

Optimalisasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Edukasi Aspek Perkembangan Biologis dan Psikoseksual

Jumaini*, Sri Wahyuni, Niken Yuniar Sari, Nurul Huda, Yulia Rizka

Universitas Riau

* jumaini@lecturer.unri.ac.id

Abstrak Remaja merupakan tahapan usia transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada usia remaja, seseorang akan mengalami berbagai perubahan berkaitan dengan proses transisi menuju kedewasaan seperti pada aspek biologis dan psikoseksual bagi seorang remaja menjadi hal yang sangat penting, karena akan menentukan kualitas remaja sebagai generasi penerus bangsa dimasa yang akan datang. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan tentang perkembangan normal dan menyimpang pada aspek biologis dan psikoseksual remaja. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Sri Meranti dengan rentang usia remaja 12-19 tahun. Remaja yang terlibat sebanyak 30 orang. Hasil edukasi menunjukkan skor rata-rata pengetahuan remaja tentang perkembangan biologis dan psikoseksual remaja sebelum edukasi adalah 7 sedangkan skor rata-rata setelah diberikan edukasi adalah 8,03 artinya terdapat peningkatan skor pengetahuan sebesar 1,03 setelah remaja mendapatkan edukasi tentang perkembangan biologis dan psikoseksual remaja. Dampak dari pengabdian masyarakat ini remaja mampu mengetahui aspek perkembangan biologis dan psikoseksual yang normal dan menyimpang sehingga dapat di pantau agar mencapai kesehatan mental remaja yang optimal.

Kata kunci: edukasi; perkembangan biologis dan psikoseksual; remaja

Abstract. Adolescence is a transitional age stage from children to adults. In adolescence, a person will experience various changes related to the transition process towards adulthood, such as the biological and psychosexual aspects for a teenager which are very important, because they will determine the quality of teenagers as the next generation of the nation in the future. The aim of this community service activity is to provide knowledge about normal and deviant development in the biological and psychosexual aspects of adolescents. The activity was carried out in Sri Meranti Village with an age range of 12-19 years. There were 30 teenagers involved. The results of the education show that the average score of teenagers' knowledge about biological and psychosexual development of teenagers before education was 7, while the average score after being given education was 8.03, meaning that there was an increase in the knowledge score of 1.03 after teenagers received education about biological and psychosexual development of teenagers. . The impact of this community service is that teenagers are able to understand normal and deviant aspects of biological and psychosexual development so that they can be monitored in order to achieve optimal mental health for teenagers.

Keywords: education; biological and psychosexual development; adolescence

To cite this article: Jumaini, J., Wahyuni, S., Sari, N.Y., Huda, N., & Rizka, Y. 2024. Optimalisasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Edukasi Aspek Perkembangan Biologis dan Psikoseksual. 1. *Unri Conference Series: Community Engagement 6*: 490-496. <https://doi.org/10.31258/unricsce.6.490-496>

© 2024 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2024

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahapan usia transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada usia remaja, seseorang akan mengalami berbagai perubahan berkaitan dengan proses transisi menuju kedewasaan seperti dari segi fisik, kognitif, psikososial, emosional, dan spiritual (Stuart, 2016). Kondisi sehat fisik dan mental bagi seorang remaja menjadi hal yang sangat penting, karena akan menentukan kualitas remaja sebagai menjadi generasi penerus bangsa di masa yang akan datang.

Prevalensi remaja di dunia saat ini adalah 1,3 miliar atau 16% dari jumlah populasi di dunia (UNICEF, 2021). Di Indonesia, sekitar 16% dari jumlah penduduk berada pada rentang usia remaja, dimana menurut data BPS (2021) remaja usia 10-19 tahun adalah sebanyak 44.135.000 orang. Di Kota Pekanbaru, jumlah remaja usia 10-14 tahun laki-laki dan perempuan sebanyak 80.212 orang (BPS Kota Pekanbaru, 2020). Jumlah ini terus meningkat dibandingkan pada tahun-tahun sebelumnya sehingga perhatian terhadap kesehatan remaja dan pemahaman tugas perkembangan remaja perlu ditingkatkan.

Tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh remaja menurut Erikson (2000, dalam Keliat, Helena, dan Farida, 2019) adalah pembentukan identitas diri sebagai dasar pembentukan pada masa dewasa dan tahap perkembangan selanjutnya. Identitas diri meliputi identitas pekerjaan, politik, spiritual, prestasi atau intelektual, seksual, relasional, budaya/etnik, kepribadian, minat dan fisik (Santrock, 2012). Sementara itu, perkembangan psikososial remaja dalam mencapai identitas diri ini terdiri dari peran, tujuan pribadi, keunikan, serta ciri khas dirinya (Keliat dkk, 2019). Apabila pencapaian identitas diri terjadi hambatan, remaja dapat mengalami krisis pada identitas dirinya sehingga dapat muncul perilaku berupa tindakan destruktif (Hidayah & Huriati, 2016).

