

Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental Pada Pelajar SMP Islam Al-Jihad

Uswatun Hasanah^{1*}, Cut Fauziah¹, Nasihin Saud Irsyad¹, Retno Yulianti²

¹ Laboratorium Biologi Molekuler, Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

² Laboratorium Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

*e-mail korespondensi: uswahtun@upnvj.ac.id

Abstract

Students are the next generation of a nation in the future. They are assets for the nation that should be prepared and shaped in terms of their health, way of thinking, and lifestyle. Students are included in adolescence which is the initial period of various changes in behavior and physical conditions that affect health. The biological and psychological development of adolescents is influenced by environmental and social developments. Adolescence begins with physical changes, adolescents will be encountered conditions that require the ability and adjustments in accepting changes in the anatomy and physiology of the body. These conditions can affect the adolescent's psyche. This community service program was conducted on 4 October 2022 at the Al-Jihad Johar Baru Islamic Middle School in Central Jakarta, involving 92 students. The importance of physical and mental health education and lifestyle for students has encouraged us to choose Middle School students as the partners for this Community Service activity. The activities were carried out using a slide-share lecturing method and educational games, there were also given pre-test and post-test questionnaires. The results of the activities showed that there was an increase in knowledge about physical and mental health and also the healthy lifestyle of students. The results of the pre-test and post-test questionnaires obtained significant differences, which indicated the education was understandable by the students. So, there was an effect in the form of increased knowledge outcomes after education which would later manifest in students' behavior changes.

Keywords: Mental health; Physical health; Student

Abstrak

Pelajar merupakan generasi penerus bangsa di masa yang akan datang, mereka merupakan aset bangsa yang harus dipersiapkan dan dibentuk dari sisi kesehatan, pemikiran, dan pola hidup. Pelajar termasuk dalam masa remaja yang merupakan periode awal adanya berbagai perubahan perilaku dan kondisi fisik yang memengaruhi kesehatan. Perkembangan biologis dan psikologis remaja dipengaruhi oleh perkembangan lingkungan dan sosial. Masa remaja dimulai dengan terjadinya perubahan fisik, Remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan anatomi dan fisiologi tubuh dan kondisi tersebut dapat berpengaruh pada kejiwaan remaja. Program pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober 2022 di sekolah SMP Islam Al-Jihad Johar Baru Jakarta-Pusat melibatkan 92 siswa. Pentingnya edukasi kesehatan fisik dan mental serta pola hidup bagi pelajar membuat kami memilih pelajar SMP sebagai mitra kegiatan PKM. Kegiatan PKM dilakukan dengan metode ceramah dengan PPT dan games edukatif dan juga diberikan kuesioner pre-test dan post test. Hasil dari edukasi didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan fisik dan mental serta pola hidup sehat pada pelajar. Hasil kuesioner pre-test dan post-test didapatkan perbedaan bermakna, yang menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat dipahami dan dimengerti oleh pelajar sehingga terjadi pengaruh berupa peningkatan pengetahuan setelah edukasi yang nantinya akan bermanifestasi pada perubahan perilaku.

Kata Kunci: Kesehatan; Fisik, Mental; Pelajar; Pola hidup sehat

Accepted: 2023-01-17

Published: 2023-01-26

PENDAHULUAN

Pelajar merupakan generasi penerus bangsa di masa depan. Pelajar hari ini merupakan aset bangsa yang harus dipersiapkan dengan dibentuk dari sisi kesehatan, pemikiran, dan pola hidup. Tantangan yang dihadapi pelajar saat ini berbeda dengan orangtua atau generasi sebelumnya, terutama akan perannya sebagai individu, makhluk sosial, dan bagian dari suatu bangsa yang memiliki hak dan kewajiban. Pelajar masuk dalam masa remaja yaitu periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Diananda, 2019). Masa remaja merupakan periode terjadi berbagai perubahan seperti perubahan fisik, psikologis, hormonal, maupun sosial (Batubara, 2016).

Perkembangan biologis dan psikologis remaja dipengaruhi oleh perkembangan lingkungan dan sosial. Oleh karena itu remaja berusaha untuk melepaskan ketergantungannya dan mencapai kemandirian supaya dapat diterima dan diakui sebagai orang dewasa. Masa remaja dimulai dengan terjadinya kematangan seksual, sehingga dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan yang terjadi. Kematangan fungsi tubuh dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja (Aisyaroh 2010).

Masa remaja mengacu pada masa transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis yang mengakibatkan kematangan dari segi fisik dan mental. *Mental illness* seperti gangguan kepribadian serta emosi banyak dimulai di masa remaja. Perilaku tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi minuman keras, dan penggunaan obat-obatan terlarang sering dimulai pada masa remaja dan berhubungan erat dengan peningkatan masalah hingga kematian yang merupakan tantangan utama dari sisi kesehatan (Gunatirin, 2018).

