari. Hasil skrining pada 126 siswa kelas IX SMPN 3 Depok terdapat 51,59% siswa mempunyai masalah pada mental yang meliputi gejala gangguan kecemasan, stress dan depresi. Studi pendahulaun yang dilakukan kepada 10 siswa didapatkan hasil 60% mempunyai pengetahuan kurang tentang pemahaman kesehatan mental. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pemahaman tentang kesehatan mental di SMPN 3 Depok Sleman. Metode Penelitian: Jenis penelitian kuantitatif *Pre-Experimental Desaigns* dengan rancangan *OneGroup-Pretest-Posttest*. Populasi berjumlah 118 orang. Sampel berjumlah 100 orang. Teknik sampling *proportional sampling*. Alat ukur pengetahuan tentang kesehatan mental menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan mental. Teknik pengolahan data meliputi : editing, scoring, coding, processing, cleaning. Uji statistik menggunakan uji wilcoxon dengan nilai tingkat kesalahan (alpha) sebesar 5% (0,05). Hasil Penelitian : Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan sebanyak 23% masuk dalam kategori baik dan 41% masuk dalam kategori kurang. Sedangkan sesudah intervensi dengan pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 61% masuk dalam kategori baik dan 39% masuk dalam kategori cukup. Hasil uji statistik wilcoxon pada pengetahuan baik sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang mental memperoleh nilai  $p=0.000$  sehingga di peroleh nilai  $p<0.05$ . Kesimpulan : Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental di SMPN 3 Depok Sleman

Kata kunci : Kesehatan Mental; Pengetahuan; Remaja

### ABSTRACT

Background: The young generation, often referred to as the golden generation, is an important asset for the future. Therefore, adolescents with optimal physical and mental health are needed as the key to achieving success and happiness in the future. Screening results in 126 students of class IX SMPN 3 Depok found 51.59% of students had mental problems which included symptoms of anxiety disorders, stress and depression. In addition, out of 10 students there were 60% who had insufficient knowledge. Objective: To determine the effect of health education on increasing knowledge about mental health at SMPN 3 Depok Sleman. Research Methods: Type of quantitative research *Pre-Experimental Desaigns* with *One-GroupPretest-Posttest* design. The population was 118 people. The sample numbered 100 people. Sampling technique *proportional sampling*. Measuring instruments of knowledge about mental health using questionnaires given before and after being given treatment in the form of mental health education. Data processing techniques include: editing, scoring, coding, processing, cleaning. Statistical tests using the Wilcoxon test with an error rate (alpha) of 5% (0.05). Research Results: Knowledge before health education was 23% in the good category and 41% in the poor category. While after intervention with health education there was an increase in knowledge as much as 61% in the good category and 39% in the sufficient category. The results of the Wilcoxon statistical test on knowledge both before and after health education about mental obtained a value of  $p = 0.000$  so that the  $p$  value  $<0.05$ . Conclusion: There is an effect of health education on increasing knowledge about mental health at SMPN 3 Depok Sleman.

Keywords: Adolescents; Knowledge; Mental Health

## PENDAHULUAN

Generasi muda, yang sering disebut sebagai generasi emas, merupakan aset penting bagi masa depan. Oleh karena itu, dibutuhkan remaja dengan kesehatan fisik dan mental yang optimal sebagai kunci untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan di kemudian hari. Namun, saat ini masih banyak remaja yang mengalami kesehatan fisik dan mental yang belum sepenuhnya optimal (Rosidin & Sumarni, 2024).

Pada tahun 2021 laporan dari Unicef tercatat 1 dari 7 remaja dunia mengalami gangguan mental. Jumlah ini sekitar 166 juta remaja diantaranya 89 juta laki-laki dan 77 juta perempuan di seluruh dunia. Di kalangan remaja berusia 10–19 tahun, gangguan kecemasan dan depresi menjadi yang paling umum, mencakup sekitar 40 persen dari seluruh gangguan mental dan gangguan perilaku menyumbang (20,1%), diikuti oleh gangguan hiperaktivitas akibat kurangnya perhatian yang mencakup 19,5% (UNICEF, 2021). Laporan menunjukkan bahwa bunuh diri menjadi penyebab kasus kematian peringkat ke-4 dunia di kalangan remaja berusia 15-29 tahun (WHO Team, 2021).