Masa remaja merupakan masa krisis identitas, di mana remaja mulai melihat dirinya sebagai individu yang berbeda dari anak-anak. Perubahan fisik dan psikologis dapat memicu perasaan tidak percaya diri dan kecemasan tentang identitas seksual mereka (Diananda et al., 2019). Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari total populasi remaja, sekitar 17,95 juta terdiagnosis dengan gangguan mental, termasuk gangguan kecemasan, depresi mayor, dan gangguan perilaku. Gangguan kecemasan, yang mencakup fobia sosial dan gangguan kecemasan umum, memiliki prevalensi tertinggi sebesar 3,7%, diikuti oleh depresi mayor (1,0%) dan gangguan perilaku (0,9%) (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey I-NAMHS*, 2022). Masalah psikososial seperti depresi, stres, dan gangguan identitas dapat muncul akibat ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama masa pubertas, hal ini dapat memperburuk rasa cemas dan menurunkan kepercayaan diri (Bariyati et al., 2018).

Sri Meranti merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru dengan luas wilayah 632,26 km² yang terdiri dari 18 RW dan 88 RT. Kelurahan ini berjarak 10,1 km dari pusat Kota Pekanbaru dan 11,8 km dari Kampus Gobah Universitas Riau. Sebagaimana komposisi penduduk Kota Pekanbaru dan Indonesia secara umum, jumlah penduduk usia remaja relatif tinggi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, aktivitas remaja secara umum mereka ke sekolah pada jam sekolah dan diluar jam sekolah menggunakan *gadget* dan berkumpul dengan teman-teman sebaya terkadang sambil menonton video porno, beberapa remaja memahami istilah seksual. Rata-rata remaja belum mengetahui aspek perkembangan biologis dan psikoseksual remaja yang normal dan menyimpang serta yang perlu dicapai sesuai usianya dan belum pernah mengikuti kegiatan terkait kesehatan mental remaja. Beberapa RW telah dibentuk wadah untuk pengembangan kelompok usia remaja, namun edukasi atau pelatihan dan terapi tentang perkembangan mental remaja belum pernah dilakukan serta penanganan yang dilakukan oleh puskesmas tentang masalah psikoseksual belum komprehensif.

Wilayah Kelurahan Sri Meranti juga menjadi wilayah untuk praktik Profesi Ners Fakultas Keperawatan UNRI sejak tahun 2022 melalui kerja sama dengan Kelurahan Sri Meranti dan Puskesmas Umban Sari. Di wilayah ini mahasiswa profesi Ners lebih banyak memberikan edukasi tentang masalah fisik pada berbagai tingkat usia dan berbagai masalah kesehatan, sehingga edukasi pada remaja tentang perkembangan biologis dan psikoseksual yang menunjang kesehatan mentalnya belum pernah dilakukan.

Sekolah jenjang SMP dan SMA yang merupakan tempat remaja menghabiskan sebahagian waktunya secara umum memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), namun aktivitas UKS sejauh ini masih terbatas masalah kesehatan fisik, belum menyentuh masalah-masalah kesehatan mental/jiwa siswa (remaja). Remaja belum mendapatkan bekal untuk perkembangan mental yang sehat baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya, oleh karena itu diperlukan upaya atau intervensi yang mendukung pencapaian dan pengoptimalan perkembangan mental pada usia remaja, salah satunya dengan pemberian edukasi tentang aspek perkembangan biologis dan psikoseksual remaja.

Upaya untuk membantu remaja mendapatkan identitasnya selama masa transisi ini, penting bagi mereka untuk mendapatkan edukasi yang berkualitas agar proses transisi menuju kedewasaan dapat tercapai optimal.