Peran ilmu Biologi dan Kedokteran sangat penting dalam edukasi kesehatan fisik dan mental, serta pola hidup sehat. Sebagai generasi penerus bangsa pelajar harus mempunyai pondasi yang kuat, kesehatan fisik dan mental yang baik sehingga mampu menjadi agen perubahan pada masa yang akan datang. Pelajar juga harus mampu mewujudkan cita-cita dan tujuan bangsa. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada pelajar SMP Islam Al-jihad Johar Baru, Jakarta Pusat. Kondisi masih kurangnya edukasi terutama kesehatan fisik dan mental, membuat perlu dilakukannya edukasi tentang kesehatan fisik dan mental serta pola hidup sehat pada pelajar. Kedepannya diharapkan para pelajar dapat lebih memahami mengenai kesehatan fisik dan mental serta pola hidup sehat serta dapat mengaplikasikannya dalam perubahan perilaku pada kehidupan sehari-hari.

METODE

Waktu dan pelaksanaan kegiatan

Program kemitraan masyarakat dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober 2022. Edukasi mengenai kesehatan fisik dan mental dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media PPT dan games edukasi. Kegiatan dilaksanakan di SMP Islam Al-Jihad dengan mitra para pelajar SMP yang berjumlah 92 siswa. Kegiatan pelaksanaan diawali dengan melakukan perizinan kepada pihak sekolah dan dilanjutkan dengan edukasi bertempat di Aula sekolah SMP Islam Al-Jihad.

Sebelum dilakukan edukasi diberikan kepada peserta kuesioner pre-test berjumlah 10 soal untuk menilai pengetahuan siswa sebelum dilakukan edukasi. Selanjutnya dilakukan edukasi dan diberikan kembali kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan yang didapatkan diharapkan kedepannya akan bermanifestasi pada perubahan sikap pelajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan diawali oleh pembukaan dan sambutan dari pihak sekolah dan ketua pelaksana, kemudian dilanjutkan dengan edukasi dan pemberian materi mengenai kesehatan fisik dan kesehatan mental. Disela kegiatan edukasi dilakukan games interaktif dan tanya jawab peserta, seperti disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Sambutan dan pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Sebelum pelaksanaan edukasi peserta diminta mengisi kuesioner pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan mengenai kesehatan fisik dan mental sebelum edukasi. Setelah pelaksanaan edukasi diberikan kembali kuesioner post-test kepada peserta untuk menilai pengetahuan setelah edukasi, apakah terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah edukasi, seperti disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi kesehatan fisik dan mental pada pelajar

Selama pelaksanaan edukasi dilakukan *games* interaktif kepada para peserta dengan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim PKM, supaya edukasi yang diberikan semakin interaktif dan menarik.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan fisik dan mental setelah diberikan edukasi, data rata-rata nilai pre-test dan post-test seperti disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai rata-rata nilai pre-test dan post test peserta

No	Kuesioner	N	Nilai minimum	Nilai maksimum	mean±st.deviasi
1	Pre-test	92	4	10	8.1 ± 1.313
2	Post-test	92	5	10	8.9 ± 1.091
	Total	92			

Uji Shapiro wilk dilakukan untuk menilai apakah data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak, dan hasil uji menunjukkan data tidak terdistribusi normal, oleh karena itu dilanjutkan uji non paramterik dengan uji wilcoxon untuk menilai apakah nilai pre-test dan post-test yang didapatkan terdapat perbedaan bermakna, data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon

Wilcoxon test	Pre-test Post-test
Asympt. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $p < 0.05$ yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan edukasi berdasarkan hasil pre-test dan post-test.

Pelajar masuk dalam kategori remaja yang merupakan masa transisi anak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, psikologis, maupun sosial. Remaja cenderung melakukan berbagai macam hal untuk menunjukkan keberadaan dirinya dalam masyarakat Masa remaja merupakan periode permulaan adanya berbagai perubahan perilaku dan kondisi yang dapat memengaruhi kesehatan. Remaja dibagi menjadi tiga kelompok yaitu remaja awal rentang usia 12-15 tahun, remaja pertengahan rentang usia 15-18 tahun, dan remaja akhir rentang usia 18-21 tahun. Masa remaja terjadi berbagai perubahan yang dapat menyebabkan respon yang berbeda antar individu (Monks, 2004).

Edukasi yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai kesehatan fisik dan mental seta pola hidup sehat pada pelajar. Kuesioner pre-test diberikan untuk menilai pengetahuan awal sebelum edukasi dan didapatkan nilai rata-rata pre-test 8.1. nilai rata-rata tersebut menunjukkan nilai pengetahuan yang sudah cukup baik sebelumnya. Setelah dilakukan edukasi, kembali diberikan kuesioner post-test kepada pelajar. Hasil post-test didapatkan nilai rata-rata pengetahuan menjadi 8.9 yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah edukasi. Pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkat yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi (Notoatmodjo, 2010). Faktor yang memengaruhi pengetahuan seperti pendidikan, informasi, lingkungan dan sebagainya. Edukasi dan penyuluhan yang diberikan kepada pelajar merupakan salah satu bentuk yang dapat memengaruhi pengetahuan pelajar dalam bentuk pemberian informasi mengenai kesehatan fisik dan mental.

