



Penerapan Pencegahan Gangguan Mental Pada Remaja

Indah Nurul Ismi

indahnrlismi@gmail.com

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Usiono

usiono@uinsu.ac.id

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

***Abstract** The purpose of this research to reduce mental disorder in adolescents. This research data that has been carried out. Implementing prevention of mental disorders is very important so that teenagers become good young people.*

Keywords: *Prevention, disorders, mental*

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi Gangguan Mental pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan studi pusaka pengumpulan data riset-riset yang sudah dilakukan. Penerapan Pencegahan Gangguan Mental sangat penting agar remaja menjadi generasi muda yang baik.

Kata kunci: Pencegahan, Gangguan, Mental

Pendahuluan

Pubertas merupakan istilah yang biasa digunakan pada perubahan biologis yang terjadi pada remaja akibat perubahan hormonal yang mendorong terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pada fisik serta kematangan pada organ-organ reproduksi (Jannah, 2017). Adanya perubahan ini dapat mempengaruhi cara pandang remaja pada dirinya dan bagaimana mereka berperilaku. Selain itu perkembangan pencapaian kemandirian dan identitas pada remaja juga sangat menonjol yang disebabkan meningkatnya pola pemikiran, juga berkembangnya kemampuan membuat keputusan (Hockenberry & Wilson 2015; Unayah & Sabarisman, 2016).

World Health Organization (WHO) memberikan kondisi terkait kesehatan mental yaitu kondisi kesejahteraan seseorang dimana seseorang itu mampu potensi diri, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, mampu melakukan sesuatu secara produktif dan efektif serta mampu berkontribusi pada komunitas. Kesehatan mental merujuk pada kemampuan individu melakukan penyesuaian diri dan melakukan interaksi yang baik dengan lingkungan (Vidya, 2019).

Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi Gangguan Mental pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan studi pusaka pengumpulan data riset-riset yang sudah dilakukan. Penerapan Pencegahan Gangguan Mental sangat penting agar remaja menjadi generasi muda yang baik. Kesehatan mental remaja merupakan hal yang penting bagi

perkembangan remaja itu sendiri. Proses pencegahan gangguan mental remaja harus dilakukan agar remaja menjadi generasi yang baik, Gangguan kesehatan mental terjadi akibat lingkungan yang kurang sejahtera, faktor terjadinya gangguan pada mental itu sendiri disebabkan karena antara lain adanya bully, kondisi rumah yang tidak harmonis, pertemanan yang toxic, hal itu menjadi pemicu gangguan mental pada remaja.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan berisi hasil-hasil temuan penelitian dan pembahasannya secara ilmiah. Tuliskan temuan-temuan ilmiah (*scientific finding*) yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan tetapi harus ditunjang oleh data-data yang memadai. Kesehatan mental remaja merupakan hal yang penting bagi perkembangan remaja itu sendiri. Proses pencegahan gangguan mental remaja harus dilakukan agar remaja menjadi generasi yang baik, Gangguan kesehatan mental terjadi akibat lingkungan yang kurang sejahtera, faktor terjadinya gangguan pada mental itu sendiri disebabkan karena antara lain adanya bully, kondisi rumah yang tidak harmonis, pertemanan yang toxic, hal itu menjadi pemicu gangguan mental pada remaja.

Hal seperti ini terlihat sepele namun berdampak besar misalnya: remaja akan tumbuh menjadi orang yang pembangkang, tidak suka diatur, dan ingin hidup sesuai dengan kemauannya saja. Hal ini bisa dicegah dengan menjalin komunikasi dan lingkungan yang baik, lebih banyak mengajak remaja untuk bertukar pikiran, mintai pendapat, tidak menghakimi ketika remaja salah.

Parenting orang tua juga sangat dibutuhkan dalam pencegahan kesehatan mental remaja. Remaja yang mendapat perhatian lebih tidak akan menjadi pembangkang, karena lingkungannya yang positif membuat dia merasa dihargai.

Pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja sangat penting untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi selama masa perkembangan. Berikut beberapa langkah pencegahan yang dapat dilakukan untuk mendukung kesehatan mental remaja:

1. Pendidikan dan Kesadaran: Penting banget buat mengedukasi remaja tentang kesehatan mental dan bagaimana cara mengenali tanda-tanda masalah sejak dini. Ini bisa dilakukan di sekolah atau di rumah, supaya remaja tahu kalau nggak apa-apa untuk bicara tentang perasaan mereka.
2. Lingkungan yang Supportif: Remaja butuh lingkungan yang nyaman dan mendukung. Orang tua atau pengasuh bisa membantu dengan cara membangun komunikasi yang terbuka, supaya remaja merasa aman untuk berbagi cerita tentang masalah atau perasaan mereka.
3. Mengelola Stres: Ajarkan remaja teknik-teknik sederhana buat mengurangi stres, seperti bernapas dalam-dalam, meditasi, atau relaksasi. Ini bisa membantu mereka menghadapi tekanan dari sekolah, teman, atau aktivitas sehari-hari.