Edukasi aspek biologis dan psikoseksual memberikan pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh, sistem saraf, dan kemampuan motorik. Perubahan ini dipicu oleh perubahan hormonal yang mempengaruhi pertumbuhan dan pengembangan tubuh, seperti peningkatan hormon estrogen pada perempuan dan hormon testosteron pada laki-laki (Nasution et al., 2024). Perubahan fisik ini sering diawali dengan *menarche* pada perempuan dan pubertas pada laki-laki, yang dapat menimbulkan reaksi positif maupun negatif bagi remaja (Hamidah et al., 2022). Perkembangan psikoseksual pada remaja juga sangat penting. Remaja diharapkan sudah menemukan orientasi seksualitasnya atau arah ketertarikan seksualnya. Selain itu, remaja diharapkan menerima dan mengembangkan peran seks serta kemampuan tertentu sesuai dengan jenis kelaminnya (Amir et al., 2022)

Untuk mengatasi masalah diatas, maka diberikan edukasi tentang aspek perkembangan biologis dan psikoseksual pada 30 orang remaja. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang aspek perkembangan biologis dan psikoseksual remaja terhadap perkembangan mental kelompok usia remaja di wilayah Kelurahan Sri Meranti dengan melibatkan pengurus remaja/pemuda RW dan petugas Puskesmas Umban Sari.

METODE PENERAPAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kelurahan Sri Meranti dengan melibatkan pengurus remaja RW dan petugas penanggungjawab kesehatan jiwa Puskesmas Umban Sari sebagai institusi kesehatan yang bertanggung jawab terhadap wilayah Kelurahan Sri Meranti. Kegiatan dilaksanakan dengan pemberian edukasi tentang aspek perkembangan biologis dan psikoseksual remaja. Sebelum pemberian edukasi peserta diminta mengisi kuesioner sebagai *pre test*, setelah edukasi peserta kembali diberikan kuesioner sebagai *posttest*. Kuesioner berisi aspek-aspek perkembangan biologis dan psikoseksual remaja yang menunjukkan pencapaian perkembangan mental usia remaja. Melalui pemberian edukasi ini diketahui tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan dari aspek kognitif remaja berdasarkan perbandingan hasil *pre test* dan *post test*.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Sebelum pemberian edukasi pada remaja, peserta diberikan kuesioner *pre test* kepada 30 remaja yang hadir dalam kegiatan edukasi. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat memaparkan tentang perkembangan aspek biologis dan psikoseksual baik remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Penyampaian materi dilakukan dengan media *powerpoint* dan video edukasi tentang perkembangan aspek biologis dan psikoseksual. Semua peserta selama kegiatan pengabdian antusias dan aktif bertanya serta merespon apa yang disampaikan tim pengabdian.

Efektivitas pemberian materi melalui *powerpoint* dan video edukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Promosi kesehatan dengan menggunakan teknologi membantu mempermudah meningkatkan pengetahuan. Penggunaan media *powerpoint* dalam pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja. Menurut penelitian yang dilakukan Amanda pada tahun 2024, penggunaan *powerpoint* sebagai alat belajar dapat menghasilkan perubahan signifikan pada tingkat pemahaman peserta setelah sesi belajar. penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan dengan menggunakan *powerpoint* tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga dapat mengubah sikap dan perilaku peserta terkait topik yang disampaikan, seperti pencegahan penyakit (Ramadhani et al., 2020). Studi oleh Indah et al (2024), ditemukan bahwa penyuluhan dengan *powerpoint* lebih efektif dibandingkan dengan media video dalam mencapai tujuan pendidikan kesehatan. hal ini sesuai dengan hasil evaluasi yang dapat dilihat dari hasil *post test*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dari hasil *pre test* dan *post test* yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi diberikan.

Tabel 1. Karakteristik Remaja Kelurahan Sri Meranti Tahun 2024 (n=30)

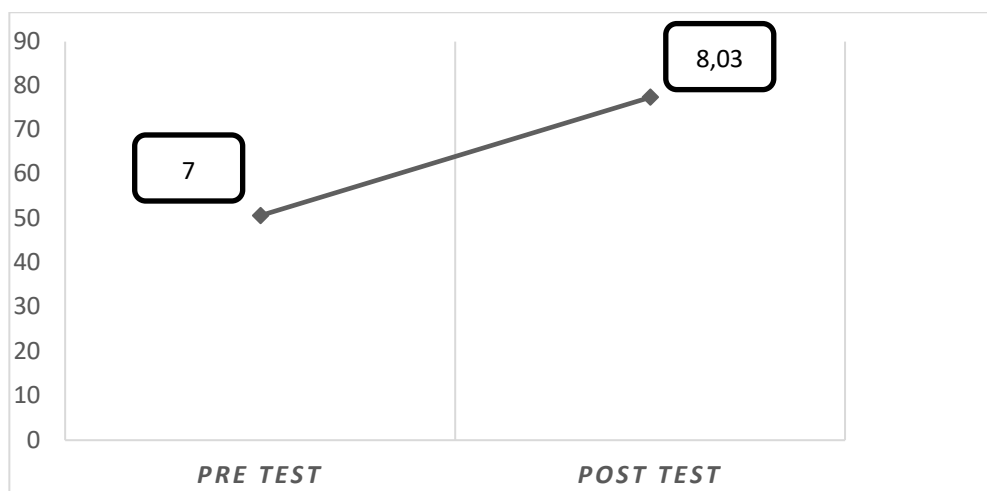
No	Variabel	Jumlah	Presentase (%)
1	Usia		
	Remaja awal (12-14 th)	21	70
	Remaja pertengahan (15-18 tahun)	8	26.7
	Remaja akhir (19 tahun)	1	3.3
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	15	50
	Perempuan	15	50
3	Pendidikan		

	SD	6	20
	SMP	16	53.4
	SMA	8	26.6
4	Urutan Kelahiran		
	Anak Pertama	11	36.7
	Anak Kedua	9	30
	Anak Ketiga	6	20
	Anak Keempat	4	13.3
5	Pekerjaan Orang Tua		
	Karyawan Swasta	2	6.7
	Wiraswasta/Dagang	3	10
	Buruh	20	66.7
	Lain-lain	5	16.7

Tabel 1 menunjukkan dari 30 remaja sebagian besar berusia 12-14 tahun (remaja awal), jenis kelamin sama antara laki-laki dan perempuan, pendidikan SMP paling banyak dari pada SD dan SMA yaitu 53,4%, sebagian besar sebagai anak pertama sebanyak 11 orang (36,7%), dan sebagian besar pekerjaan orang tua adalah buruh sebanyak 20 orang (66,7%).

Tabel 2. Skor rata-rata sebelum dan sesudah Edukasi Perkembangan Aspek Biologis dan Psikoseksual

Kegiatan	Jumlah peserta	Rata-rata	Min-Max
Sebelum Edukasi		7	4-10
Sesudah Edukasi	30	8.03	5-10
Selisih skor sesudah - sebelum		1.03	1



Gambar 1. Grafik Peningkatan rata-rata nilai *pre test* dan *post test* peserta kegiatan

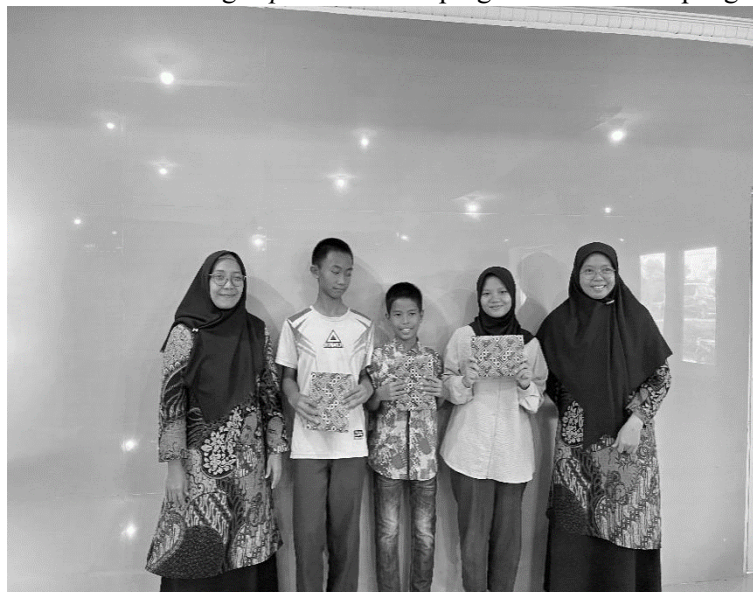
Berdasarkan penilaian diperoleh skor rata-rata pengetahuan remaja sebelum edukasi adalah 7 sedangkan skor rata-rata setelah diberikan edukasi adalah 8,03 artinya terdapat kenaikan skor pengetahuan sebesar 1,03 setelah remaja mendapatkan edukasi.



Gambar 2. Penyampaian materi tentang perkembangan aspek biologis dan psikoseksual remaja



Gambar 3. Peserta mengisi *pre test* didampingi mahasiswa tim pengabdian



Gambar 4. Pemberian *door prize* bagi peserta yang aktif dan dapat menjawab pertanyaan



Gambar 5. Peserta dan Tim Pengabdian Masyarakat FKp Unri berfoto bersama

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan berjalan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan. Peserta yang hadir berjumlah 30 orang. Peserta sangat antusias bertanya dan menjelaskan tentang perkembangan aspek biologis dan psikoseksual remaja yang sehat dan cara mencapai perkembangan tersebut. Berdasarkan evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang kesehatan mental remaja maupun skor pengetahuan remaja tentang aspek biologis dan psikologis. Pada kegiatan ini pengukuran keberhasilan masih terbatas pada aspek kognitif dan hal ini dapat dilanjutkan dengan mengukur sikap dan perilaku remaja yang mencerminkan remaja sehat mental pada rentang waktu tertentu.

Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan akan dapat berdampak terhadap peningkatan kesehatan jiwa remaja. Kegiatan ini dapat ditindaklanjuti oleh pihak Puskesmas Umban Sari sebagai mitra untuk dapat diterapkan pada remaja lain di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari, Kota Pekanbaru

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada Fakultas Keperawatan dan LPPM Universitas Riau yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, seluruh remaja peserta pengabdian, Puskesmas Umban Sari Kota Pekanbaru sebagai mitra dan mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, A. A., Fatikhah, N., Octaviana, D., & Widyastuti, T. (2024). Pengaruh Pengembangan Edukasi Power Point Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemeliharaan Kesehatan Gigi Pada Siswa Kelas 3 SDN Leles 02 Kabupaten Garut. *Jurnal Terapi Gigi dan Mulut*, 3(2), 86-93.
- Amir, A. A., Fitri, R., & Zulyusri, Z. (2022). Persepsi mengenai pendidikan seksual pada remaja: a literature review. *Khazanah Pendidikan*, 16(2), 111-116.
- Bahari, K., Keliat, B. A., & Gayatri, D. (2010). Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik terhadap Perkembangan Identitas Remaja di Kota Malang. *FIK-UI*.
- Bariyati. (2018). Layanan Informasi Tentang Perkembangan Psikoseksual Yang Sehat Oleh Guru Pembimbing Pada Siswa Kelas Xi Ipa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bunut Hilir Kabupaten Kapuas Hulu. *Jurnal Dakwah*. Vol 12. No. 2. Pontianak: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (Fuad) Institut Agama Islam Negeri Pontianak.
- BPS Kota Pekanbaru (2020). Jumlah Penduduk Kota Pekanbaru menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa), 2018-2020. <https://pekanbarukota.bps.go.id/>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal istighna*, 1(1), 116-133.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di panti asuhan yatim muhammadiyah kecamatan gresik kabupaten gresik jawa timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237-248.
- Hermaini, U., Nasution, F., Safitri, R. A., Rahma, Q. A., & Hasibuan, H. M. (2024). Perkembangan Fisik Anak

- Dan Psikososial Remaja. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 11-19.
- Hidayah, N., Huriati. (2016). Krisis Identitas Diri pada Remaja "Identity Crisis of Adolescences". Sulesana Vol.10 No 1.
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2017). *Wong's essentials of pediatric nursing* Edisi 10. Kanada: Elsevier.
- Hurlock, E, B. (2016). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi ke-lima. Jakarta : Erlangga.
- Indah, K., Dewi, N. K., & Rahmatih, A. N. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Role Playing Berbantuan Powerpoint Terhadap Hasil Belajar IPA Kelas V SDN 22 Ampenan. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(2), 454-461.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (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/> diakses 9 September 2024
- Keliat BA, Helena N, Farida P (2011). *Manajemen keperawatan psikososial & kader kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC
- Keliat, B. A., Daulima, N. H. C., & Farida, P. (2019). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN (Advanced Course)*. Jakarta: EGC.
- Keliat, B. A., Mulia, M & Fitriani. N. (2019) *Promosi Kesehatan Jiwa Terapi Kelompok Terapeutik*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018). Fakta kekerasan terhadap anak di Indonesia: Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja tahun 2018. Diakses dari <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/slider/49b98infografis-snphar2018.pdf>.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2020). SIMFONI (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan and Anak). Diakses dari <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.
- Ramadhani, S. N., Adi, S., & Gayatri, R. W. (2020). Efektivitas penyuluhan berbasis power point terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang pencegahan cacingan pada siswa kelas V dan VI SDN 01 Kromengan Kabupaten Malang. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(1), 8-16.
- Shives LR. (2007). *Basic concepts of psychiatric-mental health nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Stuart, Gail W. (2013). *Principles & Practice of Psychiatric Nursing* (10^{ed}). Philadelphia: Elsevier Mosby.
- Townsend, C.M. (2009) *Essentials of psychiatric mental health nursing* 3th Ed. Philadelphia: F.A Davis Company.
- UNICEF. (2021). *Profil Remaja 2021*. Diakses pada 15 April 2023 dari <https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf>
- World Health Organization (2015). *Global School-based Student Health Survey*. Diakses dari <https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/indonesia/en/>.
- World Health Organization Regional Office for South-East Asia (2019). *Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia Report 2019*. New Delhi: WHO-SEARO.