Pengetahuan mengenai kesehatan sangat penting bagi remaja. Kesehatan secara umum didefinisikan sebagai kesejahteraan secara penuh baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (Dewi, 2012). *World Health Organization* (WHO,

2002) menyatakan kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berperan serta di komunitasnya.

Pentingnya edukasi kesehatan mental, karena kesehatan mental remaja dapat memengaruhi masa depan dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat. Pentingnya memahami kesehatan mental dengan cara memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi dan melindungi kesehatan mental. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kesehatan diantaranya usia, jenis kelamin, pendidikan, dan sosial ekonomi (Dewi, 2012). Masalah kesehatan mental dapat muncul di berbagai area mulai dari ranah individu seperti penyalahgunaan zat, kejahatan, kekerasan, kehilangan produktivitas. Kesehatan mental remaja melibatkan kapasitasnya untuk dapat berkembang dalam berbagai area seperti biologis, kognitif dan sosial-emosional (Remschmidt, et al., 2007).

Masa remaja terdiri dari fase pencarian jati diri, penuh konflik, banyak tantangan, dan terjadi perubahan atau transisi tingkat stress yang berdampak terhadap perkembangan psikologis remaja (Hurlock, 2011). Faktor lingkungan dan media sosial juga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental (Sari, et al. 2020). Faktor lain yang juga penting adalah pengaruh teman sebaya yang membuat remaja perlu mengembangkan kemampuan terkait penyesuaian dan regulasi diri. Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima, mereka akan merasa senang jika diterima dan merasa tertekan dan cemas jika diremehkan oleh teman sebayanya. Pada banyak remaja pandangan teman akan dirinya merupakan hal yang penting, sehingga lebih mengutamakan teman supaya dapat diterima (Diananda, 2019).

Mental illness seperti gangguan kepribadian serta emosi banyak dimulai di masa remaja. Perilaku tidak sehat seperti merokok, minuman keras dan penggunaan obat-obatan terlarang pada remaja berhubungan erat dengan peningkatan masalah hingga kematian yang merupakan tantangan dalam kesehatan. Hasil analisis statistik didapatkan perbedaan bermakna pengetahuan siswa setelah edukasi. Hal tersebut menunjukkan edukasi yang diberikan efektif dan dapat dengan mudah dipahami oleh pelajar. Edukasi yang diberikan menggunakan metode ceramah. Metode ceramah dipilih karena efektif dengan jumlah siswa yang mengikuti edukasi sangat banyak berjumlah 92 siswa. Selain itu, edukasi juga dilengkapi dengan media PPT, tanya jawab, *games* edukatif agar lebih menarik.

Setelah edukasi, diharapkan kedepannya pelajar memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai kesehatan fisik dan mental serta pola hidup sehat, sehingga pelajar dapat menjalani proses perkembangannya seperti proses biologis, kognitif, dan sosial dengan lebih baik. Proses biologis melibatkan terjadinya perubahan dan perkembangan fisik. Proses kognitif melibatkan perubahan dalam cara berpikir dan kecerdasan individu, proses ini berkaitan erat dengan perkembangan otak. Proses sosial melibatkan perubahan emosi, kepribadian, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sosial. Proses sosial-emosional yang berkembang dengan baik membuat seseorang mampu menyadari, membedakan, mengelola serta mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat (Santrock, 2014).

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan fisik dan mental serta pola hidup sehat pada pelajar setelah diberikan edukasi, hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan dapat dipahami oleh pelajar sehingga terjadi peningkatan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Kebidanan, S. P. P. D. I., & Unissula, F. I. K. (2010). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung. Universitas Sultan Agung*.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12 (1), 21-9.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. Universitas Diponegoro.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Gunatirin, E.Y. (2018). Kesehatan Mental Anak dan Remaja.
- Hurlock, E.B. (2011). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima (Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo) Jakarta. Erlangga
- Monk, J. F., Knoers, P. M. (2004). Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam Berbagai Bagian). Yogyakarta. Gajah Mada University Press
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Remschmidt, H., et al. (2007). The Mental Health of Children and Adolescents: An Area of Global Neglect. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Santrock, J.W. (2014). Adolescence 15th Edition. New York: McGraw Hill.
- Sari, T. H., Delvira, W., Wirdaniza, D., & Ashali, S. S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di Smpn 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3 (2), 134-144.
- World Health Organization. (2002). *Prevention and promotion in mental health. Mental health: evidence and research*. Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence.