**JOONG-KI : Jurnal Pengabdian Masyarakat**
**Vol.1, No.3, September 2022**

# Pemanfaatan Program Implementasi Promosi Kesehatan: Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja

**Yustikasari[1], Renata Anisa[2], Retasari Dewi[3]**
Prodi Humas, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran
E-mail: yustikasari@unpad.ac.id

**Article History:**
Received: 01 September 2022
Revised: 12 September 2022
Accepted: 12 September 2022

**Keywords:** *Pemanfaatan, Program, Promosi Kesehatan, Kesehatan Mental, Remaja*

***Abstract:*** *Model pendidikan sekarang mengacu pada sistem yang ditujukan untuk memberdayakan masyarakat, dan dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan kualitas manusia sebagai individu melalui pendidikan. Bagaimana masyarakat yang tinggal di lingkungan perguruan tinggi dapat secara optimal dan efektif memanfaatkan kemampuannya dan berpartisipasi dalam tantangan hidup di lingkungan sosial. Perguruan tinggi berperan dalam meningkatkan kualitas manusia. WHO menjadikan kesehatan mental sebagai isu utama. Dengan demikian, Gerakan Global 2013-2020 memiliki empat tujuan utama. Artinya, manajemen kepemimpinan dan kesehatan mental yang efektif. Penyelenggaraan pelayanan kesehatan jiwa dan sosial yang terpadu dan menyeluruh bagi masyarakat. Menerapkan strategi promotif dan preventif serta memperkuat sistem informasi . Dalam hal ini kampus diharapkan dapat merencanakan dan melaksanakan dengan menyadari pentingnya mengurangi masalah kesehatan jiwa. Untuk mencapai tujuan pendidikan menghasilkan generasi yang tangguh dan berkualitas, kami, Tim PPM KKNM Integrasi 2022-Universitas Padjadjaran menyelenggarakan 'Pemanfaatan Pelaksanaan Program Promosi Kesehatan: Kesehatan Jiwa Remaja . Kegiatan tersebut terdiri dari menjelaskan pentingnya informasi dan apa yang penting diketahui tentang kesehatan jiwa, khususnya bagi remaja. Diharapkan setelah kegiatan ini para remaja mampu secara mandiri menjaga kondisi mental dan emosionalnya. Hal ini karena dapat mempengaruhi seseorang untuk bertindak efektif di lingkungannya, mencapai tujuannya, dan mengembangkan kepribadian yang baik.*

## PENDAHULUAN

Saat ini model pendidikan mengacu pada sistem yang menekankan pada pemberdayaan manusia,

sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas individu melalui pendidikan. Bagaimana masyarakat di lingkungan hidup perguruan tinggi dapat memanfaatkan potensinya secara optimal dan efisien serta berkontribusi pada lingkungan sosial di tengah tantangan kehidupan.

Perguruan tinggi berperan dalam meningkatkan kualitas lulusannya. WHO telah menjadikan kesehatan mental sebagai isu utama. Itulah sebabnya gerakan global 2013-2020 dicanangkan dengan empat tujuan utama. Memberikan pelayanan kesehatan jiwa dan sosial masyarakat secara terpadu dan menyeluruh. Menerapkan strategi promotif dan preventif serta penguatan sistem informasi (Karyani, 2016) Dalam hal ini kampus diharapkan dapat merencanakan dan melaksanakan yang menyadari pentingnya pengurangan masalah kesehatan jiwa. Untuk mencapai tujuan pendidikan untuk menciptakan generasi yang tangguh dan berkualitas.

Kesehatan mental menunjukkan tingkat kontribusi terhadap kegiatan sosial. Dari perspektif positif, WHO menyatakan bahwa kesehatan mental adalah masalah mendasar untuk mencapai keadaan sejahtera dan fungsi manusia secara maksimal. Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan kesehatan mental yang memungkinkan orang untuk melakukan yang terbaik, bekerja secara efektif dan berkontribusi positif terhadap lingkungan, bahkan ketika menghadapi situasi kehidupan yang penuh tekanan (Smith dan Miriam, 2013). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental bukan hanya tentang bebas dari penyakit mental, ini tentang memungkinkan individu untuk mencapai potensi mereka dan secara umum tangguh dan produktif dalam kehidupan normal mereka. , adalah tentang kesejahteraan manusia. yang dapat berkontribusi. Dioptimalkan untuk lingkungan (Kermode et al., 2007). Kesehatan mental, juga disebut sebagai keadaan mental dan emosional seseorang, dapat mempengaruhi seberapa efektif mereka berperilaku di lingkungan mereka, mencapai tujuan mereka, dan mengembangkan kepribadian mereka (Wojda-kornacka, 2016). Mencapai kesehatan mental berarti mengembangkan program dukungan dan secara strategis menangani upaya pencegahan.

Menurut WHO, mempromosikan kesehatan mental adalah kegiatan yang menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung dan memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan gaya hidup sehat (Reilly, Svirydzenka, Adams dan Dogra, 2018). WHO menyatakan bahwa kebijakan kesehatan mental mencakup promosi kesehatan mental dan tidak terbatas pada sektor kesehatan, tetapi juga mencakup pendidikan, pekerjaan, keadilan, transportasi, lingkungan, dll (O'Reilly, 2018). Promosi kesehatan mental di perguruan tinggi dan sekolah memerlukan pendekatan sistemik atau organisasi, dan dengan demikian keterlibatan multi-sektoral. Memajukan kesehatan mental juga mencakup seluruh organisasi di tingkat tertinggi sekolah atau kampus, mulai dari pimpinan sekolah hingga staf. Pemangku kepentingan tidak hanya mencakup guru dan siswa, tetapi juga pemimpin tingkat tinggi seperti politisi. Dalam industri, propaganda politik juga mencakup rencana pelatihan yang dirancang. Akhirnya, layanan psikiatri melayani mereka yang membutuhkan dukungan sebelum masalah serius muncul. Pada akhirnya, layanan kesehatan mental fokus pada siswa bermasalah (Smith & Miriam, 2013).

Universitas Padjadjaran merupakan salah satu perguruan tinggi yang mengemban misi melayani masyarakat melalui kegiatan pengajaran dan penelitian. Instruktur Melakukan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM). Salah satunya dapat disosialisasikan melalui Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa (KKNM). KKNM merupakan salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat dimana mahasiswa menerapkan apa yang telah diterima selama perkuliahan. KKNM bisa dikatakan sebagai tempat perkuliahan yang tidak lagi mengutamakan teori, melainkan lebih mengutamakan bagaimana mahasiswa dapat mengatasi permasalahan yang ada di masyarakat, kesempatan untuk mengaplikasikan. Program KKNM disusun oleh Unpad dan terintegrasi dengan program PPM yang mengintegrasikan kebutuhan masyarakat dan program kreativitas mahasiswa. KKNM memiliki dua program: satu yang membuat video tentang pelaksanaan KKNM dan PPM,

dan satu yang menjawab kebutuhan remaja, yaitu 'Pemanfaatkan Implementasi Program Kesehatan: Kesehatan Mental pada Remaja'.

## METODE

Kegiatan PPM KKN-M yang berjudul "Pemanfaatan Implementasi Promosi Keseehatan : Kesehatan Mental pada Remaja" dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Juli 2022, dan dilakukan secara luring, dan bertempat di SMAN Tanjung Sari Kabupaten Sumedang.

Pelatihan disampaikan dengan menggunakan dua metode yaitu tatap muka (ceramah) dengan materi dan simulasi serta latihan dengan diskusi untuk memecahkan berbagai masalah. Diharapkan dengan pelatihan ini mahasiswa dapat mengatasi berbagai persoalan yang berkaitan dengan kesehatan mental pada remaja, khususnya bagaimana menjaga dan mengelola emosi dan kondisi psikologis remaja. Ini sebenarnya adalah kondisi mental yang harus di miliki oleh para remaja agar selalu sehat.

Kegiatan ini menggunakan metode sebagai berikut: ceramah, pelatihan/praktik, diskusi (studi kasus). Metode ceramah merupakan format yang menggunakan berbagai materi yang berkaitan dengan kesehatan mental, ruang lingkup dan pokok bahasan bagaimana menjaga dan mengelola kesehatan mental. Pelatihan ini difokuskan terutama narasumber yang merupakan bipolar dan ADHD survivor. Berbagai contoh diberikan beserta penjelasan yang merupakan contoh yang secara nyata. Dalam pelatihan ini, metode mediasi yang digunakan adalah komunikasi dua arah yang lebih bersahabat, santai. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah presentasi, diskusi, dan praktik. Sasaran kegiatan PPM adalah murid SMAN Tanjungsari Kabupaten Sumedang. Pelatihan ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta tentang pengelolaan dan menjaga kesehatan mental khususnya bagi remaja.

Melatih peserta dalam pengetahuan dan pemahaman kesehatan mental menggunakan metode lisan di mana nara sumber memberikan materi lisan. Melalui metode ini, pengetahuan peserta PPM tentang pengertian kesehatan mental,penyebab gangguan mental pada remaja, ciri-ciri gangguan mental pada remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja serta tujuan dan kemampuan menjaga kesehatan mental. Melalui metode ini, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana menggunakan menjaga kesehatan mental secara efektif, Apa saja yang termasuk ke dalam penyakit mental, dan cara terbaik untuk menjaga dan mengelola kesehatan mental. Nara sumber yang seorang Bipolar dan ADHD Survivor memberikan presentasi bergaya ceramah yang menjelaskan bagaimana dirinya mengobati penyakit mental yang ia idap, apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam mendiagnosa kesehatan mental secara pribadi, dan nara sumber membantu peserta lebih memahami berbagai hal seputar kesehatan mental terutama bagi para remaja.

Praktik Media Sosial PPM; digunakan secara sistematis dan terarah untuk memungkinkan peserta kegiatan mengetahui informasi kesehatan mental dengan lebih baik, mengelola kesehatan mental, dan menjaga kesehatan mental agar selalu terjaga di manapun berada, terutama saat berinteraksi di lingkungan sekitar. Pengalaman langsung memberi peserta pengalaman langsung bagaimana menjaga dan mengelola kesehatan mental. Peserta terlihat sangat antusias mendengarkan paparan dari nara sumber. Setelah metode ceramah disampaikan dalam praktek langsung, peserta dengan cepat dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing menerima materi dan topik pelatihan. Yang menarik dari pelatihan ini adalah peserta sudah cukup mengerti apa yang dimaksud kesehatan mental dan bagaimana dampaknya bila kurang memperhatikan atau menjaganya. SMAN Tanjung sari sebagai lokasi kegiatan PKM Ini memfasilitasi kelancaran pelaksanaan pelatihan. Metode yang tidak kalah pentingnya adalah diskusi atau tanya jawab

tentang pelatihan yang telah berlangsung dan berbagai kekurangan yang perlu diperbaiki. Diskusi tersebut mengangkat sejumlah pertanyaan menarik yang akan menjadi bahan evaluasi untuk kegiatan selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pemanfaatan Implementasi Promosi Kesehatan : Kesehatan Mental pada Remaja ini dilakukan secara luring, setelah beberapa waktu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan secara online, karena kondisi Pandemi Covid 19. Kegiatan dilangsungkan di tanggal 27 Juli 2022 bertempat di SMAN Tanjung Sari Jl. Raya Tanjungsari No.402, Gudang, Kec. Tanjungsari, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45362.

Kegiatan Pemanfaatan Implementasi Promosi Kesehatan : Kesehatan Mental pada remaja ini dilakukan agar remaja semakin mengenal mengenai kesehatan mental khususnya pada remaja. Kesehatan mental adalah cara untuk menggambarkan kesejahteraan sosial dan emosional. Anak-anak dan remaja membutuhkan kesehatan mental yang baik untuk tumbuh, mengembangkan hubungan sosial yang kuat, beradaptasi dengan perubahan, dan menghadapi tantangan hidup.

Fase pelatihan dimulai dengan pre-test singkat di mana para peserta harus menjawa sejumlah pertanyaan tentang pengetahuan mereka mengenai kesehatan mental dan jenis-jenisnya jejaring sosial. Kegiatan ini dilakukan secara offline atau luring (langsung) karena telah ada izin dan telah diperkenankan adanya pertemuan tatap muka antar peserta kegiatan.

Materi yang di berikan pada saat kegiatan pengabdian ini antara lain :

1. Pentingnya menjaga kesehatan jiwa karena kesehatan jiwa dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, yang sering menyebabkan kelelahan, kebosanan, pusing, dan ketidakmampuan untuk bersosialisasi dengan baik. Hal ini menuntut semua individu untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan mentalnya.
2. Banyak orang menempatkan kesehatan mental mereka di atas kesehatan mental secara keseluruhan dan fokus pada kesehatan fisik mereka. Keduanya memainkan peran penting dalam kehidupan dan saling terkait. Kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Kesehatan mental yang buruk menempatkan orang pada risiko terkena gangguan mental dan berbagai penyakit akut lainnya. Untuk menjalani kehidupan yang bahagia, kita perlu memahami pentingnya kesehatan mental daripada kesehatan fisik.
3. Pentingnya menjaga kesehatan mental antara lain : Menjaga pikiran tetap jernih, Meningkatkan produktivitas, terhindar dari berbagai penyakit, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, membuat hidup lebih sejahtera

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan interaksi dengan manusia lain sebagai kebutuhan hidup. Hubungan yang baik dan komunikasi yang harmonis dengan orang lain dapat meningkatkan kesehatan mental Remaja. Remaja dapat berbagi pengalaman positif dan mendapatkan dukungan dalam kehidupan sosial dari orang-orang yang dekat dengan para remaja dan orang-orang yang ada di sekitar . Jadwalkan waktu tertentu untuk berkumpul dengan teman dan keluarga untuk menjaga kondisi pikiran yang sehat. Kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Bahkan, keduanya terkait erat. Mengelola serta menjaga diri para remaja dengan menjaga kesehatan mental para remaja dan juga melakukan hal-hal produktif untuk menjaga kesehatan mental para remaja tersebut.

Menjaga Kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Bahkan, keduanya memiliki hubungan yang tidak terpisahkan satu sama lain. Perhatikan ketenangan hari ini dan pastikan kita menopang diri kita sendiri dengan melakukan hal-hal produktif agar kesehatan

tetap terjaga. Dari hasil penelitian masalah kesehatan mental remaja sangat tinggi. Data dari survei yang dilakukan oleh National Adolescent Health Information Center NAHIC (2005) menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda berusia 10 hingga 24 tahun, baik pria maupun wanita, menderita gangguan jiwa rawat jalan, dengan 1,9 juta pria menerima rawat jalan. , adalah 1,6 juta wanita. Menurut Survei Riset Kesehatan Dasar, 11,6% penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan kesehatan mental dan emosional, dan sekitar 19 juta anak menderita gangguan kesehatan mental dan sosial (Riskesdas, 2007). Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2011) menunjukkan bahwa 20% remaja menderita masalah kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi.

Ketika remaja gagal untuk berhubungan dengan teman sebaya, mereka menjadi pemalu, terasing, kekurangan, bahkan arogan, keras kepala, dan canggung dalam situasi sosial (Poerwanti & Widodo, 2002). Menurut Banitez dan Justici (2006), kelompok teman sebaya yang bermasalah di sekolah memiliki efek negatif di sekolah, termasuk kekerasan, pembolosan, dan kurangnya rasa hormat terhadap teman sebaya dan guru. Kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk terlihat nyaman, mampu mencapai potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal dalam berbagai situasi kehidupan, produktif dalam bekerja dan berproduksi, serta mampu dalam keadaan di mana berkontribusi pada komunitas mereka.

Sebuah kutipan dari nomenklatur WHO "*tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental*" menunjukkan bahwa kesehatan mental harus dianggap sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Menyadari bahwa kesehatan adalah keadaan keseimbangan antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana mempertahankan dan meningkatkannya (WHO, 2004).

WHO melaporkan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kesehatan mental, dengan 20% mempengaruhi anak-anak (O'Reilly, 2015). Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa pada anak dan remaja menjadi penting karena kejadiannya semakin meningkat dari tahun ke tahun. Kesehatan mental anak dan remaja dapat mempengaruhi masa depan mereka sebagai individu dan berimplikasi pada keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, kekhawatiran ini berkembang baik bagi institusi medis maupun peneliti akademis. Pemahaman tentang kesehatan jiwa anak dan remaja memerlukan pemahaman tentang faktor-faktor mana saja yang dapat mengancam kesehatan jiwa (faktor risiko) dan faktor-faktor apa saja yang dapat melindungi kesehatan jiwa anak (faktor pelindung). Faktor risiko meningkatkan kemungkinan kerentanan anak, sedangkan faktor pelindung menciptakan kemungkinan kekuatan

Pada anak-anak. Semakin banyak faktor risiko, semakin besar tekanan pada anak. Sebaliknya, semakin banyak faktor protektif, semakin mudah bagi seorang anak untuk menghindari gangguan. Faktor risiko adalah sesuatu yang membuat Anda lebih rentan terkena penyakit. Artinya, ketidakmampuan untuk beradaptasi mungkin karena situasi stres. Ketika anak-anak tumbuh dalam keluarga berpenghasilan rendah, tumbuh di lingkungan yang penuh kekerasan, dan mengalami trauma (Schoon, 2006).

Kesehatan mental yang baik tidak hanya terlihat pada tidak adanya masalah kesehatan mental yang terdiagnosis, tetapi terkait dengan kesejahteraan seseorang. Kesejahteraan adalah konsep yang lebih luas daripada kesehatan mental. Namun, keduanya terkait. Gangguan pada kesehatan mental anak dapat mempengaruhi kesehatan anak secara keseluruhan, sementara kesehatan yang buruk dengan cara apa pun dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan mental mereka. Masa kanak-kanak dan remaja masih terkait erat dengan tahapan perkembangan, sehingga sulit untuk mendiagnosis dan mengobati (Remschmidt, et al., 2007). Kesulitan ini muncul karena tidak ada batas yang jelas antara perkembangan normal dan abnormal. Kesehatan mental

mencakup lebih dari sekadar masalah medis. Banyak faktor yang ikut berperan, seperti: Adanya faktor sosial ekonomi. Masalah kesehatan mental dapat terjadi di banyak bidang, mulai dari bidang tunggal seperti penyalahgunaan zat, kejahatan, kekerasan, dan penurunan produktivitas hingga bunuh diri.

Kesehatan mental pada anak dan remaja juga mencakup kemampuan untuk berkembang dalam berbagai bidang seperti biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Oleh karena itu, memahami tahapan perkembangan menjadi penting dalam upaya mencari tanda-tanda masalah pada perkembangan anak dan remaja. Faktor anak, keluarga dan lingkungan perlu diperhatikan agar dapat memahami kesehatan jiwa anak. Faktor anak seperti faktor genetik, temperamen dan kesehatan fisik harus diperhatikan. Faktor keluarga meliputi pola asuh dan keterikatan anak dengan orang tua. Teori keterikatan John Bowlby (1969) menunjukkan bahwa anak-anak perlu membentuk keterikatan yang aman dengan pengasuh mereka sejak dini (Cooper, 2005). Keterikatan yang aman ini penting untuk membangun kepercayaan dan rasa aman. Dengan dua hal tersebut, anak dapat belajar dan menjelajahi dunia di sekitarnya dengan percaya diri dan tanpa rasa takut yang berlebihan. Pola asuh memiliki dampak yang signifikan terhadap rasa aman anak. Ada peraturan yang berlebihan, tuntutan yang tidak realistis, kebebasan yang tidak terkendali, dan pola komunikasi.

Kegagalan untuk mendasarkan pesan tentang mengapa hal itu harus ditindaklanjuti memiliki implikasi serius bagi kesehatan mental anak. Tidak seperti masa kanak-kanak, pubertas adalah awal dari serangkaian perilaku dan kondisi yang memengaruhi kesehatan dan juga dapat menyebabkan kecacatan di masa dewasa. Pubertas mengacu pada tahap transisi dalam perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis yang mengarah pada kematangan fisik dan seksual (Santrock, 2014). Tingkat hormon selama masa pubertas dapat memengaruhi respons tubuh dan otak terhadap stres. Faktor penting lainnya adalah pengaruh teman sebaya. Ini mungkin mengharuskan anak untuk mengembangkan keterampilan penyesuaian diri dan pengaturan diri. Ketika remaja merasa diterima dalam lingkaran pertemanannya dan tidak terlalu membandingkan dirinya sendiri, mereka bisa merasa aman, mulai dari titik waktu. Perilaku tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat-obatan terlarang sering dimulai pada masa remaja dan terkait erat dengan peningkatan masalah yang mengarah pada kematian.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih ada hingga saat ini sampaikan oleh WHO. WHO pun menunjukkan tentang Kesehatan Mental Anak dan Remaja adalah salah satu upaya sistematis pertama untuk mengumpulkan data dan secara objektif mendokumentasikan layanan dan pelatihan kesehatan mental anak dan remaja yang tersedia di seluruh dunia (WHO, 2001c). Inisiatif ini akan fokus pada tiga bidang utama: kesadaran, pencegahan dan pengobatan.