4. **Aktivitas Fisik:** Olahraga itu bagus banget buat tubuh dan pikiran. Kegiatan fisik seperti jalan-jalan, berlari, atau bersepeda bisa membantu mengurangi rasa cemas dan membuat mood jadi lebih baik.
5. **Ikut Kegiatan Positif:** Dorong remaja buat terlibat dalam kegiatan yang mereka suka, seperti hobi, ekstrakurikuler, atau kegiatan sukarela. Ini bisa membantu mereka merasa lebih percaya diri, punya teman baru, dan merasa dihargai.
6. **Bijak Pakai Teknologi:** Remaja perlu dibimbing agar nggak terlalu lama menggunakan media sosial atau gadget. Ini penting buat menghindari stres dari perbandingan sosial atau cyberbullying.
7. **Tidur yang Cukup:** Jangan remehkan pentingnya tidur. Kurang tidur bisa bikin suasana hati buruk, gampang cemas, atau bahkan depresi. Pastikan remaja punya waktu tidur yang cukup setiap malam.
8. **Makan Makanan Sehat:** Makan yang bergizi juga berpengaruh besar buat kesehatan mental. Makanan yang mengandung omega-3, vitamin B, dan antioksidan bisa bantu otak tetap sehat dan suasana hati tetap stabil.
9. **Cari Bantuan Profesional:** Kalau sudah merasa masalahnya sulit diatasi, nggak ada salahnya untuk minta bantuan dari psikolog, konselor, atau tenaga profesional lainnya. Semakin cepat masalah terdeteksi, semakin mudah untuk ditangani.
10. **Belajar Keterampilan Pemecahan Masalah:** Ajarkan remaja untuk berpikir kritis dan mencari solusi dari masalah yang mereka hadapi. Ini bisa bikin mereka lebih tangguh dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan remaja bisa tumbuh dengan sehat secara mental dan lebih siap menghadapi berbagai hal di kehidupan mereka.

Kesimpulan

Gangguan kesehatan mental terjadi akibat lingkungan yang kurang sejahtera, faktor terjadinya gangguan pada mental itu sendiri disebabkan karena antara lain adanya bully, kondisi rumah yang tidak harmonis, pertemanan yang toxic, hal itu menjadi pemicu gangguan mental pada remaja.

Hal seperti ini terlihat sepele namun berdampak besar misalnya: remaja akan tumbuh menjadi orang yang pembangkang, tidak suka diatur, dan ingin hidup sesuai dengan kemauannya saja. Hal ini bisa dicegah dengan menjalin komunikasi dan lingkungan yang baik, lebih banyak mengajak remaja untuk bertukar pikiran, mintai pendapat, tidak menghakimi ketika remaja salah.

Parenting orang tua juga sangat dibutuhkan dalam pencegahan kesehatan mental remaja. Remaja yang mendapat perhatian lebih tidak akan menjadi pembangkang, karena lingkungannya yang positif membuat dia merasa dihargai.

Bibliografi

Pustaka yang berupa artikel jurnal

Rosnawaty, R. et. a. (2022) 'Pengabdian Masyarakat tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja SMP dan SMA di Wilayah Puskesmas Tamansari, Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea, 1(1), pp. 66-68. Available at:

- RR Dian Tristiana, Ah Yusuf, Hanik Endang Nihayati, R. F. dan R. E. S. (2019) 'Peningkatan Keterampilan Perawat Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Anak Dan Remaja', *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(1), p. 34. doi: 10.5430/jnep.v7n9p34.
- Campos, L., Dias, P., & Palha, F. (2014) Luísa Campos, Pedro Dias and Filipa Palha finding space to mental health 1 -Promoting mental health in adolescents: Pilot study, *Education and Health*, 32(1), 23–30
- Fortinash, K. M., & Worret, P. (2007). *Psychiatric Health Nursing*. Mosby: U.S.I_NAMHS (2022) Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2015). Konseling sebaya untuk meningkatkan perilaku prososial siswa. *Psikopedagogia*, 4(2), 87-92.
- Wiguna, T., Manengkei, P. S. K., Pamela, C., Rheza, A. M., & Hapsari, W. A. (2010). Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak dan Remaja di Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja RSUPN dr. Ciptomangunkusumo (RSCM), Jakarta. *Sari Pediatri*, 12(4), 270–277.