Pada hakikatnya setiap individu pernah mengalami stres, namun terkadang individu gagal menyadari bahwa kondisi tersebut dapat menggambarkan adanya gangguan kesehatan mental (N. I. Putri & Raharjo, 2023). Di Indonesia data dari survei Indonesia National Adolescent Mental Health tahun 2022 menemukan 34,9% atau 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 2,45 juta atau 5,5% remaja mengalami gangguan mental. Hasil survei ini menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling umum diderita remaja adalah gangguan cemas, yang merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh dengan prevalensi sebesar 3,7%, gangguan depresi mayor 1,0%, gangguan perilaku, dan gangguan stres pasca-trauma masing-masing sebesar 0,9% dan 0,5 % (Amirah Ellyza Wahdi, Akto Adhi Kuntoro, Holly E. Erskine, 2022).

Promosi kesehatan mental pada remaja sejak dini cenderung memberikan manfaat langsung, seperti meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mengatasi stresor kesehatan mental. Intervensi awal ini dapat membantu menekan risiko gangguan kesehatan mental di masa depan, serta memungkinkan remaja untuk mengembangkan keterampilan dan praktik menjaga kesehatan diri mereka sendiri. Promosi kesehatan mental di kalangan remaja adalah pendekatan proaktif yang paling efektif untuk mencegah gangguan mental dan kecacatan mental (Fitriani & Syaifullah, 2022). Promosi kesehatan pada remaja dapat dilakukan melalui pendekatan

formal dan non-formal. Misalnya, penyuluhan dan pendidikan kesehatan pada remaja di lingkungan sekolah secara formal dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media, seperti media elektronik, film atau video, internet, audio, permainan, serta media cetak seperti poster, leaflet, dan flipchart (Aisyah & Andriani, 2023).

Hasil studi pendahuluan pada 126 siswa kelas IX SMPN 3 Depok terdapat 51,59% siswa mempunyai masalah pada mental yang meliputi gejala gangguan kecemasan, stress dan depresi. Selain itu, tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dari 10 siswa terdapat 60% yang mempunyai pengetahuan kurang dan 40% siswa mempunyai pengetahuan baik. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting untuk dikembangkan sejak usia remaja. Pendidikan kesehatan mental berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap tanda dan gejala stres, sekaligus membekali kemampuan untuk mengelola tekanan secara adaptif. Melalui pendidikan kesehatan mental yang tepat, diharapkan individu mampu mengenali faktor risiko, mengembangkan strategi koping positif, serta mencegah terjadinya gangguan mental yang lebih serius.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimen. Penelitian dilakukan kepada responden dengan di berikan intervensi berupa Pendidikan Kesehatan. Langkah pertama peneliti melakukan pretest kemudian diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan selanjutnya dilakukan evaluasi dengan posttest. Populasi siswa kelas IX yang berjumlah 118 orang. Teknik sampling menggunakan proportional sampling (V. Y. Putri, 2017). Jenis data dalam penelitian ini mencakup data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan dan diolah langsung oleh peneliti dengan cara menyebarkan kuesioner, data sekunder diperoleh melalui pencarian informasi mengenai jumlah siswa dari sekolah. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan mental. Teknik pengolahan data meliputi : editing, scoring, coding, processing, cleaning. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk melihat gambaran distribusi dari masing - masing variabel dan analisis bivariat untuk melihat ada tidaknya pengaruh antar variabel dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan tingkat kesalahan (alpha) sebesar 5% (0,05).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat tentang karakteristik remaja meliputi: kelas dan jenis kelamin.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik | Frekuensi | Peresentase (%) |
|---------------|-----------|-----------------|
| Kelas         |           |                 |
| IX A          | 25        | 25%             |
| IX B          | 25        | 25%             |
| IX C          | 25        | 25%             |
| IX D          | 25        | 25%             |
| Jenis Kelamin |           |                 |
| Laki-Laki     | 42        | 42              |
| Perempuan     | 58        | 58              |
| Total         | 100       | 100%            |

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa berdasarkan kelas responden, semua responden setiap kelasnya hadir sebanyak 25 orang (25%). Berdasarkan jenis kelamin, responden dengan jenis kelamin laki - laki sebanyak 42 orang (42,0%) dan responden perempuan sebanyak 58 orang (58,0%).