Kesehatan mental menunjukkan adanya kontribusi dari individu dalam aktivitas sosial. WHO menjelaskan dari sudut pandang positif bahwa kesehatan mental menjadi masalah mendasar untuk tercapainya suatu kondisi *wellbeing* dan efektifitas manusia dalam menggunakan kapasitas dirinya secara optimal. Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteran mental individu yang mampu menggunakan kapasitas dirinya secara optimal termasuk dalam menghadapi situasi stres dalam kehidupan, mampu berkerja secara efisien, dan mampu memberikan kontribusi positif di lingkungannya (Smith & Myriam, 2013). Menurut WHO kesehatan mental bukan sekedar bebasnya dari kondisi sakit mental, yaitu mengenai kesejahteraan manusia yang mana individu menyadari potensi yang dimiliki, dalam kehidupan normal mampu mengatasi stres secara umum, dapat bekerja secara produktif dan optimal, dapat memberikan kontribusi di lingkungannya (Kermode et al., 2007). Kesehatan mental disebut juga sebagai kondisi mental dan emosional individu yang dapat memengaruhi seseorang untuk menunjukkan perilaku efektif di lingkungan dan mencapai tujuan serta mengembangkan kepribadian (Wojda-kornacka, 2016). Untuk

mewujudkan kesehatan mental berarti perlu melakukan upaya strategis dengan menyusun program promosi sebagai usaha preventif.

Berdasarkan WHO bahwa promosi kesehatan mental merupakan suatu kegiatan untuk menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung dan mengijinkan individu melakukan penyesuaian gaya hidup yang sehat (Reilly, Svirydzenka, Adams, & Dogra, 2018). WHO menjelaskan bahwa kebijakan kesehatan mental meliputi promosi kesehatan mental dan tidak terbatas pada sektor kesehatan, tetapi juga pendidikan, pekerjaan, peradilan, tranportasi, lingkungan,dll (O'Reilly, 2018). Promosi kesehatan mental di lingkungan kampus menggunakan pendekatan sistem atau organisasi sehingga membutuhkan keterlibatan berbagai sektor. Promosi kesehatan mental juga meliputi keseluruhan yang mencakup organisasi di sekolah atau kampus sebagai level yang tertinggi mulai dari kepala sekolah hingga pegawai. Selanjutnya pihak yang terlibat tidak hanya dosen dan mahasiswa melainkan pemimpin selaku pengambil kebijakan. Di sektor yang promosi kebijakan juga meliputi kurikulum pendidikan yang disusun. Pada akhirnya bahwa layanan kesehatan mental ditujukan kepada mereka yang memiliki kecenderungan membutuhkan support sebelum terjadinya masalah berarti. Hingga di level akhir, yaitu pelayanan kesehatan mental ditujukan kepada mahasiswa yang memiliki masalah (Smith & Myriam, 2013).

## KESIMPULAN

Setelah kegiatan ini dilaksanakan maka rencana keberlanjutan dari program ini ialah memberikan pendampingan yang menunjang peningkatan keahlian dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan mental mereka. Para Remaja yang menjadi peserta juga akan di motivasi dengan membuat membangkitkan potensi diri yang mereka miliki secara matang dan mengarahkan potensi yang dimiliki tersebut ke arah yang baik.. Hal ini perlu dilakukan dikarenakan motivasi dan keterampilan peserta tidak dapat diperoleh dalam waktu yang singkat sehingga perlu pelatihan lanjutan. Dan apabila hasil perencanaan program yang layak untuk dilakukan dengan perencanaan yang matang maka yang akan dan sedang dilakukan dapat dikembangkan dengan memperluas jangkauan informasi serta mampu menciptakan inovasi baru bagi publik yang dituju oleh peserta pelatihan maka akan memiliki kepercayaan diri yang baik dan memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya sebagai wujud apresiasi agar para remaja lebih mencintai dirinya sendiri.