Tabel 2. Analisis Univariat Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test

|           | Katagori | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------|----------|-----------|----------------|
| Pre-Test  |          |           |                |
|           | Baik     | 23        | 23             |
|           | Cukup    | 36        | 36             |
|           | Kurang   | 41        | 41             |
| Post-Test |          |           |                |
|           | Baik     | 61        | 61             |
|           | Cukup    | 39        | 39             |
| Total     |          | 100       | 100            |

Sumber: data primer 2025

Menurut tabel 2 analisis univariat pengetahuan pre-test dan post-test diatas diketahui nilai pre-test atau sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental yang masuk dalam kategori baik sebanyak 23 orang (23,0%), dan kategori kurang sebanyak 41 orang (41,0%). Sedangkan untuk nilai post-test atau setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental diketahui terdapat 61 orang (61%) masuk dalam kategori baik dan 39 orang (39,0%) masuk dalam kategori cukup

#### 2. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat penelitian sebagai berikut:

Tabel 3 Analisis Bivariat Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan

| Katagori | Pre-Test |    | Post-Test |    | Z      | P-Value |
|----------|----------|----|-----------|----|--------|---------|
|          | n        | %  | n         | %  | -8.717 | ,000    |
| Baik     | 23       | 23 | 61        | 61 |        |         |
| Cukup    | 36       | 36 | 39        | 39 |        |         |
| Kurang   | 41       | 41 | -         | -  |        |         |

Sumber: Data Primer 2025

Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan  $p$ -value = 0,000, (nilai  $p$ -value < 0,05), maka ada pengaruh yang signifikan secara statistik antara pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental di SMP Negeri 3 Depok Sleman.

### B. Pembahasan

Karakteristik Responden Dari hasil penelitian ini juga diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 58 orang (58,0%), lebih banyak dibandingkan responden yang berjenis kelamin laki – laki yang berjumlah 42 orang (42,0%). Menurut Afriani and Lestari, Remaja perempuan cenderung lebih memiliki ketertarikan mempelajari kesehatan dan memiliki literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki – laki. Selain itu, hal ini yang membuat remaja perempuan lebih sadar akan pentingnya memahami kesehatan mental demi kesejahteraan psikologis, terutama karena mereka lebih beresiko mengalami gangguan kecemasan depresi dan insomnia. Kesadaran ini didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi seberapa jauh pemahaman tentang pengetahuannya sendiri(Henuriadi, 2022) .

Studi menunjukkan bahwa perempuan memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap depresi dibandingkan laki-laki, yang dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, dan budaya. Secara biologis, perubahan hormon selama siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause dapat memengaruhi suasana hati dan meningkatkan risiko depresi. Meskipun laki-laki juga mengalami perubahan hormonal, dampaknya cenderung lebih kecil dibandingkan pada perempuan, karena faktor lain seperti genetika dan neurobiologi turut berperan dalam respons emosional mereka. Selain itu, tekanan sosial dan budaya juga meningkatkan risiko depresi pada perempuan, terutama karena peran ganda dalam kehidupan yang sering menimbulkan stres lebih besar (Astutik & Dewi, 2022).

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan

Mental di SMPN 3 Depok Sleman Berdasarkan tabel analisis univariat pengetahuan tentang kesehatan mental pre-test dan post-test terdapat hasil nilai pre-test atau sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang mental yang masuk dalam kategori baik sebanyak 23 orang (23,0%), dan kategori kurang sebanyak 41 orang (41,0%). Hasil pre-test menunjukkan pengetahuan siswa kelas IX SMPN 3 Depok Sleman masih kurang. Menurut Agusthia, rendah pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan kurangnya program – program edukasi atau promosi kesehatan mental secara berkala di sekolah yang berdampak pada kurangnya informasi remaja tentang kesehatan mental (Agusthia et al., 2023).

Berdasarkan tabel analisis bivariat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental pada siswa kelas IX di SMPN 3 Depok Sleman pada nilai pre-test dan post-test menggunakan uji statistik Wilcoxon, didapatkan hasil p-value adalah 0,000. Maka secara statistik nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) artinya hipotesis diterima atau ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental di SMPN 3 Depok Sleman. Hasil penelitian ini diperkuat dengan pendapat Notoatmodjo yang menyatakan bahwa ada berbagai cara yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan terjadi karena adanya perubahan dalam diri individu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui metode pembelajaran dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata dengan cara memberikan dorongan terhadap

pengarahan diri (Mubarak, Wahit Iqbal, Nurul Chayatin, Khoirul Rozikin, 2018).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi karena pendidikan kesehatan yang dirancang dengan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Metode penyampaian seperti ceramah, tanya jawab dan diskusi, juga mendukung peserta untuk lebih memahami topik yang diberikan (Dewi Sartika, 2024). Selain itu, peneliti menggunakan media presentasi power point yang memiliki kelebihan dalam penyajian menarik karena ada permainan warna, huruf, dan animasi, baik animasi gambar maupun foto yang dapat merangsang anak untuk mengetahui lebih jauh informasi tentang bahan ajar yang tersaji (Aisyah & Andriani, 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sartika, menyatakan bahwa penggunaan media power point mampu menarik perhatian peserta dalam melakukan penyuluhan kesehatan sehingga sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan (Dewi Sartika, 2024).

Dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja dapat membantu remaja agar lebih mampu memahami dan mengelola emosi serta tekanan yang dihadapinya. Selain itu, mereka memiliki kesadaran lebih baik terhadap faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Menurut Avelina (UNAIDS, 2024). Kesehatan mental berperan sangat penting dalam perkembangan psikologis remaja, karena dapat mendukung keterampilan hidup dalam mengembangkan kemampuan yang di miliki dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Remaja dengan kondisi mental yang baik merupakan aset berharga dan investasi bagi kualitas sumber daya manusia di suatu negara (Sartika et al., 2024). Hal ini sejalan dengan nanda dan Bambang bahwa

## SIMPULAN

Tingkat pengetahuan siswa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental sebagian besar masuk dalam kategori kurang sebanyak 41,0%, kategori cukup sebanyak 36,0% dan kategori baik 23,0%. 2. Tingkat pengetahuan siswa sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental sebagian besar masuk dalam kategori baik sebanyak 61,0 dan kategori cukup sebanyak 39,0%. 3. Hasil uji statistik Wilcoxon pada pengetahuan siswa baik sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan memperoleh nilai  $p = 0.000$  karena nilai  $p < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental di SMPN 3 Depok Sleman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di Sman 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17(1), 147–157. <https://doi.org/10.46576/wdw.v17i1.2929>
- Aisyah, S., & Andriani, A. (2023). Efektifitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Dan Power Point Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di SMAN 11 Banda Aceh. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(2), 102–109. <https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v16i2.432>
- Amirah Ellyza Wahdi, Akto Adhi Kuntoro, Holly E.

- Erskine, R. B. (2022). *No Title* (Edisi Pert). Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>
- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848>
- Dewi Sartika. (2024). Edukasi Penyuluhan Mental Health terhadap Pengetahuan Remaja di SMA Inshafuddin Banda Aceh. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 324–334. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.633>
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2022). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 11(1)(2), 57–72.
- Henuriadi. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Xii Tentang Kesehatan Mental Bagi Remaja Di Sma Negeri 2 Kasongan*.
- Mubarak, Wahit Iqbal, Nurul Chayatin, Khoirul Rozikin, S. (2018). Konsep dasar pendidikan kesehatan. *Wordpress*, 4–15. <https://samoke2012.files.wordpress.com/2017/02/konsep-dasar-pendidikan-kesehatan.pdf>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). *Dampak pandemi covid-19 terhadap tingkat stress yang dialami atlet dan pelajar*. 68–91.
- Putri, V. Y. (2017). *Perbandingan analisis quick count metode proportional sampling dan SIG untuk penentuan daerah sampel*. 4(1), 1–23.
- Rosidin, U., & Sumarni, N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2318–2329. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14641>
- Sartika, D., Iskandar, & Yusda, I. F. (2024). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Di Sma Inshafuddin Banda Aceh Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 9621–9627.
- UNAIDS. (2024). *2024 global AIDS report — The Urgency of Now: AIDS at a Crossroads*. <http://www.wipo.int/>
- UNICEF. (2021). On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health. In *Forbes* (Vol. 182, Issue 4). <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- WHO Team. (2021). Mental Health Atlas 2020. In *WHO Publication*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>