Kegiatan PKM ini dilakukan karena kami merasa bahwa para remaja haruslah menjaga, mengelola dan mengembangkan kesehatan mental dirinya sebagai salah satu sarana untuk mengaktualisasikan dirinya saat berinteraksi dilingkungan dimana ia berada. Para remaja ini pun harus terus mencari informasi dan wawasan seputar kesehatan mental. Memberikan proteksi dan promosi kesehatan mental kepada para remaja sebagai generasi muda akan memberikan kontribusi positif dalam membangun kesiapan menghadapi tantangan perkembangan (Wojda-kornacka, 2016). Kesadaran akan pentingnya promosi kesehatan mental perlu semakin ditingkatkan untuk mencapai kualitas manusia yang lebih optimal. Dalam rangka mewujudkan harapan tersebut perlu adanya langkah penetapan strategi promosi yang efektif. Untuk itu tentu diperlukan adanya keterlibatan semua pihak, yaitu *stakeholder* di lingkungan kampus, lingkungan sekolah juga meliputi pimpinan selaku pengambil kebijakan

## DAFTAR REFERENSI

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2020). YR.03.03/III/III8/2020. Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia.
Febrian, M. R., Permatasari, P., Nurrizka, R. H., & Hardy, F. R. (2020). Analisis Implementasi Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit di Era Jaminan Kesehatan Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Nasional, 12*(1).
Jnr., B. A. (2020). Use of Telemedicine and Virtual Care for Remote Treatment in Response to COVID-19 Pandemic. *Journal of Medical Systems, 44*(7).
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, April 9). Surat Edaran No HK.02.021/I/385/2020. *Penggunaan Masker dan Penyediaan Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun untuk Mencegah Penularan Corona Virus Desease 19*. Jakarta.
Kementerian KesehatanRepublik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan No 20 tahun 2019. *Penyelenggaraan Telemedicine antar Fasilitas Pelayanan Kesehatan*.
Kementerian Pendidikan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 .
*Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (covid-19).*
Kotler, P., & Amstrong, G. (2012). *Prinsip-prinsip Pemasaran.* Jakarta: Erlangga. Kotler, P., & Keller, K. L. (2009). *Manajemen Pemasaran.* Jakarta: Erlangga.
Kriyantono, R. (2014). *Teknik Praktis Riset Komunikasi.* Jakarta: Kencana.
Loloweri, A. (2007). *Dasar-dasar Komunikasi Kesehatan.* Yogjakarta: Pustaka Pelajar . Miles, M. B., & Huberman, M. A. (2007). *Qualitative Data Analysis.* Jakarta: UI Press. Moleong, L. J. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Mulyana, D. (2000). *Pengantar Ilmu Komunikasi.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
Nurdianna, F. (2017). Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Rumah Sakit Universitas Airlangga Surabaya. *Promkes, 5*(2), 217-231.
Peine, A., Paffenholz, P., Martin, L., Dohmen, S., & Marx, G. (2020). Telemedicine in Germany During the COVID-19 Pandemic: Multi-Professional National Survey. *J Med Internet Res, 22*(8).
Pemerintah Republik Indonesia. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit.
Pemerintah Republik Indonesia. (2009). Undang-Undanng Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
PKRS RSUD dr. Iskak . (2020, November 15). *Berita: PKRS, Sarana Edukasi dan Promosi Kesehatan Rumah Sakit*. Dipetik Maret 1, 2021, dari RSUD tulungagung: https://rsud.tulungagung.go.id/pkrs-sarana-edukasi-dan-promosi-kesehatan-rumah- sakit/
PKRS RSUD Wates. (2020, Juli 27). *Berita: PAGUYUBAN HD "YUDHISTIRA" MENDAPATKAN PENYULUHAN KESEHATAN DARI TIM PKRS BERSAMA PPI RSUD WATES*. Diambil kembali dari rsud.kulonprogokab: https://rsud.kulonprogokab.go.id/detil/461/paguyuban-hd-yudhistira-mendapatkan-penyuluhan-kesehatan-dari-tim-pkrs-bersama-ppi-rsud-wates
Promkes Jabar. (2020, September 2). *Pembinaan Promosi Kesehatan Rumah Sakit Provinsi Jawa Barat Tahun 2020*. Diambil kembali dari Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=zNeMOzldXB0
Setyabudi, R. G., & Dewi, M. (2017). Analisis Strategi Promosi Kesehatan dalam Rangka Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat oleh Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Komunikasi, 1*(12).
Tjiptono, F. (2008). *Strategi Pemasaran.* Yogyakarja: Andi.
Triyono, A., & Wibowo, Y. A. (2018). STRATEGI KOMUNIKASI PEMBANGUNAN TIM PROMOSI KESEHATAN PUSKESMAS POLOKARTO MELALUI PROGRAM
DESA SIAGA. *Jurnal Komunikasi Global, 1*(7).

Wardani, Novita, I., Muyassaroh, Y., & Ani, M. (2016). *Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kebidanan.* Jakarta: Trans Info Media.